

<<青春女孩全攻略>>

图书基本信息

书名：<<青春女孩全攻略>>

13位ISBN编号：9787543662490

10位ISBN编号：7543662493

出版时间：2010-5

出版时间：青岛出版社

作者：卡兹·库克

页数：319

译者：孙旻

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>

## <<青春女孩全攻略>>

### 内容概要

本书会告诉你一些有关十几岁女生的小秘密，说起来怪难为情的，可是很多自然而然的事情有时也会带来不小的苦恼和尴尬，比方说，青春期开始了，身体也悄悄地变化，哪个地方不知不觉长出毛发、来月经了、体形变化了、情绪波动很大等等，如此种种，让人懊恼！

有些女孩子八九岁就有了月经初潮，有的十五六岁才来，但大多数是从十一二岁开始的，好在身体的变化不是一下冒出来的，而是要经过好几年，直到十四五岁，最晚18岁的时候，个子不再窜高，身体变化也就渐渐停止了。

<<青春女孩全攻略>>

作者简介

作者：(奥地利)卡兹·库克 译者：孙旻

## <<青春女孩全攻略>>

### 书籍目录

- PART 1 身体
  - 变化 了解崭新的自己
  - 皮肤 温柔温柔呵护
  - 毛发 规避误区
  - 食物 理性饮食
  - 运动 找到你的节奏
  - 体型 千姿百态的美
- PART 2 兴脑
  - 大脑 让你变得更聪明
  - 情感 起伏不定
  - 饮酒 制定自己的规则
  - 毒品 下定抵制的决心
  - 自信 真正的酷
- PART 3 情感
  - 家庭 和睦相处
  - 朋友 好朋友、坏朋友以及彻头彻尾的敌人
  - 爱情 爱上一个人是怎么回事
- PART 4 社会生活
  - 学业 迎头赶上
  - 工作 钱在哪儿
  - 生活常识 了解内幕
  - 身体保养 保持健康
  - 心理健康 保持理智
  - 金钱 赚钱, 花钱, 用钱
  - 购物 避免“挨宰”
  - 化妆 乐在其中

## <<青春女孩全攻略>>

### 章节摘录

乳房的发育乳房从开始发育到发育成熟，大约需要三五年的时间。

将来生育时，乳房还会分泌出乳汁(当然现在没有)。

乳头乳头是乳房的尖部，里面藏有一些小小的毛孔，像洒水的喷头一样，以便流出乳汁。

青春期伊始，乳头和乳晕颜色变深，到孕期颜色会变得更深(可能这样小宝宝饿了才会很容易找到)。

当遇到寒冷、感觉性兴奋或被触摸时，乳头会挺起，这是很正常的现象。

有的女孩儿唯恐自己的乳头透过上衣显露出来，那不妨在外衣里边穿一层紧身短背心或厚一点儿的胸罩，或者干脆穿带图案的上衣，尽量别穿纯一色的衣服，也可以穿宽松点儿的衬衫。

内陷型和凸起型有的女孩儿的乳头一直是凸起的，也有的是内陷型的，后者叫做乳头内陷，这也是很正常的。

内陷的乳头遭遇寒冷或性兴奋时，就会凸起来。

颜色乳头周围深颜色的区域叫做乳晕。

随着生长，乳晕会稍稍隆成小丘状，一直到发育成熟后也保持这个样子，或者又变成以前那样平平的。

乳晕颜色各异：粉红色、杏色、深李子色或深褐色等，形状有圆形、椭圆形，甚至长方形。

敏感性乳头较为柔嫩，有的时候身体一活动，乳头摩擦衣服，就能造成疼痛。

因此不妨穿上紧身短背心或胸罩，以避免颠簸造成的疼痛。

乳房刚开始发育的时候，你会时时刻刻感觉到它的存在。

经期以前乳房会有肿胀感，甚至还会有点儿疼呢！

<<青春女孩全攻略>>

编辑推荐

风靡世界的青春期教育畅销书，独揽4项权威图书大奖。  
送给青春期女孩最贴心的礼物。

<<青春女孩全攻略>>

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>