

中学生自我保健常识



[中学生自我保健常识_下载链接1](#)

著者:杨志红

出版者:晨光出版社

出版时间:1994-03

装帧:平装

isbn:9787541407857

内容提要

本书着重从心理的角度，阐述青春期的生理变化和常见多发病的产生，以及患病后应采取的对策，帮助中学生在生理和心理变化时，能及时适应环境，以科学的态度泰然处之。

作者介绍:

目录: 目录

青春期悄悄发生的变化

你了解自己吗

青春期的保健尤为重要

自我判断青春发育是否正常

怎样才能使身体发育得更好

伴随青春发育出现的问题

影响生长发育的因素有哪些

青春启动的奥秘

身高和体重为什么突然增加

青春期为什么会出现莫名其妙的烦恼

女孩的秘密

医院妇产科为谁而开

少女的初潮

月经期卫生应注意些什么

16岁不来月经要不要求医

什么样的月经不正常

月经过多是怎么回事

月经期流鼻血是倒经吗

“月经总是要痛”的吗

如何消除经前期紧张症

改变生活环境月经紊乱是病吗

白带多是不是病

怎样判断乳房发育是否正常

乳房上有肿块会是癌症吗

少女束胸不利健康

少女脸上长蝴蝶斑是不贞吗

女孩子长胡子怎么办

中学时期不宜涂脂抹粉

青春期的女孩不宜穿高跟鞋

男孩子的心事

遗精伤身体吗

梦遗是病吗

染上手淫的习惯怎么办

包茎包皮过长怎么办

为什么有的男孩乳房会肿大

不必为多毛而犯愁

胡子可刮不可拔

男儿有泪也应弹

困扰青春期的疾病

担心“小油壶”变成痤疮

脸上长雀斑怎么办

“虫牙”是怎样发生的
为什么有的人会口臭
眼皮跳是怎么回事
少年白发怎么办
头皮屑多怎么办
掉头发算不算病
有没有使头发茂密的方法
脖子是被气粗的吗
狐臭会传给别人吗
脚汗多又臭该怎么办
讲梦话是一种病吗
青春期贫血是怎么回事
什么是青春期高血压
哪种情况下属于青春期肥胖
青春期为什么会心动过速或甲亢
哪种情况下是患了巨人症或侏儒症
为什么小便会变成红色
被忽视的身边事
玩电子游戏机能增长智力吗
束腰不能使身材苗条
吸烟很有风度吗
饮酒的“海量”并不代表男子汉
为什么牙齿会发黄
当心患“卡拉OK病”
眼睛近视意味着很聪明吗
眼镜要不要常戴
是否该选择隐形眼镜
怎样使眼睛明亮而有神
常戴耳机会影响听力吗
靠吃药能长高吗
久蹲后站起来为什么会头晕眼花
睡眠的重要性不亚于吃东西
人会越睡越懒吗
“高枕”真能“无忧”吗
夜间多尿是病吗
长夜难眠入睡有方
千万不要纹身
致命的吸毒瘾
吸毒与艾滋病
心理上的困惑
什么是心理异常
少男少女的“断奶”期
自我判断心理是否健康
情绪对健康有什么影响
面对动荡的情绪怎么办
为什么喜悦者常健康
追求穿“名牌”的心理不好
怎样克服害羞心理
消除孤独的办法
为什么会异性产生好奇心理
为你的初恋而高兴
早恋会使人意志消沉或走上邪路
理智地对待性冲动
不必为貌丑而悲哀

不要为身材矮小而悲伤
为什么会变得脾气大
青春期为何伤害事故多
心目中的“自我”
学习中常碰到的难题
女生真的比男生笨吗
注意高考前的心理卫生
考试怯场怎么办
达到考试前的最佳状态
记忆是怎么回事
增强记忆力七法
中学生怎样消除疲劳
注意力不集中怎么办
饮食中应注意的问题
吃出来的好大脑
为什么早点吃不好人会无精打彩
不吃含脂肪食物以追求苗条
并不可取
吃方便面应怎样补充营养
多吃甜食不好
为什么会产生厌食
吃零食的习惯为什么不好
· · · · · (收起)

[中学生自我保健常识_下载链接1](#)

标签

评论

[中学生自我保健常识_下载链接1](#)

书评

[中学生自我保健常识_下载链接1](#)