

<<中小学生健康手册>>

图书基本信息

书名：<<中小学生健康手册>>

13位ISBN编号：9787117161831

10位ISBN编号：7117161833

出版时间：2012-8

出版单位：人民卫生出版社

作者：张卫东

页数：240

字数：130000

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>

## <<中小学生健康手册>>

### 内容概要

青春期阶段，很多中小學生被青春痘所困扰，为了能够更好的解决青春痘的问题，就需要进行系统的治疗，要找到适合自己的祛痘方式，不仅如此，还需要注意日常生活的习惯、饮食等问题，这样才能让青春痘的治疗起到效果，让青春痘逐渐消失。

## <<中小学生健康手册>>

### 书籍目录

第一章“痘”出有因，了解青春痘的基本知识

额头、两腮、胸背部是青春痘经常出现的地方，你知道青春痘的形成是由哪些因素造成的吗？

青春痘是令很多中小學生烦恼的问题，为了消除青春痘，“痘肌妹”们更是用尽了各种方法，但效果多不明显。

其实，同样是青春痘，产生的原因可能并不一样。

要想真正达到好的抗痘效果，“痘肌妹”们必须首先了解自己面部的青春痘产生的原因，然后针对自己的情况对症下药，才能真正获得抗痘行动的胜利。

什么是青春痘

脸上长青春痘有诸多原因

性激素与青春痘之间的关系

青春痘生长位置的分析及治疗

认识青春痘家族中的“成员”

了解制造青春痘的“幕后黑手”

不良生活习惯也是青春痘的“好朋友”

青春痘与饮食密不可分

切忌滥用激素类药膏或化妆品

青春痘会随季节而动

心理因素将会让青春痘此起彼伏

青春痘与某些细菌也有着密切联系

警惕！

青春痘可能是某些疾病的信号

青春痘疤痕可以完全消除吗

第二章 你问我答，少男少女关于青春痘的疑惑

第三章 正确护肤，祛痘从这里开始

第四章 饮食调理，餐桌上的祛痘大战

第五章 日常习惯，是治疗及预防青春痘的好方法

第六章 自我护理，不让青春痘夺走自己的青春活力

## 章节摘录

**什么是青春痘** 青春痘,顾名思义是中小学生在进入青春期后,一种极为常见的皮肤病。医学上称之为“痤疮”,又叫“毛囊炎”、“面疱”、“粉刺”、“酒刺”、“暗疮”等,通常生长于面部、胸背部、肩膀等位置。

常见临床表现为白头粉刺、黑头粉刺、炎性丘疹、脓疱、结节、囊肿等。

除了儿童外,约有80%-90%的人群都曾患过青春痘,这是发生于毛囊皮脂腺的一种慢性皮肤病,发生的因素很多,但最直接的原因就是毛孔堵塞,皮脂外流不畅所致。

中小学生在进入青春期后,几乎每个同学的脸上或其他部位都长过青春痘,只是有些同学的痘痘数量少,时间短;而有些同学的痘痘数量多,时间长。

一般过了青春期这个年龄段,青春痘就会逐渐减少或消失,因此,中小学生在不用太放在心上。

但这些烦人的青春痘不仅让人身体上不舒服,在心理上更不舒服,因为它碍于美观。

所以,长了青春痘的中小学生会胡乱求医,或自己乱挤乱用药,以致症状严重,留下许多痘痕,让你遗憾终身。

尽管青春痘的生长是人体的正常生理反应,但是,如果想要治疗及预防青春痘,必须先了解一些关于青春痘的知识,做到科学、规律地进行治疗及预防。

下面同学们就来大概地了解一些青春痘的基本知识。

**青春痘的易发人群** 1.父母有痤疮史的人就非常容易长青春痘。

2.油性皮肤的人容易长青春痘。

3.性格内向或脾气暴躁的人也容易长痤疮。

4.生活或学习压力大的人易患上青春痘。

5.经常熬夜、睡眠不足或睡眠质量差的人容易长青春痘。

6.经常便秘的人容易长青春痘。

7.长期处于坐姿的学生、司机或电脑操作员也容易长青春痘。

.....

<<中小学生健康手册>>

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>