

《青春期奥秘之我的卫生保健/青础

图书基本信息

书名：《青春期奥秘之我的卫生保健/青春部落丛书》

13位ISBN编号：9787562161301

10位ISBN编号：7562161305

出版时间：2013-1

出版社：吴宗辉 西南师范大学出版社 (2013-01出版)

作者：吴宗辉

页数：270

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

《青春期奥秘之我的卫生保健/青础

前言

青春期是生理和心理剧变的阶段，是人生中最关键的时段之一。由于青少年朋友们的健康意识、卫生保健知识水平与自我保健能力不高，而且受千百年来传统观念的束缚，不能从科学的角度去正确认识和理解自身及周围的各种变化，这不仅影响他们的身心健康，而且会干扰他们的学习和生活。鉴于此，我们编写了这本文字浅显、通俗易懂的读本，主要从生理、心理、生活习惯、营养与饮食、运动、睡眠、各种困惑、需要提防的常见病症等方面讲述了青少年的青春期卫生与保健及相关知识，以保证他们能顺利、健康、安全、愉快地度过青春期，让他们真正成为祖国未来的有用之才，为中华民族的振兴和繁荣昌盛作出巨大贡献。编写此读本时尽量从青少年的生活实际出发，并与他们的身心情况、生活环境、文化水平等紧密结合，同时做到语言文字浅显、通俗易懂，内容具体实用，尽量避免过多地阐述枯燥的理论。希望此读本能成为广大青少年朋友身心健康的良师益友。

《青春期奥秘之我的卫生保健/青础

内容概要

吴宗辉主编的这本《青春期奥秘之我的卫生保健》从青少年的生活实际出发，并与他们的身心情况、生活环境、文化水平等紧密结合，同时做到语言文字浅显、通俗易懂，内容具体实用，尽量避免过多地阐述枯燥的理论。

本书共分四篇，内容包括：青春期的生理、心理健康，生活习惯，营养与饮食，性卫生与保健，常见病症等。

《青春期奥秘之我的卫生保健》能成为广大青少年朋友身心健康的良师益友。

书籍目录

第一篇 推开青春期的神秘之门一、当青春来敲门——解密青春期二、认识自己，了解自己——青春期生理三、就让“我心飞扬”——青春期心理 第二篇 这些“需要”青春期必不可少一、“民以食为天”——营养与饮食的需要二、生命在于运动——适度运动的需要三、睡出健康来——充足睡眠的需要四、给大脑充“电”——保护大脑的需要五、清理“门户”，摆脱牙病困扰——口腔卫生保健的需要六、“不以善小而不为，不以恶小而为之”——养成良好生活习惯的需要 第三篇 探究青春期的性卫生与保健一、“洗洗更健康”——男孩性器官卫生二、我要成为真正的男子汉——遗精的奥秘三、做女孩“挺”好——青春期乳房保健四、女孩如何更懂自己——了解经期卫生五、神奇的心理暗示——青春期心理卫生指导六、伤害，请离“花蕾”远一点——青少年性骚扰与防范七、“未婚妈妈”不属于我——了解避孕知识八、一个人的伊甸园——性自慰行为(手淫)九、我的思想不洁吗——性梦的困扰十、涩果难食，覆水难收——早恋的烦恼十一、把握好你的青春，勇敢说“不”——婚前性行为 第四篇 解除青春期的常见病症一、只要青春不要痘——青春痘(痤疮)的防治二、都是脂肪惹的祸——肥胖症三、保护心灵之窗——眼病的防治四、“牙疼不是病，疼了真要命”——龋病五、突发咳嗽失声——急性上呼吸道感染六、“咽喉要道”的失火——急性扁桃体炎七、腹痛、腹泻——你可能患了急性胃肠炎八、尿路里出现了“石头”——尿路结石九、尿频、尿急、尿痛——可能是尿路感染十、不可忽视的“感冒”——警惕病毒性心肌炎十一、肚子剧烈疼痛——急性阑尾炎十二、男生的苦恼——包皮过长和包茎十三、女生的烦恼——与月经有关的病症十四、一失足成千古恨——性病、艾滋病主要参考文献

章节摘录

1.男性的体格发育 进入青春期后,是什么让我们的身体突然发生了那么大的变化呢?答案是激素,通俗地来说就是大家熟知的荷尔蒙,在神经内分泌系统影响下身体迅速生长,出现了人体生长发育的第二个高峰阶段。生理上发生巨大变化,身高、体重迅速增长,各脏器如心、肺、肝脏功能日趋成熟,各项指标达到或接近成人标准。据统计,在青春发育期,每年至少要长高6~9厘米,甚至可达10~12厘米,身高增长数相对较大。男性进入身高生长加速期的平均年龄是13岁左右,14岁左右达到生长高峰,然后生长速度逐渐下降,慢慢趋于平稳。研究发现,青少年在青春期的身高突增一般要持续3年左右,在青春期生长发育迅猛阶段,男孩的身高可预期平均增高23~28厘米左右,一般比女孩高3厘米左右。青春期男孩不仅身高有明显增长,而且体重、外形、面部也有明显变化。体重增长的高峰不如身高那样显著,但增长的持续时间比身高长,增长的幅度也比较大。成年人体重的50%左右是在青春期获得的,男孩体重增长达到最高峰的年龄与身高相同。体重的增长反映出身体内脏的增大、肌肉的发展以及骨骼的增长,也反映出营养及健康情况等,所以体重也是身体发育的一个重要标志。随着体重的增加,表明了肌肉和骨骼同时也会发生变化。男性处于青春发育期中,在性激素的作用下,肌肉发展,骨骼增粗,力量相对也会增强,同时肩部增宽,下肢较长等,显得更加强壮宽厚。

青春期在身高、体重发育突增的同时,身体的比例也出现相应的变化,身体各部位均出现程度不同的增长加速,初期是手足首先迅速增大,随后上下肢体增长加速,由于肢体的发育快于脊柱,使青少年出现长臂、长腿和相对大手、大脚的不协调体型;当进入青春发育期的中后期,脊柱的增长明显加快,而且持续时间较长,致使躯干的增长超过肢体的增长,最终摆脱儿童体型,呈现出匀称、协调的成人体型。

2.智力的发育 处于青春期的大部分人都有被家长认定为“叛逆”的情况,这一种“叛逆”是有原因的,因为青春期是智力发展的高峰期,是创造力发展的最佳时期,处于青春期的少年对待事物都开始有自己的主意,不再像孩童时候事事听家长的。换一个角度看,其实“叛逆”这件事情也可以成为一件好事,由于青春期是智力发展的高峰期,也是青少年学习和接受新知识的黄金时期,因此,青少年更应该抓住机会把“叛逆”这股劲用到学习方面。青少年有强烈的好奇心和进取心,勇于探索和实践,在智力发展日趋成熟的过程中,青少年可以充分显示自己的创作才能。不少事实证明,有很多人在他们未成年时会迸发出智慧的火花。同时,青春期思维的发展与年龄和性别密切相关。比如,形式逻辑思维在初中一年级开始占优势,到高中二年级已经基本成熟,所以整个中学阶段是青少年逻辑思维发展从开始占优势到接近成熟的关键时期;青春期思维发育无男女优劣之分,男女思维发展的水平大体一致,但确实各有所长或各具特色。比如,男性智力的优势是视觉能力强,空间知觉占优势,偏向于抽象逻辑思维,想象上偏重物与物的关系,倾向于逻辑性,理解记忆与抽象记忆能力强,思维创造性方面占优势;而女性智力的优势是听觉敏锐度好,获取语言能力占优势,偏向于形象思维,想象上偏重人与人的关系,倾向于形象性,机械记忆与形象记忆能力强。了解了这种性别上的智力特点,进而提示我们,男性智力上要发挥逻辑思维强的特点,要弥补形象思维的不足。女性智力上要发挥形象思维强的特点,要弥补逻辑思维的不足。可以说,青春期智力的发展对一个人一生的发展起着重大的决定作用。

3.男性生殖器官的生理构造 首先,让我们认识一下男性生殖器官的生理构造,男性生殖器官,可分内生殖器和外生殖器两部分。(1)外生殖器:包括阴茎、阴囊 阴茎由两条阴茎海绵体和一条尿道海绵体组成。阴茎海绵体并列于背侧,其后端分开称为阴茎根,前端到阴茎头为止。尿道海绵体被左、右阴茎海绵体夹在中间,两端均膨大,前端膨大的部分称为阴茎头,呈帽状套于两个阴茎海绵体的顶部。阴茎头的顶端有尿道口,尿道海绵体内有尿道通过。男性尿道是排尿和排精的共同通道,它起自膀胱的尿道内口,终于阴茎头的尿道外口,全长约17~20厘米。阴茎的皮肤薄而富有伸展性,在阴茎头处,反折成双层的阴茎包皮,在阴茎头下面的正中线上有一皱襞连于包皮的内面,称为包皮系带。阴茎海绵体和尿道海绵体内都有极其丰富的血管,当性兴奋时,海绵体会高度充血,使阴茎增粗变硬,也就是通常所说的“勃起”。阴阜为耻骨联合前面隆起的外阴部分,阴阜内的皮下脂肪比较发达,一般可见阴阜隆起,阴阜下方悬挂阴茎和阴囊。青春发育后阴阜布满阴毛,阴毛的分布、疏密个体差异较大,一般成年男子阴毛呈菱形。阴囊是会阴部下垂的皮肤囊袋,中间有阴囊中隔,将阴囊分为左右两半,其中容纳着睾丸和附睾,它能起到保护睾丸和附睾的作用。

外生殖器的发育:男孩到9~12岁后,阴囊开始增大,伴以阴囊变红和皮肤质地的改变;12~15岁后,阴茎变长,但周径增大程度较小;15~18岁以后,阴茎和阴囊进一步增大,颜色变深,阴茎头更充分地发育,直到外生殖器的形状和大小呈成年型。(2)内生殖器:包括生殖腺体(睾丸)、排精管

道(附睾、输精管、射精管和尿道) 睾丸位于阴囊内，左右各一，呈扁卵圆形，主要功能是产生精子和分泌男性激素。前者与卵子结合而受精，是繁殖后代的重要物质基础；后者则是维持男性第二性征的重要物质。在胎儿时期，睾丸位于腹腔，而出生后，睾丸就下降到了阴囊内，睾丸的容积在青春前期仅大于婴儿时期不足3毫升，但进入青春期后，睾丸迅速发育，容积可达12毫升以上。里面曲精细管长度及曲折程度增加，管腔增粗，管壁基膜上精原细胞不断分裂繁殖，出现各期生精细胞，最后发育成精子。输精管是附睾管的直接延续，它折返向上进入盆腔，与精囊腺的排泄管会合成射精管，穿过前列腺开口于尿道前列腺部。睾丸所产生的精子就是这样通过输精管进入尿道并随精液排出的。(3) 男性生殖器官的附属腺体：包括精囊腺、前列腺、尿道球腺 精囊腺是生殖道最大的腺体，分泌黄色黏稠液体，为精液的一部分，占精液的70%。紧贴于膀胱底的后方及输精管的外侧，其排泄管与输精管会合成射精管。前列腺是由腺体和肌肉组织组成的一个形似栗子的器官，紧靠在膀胱的下方。前列腺分泌乳白色的液体，通过它本身的排泄管排入尿道，参与精液的组成，负责分泌20%的精液，并调节精液的酸碱度。 P10-15

《青春期奥秘之我的卫生保健/青础

编辑推荐

吴宗辉主编的这本《青春期奥秘之我的卫生保健》主要从生理、心理、生活习惯、营养与饮食、运动、睡眠、各种困惑、需要提防的常见病症等方面讲述了青少年的青春期卫生与保健及相关知识，以保证他们能顺利、健康、安全、愉快地度过青春期，让他们真正成为祖国未来的有用之才，为中华民族的振兴和繁荣昌盛作出巨大贡献。

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