

<<这正常吗？ 女孩成长关键期的160个生理困惑>>

图书基本信息

书名：<<这正常吗？
女孩成长关键期的160个生理困惑>>

13位ISBN编号：9787509404720

10位ISBN编号：750940472X

出版时间：2011-2

出版时间：蓝天

作者：姜秋月|绘画:唐光雨

页数：191

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>

<<这正常吗？ 女孩成长关键期的1>>

前言

序言：妈妈：不知不觉，女儿长大了，身体在悄悄的发生着变化。

作为妈妈，除了欣喜之外，还有着太多的担心和想要讲给她的一些成长知识。

真是难以开口！

女儿羞于问我，而我又该从哪说起呢？

想到当父母的不知道怎样去提出这些话题和这个时期的女儿交流时，我想得做些什么来帮我女儿减轻她的莫名焦虑和我的担心。

女儿：我自己心里也有着太多的疑问，只是不知如何得到这些问题的答案！

上网一搜相关内容，会出来一些令人面红耳赤的画面，懵懂不知所措、紧张害怕的心态，让我再也笑不起来了！

看看发生变化的自己，胸部开始有不适的感觉了！

开始变胖了！

每天都在烦恼着自己的莫名其妙的坏脾气！

每个月都会有的麻烦事怎么那么难解决呢？

长大好烦！

<<这正常吗？ 女孩成长关键期的1>>

内容概要

做为母亲的你是否准备好了如何给女儿上这堂最初的生理课？

她的身体开始发育了吗？

这是写给每一个刚刚或已进入发育期的女孩的书，为你们揭开身体成长小秘密，解答发育期的生理小困惑，涉及日常保健，月经常识和生理周期，学会科学的经期护理。

解读女孩的秘密心事，生理心理双重呵护！

疑难解答悦己锦囊，让你学会爱护自己呵护身体！

，本书用专业的知识，唯美人画面，活泼的表达出来。

让女孩轻松的预知和应对自己的身体变化，从而不再感到担忧！

解决了现代母亲的一大难题。

<<这正常吗？ 女孩成长关键期的1>

作者简介

笔名爱舒，毕业于辽宁大学中文系。
主要从事青少、国学类图书的编辑与创作。
潜心研究各国对青少年发育初期的心理教育工作。

插画作者：唐光雨
湖南美术家协会会员、湖南漫画艺术委员会委员。

长沙南方职业学院影视动画专业教研室主任。

<<这正常吗？ 女孩成长关键期的1>>

书籍目录

- PART1 破茧化蝶——啊，我的美丽青春期第1节 我进入青春期了吗？
第2节 男孩子也会有青春期吗？
第3节 青春期会持续多久呵？
第4节 为什么我的胸鼓起来了？
第5节 胸部为什么胀胀的，还有些疼？
第6节 同桌的胸部为什么没有变化呢？
第7节 这算是早熟吗？
第8节 乳房里有硬硬的东西，这正常吗？
第9节 怎样做乳房自我检查？
第10节 乳兴为什么会有乳白色的东西呢？
第11节 两个乳房的大小怎么不一样？
第12节 有什么办法让乳房变对称？
第13节 我怎么没有乳兴呢？
第14节 怎么样才能让我的乳关不再内陷呢？
第15节 按摩真的会让乳房变大吗？
第16节 我的乳房为什么比同龄人大？
第17节 内衣紧些会不会让乳房变小呢？
第18节 我可以束腰、束胸吗？
第19节 最近能吃又能睡，这是怎么啦？
第20节 什么是神经性厌食？
第21节 怎么吃才能既有营养又不长胖？
第22节 这是肥胖症吗？
第23节 怎样才能远离青春期肥胖症？
第24节 想不吃饭减肥，有效吗？
第25节 怎样才能变得苗条瘦高？
第26节 天啊，我怎么比男生还要高！
第27节 我运动比她们多，怎么还是比她们矮呢？
第28节 我什么时候会停止长高？
第29节 身高和体重怎样才是标准的呢？
第30节 脸上为什么会长出小痘痘？
第31节 怎样才能让皮肤光洁水嫩？
第32节 怎样做才能消灭痘痘？
第33节 应该怎样进行皮肤护理呢？
第34节 脸上长了雀斑，怎么见人呀？
第35节 我的声音怎么出问题了？
第36节 怎样让我的声音不再沙哑？
第37节 能让声音像歌星一样动听吗？
第38节 女孩会像男孩那样长喉结吗？
第39节 女孩也会长胡子？
第40节 呜……我下面怎么会长毛毛口阿？
第41节 我的汗毛好奇怪，它会长多长呢？
第42节 我腋下居然也会长毛？
第43节 可以剪掉腋毛吗？
第44节 我的汗毛为什么变多变黑了呢？
第45节 腋毛多是多毛症吗？

<<这正常吗？ 女孩成长关键期的1>

- 第46节 有的女同学怎么越来越像男生？
- 第47节 我怎么才能有漂亮头发呢？
- 第48节 能不能像妈妈一样化妆呢？
- 第49节 参加同学的生日派对，能穿高跟鞋吗？
- 第50节 不化妆、不穿高跟鞋，怎样打扮才美丽？
- PART2 成熟开始季——唉，我的生理周期第1节 天呀！
- 我的下面出血啦，怎么回事？
- 第2节 第一次来月经，身体会有什么先兆？
- 第3节 来月经之前，需要做哪些准备？
- 第4节 月经会伴随我多久呢？
- 第5节 为什么只有女孩会来月经？
- 第6节 来月经真的是件倒霉的事吗？
- 第7节 怎样才能算出下个月哪天来月经呢？
- 第8节 好担心哟！
- 上课时来了月经该怎么办呢？
- 第9节 经血有气味，别人会不会闻到呢？
- 第10节 这次经血的气味为什么和以前不一样呢？
- 第11节 来月经就可以生小孩吗？
- 第12节 什么样的月经是正常的呢？
- 第13节 来月经前乳房发胀是怎么回事？
- 第14节 来月经时经常头晕、头痛，这是为什么呀？
- 第15节 来月经时，肚子为什么这么痛？
- 第16节 痛经可以吃药止痛吗？
- 第17节 有什么方法可以缓解痛经吗？
- 第18节 经期腰痛，用手捶行吗？
- 第19节 经前总是烦躁脾气坏是怎么回事呀？
- 第20节 怎么才能减轻经期坏脾气呢？
- 第21节 经期不爱吃东西怎么办呢？
- 第22节 经期应该怎样清洗下身呢？
- 第23节 好朋友为什么还没有来月经呢？
- 第24节 月经才过10多天，怎么又出血呢？
- 第25节 有什么办法可以预防“青春期功能性子宫出血”？
- 第26节 这个月月经怎么还没来呢？
- 第27节 小美有几个月没来月经了，这是怎么回事呢？
- 第28节 月经为什么不规律呀？
- 第29节 肚子痛，是什么原因引起的呢？
- 第30节 总是在来月经的时候生病，这是怎么回事？
- 第31节 来月经的时候，鼻子为什么会出血？
- 第32节 应该怎样避免倒经的发生呢？
- 第33节 太胖会没有月经吗？
- 第34节 太瘦也会没有月经吗？
- 第35节 怎么判断月经量是过多了还是过少了呢？
- 第36节 来月经时想要洗澡可不可以呢？
- 第37节 来月经时能下水游泳吗？
- 第38节 来月经时可以上体育课吗？
- 第39节 月经期间能不能吃冰淇淋？
- 第40节 经期能不能唱卡拉OK？

<<这正常吗？ 女孩成长关键期的1>

- 第41节 来月经时可以吃药吗？
- 第42节 经期的时候可以去旅游吗？
- 第43节 运动会要到了，正赶上来月经的日子，怎么办？
- 第44节 怎样选择适合白己的卫生巾呢？
- 第45节 选择卫生巾时有什么需要特别注意的吗？
- 第46节 卫生巾应该多长时间换一次？
- 第47节 卫生栓和卫生巾有什么不同，经期时用它好吗？
- 第48节 用卫生巾也会过敏吗？
- PART3 私密花园——嘘，我的烦恼心事第1节 我为什么总梦见和男孩约会呢？
- 第2节 自己有了关注的男孩，怎么办？
- 第3节 面对男女亲密的镜头，我为什么总是脸红？
- 第4节 公交车上的男人有不良举动，他想干什么？
- 第5节 遇到骚扰应该怎么办呢？
- 第6节 怎样减少或避免骚扰呢？
- 第7节 妈妈说的女孩的“内在美”是什么意思？
- 第8节 牵手接吻会怀孕吗？
- 第9节 和男生保持距离，是一种安全也是一种美吗？
- 第10节 远离妇科病，我该做些什么？
- 第11节 做妇科检查，让你很烦恼？
- 第12节 怎样才能让乳房健康地发育？
- 第13节 女人戴文胸，我也需要戴吗？
- 第14节 怎样选择适合白己的文胸和1匀裤呢？
- 第15节 怎样将乳房洗干净？
- 第16节 内裤上的血渍怎么洗？
- 第17节 内裤需要天天换天天洗么？
- 第18节 新买回来的内衣要洗了才能穿？
- 第19节 内裤上总有白色的黏液，是什么呀？
- 第20节 白带有味怎么办？
- 第21节 下体难闻的气味特别大，我怎么啦？
- 第22节 白带为什么会像豆腐渣？
- 第23节 可以每天都用护垫吗？
- 第24节 阴部总是痒，这是怎么回事呢？
- 第25节 如何不让外阴再痒痒？
- 第26节 怎样清洗外阴才是正确的呢？
- 第27节 阴部的卫生平常应该注意哪些方面呢？
- 第28节 有了抚摸的欲望，我该怎样办？
- 第29节 为什么有的高年级女生喜欢吸烟？
- 第30节 为什么老师矛口家长不让我们喝酒呢？
- 第31节 可不可以把头发染成漂亮的棕色呢？
- 第32节 想修眉毛和纹眼线，可以吗？
- 第33节 好漂亮的耳环，我能拥有吗？
- PART4 阳光天使——耶，我的卫生保健第1节 怎么对付讨厌的头皮屑？
- 第2节 小美已戴上了日良镜，我怎样才能预防近视呢？
- 第3节 红眼病可怕吗？
- 第4节 这是鼻窦炎吗，我该怎么预防？
- 第5节 抠鼻子习惯会不会造成鼻炎？
- 第6节 感冒后耳朵里有流水声？

<<这正常吗？ 女孩成长关键期的1>>

- 第7节 抠耳朵是坏习惯吗？
- 第8节 口腔溃疡，为什么那么钟爱我呢？
- 第9节 应该怎样预防口腔溃疡呢？
- 第10节 牙龈总出血，这是怎么了？
- 第11节 得了牙龈炎我又该怎么办呢？
- 第12节 牙套会让牙齿变得整齐漂亮？
- 第13节 我的喉咙怎么说不出话来了？
- 第14节 同桌腋下的气味好难闻？
- 第15节 总想去卫生间，却没有小便是怎么回事？
- 第16节 脚趾中间长了小水泡，是脚气吗？
- 第17节 阴道炎和脚气有关系吗？
- 第18节 可以用冷水洗脚吗？
- 第19节 游泳时突然抽筋怎么办？
- 第20节 运动时关节脱位怎么力？
- 第21节 同学突然晕倒了，我们该做些什么呢？
- 第22节 不小心受伤，出血了该怎么办？
- 第23节 外出旅行应该注意哪些卫生问题呢？
- 第24节 在公共浴池和卫生间需要注意什么？
- 第25节 艾滋病很可怕吗，什么是艾滋病？
- 第26节 啊欠！
我过敏啦？
- 第27节 上课时总是打哈欠，怎么办？
- 第28节 不爱吃蔬菜就会缺乏维生素吗？
- 第29节 学校体检要做准备吗？

<<这正常吗？ 女孩成长关键期的1>>

章节摘录

版权页：插图：在青春期生长发育中，维生素不仅可以预防许多疾病，还可以提高机体免疫力。好的皮肤和健康的身体离不开维生素，你每天所需要的维生素大部分是从蔬菜和水果里获取的。只要多吃些蔬菜和水果就OK啦！

含有B族维生素的有芹菜、豆类。

含有维生素C的有新鲜红枣和西红柿。

蛋白质是青春期生长发育的基础，身体细胞都是以蛋白质为原料构成的。

每天每千克体重需要蛋白质在2-4克，你所吃食物中的蛋类、牛奶、瘦肉、大豆和玉米都含有丰富的蛋白质。

记住吃的时候要混着吃，不要只吃一种哟，这样各类食物蛋白质互相补充，才能营养均衡啦！

对于青春期的女孩来说，矿物质可是生理活动不可缺少的哩。

钙和磷参与骨骼和神经细胞的形成，如果钙摄入不足或钙磷比例不适当，就会使骨骼发育不全。

食物中奶类、豆制品里都含有丰富的钙，所以努力补充吧！

<<这正常吗？ 女孩成长关键期的1>

媒体关注与评论

当我看到这本书的封面时就喜欢上了她。

她的色彩是那么柔和，是那么温暖，就像一个正在慢慢长大的孩子，带点害羞，带点快乐。

再看？

目录和内页，更是不可理喻地爱上了她。

用轻松自然的语言，用调皮可爱的口吻讲述女孩子成长青春期的160个身体困惑，实在是太棒了！

这是一本家有10-15岁女孩的必备之书。

——吕伟华：青岛 管理人员我看到这本书时，就爱上了它，因为它太漂亮了。

里面的内容刚好是我想知道的！

拿到这本书时我用了一个多小时就看完了，哦，原来如此！

真是太棒了！

——蒙蒙我看了这本书就有哇塞的感觉！

妈妈以前给我买过这方面的书，但没这本这么全面这么漂亮，我爱它！

——圆圆我看完这本书，感觉非常好，简直就是我想告诉女儿的所有问题，但书中的回答可是科学有趣的多了。

我女儿正处在这个阶段，这下好了，这本书就是陪她安然度过青春期的好帮手？

——圆圆妈：自由职业 陶君东莞平时工作太忙，没太多时间陪在女儿身边，这本书可帮了我大忙了，对一个10岁的孩子和她的妈妈来说，这本书太实用了。

——想想妈：公司职员 广州好漂亮的书！

我喜欢里面的卡通漫画，有些问题不知怎样问妈妈，她回答了我。

——想想

<<这正常吗? 女孩成长关键期的1>

编辑推荐

《这正常吗?:女孩成长关键期的160个生理困惑》：中国女孩成长必读（10-15岁）送给即将进入青春期或进入青春期的女孩们从容面对自己身体的变化百所名校老师联合推荐读物

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>