

<<走进生活深处>>

图书基本信息

书名：<<走进生活深处>>

13位ISBN编号：9787563933426

10位ISBN编号：7563933425

出版时间：2013-1

出版时间：北京工业大学出版社

作者：周文敏

页数：239

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>

## <<走进生活深处>>

### 前言

随着经济的发展,生活水平的提高,人们越来越关注健康了。特别是青少年的身心健康,已经引起了越来越多人的关注。

从大的方面讲,青少年体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族生命力旺盛的体现:从小的方面讲,一个孩子的健康关乎他一生的幸福,关乎一个家庭、一个群体的未来。看来,青少年健康问题是“悠悠万事,唯此为大”。

然而,生活好了,一些社会文明病也伴随而来。与吸烟酗酒、缺乏体力劳动、膳食不合理等生活方式密切相关的高血脂、高血压、高血糖、肥胖等疾病已成为影响我国人民健康的大敌,这些疾病正逐步呈现低龄化趋势,成为青少年的健康杀手。有关专家指出,这些问题的出现,与青少年缺少健康生活知识不无关系。

比如,很多人认为只要吃的食物具有较高的营养,就能保证身体健康,可是很少有人能意识到,食物虽然能果腹,帮助人成长、强壮,但是食用不当就可以损害我们的身体。

再比如,日常生活方式,它既能促进我们幸福生活,又能损伤我们的机体功能,诱发疾病。

还比如,心理情绪,它不仅能给我们快乐,同样会带来负面影响,乃至引发心理异常或病变。

青少年的健康问题不是一个狭义的身体健康问题,还有心理健康和对社会适应力的问题,这三个问题现在都是比较让人担忧的。

从身体状况来说,有些孩子的身高、体重不成比例,说明他们的饮食、生活习惯不科学。很多父母对孩子是一种爱的错位,一味地给予他们吃、玩方面的满足,但是并没有教给他们科学的生活方式。

.....

## <<走进生活深处>>

### 内容概要

青少年的健康问题不是一个狭义的身体健康问题，不是简单的吃饭、运动就能解决的，还有心理健康和对社会适应力的问题。

这就需要走进青少年的生活深处，探寻他们生活中存在的各种问题，才能找到真正的答案。

《科普珍藏馆·走进生活深处：青少年生活百科全书》从包括饮食方式、生活习惯、运动方式以及心理健康等方面，为广大中小學生、教师和家长提供了健康生活的蓝图，解答了他们所关心的诸多问题。

这是一部为青少年提供导航，指点生理、心理等方面的迷津，让青少年踏上健康人生之路的指导书。

## 书籍目录

第一篇 饮食篇第一章 青少年吃出营养培养良好的饮食习惯青春期的营养要合理搭配科学吃盐，维持身体平衡走出饮食的误区秋季养胃吃好早餐中小學生需要的五类食品科学饮食，防患于未然青少年不宜吃素青春期要增加营养饮食增高八原则青少年膳食指南第二章 青少年的健康是靠吃得来的美食不当也会伤身体马路餐桌——健康的大敌哪些食物不宜空腹吃饮食“四戒”防痤疮该吃什么预防近视的科学饮食一口好牙吃出来小学生应少吃零食要健康，就要少吃甜食可防癌、抗癌的食物一些被忽视的饮食误区第三章 青少年喝出健康青少年喝牛奶时要注意看看哪种奶更适合你不能和牛奶一起食用的食物酸牛奶的保健作用饮牛奶并非多多益善饮水不足影响健康饭后不宜多喝水喝可乐对身体有害盛夏不宜多饮冷饮饮用咖啡时的注意事项青少年应该注意的饮茶常识果汁好喝，应适可而止白开水——青少年的最佳饮品第四章 青少年的益智健脑饮食科学的营养饮食青春期应补充哪些营养多食碱性食物的孩子智商高青少年应摄取丰富的维生素青春期健脑食谱考试前应如何健脑第二篇 着装与护肤篇第一章 穿着青少年如何选泳装新衣应先洗了再穿青春期不宜常穿紧身衣裤青春期女孩怎样选择内衣第二章 青春期护肤护发青春期如何防止痤疮应怎样护理手部皮肤唇部护理忽视不得正确地洗发干发第三章 理性挑选化妆品选购合适的化妆品洗脸用品面面观如何选择优良的洗面乳含美白成分的洗面乳剖析第三篇 心理篇第一章 解决与情绪相关的心理问题防止和消除孤独心理不必为个子矮而自卑别老想着不幸或痛苦的事情摆脱焦虑的阴影如何不断提高耐挫力不必过分在意“小痘痘”战胜自卑感的方法忌妒是把双刃剑如何摆脱懦弱胆怯理解自己，减轻压力神经衰弱透视的心理问题第二章 青少年性心理与异性交往的是与非……第四篇 生理篇第五篇 运动篇第六篇 仪态、礼仪篇第七篇 健康生活篇

## &lt;&lt;走进生活深处&gt;&gt;

## 章节摘录

2.果汁 牛奶中的蛋白质80%为酪蛋白，牛奶的酸碱度在4.6以下时，大量的酪蛋白便会发生凝集、沉淀，难以消化吸收，严重者还可能导致消化不良或腹泻。

所以牛奶中不宜添加果汁等酸性饮料。

3.糖 牛奶中含有赖氨酸，在加热条件下会与果糖发生反应，生成果糖基赖氨酸，使宝贵的营养素被浪费。

煮鲜牛奶时不要煮到100℃，而且也不要煮牛奶时加糖，待稍凉些后再加糖也不迟。

4.牛奶与巧克力 牛奶含有丰富蛋白质和钙，而巧克力含有草酸，两者同食会结合成不溶性草酸钙，极大地影响钙的吸收，甚至出现头发干枯、腹泻、生长缓慢等现象。

5.药 有人喜欢用牛奶代替白开水服药，其实，牛奶会明显地影响人体对药物的吸收。

由于牛奶容易在药物表面形成一个覆盖膜，使奶中的钙、镁等矿物质与药物发生化学反应，形成非水溶性物质，从而影响药效的释放及吸收。

因此，在服药前后1小时不要喝牛奶。

酸牛奶的保健作用 酸牛奶是用鲜牛奶经过乳酸菌发酵而成的，鲜奶中的酪蛋白遇酸凝固，成为有弹性的凝块，颜色乳白，气味清香，酸甜可口，别具一番风味。

食用酸牛奶能刺激胃酸分泌，增强胃肠乳化功能，促进人体新陈代谢。

酸牛奶中的乳酸菌能在肠道里抑制病原性的大肠菌、痢疾菌等的繁殖，减少发生肠道传染病的机会。

酸牛奶对肝脏病、胃肠病患者亦适宜。

酸牛奶不仅保存了原来鲜奶的一切营养素，而且乳酸使蛋白质结成凝乳，能增加消化吸收率。

那些缺乏糖酶的人喝牛奶容易腹泻，喝酸牛奶较合适。

有资料报告，酸奶还有抗癌作用。

酸牛奶因其营养丰富和鲜美口味，受到人们的喜爱，是许多青少年喜欢的食品，但如何正确饮用酸牛奶呢？

.....

<<走进生活深处>>

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>