

青 春 气 吧 丛 书

女孩

NOUS
LES
FILLES...



你了解自己吗



所有让你在心理和生理上
感觉舒服的诀窍.....

原作者：MOKA

翻译：董芳

插图：ÉRIC HELIOT

湖北人民出版社



HUBEI PEOPLE'S PRESS

NOUS LES FILLES...

女孩，你了解 自己吗

原作者：MOKA

翻译：董芳

插图：ÉRIC HELIOT



湖北人民出版社

HUBEI PEOPLE'S PRESS

鄂新登字 01 号

· 青春氧吧丛书 ·

女孩,你了解自己吗

原作者: MOKA

翻 译: 董芳

插 图: ÉRIC HELIOT

出版: 湖北人民出版社
发行:

地址: 武汉市解放大道新育村 33 号
邮编: 430022

印刷: 湖北省新华印刷厂

经销: 湖北省新华书店

开本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/32 印张: 3.25

版次: 1999 年 5 月第 1 版

印次: 1999 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-216-02549-0/G · 673

定价: 16.00 元

1995 De La Martinière Jeunesse (Paris, France)

**NOUS
LES
FILLES...**

目 录



身体——一个奇异的世界

月经	10	脱掉这条牛仔裤	30
随之而来的	13	你讨厌戴眼镜	32
身体卫生	18	太高、太矮、太瘦、太胖	34
皮肤	20	吃你的菠菜!	36
哎哟,我的牙!	22	吸气与呼气	40
头发,自然美	24	你睡着了吗?但愿如此	44
烦恼的晨妆	26	保持微笑	45

首先是我

我是谁?	48	自信与自卑	58
友善型	49	你无聊?真不错!	61
滑稽型	50	爱好——你最好的朋友	63
饶舌型	51	一个很少被人欣赏的特质	64
直率型	52	梦想吧,女孩	65
好奇型	52	一个隐秘的角落	66
童子军首领型	53	让我自己来	68
羞怯型	54	你就是你	70
独特型	55	计划、安排	71
从不满意型	56	你,独自一人	72
梦想型	57		

我和别人

人,奇怪的动物	76	嗨!男孩子!	88
爸爸	76	吸引别人,多神秘啊	91
妈妈	78	两个便于认识的机会	92
哥哥姐姐	80	以后你想干什么?	96
弟弟妹妹	82	世界和你	98
女友必不可少	83	世界就是你	100
不要寄希望于任何人	86		

引 言

我的身体怎么啦？我
是谁？我的将来会是
什么样子？



有时候
你会问自己
这样一些问
题，却不知
道找谁去解

答……这本书就是帮助你解答这些问题的，帮助你理解那些随着青春期的到来发生在你身上的事情。

或许只是因为害羞、胆小以及有些事必须独自面对等原因而使得你无法就这些问题向他人启齿，但你能在本书中找到答案。本书介绍了一些实用的知识，提出了一些

医疗建议，再加上一点幽默，目的是把你从青春期的烦恼中解脱出来。

根据你的需要来选择看哪些章节，或许你能发现你的外交才能，知道自己属于独特型、真正懒惰型或者其他类型的女孩，谁知道呢，你也许是优秀的童子军（西方国家青少年中的一种组织，类似于我国青年志愿者组织。该组织的成员定期聚会，安排一些做好事的活动或者出去郊游、野营等）首领呢！

身 体 —— 一 个

你的身
体在跟你开
玩笑……



是你身
体里的激素
在变化，但并
不是疯狂
的变化……



你的
皮肤像个
恶梦……

奇异的世界

服装有
时能展示一
个世界……



你的发
型决定你的
形象……



太高、太胖、
太瘦、太矮，人们
对此从来都不会
感到满意！……



我和别人是不是一样呢？



X

月经

现在你还是个小女孩，很快你就会变成一个妙龄少女。从女孩到少女，这之间有一个崭新的世界。随

着青春期的到来，你的身体开始发生变化，生育能力初步形成：对女孩而言，是指性细胞的成熟和卵子的出现，即卵巢和子宫开始发育，生殖腺分泌出在血液里循环的性激素。有了这一切你才能生育孩子（可别性急哟）。这一切也会让你不知所措，有时还给你带来痛苦。不管怎样，这是不可避免的。

这是走向成年的第一步，也是最重要的一步。除了特殊情况，月经，或者例假，一般出现在 11 岁至 16 岁之间。

月经出现的日期和体重有关。太瘦的女孩月经来得较晚。如果你的女友们比你先来了月经，不要紧张，因为月经初潮的日期并没有在日历上预先确定。月经来临之前你能观察到一些征兆，但当时你可能并不明白真正的原因。比如下腹疼痛，你会以为是昨天吃的匹萨饼不消化，其实这和消化不良没一点关系。你也可能觉得胸部一阵阵刺痛，甚至当你的身体还未真正出现这种疼痛时你也会有这种感觉……乳房的发育通常和月经的出现同时开始。但你也许属于全身无任何不适感的那类女孩。

来月经时，有的女孩腰疼，有的感到双腿沉重，这些都是让人不快的事。如果你只有这些烦恼，那你还算幸运，要知道有的妇女会长达三天疼痛难忍，以致需要卧床休息。有一些减轻这种痛苦的药物，但不宜服用降低人体血液浓度的阿司匹林。月经是人体少量的出血现象，因此会导致贫血（红细胞过少）或至少导致疲劳，所以要注意休息。如果你很疼，可以服诸如止痛、退热之类的药。尽管这些药没什么副作用，但也不要吃太多。去问问你妈妈吧，她肯定知道不少。



月经正常的周期是 28 天，每次经期为 3~6 天。月经来潮的早期一段时间里，你的出血量可能很大，并且来得没有规律，因为你的身体也必需弄明白自己发生了什么事。这时你必须全天戴着卫生巾。有些卫生巾

非常有效，且柔软舒适，使用时从衣服外看不出来。卫生巾需要经常更换，一方面是为了避免发生“事故”，另一方面由于血液的腐烂会产生气味。几年之后你可以放心地试着使用卫生棉条，这样更隐蔽，大多数妇女会感觉更舒适。也有人不适应戴卫生棉条，但要相信处女也可以戴，戴上也不影响小便。

使用卫生棉条只是一个习惯问题，这不会引起疼痛，在某些情况下比卫生巾更方便。戴上后你可以照常进行体育活动，甚至去游泳。有些女孩会比其他女孩更早使用卫生棉条。只要注意下面两个基本事项就不会有任何风险：第一，经常更换；第二，不要忘了取出前一个卫生棉条！

最后一点建议：一旦发现内裤上有白色粘状物，请立即去询问你的妇科医生。这可能是白带（该物体的名称）。一般白带并不严重，但它会引起感染。如果你的生殖器官出现搔痒或灼痛，那么显而易见你需要去医院治疗。你可能患了尿道感染、膀胱炎或真菌感染等疾病。一般来说这些问题都不严重，但一旦得了这些病会很麻烦，甚至很疼。别担心，这些病可以彻底治愈。



随之而来
的……

S

随着月经的出现，一些事情接踵而至。月经初潮前你的胸脯就开始发育，这标志着你将从童年时期过渡到成年时期。这个时候你开始戴胸罩。最好选用全棉胸罩，花边乳罩可以等些时候再戴。

麦当娜在发抖!因为我来了!



HELLOT

重要的是戴着既感到舒适(不要太紧),又能托住乳房(也不要太松!)。如果胸部出现持续疼痛,请马上去看医生。

你可能发现自己比以往更爱出汗。汗水起初是没有气味的,但与空气接触后会分解而产生气味,因此必须洗澡,洗时也可用除臭剂。在极少数情况下出汗会带来严重的问题,除臭剂不起作用。如果你不幸深受其苦,那么尽管尴尬,你也得去看医生。



有一种药膏对这种特殊的异味有特效,只能凭医生的药方才能买到。同样,你也需要养成每天更换内衣的习惯。不要让别人提醒你或者等到有人很不愉快地向你提出这方面的问题。这是你自己的事,因为真见鬼,你已经是个大女孩了。

你的胯骨在变宽



你的臀部在变圆



血液的循环在不断地变化，不幸的是它总朝着不好的方面改变。警惕一点！如果你感觉双腿沉重或肿胀，那就去看医生，好在这些循环方面的问题不会马上出现。

骨骼组织也在增长。肌肉变得比以前更结实强壮。你的胯骨将会变宽，大腿和臀部也将积聚脂肪而丰满起来。这是蜂窝织炎在起作用。健康的生活方式可以避免将来出现一些麻烦。

做一点健美操或游泳可以促进你身体血液的良好循环。睡觉时可将双腿略垫高点，日常膳食里不要有碳水化合物(糖类)之类的食品。