

《青春期调养100招》

图书基本信息

书名：《青春期调养100招》

13位ISBN编号：9787534570605

10位ISBN编号：7534570603

出版时间：1970-1

出版社：江苏科学技术出版社

作者：《青春期调养100招》编写组 编

页数：151

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

《青春期调养100招》

前言

青春期是指性器官开始发育成熟、具有生殖能力、出现第二性征的年龄阶段。一般是在8~18岁之间，这个时期小女生的子宫渐渐发育，卵巢开始分泌激素，皮下脂肪也丰厚起来，身体的曲线变得圆润丰腴，第二性征逐渐明显，乳房发育，阴毛、腋毛生长等。小男生的青春期会有喉结出现、声音改变、梦遗等生理变化。这个时期也是生长发育快速的时期，而在皮肤方面，由于雄性激素的影响，皮肤的皮脂若是分泌过多，则容易造成毛孔阻塞引发青春痘。正是由于这些青春期的生理变化，会使青春期的青年男女感到一些困扰，如身材矮小、肥胖、青春痘、女生平胸、月经失调、痛经等，其实可以通过一些中药或是穴位按摩来调养保健，要拥有美丽健康的青春年华并不是一件难事。

《青春期调养100招》

内容概要

《青春期调养100招》内容简介：人一生中最重要的两个时期是幼儿期与青春期，将决定我们可以成为怎样的人。“三岁定终生”，幼儿期奠定我们的智能、性格、体质的发展；到了青春期，人体将面临一连串的改变，如外观、骨骼、激素、生殖能力等，这些都与营养状况有关，可以帮助我们成长发育得更好、更健康！因此青春期的饮食调养真的很重要！

《青春期调养100招》

书籍目录

第一篇 认识青春期001 什么是青春期002 青春期的征兆有哪些003 青春期的生理特点有哪些004 青春期的心理变化有哪些005 青春期有哪些常见的困扰006 青春期男孩的生理烦恼007 青春期女孩的生理烦恼008 什么是性早熟009 什么是性晚熟010 青春期问题如何求诊011 青春期比较容易抑郁012 青春期发育与性意识的成长第二篇 生活调养篇013 青春期注意预防驼背014 运动有助于长高吗015 充足睡眠有助于长高吗016 青春期需要补充生长激素吗017 青春期男孩的个人卫生018 青春期少女的个人卫生019 如何改善青春痘020 青春期的牙齿保健021 如何挑选生理用品022 如何挑选适合的文胸023 如何改善经前症候群024 如何改善恼人的狐臭025 如何做好生理期护理026 热敷可以改善生理痛027 芳香疗法能减轻青春期不适吗028 青春期需要用保养品吗029 如何调整容易浮躁的情绪030 青春期如何做好学习计划表031 艺术治疗能改善青春期抑郁吗032 哪些体操有助于视力保健033 哪些体操有助于丰胸034 哪些体操可以改善便秘035 如何炼瑜伽让头脑更清晰036 体操能舒缓经前症候群吗037 体操可以改善痛经吗038 有助于瘦腰的伸展操039 哪些伸展操有助于窈窕曲线第三篇 饮食调养篇 040 绿豆有助于减轻青春痘吗041 青市瓜有助于丰胸吗042 韭菜有助于青春期发育吗043 多吃鱼有助于青春期成长吗044 花生有助于青春期发育吗045 黑豆有助于增加体力吗046 乌贼有助于青春期成长047 哪些食物可以增进记忆力048 生理期有哪些饮食禁忌049 如何从饮食中改善少年白发050 预防便秘的饮食习惯有哪些051 哪些食物可以辅助变声052 抽烟对青春期的影响有哪些053 哪些食物可能加重抑郁054 哪些食物可以促进骨骼发育055 哪些饮食习惯可以改善痛经056 经期应多吃哪些食物057 鳄梨有助于青春期发育058 容易导致营养不良的饮食习惯059 青春期日常三餐注意要点060 青春期不宜节食减肥061 青春期少女如何吃出健康美第四篇 中医调养篇062 中医对闭经的辨证063 中医如何调理青春期064 中医如何调理性早熟065 哪些方剂可以治疗痛经066 哪些方剂可以治疗青春痘067 哪些药材有助于长高068 哪些药材才有助于发育069 哪些药材可以调理白带过多070 哪些药材可以改善烦躁071 哪些药膳可以改善少年白发072 哪些药膳有助于考生073 梦遗可用哪些药膳来调理074 哪些药膳可以改善闭经075 青春期考生可多喝哪些养生茶076 哪些茶饮有助于减肥077 哪些茶饮可以改善青春痘078 哪些茶饮有助于调经079 哪些药膳可以改善月经紊乱080 如何用按摩调理青春期081 改善月经不调的穴位082 哪些穴位可以舒缓痛经083 哪些穴位可以改善便秘084 哪些穴位可以丰胸085 哪些穴位有助于视力保健086 足部按摩对青春期的帮助087 针灸对青春期有什么帮助088 药浴有助于美容瘦身吗第五篇 保健食品篇089 深海鱼油有助于青春期发育090 鱼肝油有助于青春期成长091 多吃钙有助于长高092 月见草油对少女有益093 冬虫夏草有助于青春期发育094 哪些保健品可以改善贫血095 适合痛经女孩补充的保健品096 青春期不可缺乏哪些维生素097 青春期必需哪些矿物质098 经量异常可吃哪些保健品099 酶可以促进消化吸收吗100 乳酸菌对青春期的帮助

章节摘录

乳房发育不良 乳房发育是多种女性激素协调互动的结果，同时受到种族、遗传、营养、体形疾病等多种因素的影响，这些因素都可能导致乳房发育不良或异常。由于乳房主要由脂肪构成，所以乳房大小与体形关系密切。身材瘦长者乳房较小，身材较胖者乳房较丰腴，这些都属于生理性的差异。

女性乳房发育以青春期、妊娠期为高峰，应该特别把握10~18岁发育快速的青春期，应保持睡眠充足、营养均衡、运动适度，使乳房正常发育。乳房大小个体差异大，每人欣赏角度不同，没有唯一标准。乳房小的女孩性器官发育正常、月经正常，不必刻意强求丰满高挺，但也可以通过补充营养、加强胸部肌肉锻炼及适当的按摩来改善。

《青春期调养100招》

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