

<<生理篇-成长青春期>>

图书基本信息

书名：<<生理篇-成长青春期>>

13位ISBN编号：9787801218063

10位ISBN编号：780121806X

出版时间：2006-7

出版时间：军事医学科学出版社

作者：憨氏

页数：226

字数：188000

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>

<<生理篇-成长青春期>>

内容概要

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10个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。

这是一本不可不读的青春指南图书，它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，成为心智健康、快乐上进的阳光少年。

<<生理篇-成长青春期>>

书籍目录

第一章 美少女私密花园絮语 一、青春期启动的信号 二、美少女的乳房发育 三、美少女的“私密小花园” 四、美少女的月经初潮第二章 女孩隐私悄悄话 一、美少女性意识的觉醒 二、为什么异性会相吸 三、美少女应避免性生活 四、美少女怎样拒绝婚前性行为 五、美少女应树立正确的性观念 六、美少女应避免过度手淫 七、美少女不可沉醉于性幻想 八、怎样判断白带是否正常 九、如何判断乳房发育是否正常 十、青春期女性乳房保健 十一、美少女为什么会分泌乳汁 十二、美少女对性器官变化的困惑 十三、如何判断阴蒂发育是否正常第三章 爱护好你的私密花园 一、美少女经期如何自我保健 二、经期参加体育运动注意事项 三、如何排解经前期紧张症 四、美少女关于月经的困惑 五、美少女要正确使用卫生棉条 六、美少女乳房自我保健 七、乳房偏小怎么办 八、乳头凹陷怎么办 九、乳房不对称怎么办 十、乳房疼痛怎么办 十一、美少女不可轻易丰乳 十二、美少女乳房发育的困惑 十三、美少女生殖器卫生保健 十四、美少女应注意阴部卫生 十五、美少女保健三不宜 十六、公共场所要注意防性病 十七、乱服避孕药危害少女健康第四章 阳光女孩也有难言之隐 一、美少女妇科病 二、美少女痛经 三、美少女闭经 四、美少女倒经、错经 五、美少女外阴瘙痒 六、美少女阴道炎 七、美少女青春痘 八、美少女荨麻疹 九、美少女巨乳症 十、美少女多毛 十一、美少女脱发 十二、美少女无阴毛 十三、美少女神经衰弱 十四、美少女头痛 十五、美少女贫血第五章 窈窕淑女君子好逑 一、塑造健美的形体 二、如何保护头发 三、让发型适合脸型 四、漂亮美眉化妆术 五、眼部美容化妆术 六、让眼睛更加明亮 七、美少女鼻部美容 八、天然神韵胜美容 九、体内天然美白法 十、少女简易美容操 十一、美少女化妆技巧 十二、美少女健胸操 十三、少女怎样保养乳房 十四、纤纤细手的保养 十五、杨柳细腰的锻炼 十六、巧吃能减肥 十七、“减肥”造成的新型流行病 十八、减肥不当导致性发育不良第六章 小帅歌初现阳刚之美 一、青春期启动的信号 二、男孩生殖器官的发育 三、男孩的变声期 四、男孩的乳房也会增大 五、男孩青春期体毛突增 六、男孩的初次泄精第七章 男孩隐私悄悄话 一、男孩性意识的觉醒 二、培养男孩的男子气 三、男孩的性梦 四、明明白白看遗精 五、正确看待手淫 六、射精与分泌液 七、认识自己的小宝贝 八、阴茎大小影响性功能吗 九、人是从何而来—受精 十、精液会遗光吗 十一、“晨竖”正常吗 十二、“多毛”正常吗 十三、男孩怎样转移性兴趣 十四、男孩的性适应 十五、善待男孩的性发育 十六、易于勃起正常吗第八章 男孩多事之期的生活保健 一、养成良好的生活习惯 二、及时处理卫生死角 三、文武之道，一张一弛 四、吸烟有害健康 五、酒精是健康的大敌 六、体育锻炼要科学 七、游泳也要防疾病 八、刷牙护牙有讲究 九、保护你的“小宝贝” 十、频繁遗精怎么办 十一、勤换内衣利健康 十二、养成良好的坐立姿势 十三、如何保护好视力 十四、炎炎盛夏护汗腺 十五、少男长高有诀窍第九章 阳光男孩也有难言之隐 一、包皮过长与包茎 二、包皮嵌顿与包皮龟头炎 三、隐睾症与睾丸疼痛 四、阴茎“骨折”与龟头红肿 五、尿道滴白与频繁遗精 六、乳房胀痛 七、肛周瘙痒 八、前列腺炎 九、青春痘 十、声嘶 十一、鼻炎 十二、腮腺炎 十三、痔疮第十章 男孩健身运动场 一、体育锻炼讲科学 二、挑战胆量的蹦极 三、寒冬“雪趣”可健身 四、打“地滚球” 五、青春健身好处多

<<生理篇-成长青春期>>

章节摘录

8 影响少女初潮的因素 初潮是少女进入青春期的标志。

以往，初潮被认为是具有生育能力的象征，但实际情况并非如此，因为初潮时大部分女孩没有正常的排卵周期，没有成熟的卵泡产生，绝大部分没有生育能力。

初潮的年龄因个体差异而存在差异，在特殊情况下，差异就更大。

那么，是什么原因影响初潮呢？

首先是营养。

充足的营养直接滋养人们的躯体，少女更是如此。

有人进行过调查，发现5岁左右时身体瘦弱、发育欠佳、有营养不良体征的女孩初潮年龄平均为15-2岁，而身材较高、营养良好的女孩初潮年龄则明显提前，平均为13.7岁。

身高和体重对初潮年龄确有影响，据调查，身材高大、体重较重的少女，比身体瘦小、体重较轻的少女初潮时间要早。

其次是疾病。

疾病直接影响健康，影响内分泌功能，造成发育中的少女月经初潮推迟，甚至带来生育上的麻烦。

常见的疾病中，最多见的是慢性消耗性疾病，其中结核、慢性肝炎、糖尿病、吸收不良综合征，严重的先天性心脏病、支气管哮喘、厌食症等，影响尤为明显。

还有一些疾病，导致初潮提前，如脑瘫、耳聋、视觉缺失、癫痫、身体残缺、神经血管缺损以及胎儿16周前发生的异常情况。

其他因素。

初潮还与社会环境、种族、家庭、地理环境等因素有一定关系。

据临床观察，母亲初潮晚，女儿的初潮年龄也相应推迟，调查结果也符合这一观点。

天气炎热与寒冷，对少女的初潮年龄影响不大，从我国的情况来看，东北地区与南方的少女相比，差异很小。

海拔高度对少女的初潮可能有一定影响，海拔越高则越有可能造成初潮推迟。

但这种差异不能排除生活、营养因素，我国西藏的藏族少女，初潮的平均年龄为17.6岁，这就与物质生活和地理环境有关。

9 经期卫生 月经虽属女性的生理现象，但行经期间如不注意调护及卫生，常易致病，影响身体健康。

因此，在经期常须注意以下几个方面。

(1)清洁卫生：月经期间，每晚都应清洗外阴，可以淋浴，不宜盆浴，不宜游泳和下水、田劳动。内裤及卫生巾要勤换，卫生巾要柔软洁净。

(2)劳逸适度：经期应避免过度疲劳和跳绳等剧烈运动。

劳则耗--气，最易动血，从而会使经期延长或经量过多。

(3)心情舒畅：行经时，中医学认为，阴血偏虚，肝气偏旺，情绪容易波动。

若伤于七情，肝失疏泄，则可影响月经的正常来潮或加重行经时的不适。

所以经期应始终保持心情愉快。

(4)调节饮食：行经期间，不宜食辛烈香燥食品，...则易灼其津液，二则易使血分蕴热，使热迫血行。

不宜过食冰糕类生冷寒凉食品。

血为寒凝，以致血行受阻而引起痛经。

(5)适宜寒温：女性在经期，还应注意不能冒雨或涉足冷水中，暑季应避免中暑等现象出现。

若起居不慎，寒温失宜，亦可导致月经疾病。

<<生理篇-成长青春期>>

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>