

# 女生的身体，女生的秘密

每个女生必须知道的经期知识

periods

[英]简·菲曼/著  
顾怡容/译



# 女生的身体，女生的秘密

每个女生必须知道的经期知识



# periods

 中国友谊出版公司

中国大陆中文版出版© 2004 中国友谊出版公司

全球中文版权为世文出版(香港)有限公司所有

## 图书在版编目(CIP)数据

女生的身体, 女生的秘密: 每个女生必须知道的经期知识 / (英)菲曼(Feinmann, J.) 著;  
顾怡容译. - 北京: 中国友谊出版公司, 2004.1

书名原文: Everything a girl needs to know about her periods

ISBN 7-5057-1988-2

I. 女… II. ①简…②顾… III. 女性 - 知识读物 IV.R161

## 中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 122538 号

Original English Language edition Copyright ©2003 Axis Publishing Limited

First published in the United Kingdom in 2003 by Axis Publishing Limited

Chinese edition Copyright: ©2004 by SHIWEN BOOK (H.K.)CO., LTD.

All rights reserved.

**书名** 女生的身体, 女生的秘密  
**作者** [英]简·菲曼  
**译者** 顾怡容  
**出版** 中国友谊出版公司  
**发行** 中国友谊出版公司  
**经销** 新华书店  
**印刷** 北京恒信邦和彩印有限公司  
**规格** 889 × 1194 毫米 48 开本  
3 印张 15 千字 144 幅插图  
**版次** 2004 年 1 月第 1 版  
**印次** 2004 年 1 月第 1 次印刷  
**书号** ISBN 7-5057-1988-2/R·56  
**定价** 18.00 元  
**地址** 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼  
**邮编** 100028 电话 (010)64668676  
**合同登记号**: 图字 01-2004-0261

# CONTENTS

## 目 录

怎样使用这本书	6
<b>第一部分：你的身体，你了解吗？</b>	
哎呀，我的第一次月经来了……	8
初潮来临前的信号	10
天哪，我流血了！	12
为什么女孩子会有月经	14
我的月经是怎么来的？	16
两大激素	18
小女生长大了：	
外部体征的变化	20
小女生长大了：	
发生在身体内部的故事	22
小女生长大了：	
发生在身体内部更多的故事	24
月经对你身体有益	26
你的初潮	28



## 第二部分：经期 28 天， 天天不一样

月经周期的每一天	30
第 1 到第 2 天	32
第 3 到第 4 天	38
第 5 到第 7 天	44
第 8 到第 9 天	50
第 10 到第 12 天	56
第 13 到第 14 天	62
第 15 到第 16 天	68
第 17 到第 20 天	74
第 21 到第 22 天	80
第 23 到第 24 天	86
第 25 到第 26 天	96
第 27 到第 28 天	104
坚持记经期日记， 让自己更了解自己	112

## 第三部分：帮帮我！

### 我有很多问题要问

帮帮我！我有很多问题要问	116
我一生将有多少次月经周期？	118
我的月经周期不规律	119
我的月经没有来该怎么办？	120
我的月经量太多	122
我该用卫生巾还是卫生棉条？	124
怎样使用卫生巾？	126
怎样使用卫生棉条？	128
我怎样才能减轻痛经？	130
我应该吃什么？	132
我是素食主义者该怎么办？	134
推荐的食物表	136
什么是阴道检查？	138
术语解释	140

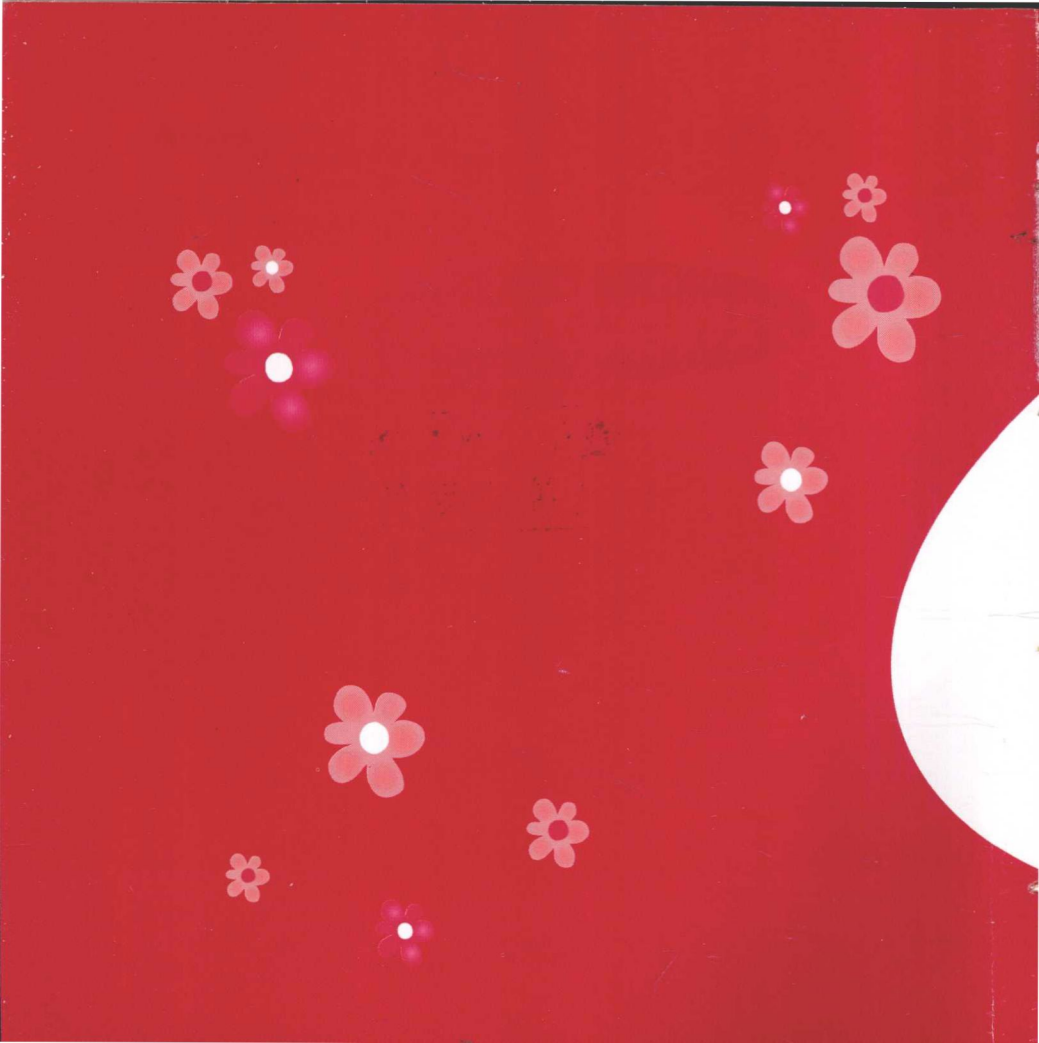


# 女生的身体，女生的秘密

——每个女生必须知道的经期知识



periods



女生的身体，女生的秘密

——每个女生必须知道的经期知识



periods

 中国友谊出版公司

# CONTENTS

## 目 录

怎样使用这本书 6

### 第一部分：你的身体，你了解吗？

哎呀，我的第一次月经来了…… 8

初潮来临前的信号 10

天哪，我流血了！ 12

为什么女孩子会有月经 14

我的月经是怎么来的？ 16

两大激素 18

小女生长大了：

外部体征的变化 20

小女生长大了：

发生在身体内部的故事 22

小女生长大了：

发生在身体内部更多的故事 24

月经对你身体有益 26

你的初潮 28





## 第二部分：经期 28 天， 天天不一样

月经周期的每一天	30
第 1 到第 2 天	32
第 3 到第 4 天	38
第 5 到第 7 天	44
第 8 到第 9 天	50
第 10 到第 12 天	56
第 13 到第 14 天	62
第 15 到第 16 天	68
第 17 到第 20 天	74
第 21 到第 22 天	80
第 23 到第 24 天	86
第 25 到第 26 天	96
第 27 到第 28 天	104
坚持记经期日记， 让自己更了解自己	112

## 第三部分：帮帮我！

### 我有很多问题要问

帮帮我！我有很多问题要问	116
我一生将有多少次月经周期？	118
我的月经周期不规律	119
我的月经没有来该怎么办？	120
我的月经量太多	122
我该用卫生巾还是卫生棉条？	124
怎样使用卫生巾？	126
怎样使用卫生棉条？	128
我怎样才能减轻痛经？	130
我应该吃什么？	132
我是素食主义者该怎么办？	134
推荐的食物表	136
什么是阴道检查？	138
术语解释	140



everything  
a girl needs to know  
about her  
periods



## 怎样使用这本书

任何大的身体变化都会引起我们的不安甚至恐惧。但是不管怎么说，你的第一次月经（初潮）都是你生命中最重大的事件，那就让我们来正确面对吧，它是你从小女孩走向成熟女性的标志。本书将帮助你了解月经及经期的感受，并帮助你妥善处理月经期间可能发生的任何状况。



第一部分内容从生物学角度讲述了这个生理周期现象，解释了你从少女成长为女人，身体会发生什么样的变化，以及为什么会发生这样的变化。第二部分详细描述了月经周期的每一天都会有什么样不同的变化，以及你应该如何面对每一天的不同让自己感觉良好。

第三部分回答了你可能会提出的关于月经周期的问题。记住，对月经周期了解得越多，你就会越自信地处理自己在

月经周期发生的细微变化，使自己的生活会更轻松，更愉快。

月经周期是每个女生必不可少的“好朋友”，善待你的“好朋友”，你的生活将会更加多姿多彩。不要忧虑，更好地享受生活吧！

everything  
a girl needs to know  
about her  
periods

1

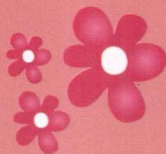
哎呀，我的第一次月经来了……



不知不觉中，你的身体已开始发育并准备好迎接你的第一次经期（初潮）的到来了。不过，你的初潮不会按照你的想象，让它开始它就开始了，让它不要来就不要来。也就是说，不管你是否已经充分了解了你的身体，是否已经准备好了迎接它，初潮都会如期而至。所以，为了让自己在初潮来临之前就做好心理与生理上的充分准备，你就应该提前了解将会发生的一切事情，以便能从容地应对初潮可能带来的不方便及各种不适。这将会让你比想象的感觉更好些。

本书将详细描述在经期每一个阶段会发生的，与我们平常生活遇到的不太一样的事情。记住，了解这些事情会使你感觉更好。不打没准备的仗嘛！

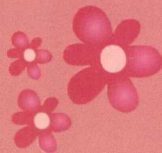
everything  
a girl needs to know  
about her  
periods



## 初 潮 来 临 前 的 信 号

初潮什么时候来临，这很难准确地预测。但是你的身体会发出一些信号来告诉你。

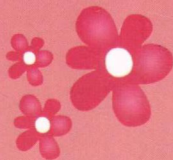
青春期 (Puberty) 是身体慢慢发育至性成熟的过程。这个过程多发生在8岁至15岁之间。月经周期是青春期的的一部分。初潮的来临表明你已经从小女生逐渐长大成为成熟的女性了。初潮通常在你步入青春期之后的6个月到3年才会来到。这也是为什么有的女孩子小学期间就来月经，而有的女孩子则到上初中才来月经的原因。通常，初潮会在你的乳房开始发育并长大（甚至变得有点敏感）后





的18到24个月来找你。初潮来临前，你会发现阴部长出了最初的阴毛。另外还有一个信号就是，你会不经意的在内裤上发现一些白色的分泌物。不要害羞也不要担心，这些通常是初潮来临的前几个月发生的变化，所以不必害怕。你要做的就是告诉你的妈妈，请她替你准备一些卫生巾以备不时之需。很简单吧？

everything  
a girl needs to know  
about her  
periods



天 哪 ， 我 流 血 了 ！

某一天早上醒来，你发现内裤或床单上有少许血迹。千万不要慌张，这可能是初潮来临的直接信号。多数女孩子的经期都是这样开始的。当然有些女孩子在这之前可能是通过她自己的方式预感到自己的经期就要来临了。因为通常在月经周期来到的前一个星期，你可能比往常更易情绪化。你的父母或朋友会发现你变得