

《少女健康心语》

图书基本信息

书名：《少女健康心语》

13位ISBN编号：9787509120941

10位ISBN编号：7509120942

出版时间：2008-11

出版社：人民军医出版社

页数：224

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

《少女健康心语》

前言

十几岁的少女，正是青春期身体发育时期，在此期间要长个子，要突出女性的身体曲线美，正是“女大十八变，越变越好看”的阶段。同时也是心理发育日趋成熟的时期。因此，少女的身心发育必须给予特别关注。少女的健康发育必须注意饮食、运动和防病以及讲究卫生等方面的问题。相比之下，十几岁的女孩是比较健康的，但由于发育的变化，也会出现一些疾病，比如月经来潮会有不适，乳房发育需要保护，还有讨厌的青春痘，也令少女烦恼等。这些疾病如不及时治疗也会影响发育。少女的饮食是个重要的问题，她们在吃上有很多毛病，比如偏食、挑食、吃零食不讲科学，还有的为了减肥进行不正确的节食，这些饮食中的毛病，非常影响孩子的正常生长发育。“胖墩”、“豆芽菜”、“长不高”等都与饮食不当有关。少女一般不爱运动锻炼，她们以为自己很健康，不需要运动，这不对，女性必须从青春期开始注意运动锻炼，才会给一生的健康打下基础。这一点是少女的一大缺点，必须克服。

《少女健康心语》

内容概要

《少女健康心语》从少女的生理特点，心理发育，饮食营养，健美锻炼，生活保健，性知识、疾病的防治等7个方面讲述了265个少女们最关心的问题。青春期是女性的黄金时期，也是少女身心正在发育的时期。

《少女健康心语》

书籍目录

少女生理特点 1.少女的生理特点 2.少女发育的阶段 3.促使少女身体变化的重要物质——激素 4.少女内分泌变化特点 5.少女呼吸系统发育特点 6.少女心血管系统生理特征 7.少女神经系统变化特点 8.少女的皮肤特点 9.少女各项生理功能趋向成熟 10.女性第一性征及发育 11.女性生殖器 12.处女膜不能作为处女的惟一标准 13.女孩有月经的原因 14.少女的月经初潮 15.预测初潮的年龄 16.正常月经初潮 17.判断月经正常的标准 18.正确看待女孩9岁就来月经 19.了解少女月经中的一些正常现象 20.了解排卵有关知识 21.少女要认识白带 22.女性的第二性征及发育 23.少女阴毛、腋毛的萌出 24.女性乳房的位置与形态 25.女性乳房的结构与生理功能 26.少女的乳房发育 27.青春期少女的乳房特点 28.少女乳房发育中的几种正常生理现象 29.少女的性和性发育 30.青春期少女发育的类型少女心理发育 1.少女的心理特点 2.青春期少女的心理矛盾 3.少女心理健康的标准 4.健康心理十要素 5.少女要注意保持心理健康 6.少女获得并发展健康的心理方法 7.少女个性特征 8.青春期少女的情绪特点 9.少女调节自我情绪的技巧 10.少女常见的不健康心理 11.影响青少年心理健康的生理因素少女的饮食方法少女健美锻炼少女生活保健少女性知识教育少女疾病预防

章节摘录

女性有区别于男性的生理特点，而青春期少女由于正处于身体快速发育变化的时期，其特点更为突出。俗有“女大十八变”之说。主要是第一性征越发成熟，月经初潮；第二性征变化明显，乳房隆起，长出阴毛、睫毛以及身体脂肪变化等，使胸部更丰满、骨盆变宽，臀部变得圆厚，相比腰腿较细，形成了女性身体的曲线美——“越变越好看”。世界卫生组织(WHO)将10-19岁定为少年期(adolescence)，同时将15-24岁定为青年期(youth)。在我国一般认为少女青春期年龄为10-18岁。10—14岁为身高生长突增阶段，15-18为岁身高生长减缓而生理发育接近成熟的阶段。身高和体重显著增长女孩10岁以后身高往往比同龄男孩略高，在9~14岁，女孩每年身高可增长5~7厘米，最高为9-10厘米，整个少年期可以增长25厘米左右。体重每年增重5-6千克，有的可增重10千克。这样，经过五六年时间便使原来稚气十足的小女孩，变成了亭亭玉立的大姑娘。通常女孩出现发育突增现象比男孩约早2年，且终止年龄也早一些（一般来说女孩17岁，男孩21岁）。

《少女健康心语》

编辑推荐

少女应该学会化妆，懂得穿衣，这对身心健康有密切关系，《少女健康心语》在这方面提出了建议。少女是女性一生的黄金时期，要过好青春期，才能打好一生的健康基础。希望少女们更健康、更美丽。

。

《少女健康心语》

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