

<<青少年身体使用手册>>

图书基本信息

书名：<<青少年身体使用手册>>

13位ISBN编号：9787541735288

10位ISBN编号：7541735280

出版时间：2008-5

出版时间：未来出版社

作者：（美）麦考伊，（美）威伯曼 著，沈嘉琪 译

页数：301

译者：沈嘉琪

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>

<<青少年身体使用手册>>

内容概要

青少年最忠实的励志刊物《意林》诚意推荐！

本书曾荣获美国图书馆协会青少年最佳图书奖！

本书提供你关于健康与健美、情绪、感情、性的疑问、未来的计划与梦想等方面的讨论与协助。

我们会陪伴你度过所有的改变与挑战——在今日以及未来好几年！

营养、健康、减肥、情感、性困惑。

所有青春期少男少女想要知道，必须知道的一切！

生理的改变、心情的起伏与矛盾、面对恋爱与失恋的态度、面对性爱的好奇、性取向的困扰、打造美丽外表的秘诀、如何拒绝烟酒与毒品、意外怀孕的处理方式、利用网络帮助自己等等。

美国图书馆协会青少年最佳图书奖。

亚马逊5星级读者评价，指导两代美国人，美国权威专家30年心血打造。

青少年最忠实的励志刊物《意林》2008温暖推荐！

年轻的你真的需要这本书！

父母、师长送给青春期子女最好的书！

畅销美国二十多年、青少年权威医学专家撰写、反复再版、指导两代美国人成长的经典指导书！

人人都有，你还要犹豫吗？

！

美国青少年最欢迎的青春期健康指导书，中国的青少年也应该人手一本！

“90后”正需要——了解身体，掌握自己的成长节奏！

“80后”须补课——快快补上你错过的青春期性教育！

你怕自己不正常？

过于羞涩？

遇到困难？

很好奇？

或者很坦然？

都请打开这本书！

逃避不如面对！

不要因为青少年时期的懵懂无知做下后悔终生的事情！

<<青少年身体使用手册>>

作者简介

凯西·麦考伊博士 (Kathy McCOy, Ph.D.) :

著有11本书，是一位得奖作者及心理治疗师，在加州帕萨德纳 (PaSsaDEna) 执业。
曾任《十七岁》杂志专栏作家，《青少年》杂志编辑，他为杂志、报纸、专业期刊，例如《读者文摘》《纽约时报》《新女性》《家庭期刊》《临床儿童医

<<青少年身体使用手册>>

书籍目录

前言 欢迎来到新世纪、新时代第一章 我正常吗 我的发育情况正常吗 我的身体正常吗 我有这些感觉正常吗 这样的改变很正常 快速扫描第二章 女性的身体 女性的生理构造 生理的发育 乳房 月经 关于月经的疑问 女性卫生用品 阴道的健康与感染 阴道感染 从女孩变成女人 快速扫描第三章 男性的身体 男性的生理构造 生理的发育 特殊问题 身高太矮 青春期小瘤 / 青春期男性女乳症 前列腺炎 丘疹 隐睾 睾丸癌 良性的阴囊肿块 包皮的问题 腹股沟疼痛 射精的问题 从男孩变成男人 快速扫描第四章 情绪 对自己的感觉 对父母的感受 对家庭变化的感觉 爱情 愤怒 害羞 无聊 情绪与网络 压力 反叛与自我伤害 歧视 身体、精神与性虐待 约会强暴 抑郁 重度抑郁症, 单次发作或重复发作 轻度抑郁症 躁郁症 如果你为了人、事物的逝去而忧伤 如果你觉得抑郁 如果抑郁的心情持续 想自杀 想自杀时 健康与情绪 快速扫描第五章 吃出健康 吃什么像什么吗 轻松改进饮食习惯 保持理想体重 如果你觉得自己太瘦 如果你觉得自己太胖 快速扫描第六章 为健康而运动 最适合你的运动计划 打造充满活力的新生活 为健康动起来 快速扫描第七章 健康的身体, 漂亮的外表 健康的皮肤 青春痘 湿疹 干癣(牛皮癣) 疣 痣 热爱阳光者的防晒指南 健康的脚、指甲与头发 脚 指甲 头发 健康的眼睛 隐形眼镜 眼睛的手术 照顾眼睛 健康的牙齿与牙龈 牙周病及其预防 美白、牙雕、隐形牙套与其他新发明 创造美丽的特殊方法 整形手术 美容用品 特殊问题 穿耳洞与其他部位穿环 毛发过盛 出汗 值得怀疑的美容辅助用品 创造美丽、健康的未来 快速扫描第八章 药物、酒精与烟草 勇于说“不” 这代表什么意义 这些麻烦物质的真正危险 这些物质会残害健康, 也会残害生命 抽烟 无烟的烟草 酒精 大麻 吸胶 兴奋剂 LSD 海洛因 合成代谢雄性激素类固醇 向吸毒、饮酒与抽烟说“不” 从一开始就说“不” 如何说“不” 又不会被当成傻瓜 戒掉坏习惯 快速扫描第九章 身心平衡 压力 头痛 紧张性头痛 抑郁性头痛 偏头痛 压力与胃 肠易激综合征 压力与饮食失调 害怕肥胖症候群 神经性厌食症 贪食症 强迫性进食 高血压 另类医学: 新, 旧疗法 身与心的关联 快速扫描第十章 特殊医疗需求 过敏 贫血症 缺铁性贫血 镰状细胞贫血症 哮喘 夜间尿床 糖尿病 癫痫 传染性单核细胞增多症 胫骨结节骨软骨病 脊椎侧弯 尿道感染 与特殊医疗需求共同生活 快速扫描第十一章 性与你 性是生活的一部分 性取向 性教育 性或不性 自慰 性际关系 慎防约会暴力与约会强暴 要怎么知道自己准备好了 性vs.亲密 快速扫描第十二章 性病的真相 艾滋病 细菌性阴道炎 衣原体 生殖器疱疹 生殖器疣 淋病 传染性软疣 阴虱 疥疮 梅毒 股癣(胯下痒) 滴虫感染 认识肝炎 如果你得了A型肝炎 如果你得了B型肝炎 预防C型肝炎 什么是“安全性行为” “安全性行为”十大守则 快速扫描第十三章 避孕: 预防一点, 受益无限 不避孕的五个烂借口 可能怀孕的情况 年轻人可以取得的避孕用品 合法的避孕途径 避孕的方法 口服避孕药 Depo-Provera 诺普兰 子宫膜 子宫帽 保险套(男用) 保险套(女用) 杀精剂、杀精乳膏和泡沫 自然避孕法 结扎 在紧急情况下 未来的避孕法 快速扫描第十四章 怀孕和为人父母 我适合当父母了吗 我怀孕了吗 怀孕的决定 生下孩子, 和孩子的父亲结婚 生下孩子, 自己抚养 生下孩子, 交给别人领养 堕胎 后续医护的重要性 假如你决定生下孩子 假如你决定堕胎 依照你的决定生活 快速扫描第十五章 如何开口寻求帮助 紧急情况 性生活很活跃时 定期健康检查时 对身体有疑问时 医疗的法律面 与医师沟通 身体检查 一般检查 男性生殖器检查 女性妇科检查 直肠检查 继续一般检查 实验室检查 从医疗网站寻求帮助 为心理健康寻求帮助 为什么要看心理治疗师 谁是心理健康专家 如何找心理治疗师 什么是最好的心理治疗 迈向健康的未来 快速扫描

<<青少年身体使用手册>>

章节摘录

第一章 我正常吗怎样才算正常？

好问题！

事实上，这是过去20年来青少年以不同形式、一问再问的问题。

这个问题通常出现在以下情况： 你与朋友比较彼此的生长及发育情况； 你不是很喜欢自己的长相； 你担心自己对父母爱恨交加或心情时好时坏是不是不正常。

如果你曾担心过“我正常吗？

”那么你并不孤单。

多数青少年都对自己以下这些方面是否正常感到疑惑。

我的发育情况正常吗许多原因都会引发这个问题。

男生在初中时通常比女生矮，因此常常担心会永远长不高；而女生可能发现有的同学在小学三四年级看起来就像个青少年，但有的同学上了高中看起来却还像个小孩。

不过，这些都属于正常！

事实上，每个人的生长情况有很大差异，而这多取决于你的遗传基因。

问问看你的父母青春期的生长情况，你就可以对自己是否正常有个概括的了解。

看看与你同种族的朋友，也可能发现一些很重要的相似点。

例如，许多美籍黑人在八九岁时就开始出现青春期的特征，这相当正常。

身为21世纪的青少年，你的发育也与100年前的青少年大不相同。

在当时，接近十八九岁才进入青春期都算正常，但由于现代人有很好的健康与营养，男女性的生理都提早成熟了。

我的身体正常吗除了进入青春期的变化外，年轻人也很在意外表。

例如，自己会不会太胖、太瘦、太高、太矮或是否有吸引力。

<<青少年身体使用手册>>

编辑推荐

《青少年身体使用手册》由未来出版社出版。

“说”还是“不说”都两难的师长们，买给孩子，让他们自己去发现！
美国青少年最欢迎的青春期健康指导书，人人都有，你还要犹豫吗？

！

！

因为害羞保守而懵懂至今的年轻男女们，快快补上这一课！

<<青少年身体使用手册>>

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>