

<<青少年身心健康>>

图书基本信息

书名：<<青少年身心健康>>

13位ISBN编号：9787811389487

10位ISBN编号：7811389487

出版时间：2011-11-01

出版时间：施亚、穆晓睦 西南财经大学出版社 (2011-11出版)

作者：施亚，穆晓睦 著

页数：162

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>

## <<青少年身心健康>>

### 内容概要

《青少年身心健康》结合新时代农村青少年的身心特点，以辩证唯物主义思想为指导，从解读健康概念入手，深入分析青少年身体健康的各项要素和卫生保健常识，以及青少年心理健康知识和心理辅导常识。

《青少年身心健康》通俗易懂，融科学性、系统性、实用性于一体，可供农村青少年自学之用，也可供家长、教师学习参考之用。

## <<青少年身心健康>>

### 书籍目录

第一章 健康概念的基本解读 第一节 健康的概念 第二节 健康的标准 第三节 健康的价值 第四节 如何衡量孩子的身心健康 第二章 影响青少年身心健康的主要因素 第一节 环境因素对健康的影响 第二节 生物因素对健康的影响 第三节 生活方式对健康的影响 第三章 身体健康与卫生保健常识 第一节 青少年的生理发育特点 第二节 青少年卫生保健常识 第三节 青少年常见疾病识别与预防 第四章 心理健康与心理辅导 第一节 青少年心理发展特点 第二节 影响青少年心理发展的因素 第三节 青少年心理健康的意义 第四节 青少年常见心理问题及防治 第五节 青少年心理辅导常识

## 章节摘录

版权页：插图：二、人体各系统生理发育特征 人体各器官和系统的生长发育，有一些与整体生长发育相并行，也有一些与整体的生长发育不一致，因而表现出各自的发育特点。

下面，逐一介绍人体各系统的生理发育特征。

1‘运动系统的生理特征 运动系统由骨、骨关节和骨骼肌三部分组成。

全身由骨和骨关节构成骨骼，骨与骨之间的连接主要通过关节，肌肉附着于骨上。

在神经系统的支配下，骨骼肌收缩牵拉骨改变位置，或产生各种运动，或固定、维持身体的姿势。

(1) 骨骼 骨的生长 人体内大多数骨是通过软骨成熟的途径完成骨的生长发育过程的。

早在胚胎时期，先形成软骨的雏形，以后在软骨的中间部分开始骨化。

随着年龄的增长，软骨不断增生并骨化使骨增长，从而使身体不断长高。

其中，脊柱发育的时间最长，一般到青春发育期开始才基本定型。

20~25岁，全身的骨与骨骺接合成一个整体。

随着骨化过程完成，骨的生长也就随之停止。

骨在生长发育过程中，还受内外环境的影响、如脑垂体分泌的生长激素、促甲状腺激素以及性腺激素等对骨的生长和成熟起着重要作用，维生素A、维生素D、钙和磷与骨的生长和代谢之间也有着密切关系。

骨的化学成分 骨组织中有两种主要的化学成分，即有机物和无机物。

儿童骨中的有机物和无机物的含量约各占一半。

当儿童发育到成人阶段后，骨中的有机物和无机物的含量比例约为3：7。

所以，儿童和青少年的骨骼硬度小，柔韧性大，不易骨折，但容易弯曲变形。

因此，在学习期间，儿童正确的坐姿对于预防骨骼弯曲是非常重要的，必须引起家长和教师的高度重视。

骨髓 骨髓是主要的造血器官，它存在于骨髓腔和骨松质的空隙内。

胎儿和幼儿时期全是红骨髓；6岁以后，躯体骨髓内逐渐有脂肪产生；至成年时，除短骨、扁骨和长骨两端的骨松质内的红骨髓终生保持造血机能外，其他部分的红骨髓均为脂肪组织代替成为黄骨髓，从此失去造血功能。

(2) 肌肉 肌肉的发育 肌肉的发育落后于骨骼。

从肌肉发育时间的早晚来看，比较大的肌肉（如上肢的屈肌、下肢的大腿肌）发育较早，比较小的肌肉（如手指、腕部肌肉）则相对发育较晚。

这也就是为什么幼儿在拿物品的时候容易出现不稳的缘故。

到了八九岁的时候，肌肉发育速度明显加快，生理而且力量也在加强。

到了青春发育初期，十一二岁以后，肌肉的发育急发育剧加速。

肌肉的化学成分及性质 儿童和青少年肌肉组织中水分多，糖、脂肪、蛋白质及无机盐较成人少，因而肌肉松弛、能量储存差、力量弱，虽然易疲劳，但由于新陈代谢旺盛，疲劳消除也较快。

所以，我们必须明确年龄过小的儿童不宜做过重的体力劳动或锻炼，农村青少年的父母亲尤其要注意这一点。

## <<青少年身心健康>>

### 编辑推荐

《青少年身心健康》通俗易懂，融科学性、系统性、实用性于一体，可供农村青少年自学之用，也可供家长、教师学习参考之用。

<<青少年身心健康>>

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>