

Sex & Love Physiology & Embarrassment

# 大女生的尴尬记事



人民交通出版社

李淳廉 著

## 内 容 提 要

作为一个成长中的大女生，烦恼总是不期而遇。遇到心仪的男孩，如何开口求欢？自慰健康吗？月经早到；藏不住的“腋味”；鼾声大作……这么多的问题；又不好意思开口求教，真是一件尴尬的事！

需要一个贴心、快速、隐秘的知心朋友吗？本书也许会成为你一生中最重要的一个的好伙伴，全面详实的解决每一个大女生长成中的问题。它成系统、有步骤地介绍了少女在青春期间的生理、性爱、心理知识，使你知己知彼，同时也是你的知情选择。

这是适合每一个青春期的大女生的必修课。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

大女生的尴尬记事/李淳廉著. ——北京: 人民交通出版社, 2003.9

ISBN 7-114-04772-X

I. 大… II. 李… III. 女性-青春期-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据字核字 (2003) 第071499号

## 大女生的尴尬记事

李淳廉 著

正文设计: 盛雅典 责任校对: 盛雅典 责任印刷: 张凯

北京多元文化发展有限公司

北京盛雅典文化发展有限公司

人民交通出版社出版发行

北京中交盛世书刊有限公司总经销

(100013 北京和平里东街10号 010-64294872)

各地新华书店经销

北京新华印刷厂印刷

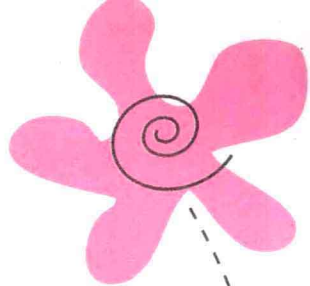
开本: 889×1194 1/24 印张: 6.5 字数: 70千

2003年9月第1版

2003年9月 第1版 第1次印刷

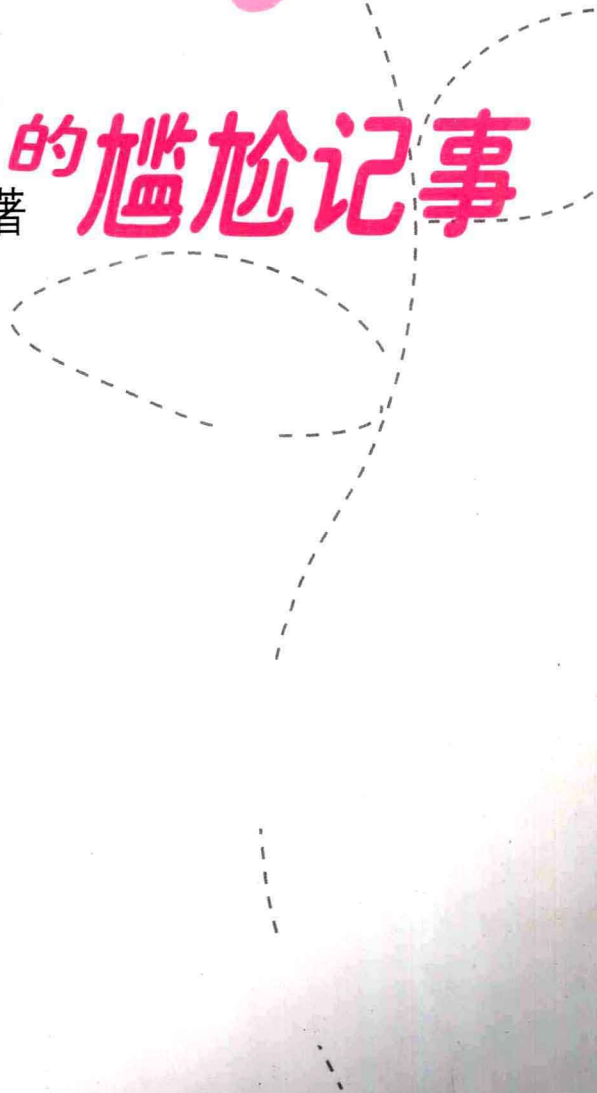
定价: 19.80元

ISBN 7-114-04772-x



# 大女生的尴尬记事

李淳廉 著





## 自序

翻开报纸，她们只看时尚流行趋势；与三五个死党在一起，她们只关心明星八卦；每天一上网，她们只忙着与朋友聊天；打开电子信箱，只为了又有什么好的可以在e-mail间互相传递；朝九晚五的生活，只为了供应她们血拼的本钱。她们，就是“大女生”。

不管处在何种阶段，大女生成熟的外表包装着青涩的内在，看似自信满满独当一面，却偶为生活的琐事尴尬不堪。

随着时代的转变，性观念愈来愈开放，但在正统的教育体系中，性仍然是家长难以启齿、老师点到为止的课题。大多数人对性的认识还是来自于色情影片、黄色书刊以及道听途说，在似是而非的观念引导下，性的话题永远是大女生心中难解的迷。本书的“性爱篇”中，将以实例带你剖析现代男女性爱间应有的基本认识与床上的应对进退。

此外，大女生从“好朋友”来的那一天起，身体上多了许多小秘密，许多无解的难题，因为传统的观念、教育模式的桎梏，经痛、白带、阴道搔痒、乳房肿痛……，成了大女生心中难以启齿的小秘密，常因为搞不清状况又讳疾忌医，莫名其妙堕了胎、摸不着头绪地饱受女人病的煎熬；而注重外表的大女生，也难免出现足以破坏女人优雅外观的尴尬毛病。这些医生懒得说、自己又不好意思问，心中又疑惑着是病不是病的种种问题，在书中都做了最详尽的解说与改善方法。

不论是“生理篇”、“性爱篇”，还是“窘况篇”，大女生尴尬记事里的每一篇自述与告白，都是来自“Nico保健室”留言版，非常感谢她们愿意将自己的尴尬与疑虑提出来，相信不只是她们常遇到的尴尬难题，也是所有大女生难以启齿的尴尬问题。

李亞萍

# CONTENTS

自序	002
目录	004

## Chapter 1 生理篇 都是月亮惹的祸

■ PMS经前症后群	012
如何改善经前症候群（PMS）？	014
和基础体温成为“好朋友”	015
■ 女人的痛	016
为什么会产生痛经？	017
缓解痛经小方法	018
经期的饮食禁忌	020
生理期比平常更要注意清洁卫生	021
■ 月经总是提早到	022
如何计算月经周期？	024
月经为什么早早来？	024
靠饮食、运动来调理不怎么顺的体质！	025
■ 迟迟等不到月经	026
找出月经迟到的原因	028
没有怀孕又等不到月经该怎么办？	029
不确定是否怀孕也能打催经针吗？	029
■ 调整经期请趁早	030
用对方法，调整经期没烦恼	032



■ 有色白带的警讯	034
白带的自我检查	036
在哪些正常情况下，白带会增多	037
■ 阴唇的颜色 = 性交次数?!	040
何时阴唇的颜色会加深?	042
呵护外阴部的清洁保养	042
■ 急性尿道炎	044
不想因此影响“性”趣，该如何预防?	046
阴毛该不该修剪?	047
■ 乳房、乳头异常疼痛!?	048
乳房肿痛的原因	049
如何进行乳房自我检查?	050
哪些乳房肿瘤可能是乳癌的前身?	052
进行乳房的自我检查时该注意什么?	053
■ 粉嫩乳晕的迷思	054
别上 A V 女优的大当	056
不要为了胸部的美观而胡乱漂白、涂抹!	057

# CONTENTS

## Chapter 2 性爱篇 单身女子之欲望城市

- “那话儿”大的好用?! ..... 060
  - Size不合造成的不适 ..... 062
  - Match最重要, “那话儿”并非大才好用 ..... 063
  - 阴茎的长度大小与人种真的有关吗? ..... 063
  
- 性交疼痛 ..... 064
  - 找出造成疼痛的生理及心理因素 ..... 066
  
- 我也要“高潮”!! ..... 070
  - 找出女性的高潮反应区 ..... 072
  - 为何做爱完了还是没有达到高潮? ..... 073
  
- 达到高潮的性姿势 ..... 074
  - 制造高潮性爱的姿势——优缺点比较 ..... 076
  - 姿势不在乎多少, 协调最重要 ..... 079
  
- 自慰健康吗? ..... 080
  - 健康看待, 别过度沉溺 ..... 082
  - 自慰也要注意卫生! ..... 083
  
- 提不起劲=性冷淡!? ..... 084
  - 彻底了解高潮障碍 ..... 086



## ■ 精子不要来 090

- 你适合哪种避孕方法? 091
- 保险套 092
- 安全期 093
- 口服避孕药 096
- 基础体温 097
- 子宫内避孕器 098
- 结扎 099
- 事后拦截精虫，可行吗? 100

## ■ 失乐园 102

- 意外怀孕了，该怎么处理? 104
- 人工流产综合反应 106
- 真的有了吗？生理改变告诉你！ 107
- 当月经已过期，该先采取什么动作? 107

## ■ 难以启齿的性病 108

- 性病检视DIY 110
- 预防性病的法门 112
- 要如何知道性伴侣是否有性病? 113

# CONTENTS

## Chapter 3 窘况篇 麻雀变凤凰

- 不敢张嘴的“口臭” 116
  - 清洁口腔、改变饮食习惯 118
  - 口臭不只由嘴巴、食道、消化道才会发出味道! 119
  
- 藏不住的“腋味” 120
  - 轻者使用抑汗剂, 重者建议手术治疗 122
  - 冬天是手术的最好时机 123
  
- 又臭又响的尴尬“屁味儿” 124
  - 吃吃东西、聊聊天……这样就会产生臭气!? 126
  - 哪些是最带屁的食物? 127
  
- 搔痒、脱屑、发霉的香港脚 128
  - 让霉菌无机可趁的美足秘诀 130
  - 如何赶走香港脚? 130
  - 香港脚会一再复发!还会变成灰指甲!? 131
  
- 东抓西抓——怪部位乱痒 132
  - 保持身体干爽清洁, 才能歼灭疥疮 134
  - 青春期, 阴毛、乳头搔痒的原因大不同 135

## ■ “屎”尽全力却出不来 136

为什么会被便秘缠身? 138

生活中如何轻松战胜便秘? 139

当出现以下几种情况时, 就必须就医! 141

## ■ 女人竟然也得“痔”!? 142

形成痔疮的主要原因 144

得了痔疮要如何治疗和照顾? 144

哪些情况下, 需要尽快就医? 145

## ■ 让人脸色大变的怪色便 146

该如何自我检查? 148

食物也会影响“便便”的颜色吗? 149

## ■ 非比寻常的怪色尿 150

尿中带血真的很严重吗? 152

出现其他颜色时又代表了什么? 152

有哪些是属于非疾病因素造成的呢? 153



# Physiology



# 生理

都是月亮惹的禍

# Physiology

篇





脸红心跳指数



失眠

头痛

痘痘



## PMS经前症后群

每次在月经来潮的前几天，脸上就开始冒痘痘，也会出现莫名的情绪低落、头痛、失眠，男朋友也因为我的情绪起伏跟着遭殃。而现在，我也常把“那个快来了”当作乱发脾气的借口，搞得自己也不清楚到底是因为经前症候群造成的，还是EQ管理出了问题？

以前总认为是工作压力太大造成的，结果换了一个不用经常加班的工作后，还是出现这种状况。为了不让自己和旁人一直处在随时可能开战的紧张状态中，我曾看过皮肤科和妇产科，医生都说是荷尔蒙的关系，这也算是荷尔蒙失调吗？有可能改善吗？



## 给大女生的悄悄话

女性自青春期初经到更年期停经期间，每次月经来潮，从本次月经来时的第一天，一直到下次月经来临的前一天，整个周期都是由荷尔蒙所主导，这是每个女性体内为了怀孕所做的准备，虽然因此为女性带来些许不便或烦心的事，但它也是检验女性身体各方面机能的最好指针。

很多人都有这样的经验，就是在月经来临前一周或前两天，生理上特别容易出现发热潮红、头痛、恶心、倦怠、青春痘、皮肤粗糙、胸部肿胀、身体浮肿、便秘、腹泻等身体的不适，在情绪上也容易出现莫名的易怒、暴躁、悲伤、敏感、失眠、情绪不稳、焦虑，但只要月经一来，这些情况又自然消失了。这就是因为体内动情激素在月经来临前会达到最高峰，于月经来临时结束，这段期间所造成的种种不适，又称为“经前症候群（PMS）”。

目前PMS在国内称不上是一种疾病，因为主要是根据病人的主观感觉去作症状治疗。例如：头痛予以止痛药；失眠、易怒给予抗忧郁剂。但医生会担心病人对药物产生依赖性，所以在日常生活中如能从各方面做好自我调理，便可以轻松愉快的渡过月经前期，避免PMS的发生。



## 给大女生的贴心建议

### 如何改善经前症候群 (PMS) ?

- ◆这个时期首要的是情绪管理，学习放松心情，寻求缓解压力的方法。
- ◆三餐饮食要正常，不要任意减肥，多休息、不要熬夜。
- ◆每天坚持运动，可促进血液循环、帮助新陈代谢。
- ◆补充维生素 A、B6、E 和钙、镁、锌等矿物质，也能有效缓解。



### 贴●心●小提醒

## 和基础体温成为“好朋友”

不要以为荷尔蒙失调一定要靠补充荷尔蒙来改善，其实因为人体的荷尔蒙中枢在大脑的下视丘，很容易因为情绪而改变其分泌，这也就是为什么有些人会因为过度减肥、环境改变或精神上的刺激，而造成月经过期或不到两周月经就来了两次的不正常状况。

想知道自己荷尔蒙是否失调？最简便的方法，就是量量自己的“基础体温”（每天差不多同时间，醒来还未起身前测量）。因为女性的体温会随着荷尔蒙的反应而形成“高温期”和“低温期”。从月经的第一天开始到排卵日当天是低温期，且排卵当日会出现最低温，随后由于体内的黄体素分泌较活跃而使体温升高，也就是排卵后即进入高温期，这样的体温变化，会以有规律的曲线出现。如果想知道自己排卵或是荷尔蒙分泌是否正常，都可以使用这个方法。

