

送给
青春期女孩的
礼品书

最贴心的礼物
送给最亲爱的人
健康成长
百科全书

The Gift Book to Girls

易磊 李艳荣◎主编

◎每月流血好怕怕……我生病了吗

◎心跳的情书……躁动年代掠过的情感 ◎非要争第一吗……我的校园我的学习 ◎活在妈妈的“面子”里……跟仇人似的

◎偷吃禁果的痛……做自己的护花使者 ◎经历痛苦，成就理想……奔跑在青春的道路

最贴心的礼物
送给最亲爱的人

健康成长
百科书



送给 青春期女孩^的 礼品书

易磊 李艳荣◎主编

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

送给青春期女孩的礼品书/易磊, 李艳荣主编. —北京: 中医古籍出版社, 2012. 7

(青春期健康礼品书)

ISBN 978-7-5152-0226-6

I. ①送… II. ①易… ②李… III. ①女性—青春期—健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 130822 号

送给青春期女孩的礼品书

主 编: 易 磊 李艳荣

责任编辑: 孙志波

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京振兴源印务有限公司印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 19

字 数: 230 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 0001~8000 册

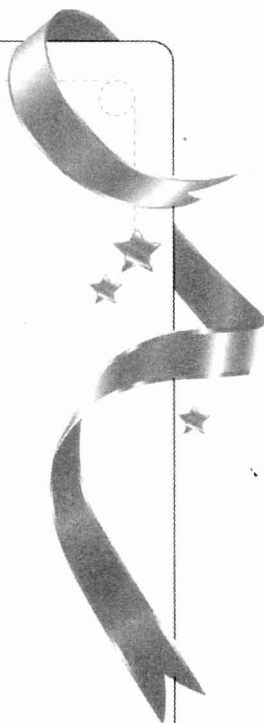
书 号: ISBN 978-7-5152-0226-6

定 价: 29.80 元 (全套 89.40 元)



前言

FOREWORD



青春期女孩正在悄然变化

八岁偷照镜，长眉已能画。十岁去踏青，芙蓉作裙衩。十二学弹箏，银甲不曾卸。十四藏六亲，悬知犹未嫁。十五泣春风，背面秋千下。诗人李商隐如是说。“女大十八变”，无论是身体还是心灵，女孩在青春期都发生了前所未有的变化，已慢慢具备了女性的全部特征。与此同时，心理也产生了巨大的变化，一方面渴望像成人那样行动，另一方面还不成熟，还没有具备成年人应有的品质和能力。另外，青春期女孩依赖性逐渐减少，行动的目的性不断提高，克服困难的毅力和自制力不断增强。但在这一过程中，女孩子心理发展充满了矛盾和问题。

这时期的女孩，有时候从收音机中听到一首歌，就会哭起来，却不知道为什么要哭；有时听到别人说什么或做什么，心里却又充满了矛盾，好像自己跟自己闹别扭；有时面对父母的不停唠叨，又赶上心情低落的时候，忍不住总要自己发火……相信每个女孩都会有这些成长的烦恼。

青春期的女孩正在悄悄地发生着转变，成长总是懵懂的，或许还会跌跌撞撞。也许，你正在经历着青春期的快乐和成长的烦忧；

送给青春期女孩的礼品书

也许，正在为一些事欣然，也在被一些事困扰。成长是无人能够替代的，宛如一场一个人的旅行。途中，必然要历经人生的种种第一次，那些初次的体验，或许令你觉得或甜或苦，甚至酸涩，我们在泛着曼妙花香的少女舞台上，该怎样踮着轻灵的脚步，一步步走向优雅成熟呢？

亲爱的女孩，我想邀请你做一次姐妹般的倾心长谈，让我们一起经历成长中的蜕变吧！

编者



目录 CONTENTS

前言 Preface

第一章 Chapter 1

荷尔蒙的大革命（生理篇）/ 001

第一节 小荷才露尖尖角 / 002

羞涩的毛毛 / 002

流血好怕，我生病了吗 / 005

胸脯怎么变鼓了 / 007

“小白”其实是朋友 / 010

神秘的处女膜 / 012

烦心的“青春痘” / 015

第二节 我的身体我做主 / 018

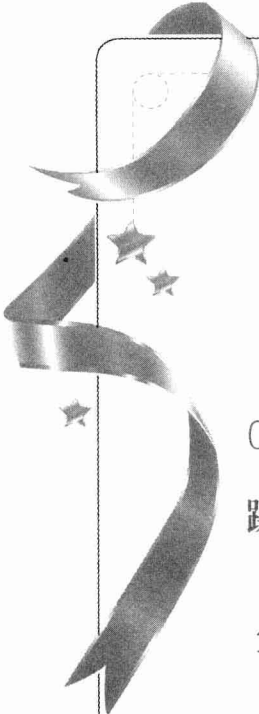
“好朋友”为何这般折磨我 / 018

迟来的“好朋友” / 021

“好朋友”频频来造访 / 024

省事就好么 / 027

使用卫生巾的悄悄话 / 030



送给青春期女孩的礼品书

疼痛的“咪咪” / 033

给“小蓓蕾”的温柔呵护 / 035

“太平公主”也要昂起头 / 038

和“拇指姑娘”说再见 / 041

第二章 Chapter 2

躁动年代（心理篇）/ 043

第一节 最美的相遇 / 044

初绽的玫瑰 / 044

心跳的情书 / 047

第一次拉手 / 050

被迫的骄傲与惶恐 / 052

飘落在风中的信笺 / 054

别样的暗恋 / 056

到底什么是爱 / 058

第二节 在爱的路上成长 / 060

让网事成为往事 / 060

迷恋和爱情是哥俩 / 062

失恋带来的成长 / 064

分手后的陌生人 / 067

悄然掠过的情感 / 069

错位的恋情 / 071

放弃也是一种爱 / 073

第三章
Chapter 3

开启美丽的智慧之花（学习篇）/ 075

第一节 青青校园 / 076

- 英语发烧友 / 076
- 老师，知心的朋友 / 078
- 非要争第一吗 / 080
- 找到学习的自信 / 082
- 后进生与补习班 / 085
- 读书的女人最美丽 / 088
- 要学习也要休息 / 090

第二节 我的精神家园 / 092

- 我眼中的艺术 / 092
- 课堂以外的兴趣 / 094
- 社会是个大学堂 / 096
- 用心规划生活 / 098
- 女生该有的坚强 / 101
- 给流浪猫的爱 / 105
- 帮助别人的快乐 / 107

第四章
Chapter 4

青春起跑线（生活篇）/ 109

第一节 我的青春不孤独 / 110

- 塔尖上的温暖 / 110

送给青春期女孩的礼品书

出尽风头的“班花” / 113

朋友的尺度 / 116

心理过敏的青春期 / 118

冲破抑郁的围城 / 121

如何让我不孤独 / 123

羞怯的胆小鬼 / 125

第二节 生活可以很精彩 / 127

自卑的困扰 / 127

你不必太完美 / 130

最大的敌人是自己 / 133

学会宽容 / 135

潜藏在困境中的助力 / 138

停不下来的思考 / 141

学会依靠自己 / 143

第五章

Chapter 5

两代之间（父母篇）/ 145

第一节 触摸亲情 / 146

母女特别的一对 / 146

民主家庭 / 149

关于零花钱 / 151

讨厌的家务 / 153

面对妈妈的唠叨 / 155

感恩的心 / 157

不计报酬的劳动 / 159

第二节 各说各有理 / 161

我给妈妈提意见 / 161

活在妈妈的“面子”里 / 163

谁在偷看我的日记 / 165

经历“叛逆期” / 167

想去流浪 / 169

请不要给我压力 / 171

被规定的朋友 / 173

第六章
Chapter 6

青春的痕迹（综合篇） / 175

第一节 成长解惑 / 176

诚信的力量 / 176

细节决定成败 / 178

在奋斗的路上奔跑 / 181

阳光的个性 / 183

释放你的激情 / 185

和嫉妒说再见 / 187

幸福的“粉丝” / 190

表现出格的女生 / 192

第二节 美丽花季 / 195

我要减肥 / 195

淑女的魅力 / 198

让自己变得更美丽 / 200

穿出我的个性 / 203

中性打扮的风潮 / 205



送给青春期女孩的礼品书

如何让手臂“细皮嫩肉”/207

望而却步的高跟鞋/210

少女需要多补铁/213

第七章 Chapter 7

做自己的护花使者（防御篇）/215

第一节 若你安好便是晴天/216

青春的骚动/216

勇敢不胆怯/219

抹去无助的泪水/221

披着羊皮的“狼”/223

品尝禁果后的要命恐惧/225

女生应该知道的性知识/228

偷食“禁果”的痛/232

防艾宣传员/234

第二节 健康家园/237

第一次妇科检查/237

危险重重的地下诊所/239

少女也要重视妇科病/241

私密处不洁诱发的炎症/244

口袋里的小秘密/247

慎用丰胸品/249

来自内裤的贴身呵护/251

青春期服用避孕药的危害/253

第八章
Chapter 8

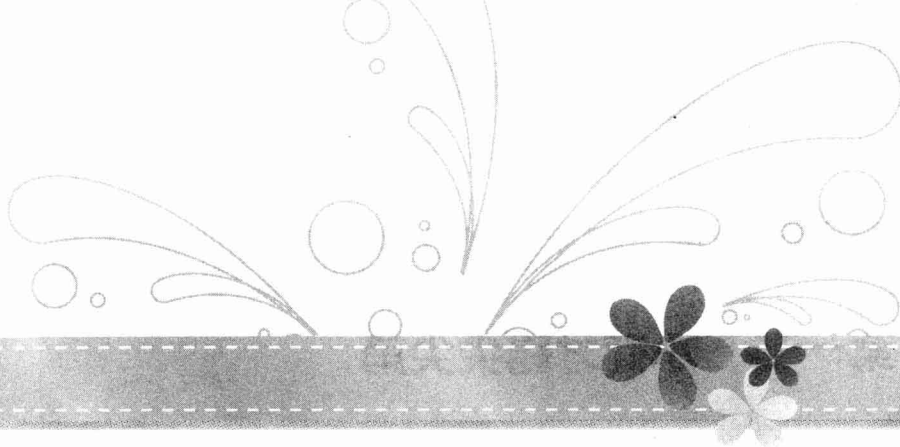
奔跑在青春的道路上（励志篇）/ 255

第一节 励志语录 / 256

- 习惯改变命运 / 256
- 难忘的一课 / 259
- 经历痛苦，成就理想 / 261
- 别为小小的委屈而难过 / 263
- 如何面对失败 / 265
- 拥有一把快乐的钥匙 / 267
- 让乖乖女走出空虚 / 269

第二节 生活品质 / 272

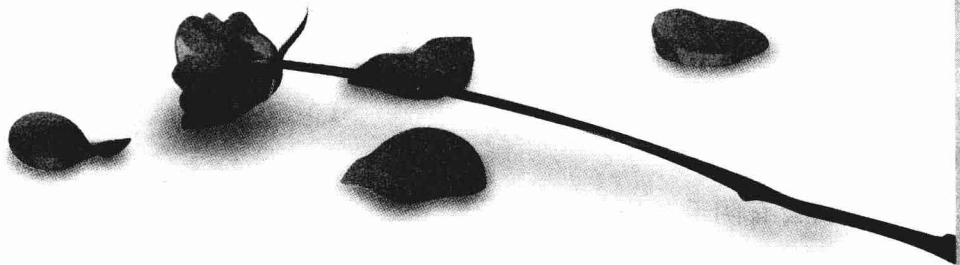
- 音乐的魅力 / 272
- 旅行的乐趣 / 275
- 运动带来健康快乐 / 277
- 搭配的技巧 / 281
- 练就一双巧手 / 283
- 学会保养皮肤 / 285
- 成就梦想 / 288



第一章

荷尔蒙的大革命（生理篇）

女孩们在经历了欢乐无忧的童年过渡期后，会发现自己身高和体重在快速增长，身体的某些部位逐渐发生了明显的变化。这说明，曾经的小女孩已经开始进入了一生中身体发育和智能发展的黄金时期——青春期。这一期间，女孩的身体内外都发生了许多巨大而奇妙的变化。因此，掌握和了解这一时期身体内的变化，顺利度过青春期，无疑是一件十分重要的大事。那么让我们一起来看看，在这个变化的过程中，身体都进行了哪些翻天覆地的“大革命”呢？



第一节 小荷才露尖尖角



羞涩的毛毛

有个词语叫成长，她会使种子发芽，使小树长高。同样，也会使青春妙龄的我们发生天翻地覆的变化。她像不请自来的客人，有时还没等我们做好心理准备，便携带这发育的密码迫不及待地跨进了青春的门槛。

小兰今年14岁了，跟我说最近在家洗澡发现自己下生长出了一些毛毛，这让她觉得很别扭也很害羞，她想跟妈妈说，可是又觉得难为情。她想问问我，这算不算是身体开始发育了？我给小兰回信说，首先恭喜她长大了，长出了阴毛说明她的身体已经开始发育了。我告诉她，其实，11岁左右，女孩的阴部就有一些小茸毛出现了，颜色很淡，因此可能没有引起女孩的注意。不过，这些并不是真的阴毛，它叫做“茸毛”。

为什么会有阴毛长出呢？





这主要是肾上腺分泌的雄激素作用的结果。正常情况下，女孩一般12岁开始在阴唇上有少量稀疏细软的阴毛出现。真正使青春期的少女意识到身体正在发育，莫过于“第二性征”地出现了。从第二性征出现的先后顺序来说，少女的阴毛萌发算是较早的发育信号。青春期的变化，每个阶段都有自己的时间表。

伴随着月经初潮过后，也就是十四五岁的时候，真正的阴毛开始取代茸毛，阴毛的生长要经历稀疏、浅色，到逐渐变深、变粗，呈卷曲状，由少量分布变为密集分布四个阶段，才达到成年女性的阴毛分布状态。典型成年女性的阴毛呈倒三角形分布。

我提示小兰，不要害羞，可以把这些悄悄发生的变化，告诉给妈妈，让妈妈给予她更多的指导。

亲爱的女孩们，当你们的身体慢慢地发出成熟的信号，你们是否在心理和生理上都准备好了呢？

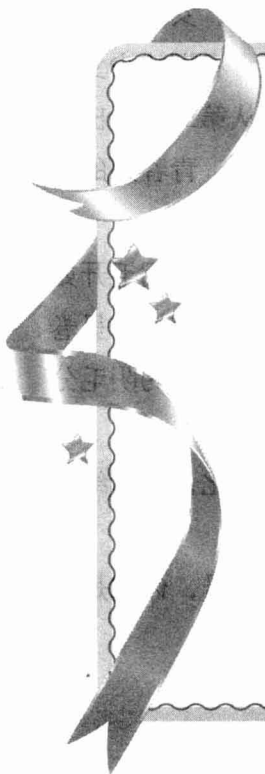


有关体毛的知识

除了阴部的毛毛以外，很多女孩进入青春期也不能接受自己长腋毛，她们对腋窝里的体毛深恶痛绝，有的还想尽办法恨不得将体毛“斩尽杀绝”。因为在夏天穿得清凉的时候，腋毛更容易暴露，所以女孩觉得它更为不雅。

我们应该知道，体毛对我们是有好处的，它帮助我们排出汗水，散发味道，遮挡细菌。

体毛在心理上，带给女孩最大的益处，就是学会接纳自己。接纳自己也是爱自己的一种表现。



有些爱漂亮的女孩为了解决这些“羞涩毛毛”，会去商店购买一瓶剃须水，将毛毛剃掉。有的女孩则尝试用脱毛膏，但又感觉有点恐怖。体毛上面抹了药膏以后，它就好像化了一样，有种灰飞烟灭的感觉。但是因为使用起来不疼，其实还是蛮方便的。

但是，我还是建议女孩们在用脱毛膏之前，先在一小块皮肤上做一下过敏测试。一般来讲，做过敏测试最好的地方是手肘内侧，这个地方的皮肤很脆弱，抹一点点药膏在上边，如果本身是敏感皮肤，那么过24小时之后，再看看有没有变化，假如没问题，才可用它脱毛。



流血好怕，我生病了吗

一天接到冉冉的来电，说她生大病了，而且内裤上有很多血，肚子也特别疼，是不是吃坏了什么东西中毒了？当她把这些说完后，我笑着告诉她，那不是病。那是她会成长为跟妈妈或姐姐一样的大人的标志。青春期女孩在发育的过程中，会有很多的第一次，就像冉冉遇见的这个问题，每个女孩子都会遇见。我们叫她“月经”，就像胸部会变大一样，这是女孩又一个成长的标志。这也是即将成人的标志。

我对冉冉说，如果没有什么特殊情况，女孩子都会有月经的。大部分女孩在11~15岁开始来月经。第一次月经叫‘初潮’。‘初’就是第一次的意思。初潮就是第一次来月经。女孩在初潮后6~12个月左右，月经一般不太规律。月经本该在每个月

固定的日子里来才是正常。但是往往因人而异，有的隔一两个月来，也有的半年还不来，还有的一个月就来两次。女孩初潮后的月经期都是不太准确的，所以，如果有这类情况也不要过于担心。我提醒冉冉，把她的这个情况告诉妈妈，希望她在妈妈的指导下，顺利地度过青春期。

