

《青春约会--女生成长总动员》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2003年07月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787309036756

丛书名：生命·阳光·保健丛书

内容简介

处于青春期的青少年，是儿童期向成人期转变的时期，是人生旅途中非常特殊的阶段，青春期的青少年在生理发育、心理形成及社会角色方面，都面临成长、转变和适应过程，尤其是女生。青春期在身体发育成熟、人格发展成熟和面对社会等过程中，容易出现生理性状况应对障碍、心理偏差和不健康行为，从而给社会带来不良影响。

目录

发育篇

- 一、青春期启动的原因是什么？
- 二、青春期身高增加有何特点？
- 三、如何观察青春期身体变化？
- 四、束腰为什么会影响健康？
- 五、怎样坦然面对月经初潮？
- 六、有月经后还能长个子吗？
- 七、月经流出很多血会伤身体吗？
- 八、怎样判断月经是否正常？
- 九、月经期常会出现不舒服，正常吗？
- 十、来月经后人会不会变笨？
- 十一、来月经时有什么注意事项吗？
- 十二、女生如何做好月经记录？
- 十三、正常的白带是什么样的？

心理篇

- 一、女生性格有什么特征？
- 二、女生如何进行自我个性培养？
- 三、女生健康心理有什么标准？
- 四、女生容易出现哪些异常性格？
- 五、家庭关系对女生心理影响有多大？
- 六、如何消除女生不健康的心理？
- 七、女生性意识发展有何规律？
- 八、女生容易出现哪些异常性心理行为？
- 九、如何避免或改正异常的性心理行为？
- 十、当今女生价值观念有何特点？
- 十一、为什么情绪差的女生经常感冒？
- 十二、父母不让我上网是不是太过分？

饮食篇

- 一、女生每天需要从饮食中得到多少蛋白质？
- 二、为什么脂肪向女生喊冤？

.....

运动篇

防护篇

结束语

附录一 中国城区和乡村2~19岁儿童和青少年体格发育衡量数字

附录二 常用食品及水果营养成分表

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