

生命绿洲--青春期身体保健



[生命绿洲--青春期身体保健_下载链接1_](#)

著者:杨秀萍

出版者:科学普及出版社

出版时间:2000-03

装帧:平装

isbn:9787110048382

内容提要

本书针对青少年在青春期医疗保健方面存在的问题进行了科普性的阐述。涉及到了几十种常见疾病的发现与治疗，几种易发生的意外伤害的预防措施，这对中学生加强自我保健有很重大的意义。本书读者对象为中学生。家长及教师。

作者介绍:

目录: 目录

健康之路——谈保健常识
可琢之玉 “日新月异”——青少年的生长发育特点
平衡膳食——营养与健康
自身营卫——免疫与健康
种瓜得瓜，种豆得豆——遗传与健康
身体内部的自身协调——神经、内分泌与健康
未雨绸缪
——重视疾病的早期信号，加强保健意识
症状即治疗——正确认识疾病的某些早期信号
预防接种——为人体建造防御工事
生长的烦恼——与发育及营养代谢有关的问题
月经紊乱，出血不止——功能性子宫出血
“倒霉！”——青春期女孩的痛苦之声
“尿床！”——男孩子难于启齿的尴尬
脸上的不速之客——“青春美丽痘”
面色苍白，少气无力——贫血的表现
个子细高，脖子粗大——单纯性甲状腺肿大
乏力、多汗、肢体抽筋——警惕青少年佝偻病
月经紊乱、胡子生长、血压升高、向心性
肥胖——肾上腺皮质功能亢进
多吃、多喝、多尿、体重减少
——糖尿病的“三多一少”症状
外邪入侵——常见的感染及感染相关性疾病
不可忽视的小病——感冒
单一部位局限性感染
——鼻炎、咽炎、喉炎及扁桃腺炎
炸腮——流行性腮腺炎
耳朵内部的“苦痛”——急性中耳炎
迎风流泪，视力减退——沙眼
高热、抽搐、昏迷
——流行性乙型脑炎的杀手铜
严重的呼吸道传染病
——流行性脑脊髓膜炎（流脑）
慢性消耗性的“富贵病”——疾病·结核
肚子里的“小妖精”——蛔虫病
恶心、呕吐、厌油腻——警惕病毒性肝炎
转移性右下腹疼痛——急性阑尾炎的早期信号
游走性大关节疼痛——风湿热的典型表现
心脏健康的大敌——病毒性心肌炎
浮肿、尿少、血尿、血压升高
——急性肾炎的报警信号
高度浮肿，尿量不少——原发性肾病综合征
尿急、尿频、尿痛——急性泌尿系统感染症状
人体的第三状态——神经症性心理障碍
大脑兴奋与抑制功能紊乱——神经衰弱

大惊小怪·不合情理的恐惧——恐怖性神经症
自杀倾向——青春期抑郁症的危险征兆
不可思议的行为——强迫性神经症
无病亦呻吟——癔病症
为伊消得人憔悴——神经性厌食症
加强防范——避免意外伤害与自杀

电老虎亦“咬人”——当心触电
水可载舟，亦可覆舟——小心溺水
火势汹汹不管情，妙龄少女被毁容
——谈烧伤
小伤口可以酿大患——特别预防破伤风
宠物与狂犬病——来自动物伙伴的危险
乐极生悲——生活中不该发生的不幸
曲径通幽处，危险亦重重
——摔伤、失踪与毒蛇咬伤等
宁停三分，不抢一秒——避免交通事故
冬季时分，沉睡不醒——警惕煤气中毒
口吐白沫，全身哆嗦——急性有机磷中毒
不经意中的毒害——食物中毒
美好人生苦短暂，何以还要寻短见——谈自杀
意外伤害与急救
——简单有效的心脑肺复苏技术
投桃报李——行为与健康
三要三不要——预防近视的有效措施
保护牙齿，预防龋齿——不是简单的美容问题

站有站相，坐有坐相——预防脊柱弯曲异常
年少笨悠悠，老大病奄奄——谈单纯性肥胖症
吸烟——20世纪的瘟疫，慢性自杀行为
酗酒——开怀畅饮，祸已殃人
无底深渊——谈吸毒的危害
现代不治之症——艾滋病
绝处逢生——重大疾病的预防与保健
严重危害青少年健康的癌症——白血病
活人莫让尿“憋死”——谈尿毒症
回天有术——谈器官移植
· · · · · · ([收起](#))

[生命绿洲--青春期身体保健_下载链接1_](#)

标签

评论

[生命绿洲--青春期身体保健_下载链接1_](#)

书评

[生命绿洲--青春期身体保健 下载链接1](#)