

《成长的秘密》

图书基本信息

书名：《成长的秘密》

13位ISBN编号：9787512712111

出版时间：2016-1-1

作者：沧浪

页数：188

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《成长的秘密》

书籍目录

第一章 呀，我进入青春期了

青春期是人生浩瀚海洋中的一场“疾风骤雨”，而处在青春期的女孩子则是风雨中一朵趋向成熟的花朵。既然这是一场必须亲身经历的疾风骤雨，那就请你放下心理负担，让它来得更猛烈些吧！

青春期真奇妙 2

雌性激素是什么 4

烦，我的日记又被偷看了 6

要做个好女孩 8

读者来信：我到底是大人还是小孩 10

读者来信：女孩也会变声吗 12

读者来信：因为乳房发育被嘲笑，怎么办 13

第二章 女孩，你会养护自己的身体吗

青春期的女孩，身体在不断地成长和发育，一定要学会温柔地呵护自己的身体，才能让自己更具女性的魅力。因此，从现在开始，女孩要从“头”开始，由上而下，简单明了地养护自己的身体，这样你才能够打造出最棒的自己！

小懒猪，头发要好好护理 16

正确使用吹风机，挑选好梳子 19

头发不只是脏了之后才洗 21

头发最好不要染、烫 23

对耳朵的关注不能少 25

要让嘴唇保持红润 27

想要胃口好，牙齿一定要保护好 28

鼻炎需要及时预防 30

视力检查定期做 32

哎呀，我好像近视了 33

戴眼镜并不可怕 35

多多注意脸部的护理 38

护肤品的选择要谨慎 41

青春期一定会长青春痘吗 44

出现雀斑怎么办 47

纤纤玉指怎么保护 49

你有啃指甲的坏习惯吗 51

双脚保养要得当 53

你了解自己的皮肤类型吗 54

切记：防晒最重要 57

睡出来的水嫩美人 59

减少辐射对皮肤的伤害 61

读者来信：我难道不是个正常的女孩吗 63

读者来信：烦人的头皮屑 64

读者来信：头发打结了，快救救我 65

读者来信：刘海儿让我长痘痘了，该怎么办 66

读者来信：腿好疼怎么办 67

读者来信：脚臭怎么办 68

读者来信：运动之后出现水泡，怎么办 69

第三章 我真的是要长大了吗

不知道从什么时候起，女孩们感觉到自己的身体发生了变化。胸部鼓起来了，腋下长出了腋毛，阴部也长出了阴毛，是因为要长大了吗？也许你对这些变化感到不知所措，又不好意思问父母，那么，就让我们一起去看看这到底是怎么回事吧。

难闻的腋窝味道巧处理 72

胸部鼓起来了 75

漂亮胸部靠锻炼 77

用食物巧丰胸 79

乳房该如何保护 80

该戴文胸了吗 82

有关文胸的小知识 85

小腹下悄然出现的变化 88

内裤上的白色分泌物 90

关于阴道的知识 91

内裤选择很重要 93

内裤的洗涤和收纳 95

读者来信：我的胸部怎么了 97

读者来信：我的胸部为什么这么疼 98

读者来信：两侧乳房不对称，怎么办 99

读者来信：我的乳房为什么不发育 100

第四章 月经，成熟的象征

月经来潮，是女孩走向成熟的标志之一。很多女孩称它为“大姨妈”，也有的女孩称它为“好朋友”。在这一章中，我们一起去看看月经是如何变为青春期女孩真正的“好朋友”的吧！

为什么我的下面在流血 102

学会记录自己的月经周期 104

月经期间，管好自己的情绪 105

月经来前，未雨绸缪 107

卫生护垫能天天用吗 110

经期要做好日常护理 111

缓解经期疼痛小妙招 115

读者来信：白带里怎么会有血丝，这也是月经吗 117

读者来信：当“好朋友”和体育课相撞，该怎么办 118

第五章 让自己成为青春期最完美的女孩

进入青春期以后，你是不是对自己的外貌、身材、衣着等越来越在意了呢？那么到底该如何做才能让自己成为最完美的女孩呢？让我们拭目以待吧。

青春期发胖的缘由 122

减肥日记帮助减肥 124

运动，身材才更健美 126

“长个儿”体操，预备，开始 130

运动也要注意安全 134

拉伤急救小常识 138

完美体形吃出来 140

零食，舍不去的最爱 144

厌食症和暴食症的由来 146

用发型为自己的脸形加分 147

女孩，挑选衣服要谨慎 149

化妆，青春期女孩的大忌 153

优雅的女孩做起来 155

读者来信：我怎么没有腰呢 157

读者来信：我真的不可以穿高跟鞋吗 158

第六章 青春期少女的感觉

青春期到了，很多女孩会发现自己情绪开始变得怪怪的，可能会遇到朦胧的情感、真挚的友情，也可能会遇到痛彻心扉的伤害。面对这些成长中的难题，全都不要怕。因为我们正值青春，正值生命中

最美好的年华，所有这些都是成长必经的阶段。

像坐过山车似的情绪 162

“健忘症”怎么治 164

如何排解青春期的郁闷感 166

人气女孩养成术 169

如何对待自己的嫉妒 172

朋友要和平相处 174

第一封情书的奥秘 176

网络“情缘”要警惕 177

不可思议的男性身体 179

女孩，你要自尊自爱 181

女孩，一定要保护好自己 183

万一遭受了性侵犯，怎么办 185

读者来信：我失眠了，怎么办 186

读者来信：我总是想照镜子，怎么办 187

读者来信：我似乎喜欢他，怎么办 188

《成长的秘密》

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：www.tushu111.com