

<<告别小胖墩>>

图书基本信息

书名：<<告别小胖墩>>

13位ISBN编号：9787802459182

10位ISBN编号：7802459184

出版时间：2012-3

出版时间：军事医学科学出版社

作者：刘青 编

页数：152

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>

<<告别小胖墩>>

前言

随着社会的发展，青少年学生的健康开始受到广泛关注。

他们是祖国的花朵，标志着祖国的未来。

健康的体魄和积极的心态需要从青少年抓起。

肥胖是影响青少年学生身心发育和智力发育的关键，甚至还会影响其性发育。

目前，青少年慢性疾病的发病率也显著上升，动脉硬化、脂肪性肝硬化、2型糖尿病、高血压等疾病呈现低龄化趋势。

一些如乳腺癌、结肠癌等和成年肥胖有关的疾病在青少年时期就埋下了隐患。

至今，如果还有些家长认为孩子吃得越多越好，越胖越好，那就非常危险了。

事实上，平均50%的肥胖儿童到成年时依然肥胖，特别是10~13岁的胖儿，到了30岁时将有80%以上的人发展成为大胖子，将来可能会出现不同程度的性发育延迟、矮小等问题。

眼睛是心灵的窗户。

越来越多的家长在关注孩子学习成绩的同时，忽略了视力问题。

学龄儿童或青少年长期用眼不当或照明不足等因素，容易引发假性近视。

假性近视不是真性近视，如果及时妥善地给予治疗是能够恢复视力的。

但如果不起足够重视，假性近视就会变成真性近视。

小小年纪鼻梁上就架起了小眼镜，既影响美观，又给生活带来极大的不便。

青少年处于生长发育阶段，心理还比较脆弱，随着社会对心理问题认识程度的提高，其心理问题也越来越受到广泛的关注。

心理问题虽然属于心理范畴，但所有的心理活动都是建立在大脑的生理活动之上。

因此，心理疾病有明显的神经生理基础。

从青少年着手，以预防为主可有效防止心理疾病的发生。

青少年学生的牙齿问题不仅关系到美观，还关系到很多方面。

青少年时期要定期检查口腔，如果牙列不齐、不注意口腔卫生，极易产生牙龈炎等口腔疾病。

这一时期是牙列不齐进行矫正的关键时期，而早期诊断、治疗、定期检查口腔十分重要。

最后，身高和脊柱的问题也是家长关注的问题。

身高问题又和骨骼发育有着密切的关系。

诸如睡眠、遗传、营养、运动等多方面的因素都会影响到孩子的身高。

父母应抓住孩子的生长发育关键期，指导孩子合理活动，促进骨骼发育。

我们针对青少年学生成长过程中最容易出现的问题，精心策划了本套丛书，主要包括肥胖问题、视力问题、心理问题、牙齿问题、安全问题、身体骨骼发育问题等。

本套丛书通过日记的形式，以孩子的口吻，直接展现出青少年的健康问题。

在每个日记的后面，我们又添加了“贴心的话”和“专家提醒”两个栏目，“贴心的话”给青少年以心理安慰和关怀；“专家提醒”则从专业的角度分析此问题的解决方案和有效措施。

本套丛书不仅适合家长阅读，更适合孩子们阅读，希望能对广大青少年有所帮助，使祖国的花朵健康茁壮地成长。

<<告别小胖墩>>

内容概要

《健康日记：告别小胖墩》针对青少年学生成长过程中最容易出现的问题，主要包括肥胖问题、视力问题、心理问题、牙齿问题、安全问题、身体骨骼发育问题等。

《健康日记：告别小胖墩》通过日记的形式，以孩子的口吻，直接展现出青少年的健康问题。

<<告别小胖墩>>

作者简介

刘青，普为《小公主》、《米老鼠》等杂志撰写专栏，回复孩子们的各种来信。著有《青少年适应社会的健康心态》、《生活中的心理学》等图书。创办布石头游戏早教亲子中心，该中心以健康育儿理念为准则，遵循孩子天性，和孩子一起在游戏中学习，寓教于乐。

<<告别小胖墩>>

书籍目录

1. 我胖吗
2. 我的胖圆脸
3. 减肥的烦恼
4. 生命在于运动
5. 青蛙跳减肥记
6. 散步偶记
7. 胖的苦恼
8. 校边的快餐店
9. 缺觉也会长胖
10. 我对零食情有独钟
11. 饮料, 我的最爱
12. 打篮球
13. 我不挑食了
14. 保健品不保健
15. “沉重”的爱
16. 步行去上学
17. 像小熊一样的身材
18. 我的胖朋友
19. 我生病了
20. 我的同桌
21. 肥胖的我
22. 食物可以减压吗
23. 心情不好也会让人变胖
24. 我的减肥经历

.....

<<告别小胖墩>>

章节摘录

版权页：插图：明天，是我们全家去海边度假的日子，哥哥都期待很久了，他准备了好多好多的玩具和书，准备度假用。

可是我，却不知道是该开心还是不开心，也不知道该准备些什么。

已经晚上，我还不想睡觉，老想着那些烦心的事情。

前几天我们学校开了个放假前的会，我得了三好学生奖状。

我可开心了。

但是当我登上台去领奖的时候，好多同学在下面议论：呀，小胖妞，嘻嘻！

我心里顿时开心不起来了，老师给我们拍照，我都觉得好难过，脸上的表情怪怪的。

我真不喜欢自己这样，但是，胖，也不是我的错！

所以，今天我本来想给自己准备一些薯条带走的，也放弃了。

晚上很难过，翻来覆去，睡不着。

妈妈走过来，抚摩着我的脑袋，我的泪水就出来了。

妈妈很平静地问：“小布布，你怎么啦？”

”我问妈妈：“我从小就那么胖吗？”

”妈妈说：“是呀，你出生的时候9斤多呢，比你哥哥都沉，把你爸爸乐得呀。

想要个小姑娘，没想到来这么大一个姑娘啊！”

”我破涕为笑：“你们没嫌弃过我胖吗？”

”妈妈笑着说：“为什么要嫌弃你胖呢？”

你虽然胖，但是身体很好啊。

你和你哥哥从小就没怎么生病，不知道有多省心。

比那些瘦瘦的，却整天生病的小孩好养多了。

”我心里踏实了一些。

那天，我和妈妈谈了很多，我发现在妈妈看来，胖瘦没有什么，关键是健康。

听了妈妈的话，我踏实多了，不一会就睡着了。

我天生长着一张胖胖的圆脸，妈妈说我生下来就是这样的，圆圆的脸很可爱，很讨人喜欢。

外公也说我这张圆脸很有福气。

好多人看我第一眼就被我的大圆脸吸引了，他们总会捏捏我肥肥脸蛋，说好可爱。

可是我却一点也不喜欢。

因为同学们总取笑我的圆脸。

有一次，一个讨厌的男生竟然在黑板上画了一个大大的圆，上面还点了许多小点，他大声说：“这是一张大饼，大家快看像不像某某的脸。”

回到家，我闷闷不乐，想了很多能让自己的脸瘦下来的办法。

因为我给人的感觉只是脸胖，身上并不胖。

于是我学了很多瘦脸的操作，虽然每天做，但是我的圆脸并没有变小一点儿。

而且到第二天起来时，还感觉自己的脸又长胖一圈。

我感到灰心丧气了。

妈妈后来知道了这件事情，笑着对我说：“每一个人都是独特的，都有和别人不一样的地方。

有一张圆脸也不一定是缺点啊，比如，如果你的成绩名列前茅或者在舞台上有着优秀的表演，不是因为这个特征很容易被大家记住了吗？”

”听了妈妈的话，我觉得也有道理，心里舒服多了。

<<告别小胖墩>>

编辑推荐

<<告别小胖墩>>

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>