

<<青春期知识与健康 1 5 0 问>>

图书基本信息

书名：<<青春期知识与健康 1 5 0 问>>

13位ISBN编号：9787800606113

10位ISBN编号：7800606112

出版时间：1999-02

出版时间：学苑出版社

作者：叶广俊编

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>

## <<青春期知识与健康 1 5 0 问>>

### 书籍目录

#### 目录

##### 一、青春期生理

- 1.人体发育分几个时期？
- 2.青春期主要特征是什么？
- 3.人是怎样出生的？
- 4.人生来非男即女决定于什么？
- 5.你了解人体生殖系统的特，点吗？
- 6.你了解男性生殖系统的构造吗？
- 7.你了解女性生殖系统的构造吗？
- 8.身高、体重在什么年龄增长最快？
- 9.青春期人体各部分按什么顺序发育？
- 10.青春期有几种发育类型？
- 11.青春期男女少年生长发育有何规律？
- 12.青春期男女在身体结构方面有什么不同？
- 13.青春期心血管发育有哪些特点？
- 14.青春期呼吸系统发生了哪些变化？
- 15.青少年为什么会发生变声？
- 16.你知道青春期骨骼发育的特点吗？
- 17.青少年肌肉发育有什么特点？
- 18.青春期内分泌系统有哪些变化？
- 19.是什么启动青春期？
- 20.为什么说睾丸是男性的导演，而女性的导演是卵巢？
- 21.促性腺激素有什么作用？
- 22.雄激素有什么作用？

<<青春期知识与健康 1 5 0 问>>

- 23.雌激素有什么作用？
- 24.青春期甲状腺素有什么作用？
- 25.侏儒症、巨人症和生长激素有什么关系？
- 26.男女青少年青春期启动的特征分别是什么？
- 27.什么叫第一性征和第二性征？
- 28.你知道男性第二性征吗？
- 29.你知道女性第二性征吗？
- 30.怎样注意形体美？

## 二、青春期心理卫生

- 31.心理健康有“标准”吗？
- 32.为什么要特别注意青春期心理卫生？
- 33.青少年有哪些常见的心理卫生问题？
- 34.什么是性教育？
- 35.为什么说性意识萌生是正常的心理现象？
- 36.青少年为什么容易怀疑自身的生理变化？
- 37.青少年的独立意向应该怎样健康发展？
- 38.青少年如何对待自身独立性的发展？
- 39.青少年应如何选择伙伴？
- 40.青少年怎样提高认识社会的能力？
- 41.学习压力过重怎么办？
- 42.人的大脑怎样发育？
- 43.如何提高记忆力？
- 44.大脑是越用越灵吗？
- 45.什么叫积极休息？

<<青春期知识与健康 1 5 0 问>>

- 46.怎样利用课间十分钟？
  - 47.青少年吸烟为什么受害极大？
  - 48.酗酒对青少年有什么危害？
  - 49.什么叫性变态？
  - 50.怎样对待青春期的性变态？
  - 51.什么是性格和性格缺陷？
  - 52.什么叫“逆反心理”？
  - 53.青春期的男女性别心理差异有什么表现？
  - 54.男性比女性聪明吗？
  - 55.青少年为什么应克服自卑心理？
  - 56.青少年如何发挥社交能力？
  - 57.青少年盲人聋哑人有哪些心理特征？
  - 58.弱智青少年有哪些心理特征？
  - 59.为什么青少年不宜过早谈恋爱？
  - 60.为什么青少年要自尊、自重、自强、自爱？
  - 61.怎样预防青少年自杀？
  - 62.少女怀孕有什么危害？
  - 63.如何预防青少年犯罪？
  - 64.青少年应该具备哪些行为规范？
  - 65.家长怎样帮助青春期的子女？
- 三、青春期的性卫生
- 66.什么叫性早熟？
  - 67.什么叫性延迟？
  - 68.青少年如何对待性冲动？

<<青春期知识与健康 1 5 0 问>>

- 69.遗精是生理现象吗？
- 70.怎样正确认识手淫？
- 71.阴茎小是不是病？
- 72.阴茎为什么有时会勃起？
- 73.青春期男少年乳房增大是病吗？
- 74.为什么胡子拔不得？
- 75.月经是如何发生的？
- 76.女孩子多大年龄来月经？
- 77.正常的月经周期有多长？
- 78.为什么考试会引起月经变化？
- 79.白带多是不是病？
- 80.月经初潮等于性成熟吗？
- 81.怎样注意经期卫生？
- 82.月经期间体育运动应注意哪些事儿？
- 83.女孩子为什么不要束胸？
- 84.少女为什么也会闭经？
- 85.月经期前为什么爱发脾气？
- 86.痛经怎么办？
- 87.为什么女性要特别注意会阴部卫生？
- 88.为什么男性也要特别注意会阴部卫生？
- 89.为什么青少年不宜穿紧身衣裤？
- 90.遗精时多时少是病吗？
- 91.怎样预防艾滋病？

<<青春期知识与健康 1 5 0 问>>

四、青春期营养

- 92.我们从食物中可以获得什么？
- 93.青少年对食物营养素有什么特殊要求？
- 94.热能对青春期意味着什么？
- 95.怎样使摄入的热能营养素比例合理？
- 96.维生素在人体中起什么作用？
- 97.你知道蛋白质的作用吗？
- 98.青少年怎样选择利用食物蛋白质？
- 99.无机盐对人体有哪些作用？
- 100.青少年容易发生哪些营养缺乏症？
- 101.维生素A缺乏会造成哪些问题？
- 102.青少年口角糜烂是何原因？
- 103.如何预防青春期缺铁性贫血？
- 104.你知道碘对青春期发育的作用吗？
- 105.缺锌会引起什么后果？
- 106.心血管疾病是与青少年无关吗？
- 107.青少年怎样注意合理营养？
- 108.饮食与健美有什么关系？
- 109.青少年每天喝杯牛奶对生长发育有什么好处？

五、青春期体育

- 110.什么是身体运动素质？
- 111.力量素质怎样增长？
- 112.速度素质怎样增长？
- 113.耐力素质怎样增长？
- 114.灵敏素质和柔韧素质怎样增长？

<<青春期知识与健康 1 5 0 问>>

115.青少年体育锻炼的基本原则是什么？

六、青春期保健

116.你知道眼球是如何发育的？

117.你知道眼球的构造和功能吗？

118.真假近视是怎么回事？

119.青少年应该怎样保护视力？

120.发现青少年视力不良怎么办？

121.“高度近视”是怎么回事？

122.如何预防沙眼？

123.青少年怎样预防眼外伤？

124.怎样预防结膜炎？

125.乳牙、恒牙是怎样交替的？

126.青少年龋齿是如何发生的

127.如何预防龋齿？

128.青少年如何预防牙周病？

129.替牙期有什么障碍？

130.儿童青少年牙外伤时怎么办？

131.什么叫青春期痤疮？

得了痤疮怎么办？

132.青少年肥胖是什么原因？

133.判断肥胖的标准是什么？

134.防治青少年肥胖有哪些措施？

135.肥胖是健康的标志吗？

136.儿童青少年为什么容易得甲型肝炎？

137.怎样预防甲型肝炎？

<<青春期知识与健康 1 5 0 问>>

- 138.什么叫青春期高血压？
- 139.怎样诊断青春期高血压？
- 140.怎样防治青春期高血压？
- 141.青少年为什么会发生甲状腺肿大和怎样防治？
- 142.什么是青春期甲状腺功能亢进？
- 143.青少年怎样防治习惯性脊柱弯曲？
- 144.怎样保持正常的生活规律？
- 145.为什么要在青少年中进行预防成年慢性病的健康教育？

七、意外事故

- 146.对关节脱臼和骨折怎样进行初步处理？
- 147.青少年溺水怎样急救？
- 148.触电了怎么办？
- 149.青少年如何预防交通事故？
- 150.如何实施人工呼吸？

<<青春期知识与健康 1 5 0 问>>

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>