

《青春期女生档案》

图书基本信息

书名：《青春期女生档案》

13位ISBN编号：9787536045149

10位ISBN编号：753604514X

出版时间：2005-01-01

出版社：花城出版社

作者：(美)布莱克斯顿 (美)盖茨特 张玉清

页数：170

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

《青春期女生档案》

内容概要

在这本书中，你会发现关于青春期的各种情形，以及应付处理它们的建议。你不必一口气就把它读完。最好不要这样做，青春期是人生的一个阶段，你必须一步一步地去适应。一幅巨大的图画放在你面前，让你一眼就看它全部，大脑肯定会因为吃不消而产生眩晕的感觉。

所以，还是在想看的时候，在哪里想看，或想想和谁一起看时才把书拿出来。在看书的过程中，你或许会遇到一些问题。有些内容，六个月以前认为自己已经理解了，

《青春期女生档案》

书籍目录

导言

第一章 身体外部的变化

第二章 粉刺的禅宗

第三章 身体内部的变化

第四章 心情故事

第五章 来自同龄人的压力

第六章 自我保护

第七章 尴尬的性知识

第八章 跨越人生的河流

章节摘录

谁发明了卫生棉条？ 全世界的古代女性都很聪明。她们用各种各样的物质——柔软的纸、草、植物纤维和羊毛——做成类似于卫生棉条的吸收装置。我们所知道的卫生棉条是由艾尔·哈斯，在20世纪30年代发明的。为了尽可能地保护广大女性的健康，他又设计出带有插入器和细绳的卫生棉条。他由此开创了卫生棉条的历史。

你自己的周期 不要让初潮这个词，或是第一次月经蒙骗了，以为从此以后，每个月的一天同一个时刻，你都会来月经。在最初的一两年内，月经可能没什么规律。上一次是月初，而下一次却是月末。我们通常视开头的一两年为月经的调整阶段。以日记或日历的方式来记录每次月经的日期，是一个不错的习惯，它可以帮助你总结自己的月经周期规律。如果你能准确地预测自己的月经时间，并提前做好准备，就避免可以措手不及的状况。

不要害怕（其他常见问题） 我们曾经说过，身体不可能像你心爱的CD那样，永远平稳地运作。不妨这样想：CD也可能因为粘上灰尘而卡壳，身体也会出现各种各样的问题。青春期的身体经历着内部和外部的巨大变化，难免会出现一些意想不到的问题。这种时候，最好是向成年人寻求帮助。青春期就像要去一个新的学校，你不得不停地问路，而且越早问就会越快到达目的地。

以下是女孩子经常会遇到的一些问题：

偏头疼 有些女孩在每个月来月经之前，会出现偏头疼的情况。这种情况的唯一好处是可以提醒你：喂，月经要来了，记得在背包或手袋里准备一些卫生巾或卫生棉条。

偏头疼通常只在月经开始的最初一两年里出现。一旦出现这种情况，你可以向医生、父母或经验丰富的大人咨询意见。而且现在有一种治疗方法，能够有效地消除严重的偏头疼综合症。

膀胱炎 膀胱炎在月经开始的最初一两年内也是常见。如果情况严重，最好还是去看医生。它的症状包括：尿频、尿痛，有时候还会下腹疼痛。饮用酸果蔓汁可以预防和治疗膀胱炎，就像喝含有活性乳酸菌的酸奶一样，同时还要多喝水。膀胱炎不会自动消失，因此，必须到医院就诊治疗。

痛经 痛经是月经期间腹部疼痛的医学名称。痛经普遍存在，当子宫内膜脱落时，你会感到疼痛。几乎所有的女性都经历过不同程度的痛经，有些人甚至每次都会出现这种情况。不过，它的疼痛程度会随着时间的推移而变化，所以，不要感到绝望，长大以后就不会这么疼了。另外，适当的运动、洗热水澡或在腹部放个热水袋也可以减轻疼痛的程度。如果痛得十分厉害，最好吃一些止痛药，如“美林”和“泰诺”。

月经不调 自从第一次来月经后，以后的每个月它都会像闹钟一样准时。但是，有时候也会出现偏差，时而来时而不来，这就是所谓的月经不调。有些女孩发现自己的月经很不正常，这种情况有时会持续几个月，有时会持续一两年。至于究竟要持续多长时间才能恢复正常，每个个体的情形都不一样。 ...

《青春期女生档案》

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