

<<青春期健康手册>>

图书基本信息

书名：<<青春期健康手册>>

13位ISBN编号：9787510100703

10位ISBN编号：7510100704

出版时间：2012-4

出版时间：张宏文 中国人口出版社 (2012-04出版)

作者：张宏文 编

页数：257

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>

## <<青春期健康手册>>

### 内容概要

《青春期健康手册》对青春期出现的问题进行了全方位的讨论，从性发育到饮食紊乱，从粉刺到酒精的药物使用。

以一种清晰坦诚的方式提供了健康和医学方面有关的资料 and 知识。

## &lt;&lt;青春期健康手册&gt;&gt;

## 书籍目录

青春期生理特点 青春期 青春期身体变化 怎样判断性早熟 少女篇 变声 青春期女孩的个子比男孩高 乳房发育 乳房中硬硬的包块是什么 乳房的保健 青春期女孩子泌乳应警惕 两个乳房为什么会不一样大 乳房会越勒越小吗 何时戴乳罩及乳罩的选择 戴胸罩睡觉好吗 女生的秘密 如何保护好你的卵巢和子宫 青春期可以吃一些雌激素类的药物吗 你会正确清洗阴部吗 青春期也会得妇科疾病吗 擦屁股也要从前向后吗 青春痘为什么会长在外阴表面 为什么每天都要洗屁股、换内裤 白带到底是什么呢 白带异常是咋回事 如何保护处女膜 月经是怎样形成的 经血为什么有气味 卫生巾的选择和使用 月经期间应注意什么 月经期是否适合洗澡 来月经能上体育课吗 影响月经的药物 情绪波动或环境改变常常会发生月经紊乱 太胖会影响月经 闭经 经前期紧张综合征 经期安全用药 经期食欲为什么会减弱 夏季来月经, 冬季不来正常吗 怎样消除痛经 女生生理保健常识 青春期的女孩不宜穿高弹裤 青春期少女不宜束腰和穿高跟鞋 青春期少女不宜拔眉、描眉 少女不宜扎耳戴坠 青春期不宜浓妆艳抹 不能长期用一侧牙齿咀嚼食物 长期涂指甲油危害大 脸上长粉刺怎么办 意外怀孕了该怎么办 人流对身体有危害吗 口服避孕药对少女身体发育的影响 少男篇 男孩子何时进入青春期 青春期男生的身体发育特征 青春期男孩子生殖器官发育的标准 什么是性晚熟 为什么青春期男性乳房也会发育 青春期男性病有哪些 男生的秘密 阴茎有一点弯曲是病态吗 龟头上有白膜是病吗 青春期阴茎会长到多大 什么是“包茎”和“包皮过长” 为什么睾丸会一高一低 ..... 青春期性心理篇 青春期心理篇 青春期的心理调适 青春期社交篇 青春期饮食篇 青春期安全篇 青春期运动篇

## <<青春期健康手册>>

### 章节摘录

版权页：【青春期】青春期是指由儿童逐渐发育成为成年人的过渡时期。

青春期是人体迅速生长发育的关键时期，也是继婴儿期后，人生第二个生长发育的高峰。

这一期间，不论男孩或是女孩，在身体内外都发生许多巨大而奇妙的变化。

一般来说，女孩子的青春期比男孩子早，大约从10~12岁开始，而男孩子则从12~14岁才开始。

不过，由于个体差异很大，所以，通常把10—20岁这段时间统称为青春期。

人们把青春期与儿童期加以明显区分的界限是性的成熟。

对于男性来说，性成熟的标志是射精（通常在夜间睡眠时射精，即遗精，但也有手淫射精的）；女性是月经初潮，即第一次月经。

青春期的到来，标志着发育至成年时期的开始，将是一个成熟的、具有繁殖后代延续生命特征的个体

。是人生中最重要的时期！

【青春期身体变化】青春期延迟是指身高较正常同年龄的孩子矮小，第二性征及性器官成熟程度缓慢。

青春期延迟的特定年龄标准目前尚未取得一致意见，但从性和身体发育的观点来看，如男性在14岁时睾丸还不发育，或在16岁时还不出现骨骼生长突增，女性到了14岁乳房还不发育，或到15岁还未出现骨骼突增，则可认为是青春期延迟。

<<青春期健康手册>>

编辑推荐

《青春期健康手册》由中国人口出版社出版。

<<青春期健康手册>>

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>