

《中小学生健康手册》

图书基本信息

书名：《中小学生健康手册》

13位ISBN编号：9787117162241

10位ISBN编号：7117162244

出版时间：2012-8

出版社：人民卫生出版社

作者：张卫东

页数：239

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《中小学生健康手册》

内容概要

《中小学生健康手册-青春期卫生保健》，本书以专题的形式详细地介绍了青春期生理发育特点、青春期卫生与保健、青春期心理保健、青春期智力思维的发展、青春期情绪与情感、青春期社交礼仪、青春期健与美、青春期营养保健以及青春期常见疾病的防治等知识，通俗易懂，简明实用，是青春期男少女的必备书，也是中小学教师以及从事青少年教育研究人员的参考书。

书籍目录

第一章 青春保健，平稳走道人生中的多事之秋

青春期是中小学生身体成长发育的黄金时期，是人生塑造期，同时也是一个发育的不稳定时期。青春期固然有美好的青春年华与成熟意识，但是，在发育过程中，中小学生必须学会自身保健，自我判断，理解和解决青春期发育过程中的不确定因素，为自己的青春“保驾护航”。

什么是青春期

第一性征与第二性征

青春期身体发育的类型

女生也会长腋毛

青春期男生第二性征胡子

胸毛与男子汉的关系

性梦的产生

性自慰对青春期学生的影响

第二章 女生健康，花样的年华也要注意健康问题

处于青春期的女生，是一朵既含苞待放又娇艳欲滴的美丽之花，这个时期她们含苞待放，充满生机，但又娇嫩柔弱，她们的每一节茎干，每一瓣花蕊，都需要细心护养。花儿的生长在于外部条件，但主要还是取决于自身素质的培养与顺应自然法则的有效结合。

青春期女生月经期的困惑

女生经期如何自我保健

经期参加体育运动注意事项

如何排解经前期紧张症

女生要正确使用卫生棉条

青春期少女该如何挑选胸罩

高跟鞋与紧身裤对女生的危害性

女生生殖系统的卫生保健

青春期少女阴部卫生保健

乱服避孕药危害女生健康

第三章 男生健康，男子汉们应该知道的私密话题

第四章 营养保健，保健离不开食物营养

第五章 运动保健，青春期健身好处多

第六章 疾病保健，少男少女要重视的问题

第七章 情感发展，赶走恼人的不良情绪

章节摘录

第一性征与第二性征 男女生在生殖器结构方面的差异，是各自性别最根本也是最明显的标志，称为“第一性征”，又称主性征，第一性征在出生时就已完全具备，决定第一性征的是遗传物质——染色体。其他同样可分男女生在身体外形的区别，称为“第二性征”，又称副性征。第二性征则是进入青春期以后由于受性腺激素分泌的影响才会出现，第二性征在男生身上具体表现为：体格变高大，肌肉逐渐发达，身体表层有多而密的汗毛长出，有胡须长出，喉头明显突出，嗓音变化等等。在女生身体上具体表现为：骨盆发育增大，乳腺发育成熟，由于皮下脂肪增多，显得体态变得比较丰满，嗓音逐渐细润等。人体形态的变化具有一定生理意义，比如说女生骨盆变大对将来分娩有益，丰满的乳腺为小孩哺乳所用。第二性征与第一性征是相对而言的，第二性征是由于人体内性激素的活动而产生的。女生性激素一般以雌激素为主，它的分泌活动促使着女性阴毛和腋毛生长。雌激素的作用，还有维持皮肤细腻、促使乳房健康发育。而男生性激素一般是雄激素占主导，主要通过睾丸分泌，雄性激素的分泌有利于体内蛋白质的合成，促使男性机体向雄性化特征的方向发育，比如，促进骨骼生长，促进肌蛋白的合成，维持肌肉的发达，雄激素的分泌有利于促使男子头发、腋毛、腹毛、阴毛的旺盛发育。雄激素促进汗腺和皮脂腺的正常发育，但是由于雄激素过于旺盛的缘故，在青春期男子面部会出现痤疮和粉刺，雄激素还是促使胡须生长、发育的有力保障，胡须的出现是男生特有的体征之一，男生雄激素分泌过剩，促使喉结变化增大，进而引起声音变粗等。 人体性腺分泌出性激素，这是出现第二性征的前提，不然内外生殖器官将会永远保持在幼稚型。比如说，如果男生在青春期之前，因病切除了睾丸，那么在青春期就不会长胡须，而且身体开始发胖，嗓音变得尖锐，阴茎仍然保持在童年应有的状态。当成年后人体切除睾丸或卵巢，生育功能随之丧失，而且部分第二性征也随之逐渐退化以至消失。人体内的性激素主要是由性腺来分泌供给，有时候肾上腺皮质也能分泌定量的雌激素或雄激素，但是在平时作用不大明显。

《中小学生健康手册》

精彩短评

- 1、全家非常满意
- 2、适合中小學生去阅读，对成长中的孩子很有用
- 3、真是部好书，青春期首先要学习学习，不能那么糊涂啊。
- 4、普及性读物。尚可。

《中小学生健康手册》

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：www.tushu111.com