

# 《如何让孩子远离亚健康》

## 图书基本信息

书名：《如何让孩子远离亚健康》

13位ISBN编号：9787514302769

10位ISBN编号：751430276X

出版时间：2012-4

出版社：现代出版社

作者：吕宜昌

页数：198

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)

# 《如何让孩子远离亚健康》

## 内容概要

本书是旨在解决广大青少年朋友日益严重的心理问题、亚健康问题。针对他们日常生活学习中出现的疲劳感、失眠、冷漠、怯场等现象，本书都做了详尽的论述。

# 《如何让孩子远离亚健康》

## 书籍目录

饮食与健康篇 做营养均衡的好孩子LESSON 1 合理营养均衡饮食LESSON 2 青少年易发的营养缺乏症LESSON 3 中小学生需要的五类食品LESSON 4 青少年益智健脑有良方LESSON 5 青少年形体发育与营养LESSON 6 健美与营养LESSON 7 青春期节食害处多LESSON 8 青少年性发育与营养LESSON 9 饮食不当可致近视LESSON 10 大考前的营养补充LESSON 11 早餐与营养LESSON 12 营养午餐LESSON 13 钙与锌LESSON 14 碘与铁LESSON 15 蔬菜、牛奶与水

运动与健康篇 做健壮健美的好孩子LESSON 1 青少年--不可错过的健身黄金时期LESSON 2 运动忠告：择时、择地、择项LESSON 3 运动极点与运动过度LESSON 4 极为适合学生的三项健身运动LESSON 5 中学生的健美运动LESSON 6 考试期间锻炼法及两套有趣的健身操LESSON 7 运动中的女孩最可爱--形体之美LESSON 8 完美健胸建议LESSON 9 运动让你长高LESSON 10 增重与减肥LESSON 11 青春期驼背、斜肩、肢体不对称等的运动矫形术LESSON 12 健康的头发与靓丽的肌肤

心理与健康篇 做个性健全，气质超群的好孩子LESSON 1 青少年心理健康的标志LESSON 2 自信--消除自卑的心理黑洞LESSON 3 面对压力的自我心理调节LESSON 4 怎样提高耐挫能力LESSON 5 巧妙制怒LESSON 6 喜欢顶牛-逆反心理LESSON 7 不要过分依赖父母LESSON 8 无事莫猜疑LESSON 9 战胜孤独LESSON 10 你嫉妒别人吗?LESSON 11 虚荣是致命伤LESSON 12 忘掉忧郁，快乐的日子就会到来LESSON 13 过分害羞也是不健康的表现LESSON 14 学习时为何神不守舍?LESSON 15 考前焦虑怎么办?

青春期与健康篇 以正确的心态和行为走过一生中最美妙的时光LESSON 1 青春期性冲动是生存本能LESSON 2 这是男孩子的事LESSON 3 这是女孩子的事LESSON 4 神秘的两性与青春期的性冲动LESSON 5 迷人又恼人的性幻想LESSON 6 手淫的泥潭LESSON 7 你与你身边的异性LESSON 8 爱情早恋LESSON 9 “禁果”就像带刺的仙人球LESSON 10 如果真的发生了“那种”关系.....LESSON 11 拒绝性骚扰LESSON 12 远离性疾病附录：提高你的免疫力

# 《如何让孩子远离亚健康》

## 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)