

<<青少年健康常识/青春部落丛书>>

图书基本信息

书名：<<青少年健康常识/青春部落丛书>>

13位ISBN编号：9787562161318

10位ISBN编号：7562161313

出版时间：2013-1

出版时间：曹型远 西南师范大学出版社 (2013-01出版)

作者：曹型远

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>

## 前言

亲爱的同学们：“池塘边的榕树上，知了在声声地叫着夏天……”童年的你，在草坪上奔跑，在沙滩上拾贝。

“少年不知愁滋味，为赋新词强说愁……”少年的你，多几分忧愁，多几分思考。

从小学到中学，你们满怀着对未来的憧憬，在一天天长大，你们的健康成长牵动着我们的心。

世界卫生组织（WHO）早在1948年就在宪章上给健康下了新的定义：健康不仅是没有疾病，而且是一种个体在身体上、心理上、社会上完全安好的状态。

由此可见，健康应包括生理、心理和社会适应能力等几方面。

一个健康的人，既要有健康的身体，也要有健康的心理和行为。

只有当一个人身体、心理和社会适应能力都处在一个良好状态时，才是真正的健康。

随着年龄的增长，各种困惑和问题会接踵而至。

这本书深入浅出，言简意赅，关注你们在成长过程中的诸多问题，涵盖了学生生长发育、心理健康、学习生活习惯、常见疾病与传染病的预防、安全急救等知识，结合生活中的实例帮助你们培养健康的体质和自我保护的能力，了解在青少年时期的生理和心理特征，提高身体和心理素质，健全人格，摆脱学习、生活、人际交往等方面的困惑，养成良好的生活习惯，增强应对各种意外伤害和危机的能力，培养积极向上的生活态度和乐观的人生追求，学会独立自主地解决成长过程中的难题。

同学们，青少年时期是人生的黄金年华，青春意味着朝气和活力，青春的你们，思维活跃，精力旺盛，富有竞争精神和创造性，希望本书成为你们的良师益友，我们相信，通过仔细阅读，你们会有收获与快乐，为自己的健康成长奠定良好的基础，祝福同学们把握花样年华，迈着坚定的青春步伐，勇敢地迎接各种磨练和人生的冲刺，让青春更加辉煌灿烂！

编者

## 内容概要

曹型远主编的《青少年健康常识》这本书深入浅出，言简意赅，关注你们在成长过程中的诸多问题，涵盖了学生生长发育、心理健康、学习生活习惯、常见疾病与传染病的预防、安全急救等知识，结合生活中的实例帮助你们培养健康的体质和自我保护的能力，了解在青少年时期的生理和心理特征，提高身体和心理素质，健全人格，摆脱学习、生活、人际交往等方面的困惑，养成良好的生活习惯，增强对各种意外伤害和危机的能力，培养积极向上的生活态度和乐观的人生追求，学会独立自主地解决成长过程中的难题。

同学们，青少年时期是人生的黄金年华，青春意味着朝气和活力，青春的你们，思维活跃，精力旺盛，富有竞争精神和创造性，希望《青少年健康常识》成为你们的良师益友，我们相信，通过仔细阅读，你们会有收获与快乐，为自己的健康成长奠定良好的基础，祝福同学们把握花样年华，迈着坚定的青春步伐，勇敢地迎接各种磨练和人生的冲刺，让青春更加辉煌灿烂！

书籍目录

第一篇 青春期生长发育一、是谁奏响了青春的旋律——青春期启动和内分泌变化二、“青春之歌变化的音符”——青春期形态、生理和性的变化三、让青春的旋律奔放、激昂——青春期保健 第二篇 健康的生活方式一、播种与收获——一分耕耘，一分收获二、做最好的自己——自我完善三、在快乐中学习——提高水平挖掘智慧四、吃出健康人生——健康是生命之基，幸福之源五、远离烟、酒、毒的诱惑——体会人生的价值和意义六、被动吸烟 第三篇 青少年常见传染病预防一、“流感”大家族探秘二、东东的脸为啥“胖”了——流行性腮腺炎三、这样的“痘痘”别大意——水痘的预防四、古老而顽固的传染病——结核病五、如何远离“红眼病”六、腹泻原因知多少——预防感染性腹泻七、害人的“五兄弟”——病毒性肝炎浅谈 第四篇 危害青少年健康的行为一、别让烟雾迷惘青春的眼睛二、别让青春在推杯换盏中迷糊三、别让网络网住了青春的活力四、别让青春迷幻在毒品中五、别让青春带上青涩的苦味六、别让生命的光辉消散在青春里 第五篇 青少年心理健康知识一、搭建沟通的桥梁——学会人际交往二、给情绪穿上理性的衣裳——善于控制情绪三、阳光总在风雨后——剖析挫折心理四、挺起自信的胸膛——消除自卑心理五、微笑面对生活——应对焦虑心理六、羞答答的玫瑰静悄悄地开——走进青春期 第六篇 卫生安全与急救一、从四季豆的风波谈起——学校常见食物中毒二、让生命之花不再凋零——学生意外伤害处理三、与死神的争夺战——心肺复苏

## 章节摘录

医学发现,我们体内名叫下丘脑、脑垂体、性腺的三种器官共同指挥着青春的旋律,而这首歌曲是依靠体内一种叫荷尔蒙(激素)的物质而奏响的。

在医学上称作青春期启动。

下丘脑、脑垂体存在于我们的大脑内,性腺存在于我们的身体内,它们三者形成一个轴,下丘脑分泌的激素促进女性卵泡发育,刺激男性睾丸的发育,而卵泡和睾丸发育成熟后又分泌性激素,这些性激素释放进入血液循环后,作用于相应的靶器官,引起性器官和第二性征相继发育,出现生长突增,青春期发育过程就此开始。

上面我们所举的案例是因为强强和悦悦的身体都出现了第二性征的原因。

我们从呱呱落地后,经历了婴儿期、幼儿前期、幼儿期、童年期,来到了青春期,我国医学界把青春期年龄定为10岁~20岁,它是儿童发育到成人的过渡时期,是从不成熟到成熟的关键转变阶段。

有的专家把青春期又分为早、中、晚期,早期为10岁~13岁,主要表现是身高生长开始突增,出现突增高峰,性器官和第二性征开始发育。

中期为13岁~17岁,以性器官和第二性征发育为主要特征,出现月经初潮或首次遗精,身高生长速度逐渐下降。

晚期为17岁~20岁,体格生长极缓慢,性器官及第二性征继续缓慢发育直至成人水平。

整个青春期间,人体受着内分泌系统控制,人体内分泌系统由内分泌腺和散在分布的内分泌细胞组成,人体重要的内分泌腺有垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、胰岛、性腺等。

在神经系统主导下,通过分泌荷尔蒙(激素),参与调节人体各生理过程,如新陈代谢、生殖、生长发育、维持内环境稳定等。

激素是由内分泌腺或内分泌细胞分泌的高效能生物活性物质,激素直接释放入血液或组织液,它们是内分泌系统实现调节功能的信息传递者。

大部分内分泌激素对生长有直接或间接的作用,尤其是青春发育期,各种与生长发育有关的激素不仅保证了人体各个器官与组织的生长、发育及成熟过程的顺利进行,促进生殖器官和细胞的发育,还可调节中枢神经系统与自主神经的功能,从而影响学习、记忆与行为等。

为便于青少年朋友理解,我们在这里把在青春期内主要影响人体生长发育的激素用拟人的手法给大家讲解吧。

我算老大吧,我叫生长激素,我从垂体分泌出来,直接就进入了人的血液里面,我在血液里面游啊游,寻找我喜欢的组织,我最喜欢人体的肌肉、骨骼、还有除神经组织外的所有组织,我喜欢跟它们亲近,我可以使人体的内脏长大,也可以使肌肉的肌纤维增粗,我还可以使一种叫做氨基酸的东西进入细胞,从而增强细胞内DNA和RNA的合成。

我的作用还很多啦,在青春期,我有一个最重要的作用就是能够使长骨的生长加快,我和长骨的干骺端亲近,使干骺端的软骨细胞不断分裂,不断骨化,从而使人长高。

青少年朋友,你们一定会很喜欢我吧,因为我可以使你们长得高大、健壮。

那么,你们知道我在什么情况下才能够在你们的血液中多一点呢?

悄悄地告诉你们吧,在你们深度睡眠的时候,垂体就将我分泌很多,所以,保证睡眠很必要哦!

在你们饥饿的时候啊,我在人体内的量也很多,这可不是要你们不吃饭哦,你们每顿还是要很营养哦,只是不要吃得太饱,在吃下一顿饭之前,有一点饥饿感就好。

我还在你们运动的时候,大量地出现在血液中,可见,运动是你们每天不可缺少的。

上面说了我是由垂体分泌的,如果垂体患了疾病,就会使我的分泌量大大减少,就是大家生活中所知的侏儒症,由于得侏儒症的病人血液中的我太少,所以,他们长不高。

相反,有的人患的是巨人症,那是因为这些人的垂体功能亢进,大量地把我释放入血液中,我不断地去和长骨的干骺端亲近,使长骨干骺端的软骨细胞不断分化、生长,使人长得很高很高,可达2米以上。

这就是我,所以,人体中我的量多了少了都不好,正常量的我才能使人体生长发育正常。

当然,促进人体的生长发育不光靠我哦,还有我的一些小兄弟们,比如,甲状腺素、胰岛素等。

我是老二，我叫雄激素，我主要是由男孩的睾丸分泌的，肾上腺皮质也要分泌我，由于女孩也有肾上腺，所以，女孩的体内也有我，看到这里，你们大概可以解释有的女孩为什么也有胡须了吧，那是因为她们的肾上腺功能较旺盛的原因。

我的主要作用就是刺激睾丸发育，睾丸发育成熟了就要产生精子，精子是繁育后代的主力军。我还使男性性器官发育加快，促使阴茎、阴囊、前列腺、精囊腺发育成熟；我使男性第二性征发育，使男孩喉结长出、声音变粗、阴毛和胡须长出，所以，我是男孩体内不可缺少的激素。如果某人因某些疾病（如性分化异常或性发育迟缓），造成我的量在他的血液中减少的话，那么，男孩的特征在他的身上就不能体现，就会成为一个“阴阳人”。

我还有一个跟性没关系的作用，就是促进体内蛋白质的合成，由于骨骼中蛋白质的增加而使长骨生长加快，长度及骨皮质厚度均增加。

促进钙在骨中的沉积而使长骨骨骺易于愈合。

我的这个作用，就能解释为什么男孩较女孩长得更快更高。

男孩一定很喜欢我吧，我能使你变成真正的男人。

我是老三，我叫雌激素，由卵巢分泌后释放入血液，我进入血液中，找寻卵巢、子宫、输卵管、阴道，还有乳房，我为什么要找它们呢，因为我就跟它们亲近，跟这些女性生殖器官亲近以后，女性的这些器官就迅速发育成熟，从而产生月经，是我引发的月经初潮哦！

我还有个作用就是可以加速脂肪组织在皮下组织中的聚集，刺激乳腺导管和组织增生，促使女性形成乳房发达、皮肤细滑柔润等特有的外部形态。

当然，我也有促进钙、磷在骨内沉积的作用，使骨发育长长。

女孩很喜欢我吧，我能使你们成为真正的女人。

青少年朋友，以上我们只是简单地列举了几个激素，青春期的生长发育是靠很多很多的激素共同作用的结果，没有这些激素，我们的身体始终停留在儿童期，没有这些激素，我们的身体内虽然有男女的性器官，但这些性器官得不到发育，也就没有真正的男女之别，没有这些激素，我们人体的生理代谢过程也许将会停止。

### 编辑推荐

曹型远主编的《青少年健康常识》以推广普及青春期基本知识为目的，围绕青少年成长发育过程中所遇到的各种问题，作了科学详细的解答。

从青春期健康常识、青春期卫生保健、心理保健、日常生活保健、青春期常见疾病防治、青春期男生女生身心奥秘等方面，作了深入浅出、简明扼要的阐述，文字浅显易懂，内容丰富实用，希望成为青少年朋友必不可少的健康工具书，伴随其成长成才。

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>