

《青春期身心保健指南》

图书基本信息

书名：《青春期身心保健指南》

13位ISBN编号：9787506704410

10位ISBN编号：7506704412

出版时间：1998-05

出版社：中国医药科技出版社

页数：370

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

《青春期身心保健指南》

内容概要

内容提要

本书以近500个题目，讲述了青春期生理卫生、心理卫生、体育锻炼、营养卫生、疾病防治和急救、健美的基本知识。作者以生动流畅的语言、通俗实用的内容解答了青年们最关心、最急需解决的身心保健问题，是大中学生、社会青年自我保健的良师益友。

书籍目录

目录

生理卫生

青春期生理发育的三大特征是什么

青春期发育类型有哪些

青春期循环系统的发育特点是什么

青春期呼吸系统的发育特点是什么

青春期消化系统的发育特点是什么

青春期运动系统的发育特点是什么

青春期泌尿系统的发育特点是什么

青春期男性生殖器官有什么变化

青春期女性生殖器官有什么变化

青春期内分泌系统的发育特点是什么

青春期神经系统的发育特点是什么

为什么有的人发育早 有的人发育迟

人为什么到青春期发育突然加快

预测身高有妙法

矮个子如何长高

青春期男女身高发育有什么不同

青春期男女体重发育有什么不同

如何计算标准体重

为什么说酒是青少年健康的大敌

吸烟对青少年有哪些害处

刷牙和牙刷有哪些卫生要求

为什么不能刮舌苔

唾液是个宝 切莫乱吐掉

课桌椅多高合适

怎样预防和治疗青少年圆背

为什么不可忽视脊柱弯曲

青春期女性为什么不宜穿高跟鞋

读书写字时什么姿势对眼睛有利

读书写字时什么样的光线对眼睛最有利

为什么在公共汽车上看书不好

看电视有哪些卫生要求

长期戴墨镜对眼睛有什么害处

如何做眼保健操

为什么会发生近视

如何预防近视

什么是真性近视和假性近视

青少年假性近视导引按摩法

配戴眼镜需注意些什么

灰尘沙粒吹进眼里怎么办

长期穿紧身裤有哪些坏处

深呼吸为什么有益于身体健康

何谓睡前保健七法

蒙头睡觉好不好

高枕好还是低枕好

睡觉时打鼾怎么办

男孩子的胡须宜刮不宜拔
为什么说拔鼻毛害处大
“危险三角区”危险在哪里
头皮屑多怎么办
经常梳头有哪些好处
怎样科学用脑
怎样进行课间10分钟活动
变声期应注意哪些问题
多毛症是什么原因引起的
青少年为什么要学点性知识
怎样学习青春期性知识
怎样克服手淫的习惯
月经是怎么回事
月经期的卫生保健要点
什么是晚发月经
白带是怎么回事
为什么有的女孩子来月经时会鼻出血
为什么有的女孩子会出现月经稀少
奇妙的人体生物钟节律
如何计算人体生物钟节律
人的寿命有多长
健康的含义有哪些
人体健康的十条标准
心理卫生
何谓心理卫生
心理不神秘
青春期的心理特点是什么
如何进行青春期的精神保健
从医学模式的转变看心理健康的重要性
青少年常见的心理障碍有哪些
如何消除心理挫折
何谓心理健康咨询
青春期女孩子有哪些特殊情感问题
遗精对身体有害吗
为什么青少年在患病期间心理变化大
青春期有哪些性格特点
影响青少年性格变化的因素有哪些
如何保持健康的性格
什么是气质
记忆的奥秘
怎样提高记忆力
脑子会不会越用越笨
注意力集中 提高学习效率的关键
冥目静思可健脑
“寿从笔端来”的奥秘
为什么要学会幽默
哭并非对健康都无益
习惯动作的心理特征有哪些
怎样克服虚荣心理

怎样克服怕羞心理
怎样克服自卑心理
怎样克服嫉妒心理
怎样克服优柔寡断的毛病
怪异的收藏家 谈性变态
无病呻吟的病人 谈疑病症
为什么青少年不宜过早恋爱
姑娘，千万要珍惜您的贞操
生命筵席上的滋补品 睡眠
失眠怎么办
怎样摆脱恶梦的纠缠
什么是精神发育不全症
她在精神创伤以后
什么是焦虑症
什么是妄想型精神分裂症
她的病根在童年 谈“强迫动作症”
什么是恐怖性神经官能症
情绪起落并非全是思想问题 谈躁郁症
谁把她的眉毛刮掉了
谈不良心理造成的恶果
为什么癔病也会“传染”
精神因素为何也会引起哮喘发作
他为什么听到打青霉素就休克
为什么情绪不良会引起猝死
盛怒有什么害处
防癌抗癌的重要因素 心理
饮酒与精神病
精神病与神经病不能混为一谈
怎样用心理方法戒烟
什么是颜色疗法
为什么音乐能治病
什么是暗示疗法
什么是催眠疗法
体育卫生与体育疗法
体育锻炼对呼吸系统的影响
体育锻炼对心血管的影响
体育锻炼对消化系统的影响
体育锻炼对神经系统的影响
如何进行科学的体育锻炼
怎样选择体育锻炼项目
如何进行运动前的准备活动
不可忽视的运动后整理活动
训练与氧债
运动中的“极点”及其克服
体育运动与饮食卫生
游泳运动对身体的影响
武术运动对身体的影响
气功健身的道理何在
哪些情况应当暂停体育锻炼

如何掌握跑步的运动量
考试复习阶段怎样进行体育锻炼
运动创伤的常见原因有哪些
如何预防运动创伤
发生运动创伤时如何进行现场急救
扭伤后立即贴伤湿止痛膏好吗
如何识别运动创伤中的骨折
发生骨折时如何进行急救处理
怎样防治运动性休克
体育锻炼时如何保护皮肤
运动中腹痛的常见原因及预防
什么是运动性血尿
春天跑步时发生鼻出血怎么办
为什么长跑时会发生咳血现象
为什么头部摔伤后要及时诊治
怎样预防脑震荡
发生脑震荡后怎么办
“闪腰”如何防治
“岔气”是怎么回事
为什么热天运动容易中暑
运动损伤的按摩疗法
介绍几种运动损伤的中药疗法
什么是医疗体育
肺结核病人怎样进行体育锻炼
肾炎病人怎样进行体育锻炼
肺炎病人怎样进行体育锻炼
经常便秘的人怎样进行体育锻炼
坐骨神经痛病人如何进行体育锻炼
腰肌劳损患者怎样进行体育锻炼
肥胖青少年怎样进行体育锻炼
低血压病人如何进行体育锻炼
心脏病人怎样进行体育锻炼
肝炎病人如何进行体育锻炼
痔疮病人怎样进行体育锻炼
神经衰弱患者如何进行体育锻炼
介绍一种治慢性头痛的体育疗法
患关节炎为何宜多做体操
经常遗精怎样进行体育锻炼
纠正扁平足的体操
什么是空气浴锻炼法
如何进行日光浴锻炼
打太极拳的注意事项
为什么青少年常骑赛车危害多
女孩子的体育卫生要求
女孩子的经期体育锻炼
营养卫生
青春期对营养有哪些特殊需要
青春期应养成哪些饮食卫生习惯
怎样做到平衡膳食和合理营养

吃饭前后和进餐时应当注意些什么
为什么早餐一定要吃好
为什么要改掉吃零食的坏习惯
怎样进行课间加餐
青少年为什么要多吃蔬菜
蔬菜中含维生素A吗
吃动物油好，还是植物油好
萝卜对人体有哪些好处
大蒜对人体有哪些好处
红枣对人体有哪些好处
西瓜对人体有哪些好处
鱼对人体有哪些好处
青春期为什么应当多吃海产品
为什么称大豆为“植物肉”
多吃赖氨酸就能长高吗
想长高个儿该多吃些什么食物
为什么不能忽视微量元素的作用
脂肪会致癌吗
为什么尿路结石患者不宜食腌酸菜
为什么近视的人宜少吃酸甜食物
服鱼肝油丸能保护视力吗
练长跑的青少年应注意补铁
缺铁性贫血患者应多吃什么食物
为什么每天吃牛奶鸡蛋还会贫血
吃柿子为什么不宜过多
食糖利弊谈
为什么吃水果一定要去皮
为什么过食味精对人体有害
疾病防治
哪些疾病可以引起低热
哪些疾病可以引起胸痛
怎样化妆更漂亮
乌发变黄是什么原因
如何选择食物养颜美容
扎耳眼戴耳环会带来哪些危害
青少年怎样防治肥胖
怎样治疗雀斑和蝴蝶斑
如何消除黑眼圈
怎样防治痤疮
如何保护头发
少年白发莫忧愁
脱发怎么办

《青春期身心保健指南》

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