

<<青少年素质修养·生活的卫士>>

图书基本信息

书名：<<青少年素质修养·生活的卫士>>

13位ISBN编号：9787811415407

10位ISBN编号：7811415402

出版时间：2012-03-01

出版时间：安徽师范大学出版社

作者：李方江 编

页数：150

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>

## <<青少年素质修养·生活的卫士>>

### 前言

家庭是社会的细胞，是个人最重要的社会关系。

家庭是通过爱的纽带联结起来的，是给予爱和获得爱的重要场所。

充满着爱的家庭氛围能给人极大的安全感和归属感，它不但是儿童健康成长的必要环境条件，而且也是成人保持良好心态的基础。

因此，同学们要重视家庭生活，认真对待家庭生活。

家庭生活中，家庭成员之间的关系是整个家庭的主干。

家庭成员之间要相互支持关心，就需要经常进行沟通。

良好的信息和情感沟通可以彼此了解对方有什么想法、遇到了什么事情、需要什么帮助，等等。

爱是需要表达的，多种形式的情感表达有助于营造温馨的家庭气氛，激发愉悦的情绪感受，最终获得的将是整个家庭的和睦相处。

家庭里的氛围是由每一个人的心态组成的，任何一个人的消极情绪都会影响到其他人的心情，一次争吵可以毁掉一天的好心情，不愉快的家庭关系会成为生活中抹不掉的阴影。

作为家庭的重要一员，同学们在家庭生活中要懂得处事，构建和谐的家庭生活。

家庭生活中，健康问题尤为重要，是提高生活质量的首要条件。

同学们在家庭生活中要积倡导健康的生活方式，合理安排作息时间，加强锻炼，还要懂一些伤痛疾患的防治方法，为一家人的健康生活提供保障。

.....

## <<青少年素质修养·生活的卫士>>

### 内容概要

《青少年素质修养·生活的卫士：科学素质》的内容十分丰富，针对同学们在家庭关系、生活健康、生活情趣、家庭购物、家务劳动、家庭安全等方面可能遇到的棘手问题，不只是停留在找出所有问题的层面上，还为同学们提出具体的解决方法、操作步骤以及注意事项等，让同学们在遇到这些问题时知道该“怎么办”。

书中的小技巧，有的简单易行，有的巧妙绝伦，完全可以让你享受到解决困难的快乐。

另外，《青少年素质修养·生活的卫士：科学素质》除了告诉你解决问题的方法，还在很多方面给同学们许多好的建议。

一旦接受了这些建议，同学们也许会惊奇地发现“生活原来还可以这样”。

书籍目录

家庭和睦篇怎样和父母交流？  
与家长没共同语言，怎么办？  
怎样祝贺父母的生日？  
妈妈和奶奶闹矛盾，怎么办？  
父母发生争吵，怎么办？  
父母突然离婚了，怎么办？  
有了继父（母），怎么办？  
被父母错怪了，怎么办？  
家长偷看我的日记，怎么办？  
父母总是数落我，怎么办？  
与家长意见不合，怎么办？  
想向父母承认错误，怎么办？  
家长说话不得体，怎么办？  
与异性同学交往，父母反对怎么办？  
家长让上交“压岁钱”，怎么办？  
生活健康篇要保持健康睡眠，怎么办？  
想要自己的皮肤健康，怎么办？  
怎样才算正确洗脸、洗手？  
怎样洗澡、洗头才健康？  
想保护好牙齿健康，怎么办？  
要保护好耳朵，怎么办？  
看电视方式不健康，怎么办？  
“三餐”应该怎样吃？  
季节饮食如何安排？  
怎样饮水最健康？  
水果怎样吃才健康？  
怎样吃蔬菜最健康？  
突然感冒了，怎么办？  
热天中暑了，怎么办？  
咳嗽得很厉害，怎么办？  
口腔出现溃疡，怎么办？  
患了沙眼，怎么办？  
被检测出假性近视，怎么办？  
突然便秘了，怎么办？  
发生了腹泻，怎么办？  
漂亮的脸上有痤疮，怎么办？  
患了脚气很烦恼，怎么办？  
皮肤过敏了，怎么办？  
怎样正确处理各类伤口？  
不慎崴脚了，怎么办？  
嘴唇变得干裂，怎么办？  
冬天冻伤了皮肤，怎么办？  
被动物抓伤、咬伤，怎么办？  
突然流鼻血了，怎么办？  
吃东西不小心噎住了，怎么办？

眼睛进了异物，怎么办？

鱼刺不小心刺入咽喉，怎么办？

生活情趣篇家庭购物篇家务劳动篇家庭安全篇

章节摘录

怎样洗澡、洗头才健康？

洗澡是保持个人卫生的一种重要方法，并且洗澡对保持身体健康也能起到很好的作用。

专家提醒，洗澡次数增加及不正确的洗澡方式是导致皮肤瘙痒症增多的最主要原因，因此，要远离瘙痒，最关键一点是掌握正确的洗澡方法。

一些科普文章建议，一周只能洗一两次澡。

专家认为，只要方法正确，即使天天洗也是可以的。

据介绍，人的皮肤表面有一层薄薄的“皮脂膜”，它是由分泌的油脂、汗液和皮肤细胞碎屑构成的，对皮肤起着保护作用，并让皮肤看上去有光泽。

冬季皮肤干燥、缺水、瘙痒，就缘于这层皮脂膜受到了破坏。

正确洗澡的方法，应该是在清洁皮肤的同时不破坏皮脂膜。

首先，如果是淋浴，一定要调好水温，以免烫伤或者水太而引起感冒，另外洗澡时用过热的水，容易使皮肤变得干燥；如果是池浴，在放洗澡水的时候，一定要先放冷水，再慢慢地放热水，然后用手试试温度，以免烫伤自己。

水温应在40 ~ 50 ，比体温略高，不感觉烫。

水太烫会破坏皮脂膜，造成皮肤微小的损伤，加重瘙痒。

其次，如果是天天洗澡，每次5~10分钟就可以，不要超过30分钟。

推荐盆浴或木桶浴，这是因为泡在水里能促进皮肤吸收水分，并且能加快血液循环，改善皮肤代谢。

洗澡时，不要用力搓，以免造成皮肤损伤，加重瘙痒。

另外，老人盆浴的水位不要超过心脏水平。

可以将两把淀粉或燕麦煮开，放进浴缸里，浴后不要冲洗。

淀粉浴和燕麦浴可以安抚皮肤，降低皮肤敏感度，保护皮脂膜，减轻皮肤瘙痒。

再次，尽量选中性或弱酸性的沐浴露，不要用碱性的香皂、肥皂。

判断酸碱性，看商品说明就可以。

冬季洗澡，如果不是特别脏，可以不用沐浴露。

最后，浴后一定要在皮肤没干透的情况下搽乳液，除了腋下、腹股沟，全身都要抹。

小腿、腰、臀和前臂皮脂腺最少，最容易发生瘙痒，要多抹或反复抹。

由于浴后乳液保湿作用只有一两天，因此即使不洗澡也要记得涂抹。

.....

## <<青少年素质修养·生活的卫士>>

### 编辑推荐

《青少年素质修养·生活的卫士：科学素质》分类比较科学合理，针对性较强，能够具体地指导青少年读者从诸多方面去培养自己应该具有的素质修养，从而全面提高自己的素质修养，成为社会主义现代化建设需要的高素质人才。

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>