

<<中学生必读健康常识>>

图书基本信息

书名：<<中学生必读健康常识>>

13位ISBN编号：9787533453251

10位ISBN编号：7533453255

出版时间：2010-5

出版时间：福建教育

作者：《中学生必读健康常识》编写组 编

页数：322

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>

## <<中学生必读健康常识>>

### 内容概要

《中学生必读健康常识》以系统介绍健康知识，养成卫生习惯和行为，注意生理心理保健等为主要内容，根据中学生的心理特点和知识智能发展水平，充分体现深入浅出、循序渐进的编写原则，以期达到让学生增长卫生知识、提高生理心理自我保健能力，有效预防常见重大疾病的目的。

《中学生必读健康常识》的基本内容曾经是初中生健康教育读本的主要材料。这个由一批长期深入研究青少年身心健康问题的权威专家写作的健康教育读本曾经受到广泛的欢迎，多次重版或重印。此次出版，我们保留了健康教育读本中为广大读者所充分肯定的内容，删减了一些不符合时代要求的内容，内容结构体系和形式上也作了相应的改动，使全书更具可读性。

## <<中学生必读健康常识>>

### 书籍目录

七年级一、什么是健康二、人体解剖生理常识三、良好的行为、生活方式和有规律地生活四、注意劳动卫生和安全、预防中毒五、近视眼、脊柱异常弯曲及其预防六、生长发育和影响生长发育的因素七、青春期的生理变化和有关疾病的预防八、人体所需要的营养素九、注意考试卫生十、体育锻炼要遵循的基本原则和要讲究的生理卫生  
八年级一、男女生殖系统的发育与保健二、青春期卫生和正确对待第二性征三、青春期的主要心理矛盾和心理卫生问题四、注意饮食卫生,预防病毒性肝炎五、吸烟酗酒及吸毒的危害六、预防肥胖七、保证充足的睡眠,注意用脑卫生八、大脑与学习过程九、神经衰弱及其预防十、建立良好的人际关系十一、体育锻炼对运动系统和心血管系统的益处  
九年级一、几种常见的营养缺乏症和特殊情况下的营养二、青少年的合理营养和膳食构成三、肺结核及其预防四、情绪的自我调整五、如何增强心理素质六、学习与疲劳七、性传播疾病及其预防八、成年期疾病青少年时期就预防九、青春期的性心理卫生和性道德教育十、体育锻炼对呼吸系统的影响十一、运动损伤的预防和常见运动损伤的处置

## 章节摘录

七年级 七、青春期的生理变化和 有关疾病的预防 青春期是由儿童发育为成人的过渡时期，是指从第二性征开始出现至性成熟及体格发育趋于停止的时期。

青春期又分前、后两期，其中10~14岁为发育突增阶段，15~20岁发育逐渐减慢下来。

女孩的青春期一般是从12~13岁到17~18岁，男孩的青春期一般要比女孩晚2年。

进入青春期，由于神经系统和内分泌的影响，人体的形态和功能都出现显著的变化，表现出人体其他时期所没有的特点。

1. 内分泌的变化 青春期人体发生急剧变化的根源主要是由于激素的作用。

当青春期来临时，由于下丘脑对少量性激素作用的敏感性降低，致使其促性腺激素释放因子的分泌量增加，从而推动垂体前叶分泌较多的促性腺激素。

此时睾丸或卵巢在促性腺激素的作用下，不仅形态结构迅速增长，而且分泌性激素的能力也大大提高。

下丘脑还分泌促肾上腺皮质激素释放因子、促甲状腺素释放因子等多种释放因子。

这些释放因子又调节着垂体前叶促肾上腺皮质激素等多种激素，通过激素的共同作用，使儿童少年的身高、体重和身体各器官系统迅速发育，同时，还刺激着性器官、肾上腺和甲状腺的生长发育，促进身体的新陈代谢，加速器官组织的分化和成熟过程，并推动第二性征的出现等。

2. 身体形态的变化 青春期少年身体形态的变化主要表现为身高、体重的迅速增长及第二性征的出现。

(1) 身高的增长。

青春期前，身高每年平均增加3~5厘米，到青春期可增加6~10厘米。

在身高突增阶段，由于四肢的增长比脊柱快，因而这时青少年呈现长臂和长腿的不协调体态。

在突增阶段过后，脊柱和下肢的增长都逐渐平稳下来，身体各部分的比例也逐渐达到正常状态。

.....

<<中学生必读健康常识>>

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>