

图书基本信息

书名：<<青春期卫生保健/健康之路丛书/农家丛书>>

13位ISBN编号：9787562146483

10位ISBN编号：7562146489

出版时间：2009-9

出版时间：吴宗辉 西南师范大学出版社 (2009-09出版)

作者：吴宗辉

页数：118

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>

## 内容概要

《青春期卫生保健》主要从生理、心理、生活习惯、营养与饮食、运动、睡眠、各种困惑、需要提防的常见病症等方面描述了农村青少年的青春期卫生与保健及相关知识，以保证他们能顺利、健康、安全、愉快地度过青春期，让他们真正成为祖国未来的有用之才，为中华民族的振兴和繁荣昌盛作出巨大贡献。

书籍目录

第一单元 解密青春期——人生的黄金时期 一、神奇的青春期——青春期的概念及年龄划分 二、人生的黄金时期——青春期的启动与基本特征 三、青春期的卫生与保健——任重而道远 第二单元 我的青春期——青春期的生理与心理 一、男性篇——我怎么才能长得更高、变得更帅 二、女性篇——我怎么才能长得更靓、更有魅力 三、我心飞扬——青春期心理 第三单元 我的青春 我的需要——如何顺利、健康地度过青春期 一、“民以食为天”——青春期营养与饮食 二、生命在于运动——加强青春期的运动 三、充足的睡眠——青春期健康的基础 四、保护大脑、开发智力 五、青春期乳房保健——做女孩，“挺”好 六、经期卫生——了解它才更懂自己 七、神奇的心理暗示——青春期的心理卫生指导 八、“不以善小而不为，不以恶小而为之”——青春期须养成良好的生活习惯 九、清理“门户”，摆脱牙病的困扰——青春期口腔卫生与保健 十、有礼有仪，魅力无限——青春期的社交礼仪原则 第四单元 我的困惑与难言之隐——青春期性卫生与保健 一、青春期性生理特点 二、青春期性心理特点 三、青春期性教育的重要性和基本原则 四、青春期常见的性困惑及应对措施 五、伤害，请离花蕾远一点——青少年性骚扰与防范 六、性早熟 七、避孕知识知多少 八、青少年妊娠与人工流产的危害 第五单元 我的痛苦与无奈——青春期常见病症的防治 一、只要青春不要痘——青春痘(痤疮)的防治 二、保护心灵之窗——近视眼的防治 三、“牙疼不是病，疼了真要命”——龋病 四、“咽喉要道”的失火——急性扁桃体炎 五、男人的烦恼——包皮过长和包茎 六、都是脂肪惹的祸——肥胖症 七、别让网络“网”住你的美好前途——关注网络成瘾症 主要参考文献

### 编辑推荐

吴宗辉主编的这本《青春期卫生保健》主要从生理、心理、生活习惯、营养与饮食、运动、睡眠、各种困惑、需要提防的常见病症等方面描述了农村青少年的青春期卫生与保健及相关知识，以保证他们能顺利、健康、安全、愉快地度过青春期，让他们真正成为祖国未来的有用之才，为中华民族的振兴和繁荣昌盛作出巨大贡献。

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>