

<<让孩子走出亚健康>>

图书基本信息

书名：<<让孩子走出亚健康>>

13位ISBN编号：9787563912742

10位ISBN编号：7563912746

出版时间：2003-7-1

出版时间：第1版 (2003年1月1日)

作者：覃卓颖

页数：300

字数：172000

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>

<<让孩子走出亚健康>>

内容概要

在我国，有3000万青少年处于亚健康状态，亚健康正在以蔓延之势侵袭成长中的青少年。

什么是亚健康？

怎样预防和治疗亚健康？

本书从饮食、运动、心理、青春期四个方面阐述这些问题，帮助青少年们摆脱亚健康的威胁，适合中小学生家长阅读。

亚健康是指处于健康和疾病之间的一种临界状态。

从亚健康既可以向好的方向转化，恢复到健康状态，也可以向坏的方向转化，导致各种疾病的发生。

改变这种状态的关键在于如何进行身心调整。

青少年亚健康具体表现：
身体成长“亚健康”：学生营养过剩和营养失衡同时存在，体质较弱。

心理素质“亚健康”：来自家庭、学校的压力，引发了青少年的逆反心理、反复心理、自卑心理、厌学心理等，抗挫折能力较差。

情感“亚健康”本应关心社会，对生活充满热情，但实际上他们对很多事情都很冷漠，使自己的“心理领空”越来越狭小。

思想“亚健康”思想表面化，脆弱、不坚定，容易接受外界刺激并改变自己。

行为“亚健康”表现为行为上的程式化，时间长了容易产生行为上的偏激。

- 青少年身心健康的四个调整方案：
- 1.饮食与健康方案：做营养均衡的好孩子。
 - 2.运动与健康方案：做健壮健美的好孩子。
 - 3.心理与健康方案：做个性、气质超群的好孩子。
 - 4.青春期与健康方案：以正确的心态和行为走过一生中最美妙的时光。

<<让孩子走出亚健康>>

书籍目录

引言：亚健康袭向青少年
饮食与健康篇：做营养均衡的好孩子
LESSON 1 合理营养 均衡饮食
LESSON 2 青少年易发的营养缺乏症
LESSON 3 中小學生需要的5类食品
LESSON 4 青少年益智健脑有良方
LESSON 5 青少年形体发育与营养
LESSON 6 健美与营养
LESSON 7 青春期节食害处多
LESSON 8 青少年性发育与营养
LESSON 9 饮食不当可致近视
LESSON 10 大考前的营养补充
LESSON 11 早餐与营养
LESSON 12 营养午餐
LESSON 13 钙与锌
LESSON 14 碘与铁
LESSON 15 蔬菜、牛奶与水
运动与健康篇：做健壮健美的好孩子
LESSON 1 青少年 - - 不可错过的健身黄金时期
LESSON 2 运动忠告：择时、择地、择项
LESSON 3 运动“极点”与运动过度
LESSON 4 极为适合沉重的三项健身运动
LESSON 5 中学生的健美运动
LESSON 6 考试期间锻炼法及两套有趣的健身操
LESSON 7 运动中的女孩最可爱 - - 形体之美
LESSON 8 完美健胸建议
LESSON 9 运动让你长篇
LESSON 10 增重与减肥
LESSON 11 青春驼背、斜肩、肢体不对称等的运动矫形术
LESSON 12 健康的头发与靓丽的肌肤
心理与健康篇：做个性、气质超群的好孩子
青春斯与健康篇：以正确的心态和行为走过一生中最美妙的时光
附录：提高你的免疫力

<<让孩子走出亚健康>>

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>