

《青春年华话保健》

图书基本信息

书名：《青春年华话保健》

13位ISBN编号：9787802314085

10位ISBN编号：7802314089

出版时间：2008-4

出版社：胡森 等 中国中医药出版社 (2008-04出版)

作者：胡森 等

页数：186

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.tushu000.com

《青春年华话保健》

内容概要

《青春年华话保健》主要内容：世上最美丽的衣裳是健美的肌肤，世上最珍贵的宝藏是壮健的身心。拥有一个康健强壮的体魄，那无疑是您幸福的象征，快乐的源泉。为了帮助女性了解并掌握一些修心养性、强身健体、祛病延年的科学知识和方法，我们特瞄准女性一生的几个特殊生理时段，有针对性地编撰了相应科普知识，为妇女度身定做了保健套餐，书名曰《女性健康五部曲丛书》，奉献给广大读者。

全套丛书分青春年华话保健、做一个阳光妈妈、人到中年说养生、从容面对更年期、永葆青春度老年五个分册，既各自成书，又互有联系。每个分册包含心理篇、生理篇、病理篇、饮食篇、运动篇等内容。其特点是知识实用，方法简便，文句通俗，易学易用。

《青春年华话保健》是该系列之一的《青春年华话保健》分册。

《青春年华话保健》

书籍目录

心理篇少女心理诸特点认识青春性心理发育过程说心理呵护乳房始于心常常头痛有点烦预防考试紧张症高考落榜需振作手淫危害莫小视恋爱心理有特征爱情友情要分清少女不宜早恋爱拒绝追求有讲究失恋表现及危害失恋大关如何闯远离毒品爱生命生理篇少女生理有特点乳房发育谈生理月经本是生理象月经初潮有预兆迎接初潮的来临经期保健有诀窍白带生理要知晓悦耳声音重保健少女护耳要重视影响身高诸因素认识保护处女膜穿戴文胸有讲究病理篇少女早熟寻原因少女早熟危害多青春少女多毛症乳头内陷勿小视小叶增生要重视少女痛经早防治月经不调细细谈闭经原因知多少经期为啥关节痛预防不孕少女始略说白带常与变性病害大切勿染苗条少女易贫血少女亦防颈椎病少女须防艾滋病饮食篇早餐不吃危害多快餐饮食须慎食最佳饮料数开水少女如何补营养节食减肥不可取经期饮食注意啥吸烟危害及预防少女护嗓说饮食运动篇少女保健话运动少女锻炼有重点体育锻炼需注意练习瑜伽葆青春经期运动有讲究运动按摩助健胸仰卧起坐好处多青春运动助身高理想腰腹练出来纤细美腿运动造缺少运动疾病多少少女运动防伤害运动减肥保健康皮肤运动美容操美容篇秀发健康靠养护染发漂亮危害大均衡营养保美发头屑飘飘莫勤洗发梢分叉需预防切勿随意乱脱毛美容话说青春痘春季护肤好季节夏季护肤四部曲秋季皮肤须润燥冬天怎样护肌肤拥有一双健康手时尚美甲不可取胸部健美有技巧少女护眼三连环睫毛眉毛少美容少女肥胖怎么减

章节摘录

少女心理诸特点 少女的心理特征，主要有以下几点：（1）独立性和自主意识渐增，自尊心较强，个性特征鲜明。青春期少女随着身体的发育必然产生种种少女的心理活动。其中她们的自我意识、性别意识、独立性、自主性逐渐增强，觉得自己已经长大成人，不再是孩子了，说话做事好表现自我，常常要求父母、老师等人尊重自己，渴望独立和自由，讨厌家长和老师过多干预自己的生活，对许多事情具有自己的想法。随着少女自我意识的形成，她们不再被动地听从父母的教诲和安排，不再表现出“顺从”和“听话”，而是渴望用自己的眼睛看世界，用自己的标准衡量是非曲直，常常是“我的事情，我做主”。这种从被动到主动，从依赖到独立的转变，对于少女来说是成长的必由之路。少女的自尊心也越来越强，脸皮比较薄，害怕被当众批评，比较爱面子，荣辱感较强烈。自尊心受到伤害时常会做出很痛苦、很委屈的反应，严重伤害时反应超常强烈。（2）感情丰富细腻，多愁善感，情绪善变，易于激动。少女普遍感情丰富细腻，多愁善感。少女对外界事物变化很敏感，好思考，容易情绪化，往往沉浸在不必要的忧郁之中，容易导致一些负面情绪的产生。通常表达温柔的情感，也渴望了解别人的情感，习惯寻求情感庇护和安全感。对所喜欢崇拜的人，有不幸事情的人，对于婴幼儿，非常关心。情绪容易起伏不定，强烈而善变。刚才还春风满面、兴高采烈，一会儿可能就晴转多云、乌云密布，甚至电闪雷鸣、狂风大作、暴雨倾盆。正如专家所说：“这并不是故意的，也不是有病或者犯神经，而是青春期少女的心理特点之一”。专家认为：处在青春期的少女，至少面临着三方面的压力和挑战：一方面身体正在急剧发育，使她们积蓄了大量的能量，容易兴奋；一方面学习上的任务很重，不得不面对激烈的竞争，心理压力普遍比较大；再一方面，随着年龄的增长，她们渴望对外部社会有更多的了解，人际交往也逐渐增多，各种各样的信息纷至沓来，这就使她们要处理的问题越来越多，越来越复杂了。这三方面的压力常常交织在一起，加上少女自主意识、独立性已经发展，这样许多现实的矛盾此起彼伏。而这时，她们的大脑中控制感情的神经并没有发育健全，调节能力还比较差，因此面对各种压力和刺激，便很容易产生情绪急剧变化，易于激动，不够理智。青春期少女不像成年人那样善于控制或掩饰自己，常常喜怒皆形于色，更显得情绪忽高忽低，特别不稳定了。虽说情绪不稳定、多愁善感是青春期少女的心理特点，但是由于情绪的波动、多愁善感会给她们的学习、生活、健康带来一定影响，比如影响她们与别人的人际关系、分散她们的学习注意力，长期的恶劣情绪还会使人生病，因此青春期少女要学会调节自己的情绪。（3）性冲动产生，性心理发展。伴随着少女生理的发育，生殖系统的逐步成熟，少女产生性冲动，性心理也得以唤醒并逐步发展，普遍出现怀春现象。她们对性及性知识产生浓厚兴趣，对异性产生好感，渴望接近自己喜欢或崇拜的异性。“哪个少女不怀春？”德国著名诗人歌德所言信矣。（4）有了自己的隐秘的心理世界，心理活动。在青春期，少女往往有了自己的“私事”，常常是买加锁的日记本或把日记锁到抽屉里，不允许包括父母在内的人偷看。她们隐秘的心理世界、心理活动往往记录在里面，这是心理成长的历程和重要事情的忠实表达。感情隐秘还表现在与异性接触时的感情交流是隐晦的、含蓄的，常常以试探的形式进行。对于少女的隐私，父母还是应该尊重的。

《青春年华话保健》

编辑推荐

《青春年华话保健》由中国中医药出版社出版。青春期是人生发育旺盛的阶段，是体格、体质、心理和智力发育的关键时期。这一时期如果能够按照身心发育的自然规律，开始注意身体的保健，将会为一生的身心健康打下良好的基础。有鉴于此，作者特编著了《青春年华话保健》，从心理、生理、病理、饮食、运动、美容六个方面阐述了青春期女性的保健问题，这些问题都是她们真正关心和想要了解的实际问题，旨在帮助少女们健康愉快地度过青春期，让青春少女这朵美丽的花蕾开得更加灿烂鲜艳。

《青春年华话保健》

精彩短评

1、送给亲戚家的小表妹，刚进入青春期的孩子很适合。要让他们更了解自己，更懂得如何爱自己。

《青春年华话保健》

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.tushu000.com