

<<让孩子走出亚健康>>

图书基本信息

书名：<<让孩子走出亚健康>>

13位ISBN编号：9787510014468

10位ISBN编号：7510014468

出版时间：2010-1

出版公司：世界图书出版公司

作者：《让孩子走出亚健康》编写组 编

页数：186

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>

<<让孩子走出亚健康>>

前言

所谓“亚健康”是指处于健康和疾病之间的一种身心状态。亚健康状态指无器质性病变的一些功能性改变，又称第三状态或“灰色状态”，因其主诉症状多种多样，又不固定，也被称为“不定陈述综合征”。

它是人体处于健康和疾病之间的过渡阶段，在身体上、心理上没有任何疾病表现，但主观上却有许多不适的症状和心理体验。

在青少年中，其主要特征主要表现在几方面：——身体成长上的“亚健康”。

学生营养过剩和营养失衡同时存在，体质较弱，一些身体器官超前使用，如眼睛超负荷使用致使近视率高，脊柱发育偏向畸形等。

——心理素质“亚健康”。

来自家庭、学校、同学的压力，使青少年形成单一的责任心理，认为学习好就行了，其他的都不用管。

压力之下引发的逆反心理、厌学心理等，都影响着青少年的心理健康。

——情感“亚健康”。

青少年本应关心社会，对生活充满热情，但实际上他们对很多事情都很冷漠，变成单面、冷面的人。

——思想“亚健康”。

青少年思想表面化，脆弱，不坚定，容易受到外界影响并改变自己。

——行为“亚健康”。

表现为行为上的程式化，几点起床、吃饭、做功课形成定式，时间长了容易产生行为上的偏激。

特别提示根据一项对全国22个省市青少年心理健康的调查显示，我国有3 000万青少年处于心理亚健康状态。

调查显示：我国约有13%的青少年存在明显的心理和行为问题。

<<让孩子走出亚健康>>

内容概要

本书集国内外最新研究成果，或用妙趣横生的心理故事展现心理自助技巧，或从思维调适和行为疗法两方面介绍自我心理调节术，或从生活习惯与青少年健康的关系方面介绍解决亚健康问题的具体方法，帮助青少年朋友摆脱亚健康的困扰。

<<让孩子走出亚健康>>

书籍目录

饮食与健康篇 做营养均衡的好孩子 LESSON1 合理营养均衡饮食 LESSON2 青少年易发的营养缺乏症 LESSON3 中小學生需要的5类食品 LESSON4 青少年益智健脑有良方 LESSON5 青少年形体发育与营养 LESSON6 健美与营养 LESSON7 青春期节食害处多 LESSON8 青少年性发育与营养 LESSON9 饮食不当可致近视 LESSON10 大考前的营养 LESSON11 早餐与营养 LESSON12 营养午餐 LESSON13 钙与锌 LESSON14 碘与铁

运动与健康篇 做健壮健美的好孩子 LESSON1 青少年——不可错过的健身黄金时期 LESSON2 运动忠告：择时、择地、择项 LESSON3 运动“极点”与运动过度 LESSON4 极为适合学生的三项健身运动 LESSON5 中学生的健美运动 LESSON6 考试期间锻炼法及两套有趣的健身操 LESSON7 运动中的女孩最可爱——形体之美 LESSON8 完美健胸建议 LESSON9 运动让你长高 LESSON10 增重与减肥 LESSON11 青春期驼背、斜肩、肢体不对称等的运动矫形术 LESSON12 健康的头发与靓丽的肌肤

心理与健康篇 做个性、气质超群的好孩子 LESSON1 青少年心理健康的标志 LESSON2 自信——消除自卑的心理黑洞 LESSON3 面对压力的自我心理调节 LESSON4 怎样提高耐挫能力 LESSON5 巧妙制怒 LESSON6 喜欢顶牛——逆反心理 LESSON7 不要过分依赖父母 LESSON8 无事莫猜疑 LESSON9 战胜孤独 LESSON10 你嫉妒别人吗？ LESSON11 虚荣是致命伤 LESSON12 忘掉忧郁，快乐的13子就会到来 LESSON13 过分害羞也是不健康的表现 LESSON14 学习时为何神不守舍？ LESSON15 考前焦虑怎么办？

青春期与健康篇 以正确的心态和行为走过一生中最为美妙的时光 LESSON1 青春性冲动是生存本能 LESSON2 这是男孩子的事 LESSON3 这是女孩子的事 LESSON4 神秘的两性与青春期的性冲动 LESSON5 迷人又恼人的性幻想 LESSON6 手淫的泥潭 LESSON7 你与你身边的异性 LESSON8 爱情早恋 LESSON9 “禁果”就像带刺的仙人球 LESSON10 如果真的发生了“那种”关系…… LESSON11 拒绝性骚扰 LESSON12 远离性疾

附录：提高你的免疫力

<<让孩子走出亚健康>>

章节摘录

膳食构成合理与否，直接关系到青少年成长发育的好坏、体质的强弱，乃至寿命的长短。世界上任何一种食物都不可能满足人体所需要的全部营养，要使膳食构成合理化，就需要科学搭配，充分利用各种食物的营养互补作用。

青少年学习紧张，活动量大，尤其处于生长高峰期，每日所需的营养素和能量消耗比发育前要增加2倍多，在这一阶段，要想身体得到充分发展，千万不可忽视合理的营养。

1. 饮食多样化。

合理营养对青少年健康成长及学习有着很重要的意义。

按营养学要求，青少年每日的膳食应该有主食、副食，有荤、有素，尽量做到多样化。

合理的主食，是除米饭之外，还应吃面粉制品，如面条、馒头、包子、饺子、馄饨等。

根据营养学家建议，在主食中可掺食玉米、小米、荞麦、高粱米、甘薯等杂粮。

早餐除吃面粉类点心外，还要坚持饮牛奶或豆浆。

2. 青少年除每天必需的各类食物，如粮食、肉、禽类、豆制品、蛋、蔬菜外，还应多吃水果和坚果类食品 and 海带、紫菜等海产品，香菇、木耳等菌藻类食物，每周也应选择食用。

青少年需要钙较多，应多吃些虾皮、糖醋排骨、油煎小鱼（鱼骨可食）、骨头汤等，通过饮食来补充青少年“日长夜大”的骨骼所需要的钙。

3. 安排好一日三餐。

所谓合理营养，是应该符合生理功能和实际需要的，如早餐要选择热能高的食物，以足够的热能保证上午的活动。

<<让孩子走出亚健康>>

编辑推荐

《让孩子走出亚健康》：走出心理困境，活出健康人生。

<<让孩子走出亚健康>>

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>