

<<穿越青春的迷雾>>

图书基本信息

书名：<<穿越青春的迷雾>>

13位ISBN编号：9787536825918

10位ISBN编号：7536825919

出版时间：2011-5

出版时间：林自勇 陕西出版集团，陕西人民美术出版社 (2011-05出版)

作者：林自勇

页数：198

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>

<<穿越青春的迷雾>>

前言

法国教育家卢梭说：“人生中最危险的时段就是青春期。

”这句话道出了青春期教育的关键性。

青春期是每个人一生中非常重要的发展时期，这个时期我们的身体正在经历奇妙的变化，生长发育迅速，生殖器官从稚嫩走向成熟……这一时期人体的形态功能、智力、情感及认知能力均发生了巨大的变化。

青春期的身体发育有其自身规律和特殊需要，认识这一点对于青少年健康成长是十分必要的。本书从女孩的生理特征、卫生保健、性与健康、常见症与治疗、美容减肥与健康，男孩的生理特征、性与健康、卫生与保健、常见症治疗、运动健身等方面讲述了青春期少男少女的生长发育特点与生理变化特点，使青少年对自己的生长发育有充分的认识，从而将自己的行为导向正常的轨道。

本书是写给那些刚刚进入青春期的少男少女们的“营养鸡汤”，也是一本不可不读的青春指南图书，对于那些渴望了解自己的身体变化但又有点羞涩的少男少女们来说，它更是贴切的、实用性很强的贴身“用品”，它细致地体现出对男生、女生的亲密关怀，不仅适合广大家庭普及生理健康知识，也将使青少年认识自己的情感和身心变化，解开青春期的迷惘、困惑与不安，有助于孩子成长为心智健康、快乐上进的阳光少年。

少年人自有少年人的烦恼，但总有些烦恼，不可与他人说，总有一些困惑，不能坦然问出口，总有一些心事，不能轻易与人交流。

那么，最好的方式，就是和书本沟通吧！

打破尘俗的牢笼，让心中的梦想自由飞翔；冲开冰雪的覆盖，让爱的嫩芽无限生长……有了本书，你的青春不再是孤独之旅，让我们为自己的青春做主！

本书也是父母送给青春期孩子的最好礼物，有了本书的陪伴，你的孩子在青春期的旅途中将不再孤独迷茫，父母也能少花很多力气，让本书替你告诉孩子一些你不便言说的青春期知识，相信你的孩子一定会从本书中获得期待的收获。

编者 2011.4

<<穿越青春的迷雾>>

内容概要

打破尘俗的牢笼，让心中的梦自由飞翔；冲开冰雪的覆盖，让爱的嫩芽无限生长……有了《穿越青春的迷雾：在学习中走向成熟》，你的青春不再是孤独之旅，让我们为自己的青春做主！
《穿越青春的迷雾:在学习中走向成熟》也是父母送给青春期孩子的最好礼物。

<<穿越青春的迷雾>>

书籍目录

一 倾听花开的声音青春期的身体变化男女有别的青春体貌第二性征与性成熟男女有别阴茎和阴囊少女的乳房什么时候开始发育青春期的五个阶段女孩子的特征有哪些青春期生长突增青春期体型的变化青春期体毛、排汗、痤疮和其他变化小弟弟为什么会勃起女孩子为什么会“怀春”精液、体内性器官和射精神秘的处女膜青春期对男孩来说意味着什么揭开子宫的秘密男孩与女孩在青春期的发育有什么不同女孩子怎样判断自己成熟了男孩青春期的发育有哪些类型早晨醒来阴茎为什么会勃起睾丸有什么奥秘二 了解悄悄变化的自己青春期心理发育的特点为什么说心理健康与生理健康一样重要男孩的心理在青春期有怎样的变化女孩怎样对待自己的性心理变化性格的影响到底有多大女孩子有哪些性权利怎样才能克服恐惧心理为什么不能离家出走少女怎样摆脱尴尬处境青春期的性意识的发展过程三 藏在身体里的秘密如何对待性吸引如何对待性冲动少女怎样抵御外来的诱惑什么是性早熟早恋有哪些危害遗精与自慰如何对待遗精如何对待手淫什么样的精液令人担忧阴茎短小是不是病包皮过长有害吗什么是包皮环切如何对待痛经青春期延迟经常做梦，对身体有害吗痘痘的烦恼如何解决肥胖的问题学会悦纳和欣赏自己四 感受青春之恙五 青春期的营养与保健六 走近神秘地带七 青涩的青春之歌八 拨开青春期的心理迷茫

<<穿越青春的迷雾>>

章节摘录

版权页：为什么不能束腰有不少女孩，尤其是身材比较丰满的姑娘，总喜欢把腰带勒得紧紧的，希望自己的腰能够尽量纤细一些，认为这样的体形才显得婀娜多姿、窈窕漂亮。

有的女孩为了追求这种美，甚至不惜把自己腰部的皮肤都勒紫、勒破了。

其实，处于青春发育期的女孩，皮下脂肪略显丰满一些，是少女生理发育的需要，是正常现象。

若为了使身材苗条，过紧束腰，对人体健康是十分有害的。

人的呼吸除肺有节奏地舒缩外，胸部和腹部的起伏也起着重要的辅助作用。

束腰过紧会影响腹呼吸的正常进行，使人感到呼吸不畅。

腰部被束缚过紧，还会压迫腹内下腔的动脉与静脉血管，使血流不畅，加重心脏负担，引起头昏、眼花、无力的感觉，时间久了，还有可能导致心血管疾病。

此外，过紧束腰，腹腔内压力增大，还易使肾、脾、肝、肠等内脏器官发生位移，影响血液循环，造成盆腔淤血，从而引发痛经和月经不调等疾患。

程度严重的，若发生子宫位移、输卵管粘连，还会影响将来的生育能力。

女孩爱美是天性使然。

束上一根皮腰带，也确能增添几分潇洒，而且使腰部有了一种支撑感，能使人增添一些力量与自信的感觉。

如果束腰适当，确定能有助于减小腹部脂肪的体积，其前提必须是人不感觉难受。

若过紧束腰，由于根本不可能减少腹部脂肪的数量，不但达不到减肥的效果，反而会对人体健康造成莫大的伤害。

如果有女孩要减肥，要改变腰围太粗的形象，真正有效的方法是坚持做腰部健美操与适量控制饮食。

仰卧起坐就是大家所熟悉的一种锻炼腰腹部肌肉的健美操，经常做这种练习，能防止腰腹部肌肉松弛，腰围增粗。

凡是想使自己的腰腹部保持健美的青少年，除了进行长跑、体操等全身性的锻炼外，都应该坚持做仰卧起坐。

尤其是小小年纪已成大腹便便的青少年，更有必要坚持做这种腰腹部健美操。

<<穿越青春的迷雾>>

编辑推荐

《穿越青春的迷雾:在学习中走向成熟》为奠基石书系之一。

<<穿越青春的迷雾>>

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>