第一图书网, tushu007.com

<<女人最完美的时期>>

图书基本信息

书名：<<女人最完美的时期>>

13位ISBN编号：9787537741064

10位ISBN编号：7537741069

出版时间：2012-4

出版时间：山西科学技术出版社

作者：谭同来　总主编

页数：255

字数：28400

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

每一位女性在日常生活中需要注意和美容保健的最好方法尽在《女人最完美的时期——青春期》中。

爱美，人人皆有，但如何保持青春永驻，并非人人所知，作者谭同来、张咏梅从一个女性和读者角度出发，论述了青春期女性最想知道的问题，以及最想知道的解决问题的方法，不读此书可谓是一生遗憾，读过此书，终身受益匪浅。

第一图书网, tushu007.com

<<女人最完美的时期>>

书籍目录

一、自我认识编
1. 什么是青春期？
2. 青春期发育有什么特点？
3. 怎样理解人的生长、发育、成熟？
4. 什么叫内分泌、内分泌腺？
5. 什么叫生长激素，有何生理功能？
6. 生长激素分泌有何特点？
7. 什么是女性第二性征？
8. 怎样知道自己身高应该长到多少？
9. 哪些因素会影响身高？
10. 青春期女性怎样使自己的身体长得高些？
11. 青少年睡眠充足为什么有利于身体长高？
12. 青春女性为何发胖多？
13. 什么叫甲状腺激素，有何生理功能？
14. 什么叫性激素，有何生理功能？
15. 什么叫雌激素，有何生理功能？
16. 什么叫孕激素，有何生理功能？
……
二、起居养生编
三、合理膳食编
四、情志调节编
五、体育锻炼编
六、患病就医编
参考文献

章节摘录

版权页： 9.哪些因素会影响身高？
影响生长的因素很多，除遗传外，还有地理、气候条件以及后天的营养、文化生活等。
对个体来说，激素分泌和长管状骨的发育是主要因素。
胎儿时的生长，主要靠母体和自身激素，出生后主要靠甲状腺素对长管状骨的促长。
3～4岁以后，靠生长素生长，14～16岁时，性激素起主要作用，甲状腺素、生长激素、性激素这三种激素在血液中保持一定比例、一定水平，并随年龄的变化而变化，一种激素发生了改变，都会影响18岁以前的生长发育。
比如，脑垂体前叶功能低下，生长激素及其他激素分泌减少或缺乏，可使生长发育受阻，引起侏儒症。
脑垂体前叶功能低下可见于肿瘤或某些传染病之后。
此外，某些慢性疾病如重症结核病、佝偻病以及脑炎后遗症等，均可引起侏儒症。
这种患者，出生时身高是正常的，出生后发育也正常，只是患病后身高发育受阻，与同龄儿童相比，身高越来越落后，至青春期，性器官不发育，第二性征缺乏，始终保持儿童容貌，但智力正常。
甲状腺功能减退者，也可以使患儿的身高发育受阻，形成呆小症。
这种病人的智力明显低于正常同龄儿童。
软骨发育不全和大骨节病，使骨骺系统发育受阻，前者的长骨只能长粗，不能长长，故四肢粗、短而头大。
大骨节病是一种地方病，主要是关节肿大、疼痛、畸形和功能障碍，四肢及指、趾短小。
以上情况均属受激素分泌失调或疾病引起内分泌障碍所致。
10、青春期女性怎样使自己的身体长得高些？
人全身有206块骨，分为四类：长骨、短骨、扁骨、不规则骨，身高主要是由长管状骨的发育决定的，女性16～18岁以前，是长管状骨生长期，以后多数人就不再增长了。
由此可见，18岁以前是女性长身体的时期，那么，就必须抓住这一关键时机，全面做好促长的工作。
（1）充足合理的营养能促进骨骼的生长。
蛋白质是长身体的最佳“建筑材料”。
青少年每天大约需要蛋白质100克，比成年人多20克。
钙是骨骺生长的关键性物质，少年每天需要800～1200毫克。
因此，少女每天应该吃一定的鱼、肉、蛋、乳类和豆制品等含蛋白质丰富的食物，还要多吃些含钙的食物，如豆类、绿叶蔬菜、骨头汤等。
另外，还可以吃些促进身体长高的各类强化食品。

第一图书网, tushu007.com

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