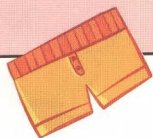


目录



第1章

月经基础知识

月经是什么？ / 002

月经怎么产生的？ / 002

月经的成分是什么？ / 003

月经周期 / 003

经血流量是多少？ / 007

经血从哪里流出来？ / 008

来月经是什么感觉？ / 008

第2章

经期用品

月经用品 / 014

记录月经周期 / 026

第3章

与“好朋友”的初次相遇

年龄阶段 / 030

初潮症状 / 031

延迟影响 / 033

微笑面对 / 033





第4章

“好朋友”的挑战



经血漏了 / 040

经血的味道 / 042

羞耻感 / 042

棉条卡住了 / 043

“经”急措施 / 044

经期上学 / 045

经期体育课 / 047

经期游泳 / 047

经期露营 / 049



第5章

“好朋友”的“真面目”

经血的真面目 / 054

阴道里的分泌物 / 056



第6章

“好朋友”与心理调节

心理变化 / 060

自我调节与关怀引导 / 066



第7章

了解“好朋友”

如何记录经期? / 076

记录哪些内容? / 078

月经变化的信号 / 080

常见妇科疾病与月经变化 / 081

如何守护妇科健康? / 082



第8章

预防“好朋友” 打扰的良策

健康的含义 / 088

青春期生殖健康教育的含义 / 090

青春期性行为现状 / 091

国内外性健康教育现状 / 094

性健康教育的内容 / 096

青春期性健康教育的基本原则与方法 / 103



第9章

“好朋友” 期间的不适缓解

特殊穴位指压法 / 108

艾灸如此神奇 / 109

其他办法也能缓解痛经 / 110

赶走经期不舒服的小妙招 / 114

提醒 / 117





第10章

“好朋友” 期间的营养指导



科学饮食 / 120

合理食疗 / 122

1. 羊肉 / 122

2. 红枣 / 127

3. 黑芝麻 / 130

4. 山药 / 133

5. 黄酒 / 137

6. 红豆 / 138

7. 生姜 / 141

8. 葡萄酒 / 143

9. 山楂 / 145

10. 枸杞 / 146



后记 / 149

参考文献 / 151

