

<<青春期性教育指南>>

图书基本信息

书名：<<青春期性教育指南>>

13位ISBN编号：9787218068169

10位ISBN编号：7218068162

出版时间：2010-7

出版时间：广东人民出版社

作者：邹宇华 编

页数：134

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>

<<青春期性教育指南>>

内容概要

青少年必备性知识亲爱的朋友，你是否知道青春期和胎儿期、儿童期一样，都是脑中及体内各种不同性激素作用的具体呈现？

它代表了身体生殖能力的获得，以及不同的身体、心理及社会变化的特征。

而每个男孩或女孩由儿童期进入成年期时，都有一套极具个人特征的进度表，且快慢因人而异。

你是否曾经对自己生理发育的速度过快、过慢或与他人不同而感到恐惧？

这种恐惧实际上源于你对青春期发育的知识缺乏了解。

如果你知道正常的青春期可以早到八九岁或晚到十五六岁，而且这些早期的变化多属内在，外表并无显著改变，便不会再有这些恐惧与疑虑。

也就是说，青少年的性生理发育成熟期有的人可能只需要一两年的时间，有的人可能需要长达六年或更久的时间才能完成。

每一个青少年的生理发育期受到多种因素的综合影响，如父母开始进入青春期的年龄（遗传）、营养、气候、身体脂肪的比例及其他因素。

<<青春期性教育指南>>

作者简介

邹宇华，教授，公共卫生与健康教育研究专家，广东省南粤优秀教师，广东药学院公共卫生学院党委书记现任中国社区卫生协会理事、中华医学会行为医学分会委员、中华预防医学会社会医学分会委员、中国企业文化研究会医药卫生委员会常务理事、中国预防医学教育研究会理事、健康报

<<青春期性教育指南>>

书籍目录

第一篇 基本知识 什么是青春期? 什么是第一、第二性征? 进入青春期, 嗓音变化意味着什么? 变声期要注意哪些问题? 女性也会长腋毛吗? 腋毛有什么用? 可以剪掉吗? 每个男性都会长胡须吗? 有胸毛就等于男子汉吗? 阴毛稀少是否是疾病? 做一些与性有关的梦怎么办? 性梦是怎样产生的? 性自慰有害健康吗? 进入青春期为什么会长青春痘? 第二篇 女性青春期生理及生殖器官 女性青春期有哪些生理变化? 乳房的位置是怎样的? 乳房何时开始发育? 乳房应该长多大才够大? 乳房有哪些生理功能呢? 有关乳房发育的问题或忧虑都有哪些? 如何测量乳房的体积? 少女束胸有什么不好? 我可以戴胸罩了吗? 戴胸罩有什么好处? 挑选胸罩技巧的细节有哪些? 正确佩戴胸罩七步骤是什么? 睡觉时戴胸罩对身体有害吗? 患有乳房纤维囊肿, 会患乳癌吗? 如果一个妇女没有生小孩, 可能会有乳状的液体从乳头分泌出来吗? 没有穿胸罩跑步, 是否会造成乳房下垂? 女性内生殖器官都包括什么? 女性外生殖器官都包括什么? 女性外阴要经常清洗吗? 什么是月经? 月经周期是怎样计算的? 正常月经周期一定是30天吗? 女性为什么会有月经? 女性月经血是不是过多的、必须清除的血? 月经期间可以发生性行为吗? “好朋友”会来做客多久? 一次月经多少量为正常呢? 经血呈什么颜色是正常的呢? 什么是月经初潮? 经期要做哪些护理? 月经期间要禁忌饮食吗? 月经期生活上还要注意些什么? 正常月经期可能出现哪些反应? 女孩子18岁后还不来月经有哪些可能? 怎么办? 什么是月经过少? 怎样引起的? 如何预防? 月经过频是怎样引起的? 需要治疗吗? 什么是月经过多? 怎样引起的? 如何处理? 什么是月经不调? 月经不调的诊断步骤是什么? 什么是经前期紧张综合征? 什么是痛经? 什么原因引起痛经? 痛经可以预防吗? 月经期间腰酸背痛可以捶腰吗? 月经期可以洗澡吗? 如何选购卫生巾? 使用卫生巾也有讲究? 卫生护垫可以长期使用吗? 使用卫生栓(棉条)应注意什么? 月经初潮之后, 身高还会长吗? 第三篇 青春期男性生理及生殖器官 男性青春期的生理特点有哪些? 青春期男性的乳房会发育吗? 什么是男性乳房发育症? 男性会患乳腺癌吗? 男生如何关爱自己的“小豆米”? 男性生殖系统包括什么? 男孩进入青春期, 阴茎要多长才正常? 进入青春期后, 阴茎的颜色逐渐变黑正常吗? 阴茎多长才能够满足正常性生活的需要? 什么是包皮和包茎? 男性阴囊的解剖结构是怎样的? 阴囊也可以自我检查吗? 男性的睾丸是什么器官? 有什么作用? 男性的输精管道是怎样走行的? 阴茎为什么能够勃起? 为何阴茎无端勃起? 怎样才算是正常勃起的频度? 阴茎勃起怎样的角度和硬度是正常的? 精子是怎么产生的? 射精是怎么回事? 正常排精量是多少? 初次遗精会很吓人吧? 为什么会遗精? 什么是梦遗? 如何自我控制遗精? 一滴精等于十滴血吗? 第四篇 性行为的有关困惑 第五篇 常见与性有关的疾病和问题 第六篇 健康的性观念与性教育 结束篇 精子与卵的趣味对话

<<青春期性教育指南>>

章节摘录

插图：为顺利度过变声期，注意以下几点会对我们有帮助：1.学习青春期的生理卫生知识，了解青春期前后的嗓音变化和身体的一系列改变。

2.保持心理和情绪的稳定。

研究表明，情绪紧张常常会造成声带关闭不全、水肿、长息肉等病态。

所以，精神愉快对安全度过变声期有重要意义。

3.要有充足的营养。

临床中发现，不少说话声音粗糙的青年，往往与其身高、年龄极不相称，体质虚弱。

经检查，原来是变声期营养不足所致。

因此，变声期一定要多吃些肉类、蛋类、乳制品及新鲜的蔬菜、水果。

不要吃辛辣、煎炸的食物，更不要吸烟、饮酒。

4.要有充足的睡眠。

这是保护嗓子的重要措施。

睡眠不足会导致大脑供血障碍，使高级神经活动出现紊乱，且不能有效地发挥大脑皮层神经细胞对喉肌的调节和支配作用。

如喉肌中的碳酸、乳酸等废物排出不及时，会引起声带痉挛。

睡眠不但能保护嗓子，还能使大脑、喉头得到休息。

因此，要按时起居，每天最好睡足9小时。

5.要有节制地用嗓子。

大声争辩、大喊大叫、高声唱歌最容易使声带受损，应尽量避免。

6.定期请喉科医生检查喉部，及时纠正不良习惯。

<<青春期性教育指南>>

编辑推荐

《青春期性教育指南》：青少年必备性知识手册，父母必备子女性教育指南。

<<青春期性教育指南>>

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>