

《青春期知识与健康 1 5 0 问》

图书基本信息

书名：《青春期知识与健康 1 5 0 问》

13位ISBN编号：9787800606113

10位ISBN编号：7800606112

出版时间：1999-02

出版社：学苑出版社

作者：叶广俊编

页数：157

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

书籍目录

目录

一、青春期生理

- 1.人体发育分几个时期？
- 2.青春期主要特征是什么？
- 3.人是怎样出生的？
- 4.人生来非男即女决定于什么？
- 5.你了解人体生殖系统的特，点吗？
- 6.你了解男性生殖系统的构造吗？
- 7.你了解女性生殖系统的构造吗？
- 8.身高、体重在什么年龄增长最快？
- 9.青春期人体各部分按什么顺序发育？
- 10.青春期有几种发育类型？
- 11.青春期男女少年生长发育有何规律？
- 12.青春期男女在身体结构方面有什么不同？
- 13.青春期心血管发育有哪些特点？
- 14.青春期呼吸系统发生了哪些变化？
- 15.青少年为什么会发生变声？
- 16.你知道青春期骨骼发育的特点吗？
- 17.青少年肌肉发育有什么特点？
- 18.青春期内分泌系统有哪些变化？
- 19.是什么启动青春期？
- 20.为什么说睾九是男性的导演，而女性的导演是卵巢？
- 21.促性腺激素有什么作用？
- 22.雄激素有什么作用？
- 23.雌激素有什么作用？
- 24.青春期甲状腺素有什么作用？
- 25.侏儒症、巨人症和生长激素有什么关系？
- 26.男女青少年青春期启动的特征分别是什么？
- 27.什么叫第一性征和第二性征？
- 28.你知道男性第二性征吗？
- 29.你知道女性第二性征吗？
- 30.怎样注意形体美？

二、青春期心理卫生

- 31.心理健康有“标准”吗？
- 32.为什么要特别注意青春期心理卫生？
- 33.青少年有哪些常见的心理卫生问题？
- 34.什么是性教育？
- 35.为什么说性意识萌生是正常的心理现象？
- 36.青少年为什么容易怀疑自身的生理变化？
- 37.青少年的独立意向应该怎样健康发展？
- 38.青少年如何对待自身独立性的发展？
- 39.青少年应如何选择伙伴？
- 40.青少年怎样提高认识社会的能力？
- 41.学习压力过重怎么办？
- 42.人的大脑怎样发育？
- 43.如何提高记忆力？
- 44.大脑是越用越灵吗？

45. 什么叫积极休息？
46. 怎样利用课间十分钟？
47. 青少年吸烟为什么受害极大？
48. 酗酒对青少年有什么危害？
49. 什么叫性变态？
50. 怎样对待青春期性变态？
51. 什么是性格和性格缺陷？
52. 什么叫“逆反心理”？
53. 青春期男女性别心理差异有什么表现？
54. 男性比女性聪明吗？
55. 青少年为什么应克服自卑心理？
56. 青少年如何发挥社交能力？
57. 青少年盲人聋哑人有哪些心理特征？
58. 弱智青少年有哪些心理特征？
59. 为什么青少年不宜过早谈恋爱？
60. 为什么青少年要自尊、自重、自强、自爱？
61. 怎样预防青少年自杀？
62. 少女怀孕有什么危害？
63. 如何预防青少年犯罪？
64. 青少年应该具备哪些行为规范？
65. 家长怎样帮助青春期的子女？

三、青春期性卫生

66. 什么叫性早熟？
67. 什么叫性延迟？
68. 青少年如何对待性冲动？
69. 遗精是生理现象吗？
70. 怎样正确认识手淫？
71. 阴茎小是不是病？
72. 阴茎为什么有时会勃起？
73. 青春期男少年乳房增大是病吗？
74. 为什么胡子拔不得？
75. 月经是如何发生的？
76. 女孩子多大年龄来月经？
77. 正常的月经周期有多长？
78. 为什么考试会引起月经变化？
79. 白带多是不是病？
80. 月经初潮等于性成熟吗？
81. 怎样注意经期卫生？
82. 月经期间体育运动应注意哪些事儿？
83. 女孩子为什么不要束胸？
84. 少女为什么也会闭经？
85. 月经期前为什么爱发脾气？
86. 痛经怎么办？
87. 为什么女性要特别注意会阴部卫生？
88. 为什么男性也要特别注意会阴部卫生？
89. 为什么青少年不宜穿紧身衣裤？
90. 遗精时多时少是病吗？
91. 怎样预防艾滋病？

四、青春期营养

- 92.我们从食物中可以获得什么？
- 93.青少年对食物营养素有什么特殊要求？
- 94.热能对青春期意味着什么？
- 95.怎样使摄入的热能营养素比例合理？
- 96.维生素在人体中起什么作用？
- 97.你知道蛋白质的作用吗？
- 98.青少年怎样选择利用食物蛋白质？
- 99.无机盐对人体有哪些作用？
- 100.青少年容易发生哪些营养缺乏症？
- 101.维生素A缺乏会造成哪些问题？
- 102.青少年口角糜烂是何原因？
- 103.如何预防青春期缺铁性贫血？
- 104.你知道碘对青春期发育的作用吗？
- 105.缺锌会引起什么后果？
- 106.心血管疾病是与青少年无关吗？
- 107.青少年怎样注意合理营养？
- 108.饮食与健美有什么关系？
- 109.青少年每天喝杯牛奶对生长发育有什么好处？

五、青春期体育

- 110.什么是身体运动素质？
- 111.力量素质怎样增长？
- 112.速度素质怎样增长？
- 113.耐力素质怎样增长？
- 114.灵敏素质和柔韧素质怎样增长？
- 115.青少年体育锻炼的基本原则是什么？

六、青春期保健

- 116.你知道眼球是如何发育的？
- 117.你知道眼球的构造和功能吗？
- 118.真假近视是怎么回事？
- 119.青少年应该怎样保护视力？
- 120.发现青少年视力不良怎么办？
- 121.“高度近视”是怎么回事？
- 122.如何预防沙眼？
- 123.青少年怎样预防眼外伤？
- 124.怎样预防结膜炎？
- 125.乳牙、恒牙是怎样交替的？
- 126.青少年龋齿是如何发生的？
- 127.如何预防龋齿？
- 128.青少年如何预防牙周病？
- 129.替牙期有什么障碍？
- 130.儿童青少年牙外伤时怎么办？
- 131.什么叫青春期痤疮？得了痤疮怎么办？
- 132.青少年肥胖是什么原因？
- 133.判断肥胖的标准是什么？
- 134.防治青少年肥胖有哪些措施？
- 135.肥胖是健康的标志吗？
- 136.儿童青少年为什么容易得甲型肝炎？
- 137.怎样预防甲型肝炎？
- 138.什么叫青春期高血压？

- 139.怎样诊断青春期高血压？
 - 140.怎样防治青春期高血压？
 - 141.青少年为什么会发生甲状腺肿大和怎样防治？
 - 142.什么是青春期甲状腺功能亢进？
 - 143.青少年怎样防治习惯性脊柱弯曲？
 - 144.怎样保持正常的生活规律？
 - 145.为什么要在青少年中进行预防成年慢性病的健康教育？
- 七、意外事故
- 146.对关节脱臼和骨折怎样进行初步处理？
 - 147.青少年溺水怎样急救？
 - 148.触电了怎么办？
 - 149.青少年如何预防交通事故？
 - 150.如何实施人工呼吸？

精彩短评

1、 1

《青春期知识与健康 1 5 0 问》

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