

《揭开身心奥秘之我是女生》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年01月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787562160694

丛书名：青春部落丛书

内容简介

《揭开身心奥秘之我是女生》这本文字浅显、通俗易懂的读本，从生理、心理、生活习惯、营养与饮食、运动、睡眠、各种困惑、需要预防的常见病症等方面描述了女生的青春期卫生与保健及相关知识，以保证她们能顺利、健康、安全、愉快地度过青春期。我们用自己的经历、身边的故事还有科学的知识跟女生们一起分享，快乐地学习，让青少年真正成为祖国的中流砥柱，为中华民族的振兴和繁荣昌盛做出巨大贡献。

《揭开身心奥秘之我是女生》尽量从青春期女生的生活实际出发。这里有童话般的故事，这里有宇宙般的神秘，这里还有一颗颗好奇心，都是我们送给这个阶段的女生们的礼物，希望此读本能成为广大青春期女生身心健康的良师益友。

目录

第一篇 青春期女生生理——含苞的花朵

- 一、身高——最后的冲刺
- 二、体重——波澜起伏
- 三、第二性征——男女有别
- 四、饮食——结构至关重要
- 五、运动——适合女生的适度运动
- 六、坐姿——可影响多方面

第二篇 青春期女生心理——花开时节

- 一、好奇心——潘多拉盒子一次次被打开
- 二、成熟感——如何化茧成蝶
- 三、爱美——青春的玫瑰，正在绽放
- 四、对异性的好感——面红心跳，桃花朵朵
- 五、把握分寸——异性交往，阳光向上

第三篇 月经——属于自己的阴晴表

- 第一篇 青春期女生生理——含苞的花朵
- 一、身高——最后的冲刺
 - 二、体重——波澜起伏
 - 三、第二性征——男女有别
 - 四、饮食——结构至关重要
 - 五、运动——适合女生的适度运动
 - 六、坐姿——可影响多方面

第二篇 青春期女生心理——花开时节

- 一、好奇心——潘多拉盒子一次次被打开
- 二、成熟感——如何化茧成蝶
- 三、爱美——青春的玫瑰，正在绽放
- 四、对异性的好感——面红心跳，桃花朵朵
- 五、把握分寸——异性交往，阳光向上

第三篇 月经——属于自己的阴晴表

- 一、初潮——我的第一场“雨”
- 二、月经与身高——它让我美丽而高傲
- 三、经期饮食——饮食不自由，no way！
- 四、痛经——不让恶魔在身边
- 五、月经量过多——洪水泛滥了，你还挡得住吗？
- 六、月经量过少——干旱来临了
- 七、月经周期时长时短——摸不着头的朋友
- 八、迟迟未来的初潮——持久的干旱
- 九、关于卫生巾——“雨伞”的选择

第四篇 外阴护理——女生的保护伞

- 一、外阴——想要发现的新大陆
- 二、外阴瘙痒——打破平衡的恶果

三、阴道——传说中的主人翁 四、阴道异味和白带——当“巫婆”找上了“白雪公主”
五、内裤——选择昙花一现，还是永葆青春？ 六、处女膜——女生的珍品
七、日常护理——做美丽女生，过幸福生活第五篇 乳房——展示自己的美
一、乳房发育与保健——我们青春的伴侣 二、文胸——女性难以抗拒的珍宝
三、乳房疼痛，胀痛——是健康的征兆还是疾病的噩耗
四、乳房——我们用心呵护着的她 五、隆胸——不是自己的，永远不美丽第六篇
男女情感——是花季也是雨季 一、自恋——精美娇艳之水仙
二、暗恋——不敢表露爱的秋海棠 三、早恋——紫丁香的初恋
四、失恋——忘忧草说，放下他，放下忧愁 五、偷食青苹果——紫罗兰贞洁的破碎
六、避孕——麒麟草的警戒 七、早孕——雨后残骸，伤残的羽扁豆
八、性骚扰——夹竹桃提醒你注意危险

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)