

<<大女生的尴尬记事>>

图书基本信息

书名：<<大女生的尴尬记事>>

13位ISBN编号：9787114047725

10位ISBN编号：711404772X

出版时间：2003-9-1

出版时间：人民交通

作者：李淳廉

页数：153

字数：70000

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>

## <<大女生的尴尬记事>>

### 内容概要

作为一个成长中的大女生，烦恼总是不期而遇。

遇到心仪的男孩，如何开口求欢？

自慰健康吗？

月经早到；藏不住的“腋味”；鼾声大作……这么多的问题，又不好意思开口求教，真是一件尴尬的事！

需要一个贴心、快速、隐秘的知心朋友吗？

本书也许会成为你一生中最重要的一个好伙伴，全面详实的解决每一个大女生成长中的问题。

它成系统、有步骤地介绍了少女在青春期间的生理、性爱、心理知识，使你知己知彼，同时也是你的知情选择。

这是适合每一个青春期的女生的必修课。

## <<大女生的尴尬记事>>

### 作者简介

李淳廉，毕业于备育护专护理科，曾任马协医院恢复室护理师、内科临床护理师，受过内、外科及心脏外科的ICU训练。

著有《医生懒得说-上班族保健自己做》《非常懒，照样瘦》《精油魔法初体验》；“Nico保健室”网站站主、“香草魔法学苑”网站总监；“医生懒得说”与“香

# <<大女生的尴尬记事>>

## 书籍目录

自序Chapter 1 生理篇 都是月亮惹的祸 PMS经前症后群 如何改善经前症候群（PMS）？  
 和基础体温成为“好朋友” 女人的痛 为什么会产生痛经？  
 缓解痛经小方法 经期的饮食禁忌 生理期比平常更要注意清洁卫生 月经总是提早到  
 如何计算月经周期？  
 月经为什么早早来？  
 靠饮食、运动来调理不怎么顺的体质！  
 迟迟等不到月经 找出月经迟到的原因 没有怀孕又等不到月经该怎么办？  
 不确定是否怀孕也能打催经针吗？  
 调整经期请趁早 用对方法，调整经期没烦恼 有色白带的警讯 白带的自我检查 在哪些正常  
 情况下，白带会增多 阴唇的颜色 = 性交次数？  
 何时阴唇的颜色会加深？  
 呵护外阴部的清洁保养 急性尿道炎 不想因此影响“性”趣，该如何预防？  
 阴毛该不该修剪？  
 乳房、乳头异常疼痛！  
 ？  
 乳房肿痛的原因 如何进行乳房自我检查？  
 哪些乳房肿瘤可能是乳癌的前身？  
 进行乳房的自我检查时该注意什么？  
 粉嫩乳晕的迷思 别上AV女优的大当 不要为了胸部的美观而胡乱漂白、涂抹！  
 Chapter 2 性爱篇 单身女子之欲望城 “那话儿”大的好用？  
 ！  
 Size不合造成的不适 Match最重要，“那话儿”并非大才好 阴茎的长度大小与人种真的有关吗？  
 性交疼痛 找出造成疼痛的生理及心理因素 我也要“高潮”!! 找出女性的高潮反应区  
 为何做爱完了还是没有达到高潮？  
 达到高潮的性姿 制造高潮性爱的姿势——优缺点比较 姿势不在乎多少，协调最重要 自慰健康吗？  
 健康看待，别过度沉溺 自慰也要注意卫生！ 提不起劲 = 性冷淡！  
 ？  
 彻底了解高潮障碍 精子不要来 你适合哪种避孕方法？  
 保险套 安全期 口服避孕药 基础体温 子宫内避孕器 结扎 事后拦截  
 精虫，可行吗？  
 失乐园 意外怀孕了，该怎么处理？  
 人工流产综合反应 真的有了吗？  
 生理改变告诉你！ 当月经已过期，该先采取什么动作？  
 难以启齿的性病 性病检视DIY 预防性病的法门 要如何知道性伴侣是否有性病？  
 Chapter 3 窘况篇 麻雀变凤凰 不敢张嘴的“口臭” 清洁口腔、改变饮食习惯 口臭不只有  
 嘴巴、食道、消化道才会发出味道 藏不住的“腋味” 轻者使用抑汗剂，重者建议手术治疗  
 冬天是手术的最好时机 又臭又响的尴尬“屁味儿” 吃吃东西、聊聊天……这样就会产生臭气！  
 ？  
 哪些是最带屁的食物？  
 搔痒、脱屑、发霉的香港脚 让霉菌无机可趁的美足秘诀 如何赶走香港脚？  
 香港脚会一再复发！  
 ？  
 还会变成灰指甲！

## <<大女生的尴尬记事>>

?

东抓西抓——怪部位乱痒 保持身体干爽清洁，才能歼灭疥疮 青春期，阴毛、乳头搔痒的原因大不同 “屎”尽全力却出不来 为什么会被便秘缠身？

生活中如何轻松战胜便秘？

当出现以下几种情况时，就必须就医 女人竟然也得“痔”！

?

形成痔疮的主要原因 得了痔疮要如何治疗和照顾？

哪些情况下，需要尽快就医？

让人脸色大变的怪色便 该如何自我检查？

食物也会影响“便便”的颜色吗？

非比寻常的怪色尿 尿中带血真的很严重吗？

出现其他颜色时又代表了什么？

有哪些是属于非疾病因素造成的呢？

<<大女生的尴尬记事>>

章节摘录

插图:

## <<大女生的尴尬记事>>

### 编辑推荐

《大女生尴尬记事》由人民交通出版社出版。  
有些事，真的很难开口说！

<<大女生的尴尬记事>>

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>