

魅力·美女人小秘方 ⑤

# 我的第一次

我虔诚地将我的第一次献给你·  
还有我那颗纯洁的心·



书    名：我的第一次  
作    者：两益

出 版 社： 广州出版社  
书    号：7-80655-403-3 / R161.5:R339.31  
原    价：79.20元(全9册)  
出版日期：2002年1月

## 无法逃避的

从小到大,我们要经过好多好多第一次。第一次面对一件事的时候,你是否总不知所措呢?

# 第一次

你会在发现自己来了“好朋友”的时候吓得昏了过去吗?你第一次有了意中人儿,却不知该怎样得到他的心吗?第一次上班,很紧张是吧!当你第一次面对性行为时,你很迷惑、很害怕吗?你想,要不是第一次就好了,那我就明白怎么做。但是,第一次总是逃也逃不掉的呀!

想和“好朋友”和平共处吗?

想一次赢得心意的男生吗?

想从从容容去上班吗?

想拥有完美浪漫的第一次性行为吗?

如果答案是“YES!”,留心这本小书吧,它可以帮你达成美好的心愿哦!

# CONTENTS

## 目 录

---

### 第一篇：“好朋友”来了！

快乐轻松地迎接初潮——我长大了！  
让讨厌的“经前期综合症”快点走开！  
将经痛减到最轻！  
“好朋友”为什么不守时？  
生理期要注意卫生哦！

### 第二篇：第一次谈恋爱！

主动出击，不留遗憾！  
第一次去约会！  
看清男人的甜言蜜语！  
什么样的男友有“约会强暴”的倾向？  
第一次遭遇失恋！



### 第三篇：第一次上班！

办公室攻略  
办公室隐私保护守则  
做个漂亮的办公室美人！  
初次应酬

# CONTENTS

## 第四篇：第一次化妆！

小女人的化妆宝盒

依“形”就事，找到美丽！

好“色”美眉，如何更迷人？

## 第五篇：第一次性行为

男朋友想要，就一定要给他吗？

怎样避免“婚前性行为”？

新世纪美眉避孕须知

## 第六篇：第一次怀孕

如何知道怀孕了？

想知道宝宝有多大了吗？

怀孕了要吃些什么？

怀孕了，最好不要这些东西！

消灭妊娠纹，每时每刻都漂亮！

## 第七篇：不小心怀孕了，第一次堕胎

堕胎的不同方法

堕胎可能后患无穷哦！

堕胎后不能忽视的自我护理



## 第 1 篇

# “好朋友”来了！

身体突然长高了不少吗？  
体重也突飞猛进了许多？  
胸前不再那么平坦了吗？  
那两座小山丘还越长越大？  
如果答案“是”，  
那么，留心了  
“好朋友”可能快来了哦！  
赶快做好准备吧！

## 快乐轻松地迎接初潮

# ——我长大了！

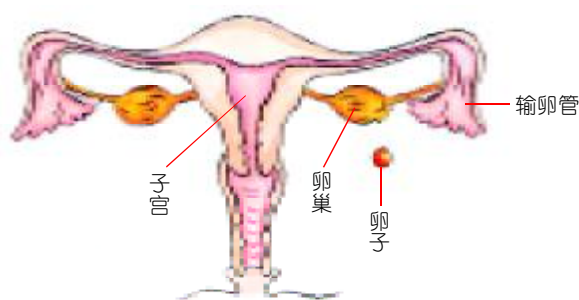
只有快乐轻松地面对青春期的生理变化，你的青春才不会有那么烦恼！



### 月经是怎样形成的？

当小美眉的卵巢慢慢成熟时就会开始排卵。每个月卵巢会排一次卵，当卵子慢慢成熟后，卵巢会分泌激素让子宫内膜的子宫壁充血增厚，以便让受精卵着床，孕育新的生命。如果卵子没有受精，子宫内膜就会剥落出血，这便是月经。

面对初潮，小美眉经常会惊惶失措哦！



## 初潮来了， 小女孩变成了小女人！ 恭喜恭喜！

一般来说，月经初潮最早年龄约为11~12岁左右，最晚年龄约为18岁左右，怀孕、更年期卵巢停止排卵时月经会停止。月经通常是28天来一次，每次约3~7天。不过月经周期在21~35天之内也属正常哦！甚至，有的美眉要隔几个月才来一次月经，这种叫做“季经”罗！

初潮的到来，标志着美眉从一个小女孩变成小女人了。这不是什么倒霉的事哦！相反，它是美眉成长过程中一件值得庆贺的大事咧！



## 为初潮的来临

# 做以下的准备!

为了不至于在初潮来到的时候手忙脚乱,你可以做点诸如以下的准备:

向妈妈或姐姐请教。你可以向他们请教在初潮来到的时候该怎样应付,他们会把自己的经验传授给你,你的心里就会更有把握。



准备些必备物品。如,卫生棉、卫生护垫、小袋子等。一般来说,量时可用卫生棉,量少时可用卫生护垫,而小袋子可用来携带这些东西,因为这些东西比较私人化,公开携带会不太礼貌哦!

## 让讨厌的 “经前期综合症” 快点走开！

一想到一个月中总有那么几天，你的心情会特别烦吗？

通常在月经快来的前一个礼拜，美眉可能会觉得身体有些不适哦！比如乳房胀痛，有轻微的水肿、头痛、腹痛、失眠或者脸部发红发热等，可能还会感到脉搏加快，疲劳、想睡觉哦！。

美眉的心理上可能也会出现一些变化哦！比如开始喜欢孤独，变得焦虑、急躁、情绪化，动不动就会发火或者会莫名其妙地忧郁起来！

这些生理和心理的变化是怎么回事呢？原来它叫着“经前期综合症”，英文简称叫PMS哦！



## 开心轻松地

### 面对“经前期综合症”!

**PMS** 虽然带给美眉不少烦恼，但凡事都有好的一面哦！美眉可以根据 **PMS** 来判断月经到来的日子，尽早作好准备，避免尴尬的事情发生哦！

既然无法逃避生理期这个成熟的必经阶段，那么就放松心情，开心面对吧！做些自己喜欢的事情，注意饮食，参加适当的运动，**PMS** 自然会减轻不少哦！如果这时你不小心伤害了别人，最好建议他多多体谅你一下，因为这并不是你的错呀！

**PMS** 一般可在月经来潮后二、三天后慢慢走开。如果情况一直持续的话，最好是去看医生哦！要看看是不是有潜在的精神病或妇科疾病。



# 将经痛 减到最轻！

经痛不是每个人都会发生的，有的人根本不明白经痛是怎么回事，有的人却痛得死去活来！

你见过有伙伴月经来时痛得在床上打滚吗？你为她们是不是生病了而担心吗？

经痛的部位大多发生在下腹部，有时也会影响到腰部、肛门及会阴部，因为它常常是阵发性绞痛，所以很难忍受的哦！经痛严重的时候，还会有恶心、呕吐、面色苍白、出冷汗、头痛、烦躁、易激动、食欲不振、拉肚子等的现象，好可怜啊！

让我们来想想办法吧！



## 经痛是怎样产生的？

痛经有两种：原发性痛经、继发性痛经。

年轻的美眉的经痛，主要属于原发性痛经哦！它可能是压力太大、子宫颈太窄而使经血难以排出、子宫收缩较剧烈或生活与饮食习惯等所致。一般情况下，这种经痛在25岁以后症状就会逐渐减轻，大多数的人在生育后就不会再痛了。

白带多有病吗？

生理性白带增多无需治疗，只要经常保持外阴清洁，每晚清洗外阴，勤换内裤即可。

继发性经痛多发生在生育年龄的美眉身上，它的发病原因可能是各种各样的妇科疾病！虽然它一般不会发生在年轻美眉身上，但如果痛得很厉害，最好还是找医生检查一下为妙哦！



## 减轻经痛小秘方！

有一些小秘方要告诉你，其实，我们可以做些努力来减轻经痛的，大家一起试试吧！

### 1.

**保持情绪稳定，多做休息！**

精神紧张、焦躁不安等会通过中枢神经系统影响下丘脑、垂体前叶，进而影响卵巢功能，导致痛经。所以，痛经的美眉要避免精神过分紧张，保持心情愉快。

行经期间，由于盆腔充血，阴道流血，长时间站立、下蹲都可加重充血而引起痛经，所以要注意休息。



## 2.

饮食适当可以不那么疼!

生理期饮食要以“温热营养”为原则。生冷、刺激性食物会刺激子宫和输卵管收缩,使病情加重,所以辣椒、胡椒、烟、酒等最好不碰,看见别人吃冰激淋时也不要眼馋,咖啡、茶等含咖啡因的饮料也少喝为好哦!

另外,可以吃些酸性的东西,因为酸性食物有缓解疼痛的作用,比如酸豆角、糖醋白菜等等都不错哦!多吃含钙丰富的食物也可减轻疼痛哟!

而且,学学妈妈的样子,自己煮一些养生汤,比如蛋酒、红糖姜茶、猪肝姜丝汤来调理一下身体都是不错的选择哦!



第一篇：“好朋友”来了！



### 3.

用点药材来缓和疼痛吧！

准备些适量的止痛药，如阿托品，元胡止痛片，复方阿司匹林等，在经痛尚未开始前服用会比较有效哦！另外，市面上还有止经痛的益母草膏买哦！当然也可用30克益母草煎水来服用，加点红糖调味会好些哦！还可以用艾叶9克、生姜3克、赤砂糖一匙加水煎服哦！

## 4.

生活小窍门可减轻经痛哦!

生理期时下身的衣物应轻盈、宽松,这样可使盆腔血液循环顺畅,缓和子宫收缩,减轻经痛。

另外,不要长时间接触冷水(特别是冬季),尽量减少寒冷的刺激。如果痛得很不舒服,可以用热水带、热毛巾热敷,这也可以减轻一些疼痛的感觉。洗澡的时候,还可用热水轻轻地冲洗下腹部,也有助于改善经痛呢!



### 注意

服用止痛药适量即可。止痛药的作用都是暂时的,一般3~4个小时后作用就消失了,所以不能完全依赖止痛药。而且,有的止痛药会上瘾,用过几次后就离不开了,一旦成瘾,后患无穷!