

<<学生健康宝典>>

图书基本信息

书名：<<学生健康宝典>>

13位ISBN编号：9787807332985

10位ISBN编号：7807332980

出版时间：1970-1

出版时间：古吴轩出版社

作者：王焯源，皇甫志新 著

页数：114

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>

## 前言

随着经济社会协调发展，人们对生活的追求早已不仅仅满足于吃饱、穿暖、住上新房，而是更注重健康生活。

因此，民间流传有“小康不小康，关键看健康”之说。

世界卫生组织早在1953年就提出“健康就是金子”，要求人们像对待金子一样珍惜健康，一旦失去健康，事业、家庭、幸福等均将毫无意义。

构建和谐社会，建设小康家庭，需要在各种人群中普及健康知识，推荐科学、健康、文明、向上的婚育、学习、工作、生活方式，掌握常见病、传染病、慢性病预防控制办法，扫除影响人们享受幸福生活的障碍。

本套《古吴轩健康宝典书系》就是基于以上认识和实践的背景下撰写的，我们有针对性地组织了部分预防医学、临床医学、康复医学、健康管理、学校教育、营养卫生等方面专家参与编写，尽量贴近现实与生活，使读者改变不良生活方式，干预不健康行为，从而达到“健康人生一辈子”目标。

本丛书的撰写视角是一种新的尝试，缺点和不足在所难免，恳请读者批评指正。

谢谢！

## <<学生健康宝典>>

### 内容概要

《学生健康宝典：卫生知识200问》分6章200条，详细解答了学生从儿童到青年期间生长发育、性别差异、健康生活方式养成、体育锻炼、伤害及不良习惯防范、常见疾病预防以及传染性疾病预防控制等问题。

学生如在上学间隙，读一读《学生健康宝典：卫生知识200问》，定能找到保持自己身心健康、精力旺盛的金钥匙。

大、中、小学生年龄跨度大，从初入小学接受启蒙教育开始，直至大学毕业，长达十五六年，如能在这一阶段培养良好的学习习惯，注意行为规范，注重体育锻炼，防止疾病扰身，将受益终身。

《学生健康宝典：卫生知识200问》作为一部健康宝典。

愿与你相伴，让你步入人生健康之路。

## 书籍目录

- 第一章 学生生长发育与健康
1. 中小学生生长发育有几个年龄期？
  2. 中小学生基本的生长发育有哪些规律？
  3. 什么叫青春期？
  4. 怎样判断孩子进入青春期？
  5. 影响中小学生生长发育的遗传因素有哪些？
  6. 影响中小学生生长发育的外部环境因素有哪些？
  7. 青春期人体会有一些哪些变化？
  8. 青春期内分泌系统的发育特点是什么？
  9. 青春期的形态发育有哪些特征？
  10. 青春期遭受了巨大的刺激会影响大脑发育吗？
  11. 为什么有的人发育早，有的人发育迟？
  12. 可以促进青少年长高的运动有哪些？
  13. 女童生殖器官有哪些发育异常？
  14. 什么是性早熟？
  15. 什么是月经初潮？
  16. 月经不规则怎么办？
  17. 痛经的解决方法有哪些？
  18. 什么是白带？
  19. 外阴瘙痒怎么办？
  20. 怎样防止滴虫、霉菌侵袭阴道？
  21. 为什么不必为乳房小而烦恼？
  22. 长青春痘怎么办？
  23. 盲目减肥会影响月经和生育吗？
  24. 青春期的性冲动怎么办？
  25. 如何把握友谊防止早恋？
  26. 怎样培养良好的性道德？
  27. 处女膜是处女的唯一标志吗？
  28. 意外怀孕了怎么办？
  29. 中小学生变声期的特点以及应注意什么？
  30. 青春期内分泌发展的四个时期是什么？
  31. 青春期男性生殖器官有什么变化？
  32. 青春期阴茎常勃起是正常现象吗？
  33. 你可知道有关阴茎大小的传说哪些是错误的？
  34. 如何认识手淫？
  35. 青春期男性遗精正常吗？
  36. 如何和孩子解释梦遗？
  37. 青春期男孩的禁忌有哪些？
  38. 男孩没有胡须是病态吗？
  39. 为什么要开展学生青春期内教育？
- 第二章 学生生活方式与健康
40. 什么是合理营养和平衡膳食？
  41. 什么是膳食指南？
  42. 什么是平衡膳食宝塔？
  43. 青少年学生为什么一定要吃早餐？
  44. 早餐应该吃什么？
  45. 小学生的饮食应注意哪些问题？

## &lt;&lt;学生健康宝典&gt;&gt;

46. 中学生的饮食应注意哪些问题？
  47. 世界卫生组织公布的最佳食品有哪些？
  48. 世界卫生组织公布的垃圾食品指什么？
  49. 垃圾食品有哪些危害？
  50. 为什么青少年学生应该少吃西式快餐？
  51. 学生复习和考试期间的饮食应注意哪些方面？
  52. 维生素A有哪些来源，它的作用是什么？
  53. 维生素c有何功能？
  54. 维生素D对人体有何重要性？
  55. 矿物质对生长发育有哪些影响？
  56. 体育锻炼对学生有何影响？
  57. 体育锻炼有助于学生心理健康吗？
  58. 运动开始前需要准备活动吗？
  59. 运动结束时需要整理活动吗？
  60. 什么是运动负荷和靶心率？
  61. 营养对体育锻炼有影响吗？
  62. 如何预防运动性创伤？
  63. 常见运动性创伤的应急处理有哪些？
  64. 根据学生健康状况分成哪几个组进行体育锻炼？
  65. 心脏病、高血压以及肺结核学生应该如何分组？
  66. 什么是伤害？
  67. 意外伤害的严重性？
  68. 为什么要从小培养良好行为？
  69. 为什么培养良好的行为可预防成人慢性疾病？
  70. 产生健康危险行为主要包括哪些行为？
  71. 不良饮食行为主要有哪些？
  72. 你了解厌食症吗？
  73. 中小学生交通事故的主要原因是什么？
  74. 如何防止溺水？
  75. 怎样合理安排学习时间？
  76. 如何掌握学习技巧？
  77. 学习疲劳有哪些表现？
  78. 学习疲劳发展下去会有什么结果？
  79. 怎样减轻学习疲劳？
  80. 怎样安排学生的一日作息制度？
  81. 学生每天睡眠时间应该是多少？
  82. 学生出现的主要睡眠问题有哪些？
  83. 考试前如何保证好睡眠？
  84. 睡眠不足会引起哪些问题？
  85. 如何帮助学生赢得更多睡眠？
  86. 你了解梦游症吗？
- 第三章 学生精神卫生与健康
87. 小学生心理健康标准是什么？
  88. 父母如何与孩子建立起良好的亲子关系？
  89. 父母要给予子女制定某些限制和规定吗？
  90. 在与孩子沟通中父母如何做到有效倾听？
  91. 父母如何保持与孩子的交流？
  92. 学生常常咬指甲该怎样引导？

93. 学生经常说谎怎么办？
  94. 小学一二年级学生的主要任务是什么？
  95. 为什么说小学三四年级很重要？
  96. 小学五六年级的学生家长要注意什么？
  97. 孩子越来越不听话怎么办？
  98. 如何处理盛怒的情况？
  99. 如何提高孩子的学习兴趣？
  100. 如何激发孩子的学习动机？
  101. 如何提高孩子的学习能力？
  102. 如何帮助孩子培养出足够的EQ（情商）？
  103. 如何帮助孩子建立自信、自爱和自尊？
  104. 如何培养孩子的责任心？
  105. 孩子害怕失败，缺乏自信心怎么办？
  106. 孩子有厌学情绪怎么办？
  107. 孩子好动，注意力不集中，容易冲动，是不是儿童多动征？
  108. 孩子经常和同学打架，违反校纪校规怎么办？
- .....第四章 学生物质滥用与防范第五章 学生常见疾病与防治第六章 学校传染病预防控制

## 章节摘录

## 61. 营养对体育锻炼有影响吗？

身体锻炼后需要补充营养的道理如同开车需要不断加油的道理一样，锻炼本身是一种体力支出，因此事后加油是必须的。

进行体育锻炼时，体内会发生一系列的生理性变化，例如中枢神经系统活动紧张，新陈代谢旺盛，体内的糖、脂肪被大量分解供能，蛋白质代谢更新加快，大量的维生素、无机盐参与分解代谢，这些变化使机体对各种营养物质的需求量大为增多。

因此，需要增加适当的糖（米、面、糖、水果、蔬菜等碳水化合物）和蛋白质，从事持久运动的项目需要更多能量，所以应供给较多的糖。

参加游泳或在寒冷条件下运动，可适当增加脂肪摄入。

运动时大量出汗，尤其在炎热的夏天，必须及时补充水分，同时适当补充无机盐，以维持体内水和电解质的平衡。

如果学生在运动中缺乏合理营养保证，消耗得不到补充，机体处于一种“亏损”状态，久而久之，对机体健康不利，会使锻炼者生理机能及运动能力下降，出现乏力疲劳甚至疾病状态。

因此，在进行体育锻炼时必须加强合理营养，这样才能维持和促进健康。

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>