第一图书网, tushu007.com

<<妈妈最想送给青春期女孩的礼物>>

图书基本信息

书名：<<妈妈最想送给青春期女孩的礼物>>

13位ISBN编号：9787504738301

10位ISBN编号：7504738301

出版时间：2011-6

出版时间：中国物资

作者：陈艳

页数：177

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<妈妈最想送给青春期女孩的礼物>>

前言

某一天当你开口说话时，你发现嗓音突然发生了变化，有点沙哑、有点走音，这时，你能否意识到自己已经长大，已经进入青春期了呢？

低头看看你的胸部，是不是已经微微隆起？

想一想是不是曾经有一天，你的内裤上沾满了血迹或是白色的东西，你因此而感到恐慌，甚至怀疑自己生病了？

其实这些都是你进入青春期的表现，你应该为自己身体的变化感到欣喜，因为你已经是一个大姑娘了。

在生命的长河里，每个青少年都会经历一个特殊的时期——青春期。

青春期是一个过渡时期，是你由少年向成年过渡的时期；青春期是一个发展时期，是你身体发育成熟的时期；青春期是一个变化时期，是你身心变化最为迅速而明显的时期；青春期是一个反抗时期，你拥有强烈的独立意识、反抗意识；青春期是一个负重时期，你承担着学习的压力和父母的期望，还要应付各种成长过程中的问题。

然而，青春期有的不只是紧张不安，更有惊喜不断——身体在悄悄变化，预示着你由一个懵懂孩童变成了美丽少女；青春期有的不只是鲁莽冲动，更有细腻敏感——你的心智慢慢成熟，越来越关注自己，越来越重视别人的评价，越来越渴望独立和自由；青春期有的不只是矛盾困惑，还有怦然心动——关于异性的小秘密，你是那么好奇，你是那么希望与异性接触，还有不自觉的性幻想，令你兴奋而紧张。

像很多青春期女生一样，在你没有了解青春期知识之前，当碰到青春期困惑时，若你没有勇气向妈妈请教，这就很容易误解自己的生理、心理、行为等方面的变化。

因此，我们完全有理由说青春期是一个复杂的时期，但如果你了解了自己生理、心理、行为等方面的秘密，就会发现青春期其实是一个简单的时期。

本书就是着眼于青春期女生羞于向妈妈启齿的秘密问题而问世的，它是忙于工作和家务的妈妈对孩子进行性教育的好帮手，也是青春期女孩了解自己、读懂自己秘密的知心朋友。

本书的特色在于在每个青春期故事后面都针对性地附了妈妈写给女儿的温馨信件，每封信里都流露出妈妈对女儿的爱和关怀、指导和帮助，就像妈妈和你面对面谈话那样温馨，又很好地避免了面对面交流时的尴尬，让你在阅读的时候，感受一份来自母亲的暖暖的爱。

本书从生理、心理和行为三个方面，对处于青春期的女生进行了深入的剖析。

对于忙碌的妈妈们来说，把这本书送给女儿，那是再好不过的礼物。

它既能减轻妈妈们对女儿进行性教育的压力，又能使女孩们在了解青春期知识时不再羞涩和难堪。

可以说，有了这本书，女孩在青春期遇到的诸多问题就可以轻松解决了。

编者　2011年4月

内容概要

本书从生理、心理和行为三个方面，对青春期的女孩进行了深入的剖析。
对于忙碌的妈妈们来说，把这本书送给女儿是再好不过的礼物了。
它既能减轻妈妈们对女儿进行性教育的压力，又能使女孩们在了解青春期知识时不再羞涩和难堪。
可以说。
有了这本书，女孩们在青春期遇到的诸多问题就可以轻松解决了。

书籍目录

Part1：生理上的秘密
你看到自己身上的变化了吗
胸部为何会凸起小花蕾
该穿什么样的文胸
胸部大小不一样怎么办
“太平公主”该怎么办
到底胸大好还是胸小好
胸部太丰满好不好
乳房怎么会有硬硬的包块
你下面为什么流血了
内裤上的白色东西是什么
白带里为什么会有血丝
卫生巾选什么样的好呢
“好朋友”来了要注意什么
经期可以进行剧烈运动吗
痛经是怎么回事
来月经前为何情绪不稳定
该怎样保持私处清洁
痘痘为什么光顾青春期
避孕药能治青春痘吗
下面怎么长毛毛了
处女膜有什么用处
处女膜不完整就不是处女了吗
乳头的颜色深就不是处女了吗
青春期发育要多久
“矮冬瓜”该怎么办
月经初潮后就不长个了吗
为什么我的嗓音越来越奇怪
为什么汗毛越剃越长
为何会长讨厌的小雀斑
Part2：心理上的秘密
为什么变得越来越自恋了
为何会对某个男生很迷恋
喜欢和爱的含义相同吗
为何对“班花”既羡慕又嫉妒
可以给喜欢的人写情书吗
收到第一封“情书”该怎么办
男生喜欢什么类型的女生
女孩长大了会变笨吗
为长相而苦恼明智吗
身体太胖了怎么办
……
Part3：行为上的秘密

章节摘录

版权页：紫蓝经期出现的症状就是“ 痛经 ”。
痛经是指经期前后或行经期间出现下腹剧烈疼痛、腰酸，甚至恶心、呕吐的现象它是女性的常见病。
痛经总会给女性带来许多烦恼，严重的会直接影响正常学习、工作和生活。
需要指出的是，腹痛的特点与月经的关系十分密切，不来月经就不发生腹痛。
因此，与月经无关的腹痛，不是痛经。
痛经较为普遍，凡在经前、经期、经后发生腹痛及其他不适，以至于影响工作及生活者为痛经。
疼痛多在经期第1～2天，也有在经前1～2天开始腹痛的，疼痛在经期加重。
多为阵发性下腹部绞痛、坠痛、胀痛，并可放射至腰骶部，内侧及阴道、肛门。
按照产生的原因，痛经大致分为两种：一种是找不到生殖系统明显病变的，称为原发性痛经。
原发性痛经一般在初潮开始就会发生，多为子宫收缩和局部缺血导致神经精神性疼痛，或因子宫发育不良、子宫颈口狭窄，子宫位置不正，内分泌失调所致。
后几种痛经多发生在月经开始后三个月内，可能会持续整个生育期，但是很多女性在妊娠分娩后，痛经会得到明显减轻，甚至消失。
另一种是由明确的疾病引起的痛经，称为继发性痛经。
出现痛经的时间是在正常行经一段时间（多为三年）后，才开始发生。
生殖器炎症、子宫肌瘤、子宫内膜异位等生殖器官疾病均可引起继发性痛经。
痛经很常见，大多数情况下症状都很轻微，不需要特殊治疗。
虽然痛经本身不会危及生命，但许多时候它可能是某种较严重疾病的征兆。
因此，如果你有痛经的情况，应尽早到医院看医生，以确定引起痛经的原因。
若属继发性痛经，应积极治疗继发病。
因发育不良、体质虚弱引起痛经，则应对全身进行调整。
中医认为，痛经多因气血运行不畅或气血亏虚所致。
临床常见有气滞血瘀、寒凝胞宫、气血虚弱、湿热下注等症。
对于痛经，饮食疗法能起到较好的防治作用。
痛经患者在月经来潮前3～5天内饮食宜以清淡易消化为主。
应进食易于消化吸收的食物，不宜吃得过饱，尤其应避免进食生冷之食品，因生冷食品能刺激子宫、输卵管收缩，从而诱发或加重痛经。
月经已来潮，则更应避免一切生冷、不易消化和刺激性的食物，如辣椒、生葱、生蒜、胡椒、烈性酒等。
此期间病人可适当吃些有酸味的食品，如酸菜、食醋等，酸味食品有缓解疼痛的作用。

编辑推荐

《妈妈最想送给青春期女孩的礼物(经典珍藏版)》一份适合妈妈送给青春期女孩的礼物，一本引领女孩健康成长的青春圣经。
你还在为没机会对女子进行青春教育担心吗？
你还没有找到合适的方式对女子进行性教育吗？
快将这本书送给他们吧！
它是女孩们最想要的礼物，妈妈们最温暖的关爱！
别记青春期变成女孩的危期、妈妈的苦恼期。
——青春期是一个过渡期，是你由少年向成年过渡的时期。
——青春期是一个发展期，是你的身体发育成熟的时期。
——青春期是一个变化期，是你的思想变化最为迅速、明显的时期。
——青春期是一个反抗期，是你的反抗意识最为强烈的时期。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com