

<<青少年生活保健百事通>>

图书基本信息

书名：<<青少年生活保健百事通>>

13位ISBN编号：9787543926721

10位ISBN编号：7543926725

出版时间：2005-11

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：宋佰慧

页数：353

字数：232000

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>

## <<青少年生活保健百事通>>

### 内容概要

与社会、家庭的召唤相比，青少年显得力不从心，与社会需要有着许多不协调。

生理变化让他们彷徨、困窘；心理上的问题让他们迷茫，无所适从。

甚至一些青少年无法驾驭心灵驰骋的野马，盲目从众，乃至随波逐流，步入歧途。

青少年健康成长关乎社会发展和民族的振兴，已成为与时代同步的问题，因此我们有责任，有义务为他们导航，指点生理、心理等方面出现的迷津，洞开踏向健康人生的大门。

本书旨在破解青少年遇到的种种困惑，包括心理、生理、智力、营养需求等诸多方面。

同时，还重点对青少年常见疾病的防治进行了介绍。

本书注重时代性，力求与社会发展同步，针对现今社会中青少年出现的早恋、沉迷网络游戏等焦点问题，给予了科学阐述，提出了助解方法。

## <<青少年生活保健百事通>>

### 书籍目录

第一课堂 揭示健康成长的秘密 第一课 青少年的生理特点 一、儿童的生理特点与保健 二、青春期生理特点 身体外形的变化 体内功能的增强 三、青春期生理特点在线问答 睾丸有什么生理功能 月经初潮等于性成熟吗 青春期毛发为什么会突增 青春期少女乳房如何发育 少女何时戴文胸 什么是月经 月经有何生理特点 第二课 青少年的营养需要 一、儿童营养保健 营养对儿童智力发育的影响 儿童对动物脂肪的需求 蛋白质对儿童的重要作用 夏季儿童的营养与饮食卫生 多吃蔬菜可稳定儿童情绪 有益于儿童眼睛的食物 儿童饮食注意事项 影响儿童健康的食品 儿童不宜多吃的食物 儿童睡前不宜吃零食 二、营养与青少年生长发育 青春期的营养需要 青少年营养与形体发育 青少年营养与视力 青少年营养与性发育 青少年营养与智力发育 青春期膳食特点 青少年的合理膳食 影响青少年生长发育的因素 三、青春期保健 青春期饮食须知 少男的合理饮食 少女的合理饮食 青春期厌食症 青少年不宜只吃素食 青春期节食的危害 第三课 青少年智力的发展 第四课 青少年心理健康 第二课堂 拥有守护青春的天使 第五课 青春期卫生与保健 第六课 青春期情绪与社交礼仪 第七课 青春期健与美 第八课 青春期常见病的防治 第三课堂 体味莘莘学子的需求 第九课 学生营养与健康 第十课 考生的营养需要附录：青少年每日所需营养素供给表

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>