

# 《青春期保健-知名专家进社区谈医说》

## 图书基本信息

书名：《青春期保健-知名专家进社区谈医说病》

13位ISBN编号：9787502585044

10位ISBN编号：7502585044

出版时间：2006-5

出版社：化学工业

作者：姚海英

页数：159

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](http://www.tushu000.com)

# 《青春期保健-知名专家进社区谈医说》

## 内容概要

强调医学的系统性，注重知识的科学性，突出读物的通俗性，本书是《知名专家进社区谈医说病》丛书中的一册，以活跃的问答形式，较全面、系统地介绍了青少年在青春期生理和心理方面的卫生知识和最新信息，尤其对青春期的性发育和性心理进行了深入的阐述，适合中小學生及其家长阅读，也可作为社区医生及社区健康宣教的读本。

青春期是青少年长身体、长知识和人生观逐步形成的关键时期。青少年的健康成长关系到民族的素质和祖国的未来，如何使青少年在德、智、体、美各方面得到全面发展，一直是教育和卫生工作者、家长以及全社会十分关心的问题。随着我国社会经济的迅猛发展和人民生活水平的提高，广大青少年的青春期普遍提前。青少年常因身心发育的急剧变化，尤其是被伴随性发育而产生的一系列性心理问题所困扰。他们渴望得到科学的卫生知识和成人的正确引导，帮助他们走出(摆脱)困惑，使他们在理智中健康而快乐地成长。当前，威胁青少年身心健康的主要问题，已不再是急性传染病和营养不良，而是慢性病和与社会心理因素、不良生活方式有关的疾病和现象，如网瘾、吸烟、性病、艾滋病、少女怀孕、酗酒、吸毒、自杀等。需要社会、学校、家庭联合起来，对青少年进行青春期健康健育，帮助他们提高是非辨别能力和社会适应能力，预防危害社会和身心健康的行为发生。鉴于上述诸多因素，我们根据多年的教学经验和现场调查研究的心得撰写了这本科普读物，为广大读者较全面地提供了有关青少年在青春期生理和心理方面的卫生知识和最新信息，以及自我保健的方法和技能。这是一本促进青少年身心健康发育的指南。当孩子们在成长道路上遇到迷惑或困难时，希望能从书中得到启迪和答案。这也是我们的本意和心愿。由于本人学术水平有限，如有不足之处，敬请广大读者批评指正。

# 《青春期保健-知名专家进社区谈医说》

## 作者简介

姚海英，新疆医科大学儿童少年卫生学教授，中华预防医学会儿童少年卫生学会理事。出版过“儿童少年健康教育”等专著，并发表过相关论文30余篇。

# 《青春期保健-知名专家进社区谈医说》

## 书籍目录

神奇的青春期青春期的概念什么是青春期?青春期有年龄分期吗?为什么女孩的青春期开始要比男孩早?青春期的身体发育有哪几种类型?孩子的青春期是怎样启动的?怎样判断孩子是否进入青春期?青春期教育青春期教育包括哪些方面内容?青春期性教育应注意哪些问题?家长为什么也要学些青春期知识?青春期生理发育身体形态和器官功能发育什么是第二次生长突增期?青春期身高和体重突增的幅度有多大?人的身高受哪些因素的影响?矮身材有哪几种类型?如何预防孩子身材矮小?药物、增高器材及手术能使孩子增高吗?怎样预测孩子成年时的身高?青春期男孩、女孩肌肉和脂肪发育有什么差异?男孩、女孩的体型有哪些不同特征?如何判断孩子是否肥胖?为什么肥胖女孩青春期会提前?青春期时大脑发育有什么特点?青春期时血压有何变化?青春期时肺活量有何变化?青春期时造血功能有什么特点?青春期时骨骼发育的特点是什么?女性性发育及性成熟女性生殖器官有哪些结构?女性生殖器官有哪些机能?青春期女性生殖器官有哪些变化?女性第二性征什么时候出现?哪些因素影响青春期女性的乳房发育?月经是怎么回事?正常的月经周期怎样计算?行经期会有哪些不适感觉?怎样知道自己有没有排卵?女性月经初潮的平均年龄是多大?来月经后还有生长潜力吗?月经初潮年龄的早晚与哪些因素有关?医生如何预测月经初潮年龄?怎样判断女性是否性成熟?什么是女性性早熟?什么是女性性发育延迟?男性性发育及性成熟男性生殖器官有哪些结构?男性生殖器官有哪些机能?青春期男性生殖器官有哪些变化?男性第二性征什么时候出现?精子是怎样生成的?遗精是怎么回事?男性首次遗精是什么时候?阴茎为什么有松软和勃起两种状态?阴茎短小是病态吗?包皮过长和包茎需要尽早做手术吗?为什么应及早发现隐睾症?什么是男性性发育延迟?青春期心理发育青春期性心理发育怎样正确理解性问题?青春期性欲、性冲动是怎样产生的?当爱情意识萌动时该怎么办?青少年对待异性有哪些心理变化?性与爱是分不开的吗?为什么婚育年龄要晚于生理成熟年龄?什么是性道德规范?青少年出现性幻想、性梦是思想有问题吗?与异性交往中应注意些什么?什么是性偏离?青春期独立意识的发展怎样处理好青少年独立性与依附性矛盾?怎样建立和谐的师生关系?青少年择友、交友应注意哪些问题?怎样正确看待青少年的“追星”现象?青少年情感的发展青少年如何调节自我情绪?人的性格是否能重塑?怎样克服逆反心理?怎样正确看待竞争心理?青少年应如何看待成功与失败?青少年如何克服自卑心理?如何消除青春期的孤独感?青少年如何克服嫉妒心理?青少年如何提高社会适应能力?青春期卫生合理蓄养人体需要哪些营养素?为什么热能对青春期的孩子十分重要?如何提高食物中蛋白质的营养价值?为什么维生素是不可缺少的营养素?为什么青少年对钙的需要量增大?哪些微量元素与青少年健康关系密切?吃早餐有那么重要吗?青少年应养成哪些良好的饮食习惯?科学运动如何评价青少年的体质状况?女孩月经期间能参加体育锻炼和比赛吗?体育锻炼中怎样预防运动损伤?生理保健青春期少女怎样对乳房进行自我保健?女孩多毛或无毛是病吗?青春期少女皮肤保健方法如何做好经期卫生保健怎样区分生理性白带与病理性白带?女孩为什么不要忌讳妇科检查?长了痤疮应注意些什么?变声期如何保护好嗓子?频繁遗精对身体有害吗?什么是手淫?怎样戒除过度手淫?心理行为保健中学生为什么不宜早恋?父母怎样与子女谈性问题?婚前性行为会产生哪些不良后果?少女怀孕(早孕)对身心健康有哪些危害?少女如何增强防范性侵犯意识?青少年怎样戒除网瘾?什么是吸毒?吸毒有哪些危害?吸烟对青少年健康有哪些危害?青少年为什么不宜过量饮酒?哪些因素促使青少年产生自杀念头?青春期疾病及其预防青春期高血压缺铁性贫血肺结核病毒性肝炎怎样预防甲型肝炎?怎样预防乙型肝炎?风湿热和风湿性心脏病单纯性肥胖青少年为什么不宜采用药物减肥?什么是肥胖的综合行为疗法?神经性厌食症青少年为什么易患神经衰弱?青少年近视眼青少年是否适合配戴隐形眼镜?什么是性传播疾病?性传播疾病通过哪些途径传播?怎样预防性传播疾病?

### 章节摘录

怎样判断孩子是否进入青春期？ 青春期身高的突增是在孩子的身体里悄然进行的：父母会在不知不觉中发现孩子的裤子短了一大节；刚买的衣服没穿多久就不合身；鞋子也不合脚；许久没有见面的亲戚朋友，会惊讶地发现你家孩子长高了。那么，父母怎样判断孩子是否进入青春期呢？ 对女孩而言，乳房是最先对性激素产生反应的敏感器官。在八九岁还没有蹿个子以前，细心的父母往往会发现女儿的胸部开始发育，有芽苞状的乳头突出，随后乳头下方的组织逐渐隆起，并富有弹性，孩子有时会说胸部不舒服，有痛感。父母应该意识到女儿已经开始进入青春期。一般来说，乳房发育开始后的半年至一年，在会阴部和腋下会相继出现绒毛状的阴毛和腋毛，两年以后月经来潮，在此之前阴道会有白色分泌物出现。 对男孩来说，睾丸增大是男性青春发育的第一个信号，睾丸发育一年以后，阴茎开始发育，与此同时出现身高突增。睾丸开始增大的平均年龄为11.5岁(最早为9.5岁，最晚为13.5岁)。青春期前睾丸很小，仅仅大于婴儿的。青春期开始后，睾丸体积迅速增大，阴囊开始变大，皮肤略变红，皱褶增多，父母应该意识到儿子已经开始进入青春期。阴茎增大迟于睾丸增大半年至一年，男孩阴茎长度在青春期开始时约为5.0厘米，青春期末可达12~13厘米左右，随之出现阴毛和腋毛，大约1年以后(十三四岁)男孩的上唇出现绒毛状胡须，喉结突出，声音低沉而沙哑，两年以后出现首次遗精。 进入青春期的男孩、女孩对身体突如其来的变化，往往不能适应，情绪波动很大，经常变化无常，而且非常敏感。常言道“少女的心如同秋天的云”，这话不无道理。女孩经常无缘无故地向父母发脾气；而男孩则无事生非，挑衅闹事。这主要取决于青少年体内激素的分泌，只要激素分泌没有达到合适的程度，少男少女的情绪免不了起伏波动。有人称之为“青春期综合征”，虽然这些症状并没有得到医学界的公认，但这种情绪变化已经给青少年带来很多烦恼。他们常常会自问：“我为什么要长大？”家长了解了青少年在青春期生理、心理上的急剧变化，就会理解他们在成长道路上出现的种种烦恼，多和孩子沟通和交流，积极引导和帮助他们，使青少年保持积极乐观的情绪，心情愉快地度过青春期。

# 《青春期保健-知名专家进社区谈医说》

## 媒体关注与评论

强调医学的系统性，注重知识的科学性，突出读物的通俗性，本书是《知名专家进社区谈医说病》丛书中的一册，以活跃的问答形式，较全面、系统地介绍了青少年在青春期生理和心理方面的卫生知识和最新信息，尤其对青春期的性发育和性心理进行了深入的阐述，适合中小學生及其家长阅读，也可作为社区医生及社区健康宣教的读本。

# 《青春期保健-知名专家进社区谈医说》

## 编辑推荐

强调医学的系统性，注重知识的科学性，突出读物的通俗性，本书是《知名专家进社区谈医说病》丛书中的一册，以活跃的问答形式，较全面、系统地介绍了青少年在青春期生理和心理方面的卫生知识和最新信息，尤其对青春期的性发育和性心理进行了深入的阐述，适合中小學生及其家长阅读，也可作为社区医生及社区健康宣教的读本。

# 《青春期保健-知名专家进社区谈医说》

## 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](http://www.tushu000.com)