

<<中学生健康必读>>

图书基本信息

书名：<<中学生健康必读>>

13位ISBN编号：9787508235226

10位ISBN编号：7508235223

出版时间：2005-1

出版时间：金盾出版社

作者：李清亚等

页数：192

字数：140000

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>

## <<中学生健康必读>>

### 内容概要

本书介绍了中学生身体发育的特点与青春期性知识，中学生的营养需求、意外伤害与急救，中学生心理卫生以及建立良好的卫生习惯和科学文明的生活方式等知识。

本书内容丰富新颖，文字通俗易懂，具有较强的针对性和实用性，是中学老师、中学生家长对中学生实施健康教育的好助手，也是中学生的良师益友。

## <<中学生健康必读>>

### 书籍目录

#### 第一章 中学生身体发育特点

- 一、体格发育特点
- 二、心理发育特点

#### 第二章 中学生的营养需求

- 一、营养基础知识
- 二、中学生膳食调配
- 三、中学生四季营养食谱举例

#### 第三章 中学生良好的卫生习惯

- 一、科学刷牙
- 二、定期洗澡
- 三、勤换内衣
- 四、女生经期卫生
- 五、女生穿戴胸罩的学问
- 六、不随地吐痰

#### 第四章 建立科学文明的生活方式

- 一、不吸烟
- 二、不饮酒
- 三、合理膳食与充足睡眠
- 四、保护视力与锻炼身体

#### 第五章 中学生意外伤害与急救

- 一、车祸
- 二、骨折与脱位
- 三、颅脑损伤
- 四、扭伤
- 五、鼻外伤
- 六、溺水
- 七、外伤
- 八、烫伤
- 九、触电
- 十、中暑
- 十一、毒蛇咬伤
- 十二、毒虫蜇咬伤
- 十三、猫狗抓咬伤
- 十四、食物中毒
- 十五、有机磷农药中毒
- 十六、一氧化碳中毒

#### 第六章 中学生心理卫生

- 一、中学生健康的标志
- 二、保持心理平衡
- 三、培养良好的心理品质
- 四、顺利度过心理断乳期
- 五、缓解压力
- 六、树立自信心和责任感

.....

#### 第七章 青春期性知识



## <<中学生健康必读>>

### 章节摘录

版权页：十、学会制怒愤怒是人对外界事物不满而产生的一种强烈的情绪反应。

中学生由于年轻气盛，血气方刚，比其他年龄段的人更易发怒。

在现实生活中，有不少中学生经常因为一些不顺心和看不惯的事而大发脾气。

愤怒是一种不良的性格和气质，这种人行动果断易鲁莽，对情绪的抑制能力较弱，遇事容易失去控制，如说出一些难听的话，或者做出一些令人难以忍受的行为。

中学生经常发怒者，其家庭中不是娇生惯养、过分溺爱，就是得不到家庭的温暖。

另外，在现实生活中的各种不顺利，也容易造成中学生的愤怒情绪。

个别中学生由于先天和后天环境的影响，心胸十分狭隘，他们常常为一点点微不足道的小事，甚至一句话就大发脾气。

一些中学生的发怒是因为自己丢了“面子”，自觉难以忍受，才大发脾气的。

有些中学生由于父母的娇生惯养，形成了唯我独尊的性格，做事我行我素，一旦有所妨碍就大发脾气。

发怒可以使人体自主神经系统的兴奋与抑制处于极不平衡状态，交感神经异常兴奋，副交感神经完全受到抑制，造成心跳加快、血压升高、胆汁分泌增多、呼吸加快、口干舌燥、多汗、全身发抖、面部变色等。

并且容易诱发胃溃疡、高血压、冠心病、肝病、脑溢血、神经衰弱等疾病。

此外，还可以影响团结，甚至发生伤人毁物的行为。

所以，中学生要克制发怒的行为。

可以采取以下措施：

## <<中学生健康必读>>

### 编辑推荐

《中学生健康必读》是健康教育丛书之一。

<<中学生健康必读>>

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>