

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<青春期女生档案>>

内容概要

在《青春期女生档案》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，现在又觉得不是很确定。

这很政党我们不能期待一次性地解决问题。

我们的大脑不是那样运作的。

我们希望你认为这《青春期女生档案》轻松而实用。

我们更希望在它帮助下，你能够明白自己并不孤独，并不是只有你一个人会遇到这种问题，而且没有哪个问题是愚蠢的，也没有人能够解答所有问题。

成长是一个和生命相伴随的过程。

在这个过程中，总是有某些新的东西需要学习。

<<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

<<青春期女生档案>>

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，每个月同一天同一个时刻，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:<http://www.tushu007.com>