

<<学生人生健康中的108个怎么办>>

图书基本信息

书名：<<学生人生健康中的108个怎么办>>

13位ISBN编号：9787510015991

10位ISBN编号：7510015995

出版时间：2010-3

出版时间：世界图书出版公司

作者：《学生人生健康中的108个怎么办》编写组 编

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>

## <<学生人生健康中的108个怎么办>>

### 前言

“欲文明其精神，先自野蛮其体魄；苟野蛮其体魄矣，则文明之精神随之。

”1917年青年毛泽东在《体育之研究》中写的这句警句，道出了健康与文明、民族与未来的精髓。周恩来也曾说“只有身体好才能学习好、工作好，才能均衡地发展。

”也说明健康的基础性作用和重要性。

人生，最重要的就是健康。

没有健康其他的一切就都毫无意义。

有种产品的广告语说的很有意思：“有健康，才有将来。

”这句广告语很有道理。

健康就好比是人生金字塔的塔基，没有了塔基还会有金字塔么？

有谁见过半空中飘着一座金字塔？

作为学生，在紧张学习的同时，往往忽略了对健康的关注，甚至有些同学一直都存在不健康的生活方式。

作为民族希望的新一代，肩负着民族振兴、国家富强的重担，因此，其健康状况从小的方面讲会影响个人幸福，从大的方面讲会牵涉到整个民族的复兴大业。

所以学生们不健康的生活方式和不良的饮食习惯，可以毫不客气的说是对祖国前途的扼杀。

随着现代社会的发展和各种竞争的加剧，学生们承受着日益增长的社会心理压力，他们在学习、生活、自我意识和社会适应等方面遇到种种困难和挫折，存在这样或那样的心理问题。

这些都严重威胁着现代学生的心理和身体健康，为了让学生们更加关注自身的健康状况，获得直观的健康概念，了解健康的生活方式，培养健康的行为方式，本书经过细心研究和筛选，提出了108个关于人生健康的经典问题，并给出解决问题的合理方法，从而使健康变得简单。

## <<学生人生健康中的108个怎么办>>

### 内容概要

《学生人生健康中的108个怎么办》经过细心研究和筛选，提出了108个关于人生健康的经典问题，并给出解决问题的合理方法，从而使健康变得简单。

随着现代社会的发展和各种竞争的加剧，学生们承受着日益增长的社会心理压力，他们在学习、生活、自我意识和社会适应等方面遇到种种困难和挫折，存在这样或那样的心理问题。

这些都严重威胁着现代学生的心理和身体健康，为了让学生们更加关注自身的健康状况，获得直观的健康概念，了解健康的生活方式，培养健康的行为方式。

## <<学生人生健康中的108个怎么办>>

### 书籍目录

健康习惯怎样科学地休息?怎样保持健康睡眠?怎样科学地锻炼?怎样利用运动减肥?怎样保护好皮肤?怎样正确地洗脸、洗手?怎样正确地洗澡、洗头?怎样正确地刷牙及保护牙齿?  
怎样科学地用眼?怎样健康看电视?怎样保护好耳朵?怎样面对“烟瘾”?怎样避免电磁辐射?怎样保护好嗓子?怎样应对春困?健康饮食怎样正确吃“三餐”?怎样据季节安排饮食?青春期怎样加强营养?怎样饮水最健康?怎样吃水果最健康?怎样吃蔬菜最健康?怎样选择饮料?酸奶和酸奶饮料如何选择?怎样喝牛奶最科学?怎样喝豆浆最合理?科学看待汉堡、薯条?如何看待街头小吃?疾病防治感冒怎么办?中暑怎么办?贫血怎么办?总咳嗽怎么办?有口臭怎么办?有龋齿怎么办?口腔溃疡怎么办?患了沙眼怎么办?患了假性近视怎么办?患了近视怎么办?经常性头痛怎么办?便秘怎么办?学生脱发怎么办?有痤疮怎么办?有腋臭怎么办?有脚气怎么办?患了灰指甲怎么办?手脚多汗怎么办?皮肤过敏怎么办?得了过敏性鼻炎怎么办?得了过敏性药疹怎么办?得了神经性皮炎怎么办?外伤处理怎样正确处理伤口?崴脚了怎么办?不小心跌伤了怎么办?肩部关节脱臼怎么办?运动中发生骨折怎么办?皮肤晒伤怎么办?嘴唇干裂怎么办?手脚皲裂怎么办?冻伤了怎么办?烧伤了怎么办?皮肤碰到强酸或强碱怎么办?动物抓伤、咬伤怎么办?被蛇咬了怎么办?流鼻血怎么办?被蜂或蝎子蜇伤了怎么办?被蚊子叮了怎么办?刺毛虫的毒毛落在皮肤上怎么办?心理健康怎样保持心理健康?得了口吃怎么办?染上网瘾怎么办?总是失眠怎么办?患上神经衰弱怎么办?得了考试焦虑症怎么办?得了社交恐怖症怎么办?患了强迫症怎么办?怎样预防抑郁症?青春期情绪难调控怎么办?怎样保持乐观情绪?怎样消除自卑心理?怎样正确对待自恋?生理卫生女生喉结突出怎么办?男生喉结不明显怎么办?怎样注意乳房保健?女孩乳房过大怎么办?月经初潮怎么办?出现痛经怎么办?月经不调怎么办?发生遗精怎么办?阴茎总是勃起怎么办?染上手淫习惯怎么办?常产生性冲动怎么办?其他健康常识总是打嗝怎么办?突然岔气怎么办?吃东西噎住怎么办?异物进入眼睛怎么办?小虫钻进耳朵怎么办?鱼刺刺人咽喉怎么办?异物进入气管怎么办?晕车、晕船怎么办?室内空气差怎么办?农药中毒了怎么办?煤气中毒怎么办?怎样判断缺少哪种维生素?如何预防空调病?

## <<学生人生健康中的108个怎么办>>

### 章节摘录

一、消耗能量物质实践证明，耐久力锻炼，主要动用的是脂肪，可采用走、跑、跳、投、攀登、爬越、跳绳等项目训练，只要能持续20分钟以上的运动，就可达到消耗能量物质的作用。

当然，运动一次消耗不了多少脂肪，但天长日久就会起到明显的效果。

在摄入热量保持不变的情况下，每次进行20~30分钟或1小时的行走，一年内可减少13-23磅脂肪。

运动引起脂肪减少的量与活动的持续时间、强度成正相关，在进行同样强度的运动时胖人比瘦人消耗的脂肪要多，因为胖人做功较多。

二、加强专门性训练对脂肪较多的身体部位，可针对个人情况选择一种专门性的项目练习，如消除腹部过多的脂肪，可仰卧在地、长凳、斜板、床垫上做仰卧起坐；双臂支撑椅背或墙，用力向后上方或两侧摆腿；双臂俯撑，双腿交叉前顶；双手叉腰站立，两腿交替屈膝向上抬起；双手握杠，悬垂，向上举腿，反复做体前屈。

适合女孩子做的有俯卧撑、仰卧起坐、体后屈两手握住双脚背尽量挺胸做结环动作等。

以上这些练习对消除腹部脂肪的作用都比较好三、加强力量素质练习运动实践证明，肌肉的发达一般都是以发展力量素质去实现的，锻炼内容可采用游泳、爬山、定时跑、长跑、跳绳、徒手操、武术等，但采用体操项目练习效果会更好，如反复的做双手推墙、推树、俯卧撑、带器械的拉力、哑铃、杠铃、石担、石锁、单杠上的引体向上，双杠上的正撑举腿或摆腿屈伸、爬竿等，另外健康情况较好的学生在走跑中，可有意识的增大动作幅度和加大步幅，提高大腿前摆高度，加大髋关节的柔韧和灵活性，这都可以达到消除脂肪和增加肌肉的目的。

<<学生人生健康中的108个怎么办>>

编辑推荐

《学生人生健康中的108个怎么办》：学生迫切需要解答的问题系列丛书。

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>