

青春期完全健康手册



[青春期完全健康手册_下载链接1](#)

著者:安德烈亚·马克斯

出版者:中信出版社

出版时间:2004-5

装帧:平装(无盘)

isbn:9787508601298

青春期！一个绚丽而又充满困惑的时期，一个包含无穷乐趣、也蕴涵艰巨挑战的关键转折。无数少年人满怀喜悦却又忐忑不安地迎来了这奇妙的时期。

进入青春期，青少年们该如何科学和正确地面对巨大的生理变化：变声、第二性征发育、长胡须……可能会受到哪些常见疾病的侵袭？该如何与父母和睦沟通？怎样合理处理学习的压力和生活的转变，从而避免种种心理疾病？而对父母来说，该如何使孩子远离不良的生活习惯、获取充足的营养与睡眠？怎样跨越“代沟”，当好孩子的生理、心理健康顾问，与孩子建立一种友好的关系？

现在，美国著名医学专家马克斯，凭借其在青春期医疗领域30余年从业经验，为青少年及其父母提供了一幅青春期健康成长蓝图，详细介绍了青春期各个阶段的保健知识——从衣食住行等生活习惯到生殖器官的发育，从可能遇到的常见病及慢性病，到心理健康与意外伤害……并且针对不同病症提出了切实可行的治疗方案。

作者介绍:

目录: 第一章 青少年发育的各个阶段及其任务
第二章 青春期健康的保护人——父母、医生和自己
第三章 基本要素：营养、锻炼和睡眠
第四章 男孩子和女孩常见的健康问题
第五章 女孩的健康问题
第六章 男孩的健康问题
第七章 对付慢性疾病
第八章 青少年+性=危险?
第九章 烟酒药物对青少年的危害
第十章 镜子前的恐惧：青少年与饮食失调症
第十一章 孩子的心理健康
第十二章 防止意外事故和受伤
· · · · · · ([收起](#))

[青春期完全健康手册_下载链接1](#)

标签

美国

评论

无意间看到，吓了一跳。这本书是我小学时妈妈买给我的，好吧，好像是什么节日的礼物，现在都不知道为什么要送这个。

我的性启蒙老师

[青春期完全健康手册_下载链接1](#)

书评

[青春期完全健康手册_下载链接1](#)