

## <<儿童青少年健康知识手册>>

### 图书基本信息

书名：<<儿童青少年健康知识手册>>

13位ISBN编号：9787811165500

10位ISBN编号：7811165503

出版时间：2008-3

出版单位：北京大学医学出版社

作者：马军，陶茂萱 主编

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>

## <<儿童青少年健康知识手册>>

### 内容概要

为了满足公众对健康知识的需求，编者组织编写了这套健康教育系列丛书，丛书内容是在总结多年健康教育工作经验，立足于公众健康需求的基础上确定的，具有很强的针对性和实用性。

本书为该丛书中的一本。

本书主要介绍了有关儿童青少年的健康知识，全书共分三部分，主要包括生长发育与健康、青春期卫生保健知识和营养素基础知识。

希望本书能够帮助读者用科学的态度去认识健康，采纳健康的生活方式，获得积极向上的人生。

## &lt;&lt;儿童青少年健康知识手册&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 生长发育与健康 健康的定义及心理健康标准 健康促进 人体构成及其功能 人类生长发育及其特点 大脑发育及其特点 遗传因素对生长发育的影响 环境因素对生长发育的影响 家庭因素对生长发育的影响 体育锻炼对生长发育的积极作用 营养对大脑发育的重要意义 评价骨龄的意义 儿童未来身高的预测 矮个子也能长高 眼球的构造及视力保护 牙齿发育及口腔保健 睡眠与健康 儿童肥胖与体重控制 成年期常见疾病的早期预防 从小建立健康的生活方式

第二部分 青春期卫生保健知识 生命的孕育——受精、怀孕与分娩 双胞胎的形成及男女性别的奥秘 青春期的发育 青春期卫生保健 正确对待“青春痘” 预防青春期睡眠障碍 青春期常见心理卫生问题 青春期自我意识发展 与异性同学的正常交往 青春期如何迎接发展挑战, 促进心理健康 如何预防性侵犯 体育锻炼不可忽视 临近考试注意科学用脑

第三部分 营养素基础知识 营养与营养素 能量 蛋白质在人体内的功能 脂类在人体内的功能 糖类在人体内的功能 矿物质在人体内的功能 人体内的微量元素 人体内的维生素 水对生命的意义 膳食纤维对健康的重要性 佝偻病与钙缺乏 锌缺乏与个子矮 维生素A缺乏与夜盲症 维生素B2缺乏与口角炎 维生素C缺乏与坏血病 维生素D缺乏症 碘与健康的关系 硒与健康的关系 氟与健康的关系 食物的基本分类 谷类及薯类食物 豆类食物的营养价值 蔬菜的营养价值及分类 水果对健康的重要性 香菇的营养价值 木耳的营养价值 鱼类的营养价值 蛋类食品的营养价值 牛奶的营养成分及其价值 牛奶是优良蛋白质的重要来源 牛奶是人体钙的最好来源 牛奶是最接近理想的食物 影响牛奶营养价值的因素 豆奶、奶粉、牛奶的营养价值比较 学生每天最好喝多少奶 什么时候喝奶好 喝牛奶会导致肥胖吗 不要把含乳饮料错当牛奶

## <<儿童青少年健康知识手册>>

### 章节摘录

第一部分 生长发育与健康健康的定义及心理健康标准每个人都希望自己能拥有健康，可是，对于“什么是健康”却未必都能给出准确的答案。

也许有人认为“不生病就是健康”，这是不全面的。

早在半个世纪前，世界卫生组织就指出：健康不仅是指没有疾病和虚弱，而且包括身体、心理和社会三方面的完好状态。

从这个定义可以看出，不生病、体魄强健、“身体健康”，只是健康的一个方面，是完全健康的基础。

除此之外，一个健康的人还应该有良好的心理和良好的社会适应能力。

心理健康是健康的重要组成部分，是指一种心理上的健康状态，当人处于这种状态时，不仅自我感觉良好，而且能与周围的社会环境和谐相处。

没有心理上的健康，就缺乏身体健康的保证。

健康的心理可以维持和增进人的正常情绪、维护人的正常生理功能以适应外来的各种刺激。

可以说，健康的心理既能够防病抗病，又有利于疾病的治疗和康复。

同时，我们每一个人都不是孤立地存在的，我们生活在社会中，就应该能与社会相协调，能够承担社会生活中的各种责任，如儿童青少年在学校能够顺利完成学业、与同学及长辈愉快相处，这就是良好的社会适应能力的一种表现，也是一个健康的人所应当具备的条件之一。

对于儿童青少年来说，可以通过以下几点来判断心理是否健康：1. 智力发育正常 正常的智力是儿童青少年能够正常生活和学习的基本心理条件之一。

2. 良好的情绪 良好的情绪表明一个人的身心处于积极的健康状态。

当情绪稳定、愉快时，学习能力和学习效率会有所提高；相反，在沉重的压力下，比如在恐惧、焦虑等心理压力下，心理健康和身体健康都会受到影响。

因此，一个心理健康的人应善于调节自己的情绪，使之保持稳定愉快的状态。

## <<儿童青少年健康知识手册>>

### 编辑推荐

《儿童青少年健康知识手册》由北京大学医学出版社出版。

<<儿童青少年健康知识手册>>

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>