

<<影响青少年一生的健康忠告>>

图书基本信息

书名：<<影响青少年一生的健康忠告>>

13位ISBN编号：9787216048323

10位ISBN编号：7216048326

出版时间：2007-1

出版时间：湖北人民

作者：孔令谦

页数：241

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>

## <<影响青少年一生的健康忠告>>

### 内容概要

《影响青少年一生的健康忠告》是青少年成长忠告丛书之一，本丛书针对青少年的生理问题、心理问题、人生问题、处世问题、道德问题等成长中会遇到的各种困惑的问题进行疏导和科学的解答，并用充满智慧和哲理的故事作为案例，循循善诱，启迪孩子的思维，引导孩子一步步走向成功。

告诉你一个长高的秘密，让孩子健康成长的成功秘诀。

青春族的营养单让你越吃越聪明，青春+性=危险？

自信向左，自卑向右，远离成长的烦恼。

书中用充满智慧和哲理的故事作为案例，循循善诱，启迪孩子的思维，引导孩子一步步走向成功。

## <<影响青少年一生的健康忠告>>

### 作者简介

孔令谦，京城四大名医之一孔伯华嫡孙，著名中医孔少华长子。  
自幼随父临诊，尽得其传，其间拜著名太极拳家孙剑云为师，研习太极与养生之道。  
多年来，根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出运动养生、饮食养生、自然疗法、文化养生四位一体模式。  
著有《孔伯华及传人医案》、《孔少华内科经验集》等著作。  
曾任中国孔伯华学术研究会秘书长，现任孔伯华养生医馆馆长。

## &lt;&lt;影响青少年一生的健康忠告&gt;&gt;

## 书籍目录

饮食营养篇：给青春期的特别呵护 青春期营养咨询站 告诉你一个长高的秘密 青春族的“营养单” 缺铁——青春期共同的敌人 锌——爱它就等于爱自己 越吃越聪明，你可以做到！餐桌上的“时尚与健康” 丰富的谷类：能量的源泉 我们每天都离不开它们 节食and素食，该爱还是恨？最爱你的五类食品 都是营养不当惹的祸 “小胖墩”的烦恼 奇怪的“夜盲症” 我的身体“不听话” 被人嘲笑的“大脖子” 一日三餐学问大 早餐，一个绝妙的想法 让午餐不再流浪 告别“补偿式”晚餐 零食和洋快餐的诱惑 洋快餐垃圾？花花绿绿的零食诱惑运动锻炼篇：好身材是这样炼成的 该增加我们的运动量了！眼看着肥胖在蔓延…… “稳如泰山”要不得 剪断电脑那根“绳” 运动起来，健康快乐就在你身边 我们的身体呼唤运动 快来做做“心理保健操” 愈运动愈聪明 “动”出快乐的青春 “动”出强健的体魄 加它们为好友吧！好友一：有氧运动 好友二：力量训练 好友三：柔韧性训练 你身体最爱的四种运动 你还在为近视烦恼吗？“跳”出来的健康 为了健康翩翩起舞 跑步的终点就是健康 运动常识ABC 运动不要由着性子来 补充营养，你心中有数吗？心理健康篇：远离成长的烦恼 心灵的感冒 抑郁症：少年不识愁滋味？叛逆反抗症：我为什么总和你对着干？焦虑症：随时绷紧的“发条” 精神分裂：请拨打心灵 自信向左，自卑往右 给自己注入自信基因 勇敢地对自卑说“NO” 自信or自卑，你说了算 压力，生命不能承受之重 我为什么感觉如此沉重？压力是个无底洞 这样的悲剧不要再发生了 面对挫折你需要一盏明灯 成长的外力，我们都需要 不经历风雨怎么见彩虹 一盏明灯照亮你前方的路 做自己情绪的主人 小心！愤怒是一颗定时炸弹 把孤独拉进“黑名单” 嫉妒是你心理的暗疮 虚荣——戒不掉的瘾娱乐玩耍篇：享曼玩耍的乐趣，在娱乐中成长 小“玩耍”，大智慧 健康也能玩出来 亦玩亦学，让玩助学 和大家一起玩吧！电视机=电子保姆？开除不合格的“电子保姆” 别把我从电视机前“推开” 让网络和我们和谐“相处” 花花世界太吸引人 为你筑起一道“网络防火墙” QQ族在线分析 想说爱你不容易青春期篇：全面解析青春期奥秘 从小孩到男孩 男孩的青春期发育 了解我们的身体 给男孩的悄悄话 从小孩到女孩 女孩的青春期发育 了解我们的身体 呵护女孩健康的要点 青少年+性=危险？青春期性冲动：本能还是羞耻？我们的美妙心事——性幻想 手淫的泥潭 爱，你准备好了吗？我和我身边的异性 酸酸甜甜的早恋味道 藏在书包里的玫瑰凋谢了 一半是天使，一半是魔鬼 危险游戏 如果真的发生了“那种事情”…… 少女面对色狼的自卫术

<<影响青少年一生的健康忠告>>

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>