

<<青春在线-健康人生你问我答之>>

图书基本信息

书名：<<青春在线-健康人生你问我答之>>

13位ISBN编号：9787313042736

10位ISBN编号：7313042736

出版时间：2006-8

出版时间：上海交通大学出版社

作者：本社

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>

<<青春在线-健康人生你问我答之>>

内容概要

本书针对少男少女的青春生理、心理变化，汲取了《健康人生》广播栏目内容的精萃，以通俗易懂的语言，科学、专业地解答了家长、青少年关心的问题，帮助他们消除疑虑，坦然、健康、快乐地度过成长期。

本书适合青少年及家长阅读，也是学校老师理想的教育参考书。

书籍目录

营养篇 青少年在生长发育期需要哪些营养？

营养素和青少年生长发育有哪些关系？

日常生活中营养素可以从哪些方面获得？

作为家长，如何让孩子均衡营养、平衡膳食？

如果从膳食中摄入不足，还有什么渠道可以补充孩子日常所必需的营养要素？

在什么情况下，日常补充的营养不能满足青少年生长发育的需要？

不良的饮食习惯具体包括哪些？

很多营养素来源于动物肝脏，但如何确保动物肝脏食用的安全性呢？

长高篇 青少年生长发育离不开身高的问题，对孩子身高有影响的营养素有哪些呢？

有这样一种说法，孩子在生长发育期间，睡眠尤为重要，睡眠充足的孩子比睡眠不足的孩子长得高，是这样吗？

什么是骨龄？

骨龄对身高有影响吗？

年龄和骨龄一定是一致的吗？

骨龄和身高到底有什么关系？

有什么办法可以知道孩子的骨龄呢？

在什么地方给孩子拍骨龄片比较可信？

骨龄的预测值是不是代表了孩子最终的身高？

有什么办法或产品可以延缓或改善骨骺闭合的时间，让孩子长高一点吗？

骨骺闭合了能不能再长高？

什么情况下要特别注意孩子有无生长发育的异常？

青少年在生长发育过程中应该怎样合理地补钙？

有的孩子爱喝甜的饮料，这些饮料对钙的吸收有影响吗？

已经补钙了，还需要补维生素D吗？

给孩子多吃一些富含钙的东西，就能长高，这种认识是否科学？

男孩篇 男孩的第二性征 男性的性器官由哪些组成？

男孩青春期的发育顺序是怎样的？

男孩的毛发是怎样发育的？

少男的成长 男孩青春期的心理启动有什么特点？

男孩的青春启动由什么来调控？

为什么男孩到了青春期声音会发生变化？

男孩在变声期怎样进行嗓子的保护？

为什么青春期脸上会长“痘痘”？

怎样预防痤疮？

痤疮怎么治疗？

青春期的男孩怎么会乳房肿大？

遗精是怎么回事？

遗精会损失营养吗？

还有什么原因会引起遗精？

家长应该怎样对待孩子的遗精现象？

男孩进入青春期没有遗精一定不好吗？

青春期男孩的生殖保健（一） 怎样检查睾丸发育是否正常？

……女孩篇 性教育篇 心理篇 关注焦点篇 后记

编辑推荐

本书作为健康人生系列丛书的第一本，针对青少年在青春期的生理发育、心理成长、心理社会能力培养和卫生保健等众多方面，为已经跨入或刚刚跨入青春期门槛的青少年提供生理及心理保健知识，帮助他们正确认识自我，接受和悦纳自己在形态、性征等外在的变化，以及随之相伴而来的个人心理、意识等内在发展。

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>