

<<中小学生健康手册>>

图书基本信息

书名：<<中小学生健康手册>>

13位ISBN编号：9787117155762

10位ISBN编号：7117155760

出版时间：2012-3

出版时间：张卫东、陶红亮 人民卫生出版社 (2012-07出版)

作者：张卫东，陶红亮 编

页数：239

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：<http://www.tushu007.com>

<<中小学生健康手册>>

内容概要

进入青春期的中小学生，在生理和心理上都会经历很大的变化，在这种变化的过程中，很多中小学生对不知怎样对待。

如女生白带增多、月经初潮、月经不调、乳房的发育、体毛增长等；男生开始出现了变声、遗精、阴囊潮湿、阴茎迅速生长、阴茎勃起、面对异性紧张、情绪难以控制等。

针对这些敏感点，《中小学生经济科普丛书·中小学生健康手册：青春期性健康教育》较全面细致地给予了介绍。

<<中小学生健康手册>>

书籍目录

第一章 女生秘密，花蕾悄悄绽放 青春期女生的生理变化 女生第二性征的具体表现 青春期女生生殖器官的变化 你了解子宫的结构吗 卵巢、输卵管在人体内有何功能 青春期女生阴毛的发育 你知道处女膜为何而生吗 月经是怎么一回事 生理周期及经期注意事项 女生月经有哪些生理特征 如何计算月经周期 白带和白带多是怎么回事 女生该如何认识乳房发育 怎样才能让乳房更好地发育 女生乳房的构造是怎样的 乳晕旁边长毛是怎么回事 女生束胸有哪些坏处 女生体毛多是什么原因 第二章 男生困惑，穿越青春丛林 青春期男生的生理特点有哪些 青春期男生的第二性征表现 男生性成熟的标志：遗精 青春期男生阴毛稀少是病吗 在变声期应注意些什么 生殖器官有什么变化 男生的生殖系统由哪几部分组成 睾丸、附睾、阴茎和阴囊 输精管、精囊、精索等的功能 青春期男生的手淫问题 进入青春期阴茎要多长才算正常 阴囊潮湿是怎么回事 阴茎为什么能够勃起 有关阴茎勃起的角度和硬度 精子是如何产生的 排精量多少为正常 第三章 心潮起伏，用理智控制自己的情感 需经历的几个性心理阶段 青春期性心理问题及其调适 青春期性心理的特点 认清初恋的不完整性 学会大大方方地面对异性 如何应对青春期早恋烦恼 青春期综合征不容忽视 青春期恋爱易患抑郁症 性幻想是一种心理补偿 第四章 关爱自己，远离性病与艾滋病 第五章 健康观念，为自己树立正确的性观念 第六章 自我保护，警惕伸向你的黑手

章节摘录

版权页：插图： 青春期女生生理前期：女生出现月经初潮，是进入青春期的标志。

在此之前的两年左右，女生最早开始出现了乳房发育，骨盆开始变宽，臀部开始变圆，身高及体重增长速度开始超过了平均数。

青春期女生生理中期：这个阶段又叫做性征青春期，在身高猛增的同时，生殖器官及第二性征的发育成熟，由于内分泌功能活跃，使其产生了性骚动。

女生的第二性征包括长出体毛（腋毛、阴毛）、子宫及卵巢发育、乳房发育、月经初潮、骨盆扩大、皮下脂肪增加、出现女生特有的气味等。

女生的脂肪开始集中分布在肩部、乳房、臀部，因而出现了胸部的隆起、腰细、臀部宽，典型的女生体型，给人以丰满柔美的感觉。

青春期女生生理后期：此时的生理特征，是性器官发育成熟，体格形态发育也完全成熟。

青春期生理中期，虽然性器官、第二性征已发育成熟，但是要到22~25岁时，才能完全成熟。

人体的骨骼系统，经过青春期的快速发育和生长之后，到25岁左右，骺软骨开始停止生长，全部骨化，至此人体的高度不再增加，呼吸系统、循环系统也同样。

面对青春期生理变化，女生在月经期要特别注意卫生，要保持心情舒畅、情绪的稳定、心态的乐观。注意防寒和保暖，尤其是下半身，要避免受凉。

每天要用温水洗涤，保持外阴的清洁。

要勤换卫生巾，保持干净。

要适当活动，促进月经能够在体内畅通，劳逸结合，保证充足的睡眠。

女生在经期常会出现痛经，严重者可伴有恶心、呕吐、出冷汗等。

了解月经知识，痛经时不要多吃冷饮或洗冷水澡、剧烈运动等。

这些问题女生需要特别注意。

<<中小学生健康手册>>

编辑推荐

《中小学生健康手册:青春期性健康教育》通俗易懂,从不同角度针对处于青春期的中小学生的生理和心理特点,分别作了不同程度的介绍,并在部分章节中安排了真实的案例。

此外,《中小学生健康手册:青春期性健康教育》还从不同角度告诉了中小學生,如何树立正确的性观念、学会保护自己、解决性困惑、促进性健康等,以及向中小學生介绍了预防性病,艾滋病和拒绝毒品的基本知识。

《中小学生健康手册:青春期性健康教育》可在成长的变化过程中的中小學生正确地理解性知识,积极培养健康的人生观。

<<中小学生健康手册>>

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:<http://www.tushu007.com>