

<<青少年必知的生活健康知识全集>>

图书基本信息

书名：<<青少年必知的生活健康知识全集>>

13位ISBN编号：9787801755100

10位ISBN编号：7801755103

出版时间：2006-9

出版时间：第1版 (2006年9月1日)

作者：刘佳辉

页数：321

字数：290000

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>

## <<青少年必知的生活健康知识全集>>

### 内容概要

《青少年必知的生活健康全集》注重实用性与时代性，针对现今社会中青少年频繁出现的生理与心理的健康问题给予了科学的阐述，并提出了具有针对性地解决方法，为广大中小学学生、教师和家长提供了一幅青少年健康成功的蓝图，书中详细解答了家长和孩子们最关心的诸多生活健康问题，内容涉及青少年的饮食健康、生活习惯、生活卫生以及心理成长等各个方面，是一部为青少年生活提供健康导航，引导青少年踏向健康人生大门的典藏。

## 书籍目录

饮食篇 第一章 青少年吃出营养 防痤疮该吃什么 预防近视的科学饮食 一口好牙吃出来 孩子应少吃零食 爱美少女少吃甜食 小胖墩早餐要吃麦片粥 蛋类的营养价值 鸡蛋不宜生吃 青少年不要吃毛蛋 吃糖过多会导致骨折 什么时候该吃糖 青少年当心四种最易发胖的零食 常吃方便面会得营养缺乏症 蔬菜色彩与营养成分 蔬菜中的金字塔学问 中小学生需要的五类食品 青春期少吃快餐 科学饮食防患于未然 青少年不宜吃素 青春期要增加营养 青春期少年早餐最好有蔬菜 青少年长高的饮食“八招” 青春期的营养要合理搭配 青少年的膳食指南 培养学生良好的饮食习惯 第二章 青少年喝出健康 青少年喝牛奶时应注意什么 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 怎样科学地饮用矿泉水 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 青少年应掌握的饮茶常识 青少年应避开喝茶的七大误区 饮茶的科学方法 果汁好喝应适可而止 白开水,青少年的最佳饮品 第三章 青少年的益智健脑饮食 青春期应补充哪些营养 多食碱性食物的孩子智商高 青少年如何做到饮食健脑 青少年益智健脑有良方 如何安全地服用维生素 锻炼比补钙更能增加骨密度 青春少女健脑食谱 青春期女性应该吃什么 学生考试前应如何健脑 青少年与胆固醇 补碘应注意些什么 别忘了给大孩子补钙 生活篇 第一章 良好的生活习惯 上网时间不要无节制 辐射危害大,中小学生最好不要用手机 青少年追求时尚警惕耳疲劳 酒是青少年健康的大敌 少女健美八不宜 吃饭不宜只用一侧咀嚼 青少年慎做隆鼻术 吸烟,有百害而无一利 青少年吸烟危害更大 谨防青少年姿势性驼背 青少年怎样防治习惯性脊柱弯曲 青春期呼吸系统的变化 月经期健身小常识 青春期女孩节食害处多 营养过剩可能导致近视 饮食不当也可致近视 眼保健操仍然是预防青少年近视眼的重要措施 什么是青春期厌食症 生日蛋糕上插蜡烛为什么不好 青少年牙病的危害和预防 青少年应掌握正确的刷牙方法 怎样保持眼部卫生 怎样避免视疲劳 正确使用计算机的大法则 电脑一族如何保护自己眼睛 要慎用蚊香和杀虫剂 怎样睡觉才科学 青少年不要睡懒觉 不健康的睡眠习惯有哪些 深睡眠使人得到充分恢复 养成睡午觉的习惯 青少年“护颈”大行动 第二章 穿着服饰 第三章 化妆美容 第四章 青少年理财生理篇 第一章 青少年生理特点(少男篇) 第二章 青少年生理特点(少女篇) 第三章 青少年的体格发育心理篇 第一章 青少年性心理 第二章 青少年的心理障碍与调适 第三章 青春期心理卫生运动篇 第一章 运动健身常识 第二章 运动损伤与急救 第三章 运动矫形 第四章 运动美容疾病防治篇 第一章 皮肤疾病知识 第二章 传染病知识 第三章 常见病防治

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>