

# 《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：9787117161831

10位ISBN编号：7117161833

出版时间：2012-8

出版社：人民卫生出版社

作者：张卫东

页数：240

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](http://www.tushu111.com)

# 《中小学生健康手册》

## 内容概要

《中小学生健康手册-青春痘》，本书主要介绍“青春痘”的一般常识、病因和病理、症状、诊断和检查、治疗、预防保健、发病时的临床处理方法、医疗后的护理等。书中除提供中西医一般治疗外，还介绍目前最新医疗检验技术和新理论，以及解答病人关心的一些实际问题。

## 书籍目录

### 第一章 “痘”出有因，了解青春痘的基本知识

额头、两腮、胸背部是青春痘经常出现的地方，你知道青春痘的形成是由哪些因素造成的吗？青春痘是令很多中小學生烦恼的问题，为了消除青春痘，“痘肌妹”们更是用尽了各种方法，但效果多不明显。其实，同样是青春痘，产生的原因可能并不一样。要想真正达到好的抗痘效果，“痘肌妹”们必须首先了解自己面部的青春痘产生的原因，然后针对自己的情况对症下药，才能真正获得抗痘行动的胜利。

#### 什么是青春痘

#### 脸上长青春痘有诸多原因

#### 性激素与青春痘之间的关系

#### 青春痘生长位置的分析及治疗

#### 认识青春痘家族中的“成员”

#### 了解制造青春痘的“幕后黑手”

#### 不良生活习惯也是青春痘的“好朋友”

#### 青春痘与饮食密不可分

#### 切忌滥用激素类药膏或化妆品

#### 青春痘会随季节而动

#### 心理因素将会让青春痘此起彼伏

#### 青春痘与某些细菌也有着密切联系

#### 警惕！青春痘可能是某些疾病的信号

#### 青春痘疤痕可以完全消除吗

### 第二章 你问我答，少男少女关于青春痘的疑惑

### 第三章 正确护肤，祛痘从这里开始

### 第四章 饮食调理，餐桌上的祛痘大战

### 第五章 日常习惯，是治疗及预防青春痘的好方法

### 第六章 自我护理，不让青春痘夺走自己的青春活力

## 章节摘录

**什么是青春痘** 青春痘，顾名思义是中小学生进入青春期后，一种极为常见的皮肤病。医学上称之为“痤疮”，又叫“毛囊炎”、“面疱”、“粉刺”、“酒刺”、“暗疮”等，通常生长于面部、胸背部、肩膀等位置。常见临床表现为白头粉刺、黑头粉刺、炎性丘疹、脓疱、结节、囊肿等。除了儿童外，约有80%-90%的人群都曾患过青春痘，这是发生于毛囊皮脂腺的一种慢性皮肤病，发生的因素很多，但最直接的原因就是毛孔堵塞，皮脂外流不畅所致。

中小學生進入青春期中，幾乎每個同學的臉上或其他部位都長過青春痘，只是有些同學的痘痘數量少，時間短；而有些同學的痘痘數量多，時間長。一般過了青春期中這個年齡段，青春痘就會逐漸減少或消失，因此，中小學生不用太放在心上。但這些煩人的青春痘不僅讓人身體上不舒適，在心理上更不舒適，因為它礙於美觀。所以，長了青春痘的中小學生就會胡亂求醫，或自己亂擠亂用藥，以致症狀嚴重，留下許多痘痕，讓你遺憾終身。

儘管青春痘的生成是人體的正常生理反應，但是，如果想要治療及預防青春痘，必須先了解一些關於青春痘的知識，做到科學、規律地進行治療及預防。

下面同學們就來大概地了解一些青春痘的基本知識。

**青春痘的易發人群**

1. 父母有痤瘡史的人就非常容易長青春痘。
2. 油性皮膚的人容易長青春痘。
3. 性格內向或脾氣暴躁的人也容易長痤瘡。
4. 生活或學習壓力大的人易患上青春痘。
5. 經常熬夜、睡眠不足或睡眠質量差的人容易長青春痘。
6. 經常便秘的人容易長青春痘。
7. 長期處於坐姿的學生、司機或電腦操作員也容易長青春痘。

.....

# 《中小学生健康手册》

## 精彩短评

1、写得很详细，家有青春期孩子，想解决青春痘很难，学习些有用的知识，可以帮助孩子度过青春期。

# 《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](http://www.tushu111.com)