

青春期

科学·实用·全面 家庭卫生保健专家咨询



- ◎ 青春期身体解密 ◎ 青春期心理特征
- ◎ 青春期生活护理与宜忌
- ◎ 青春期常见疾病防治 ◎ 青春期健美瘦身



保健

QINGCHUQI BAOJIAN 1001WEN

田鹏霞 陈永超/编著

自测 自疗 急救
预防 护理 保健
一切尽在你的掌控之中



中国古籍出版社

青春期保健首选读本，健康人生轻松搞定！

青春 期

家庭卫生保健专家咨询

QINGCHUQI BAOJIAN 1001WEN

田鹏霞 陈永超/编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

1001 问

保 健



中国古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭卫生保健专家咨询 / 田鹏霞, 陈永超编著. —北京:
中医古籍出版社, 2007. 1
ISBN 7-80174-474-8

I. 家... II. ①田... ②陈... III. 卫生保健—问答
IV. R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 132548 号

**家庭卫生保健专家咨询
青春期保健 1001 问**

编 著: 田鹏霞 陈永超

责任编辑: 刘从明 王国防

封面设计: 清水设计工作室

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本: 787mm×960mm 1/20

印 张: 18.4

字 数: 200 千字

版 次: 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 7-80174-474-8/R·470

定 价: 25.00 元 (全套定价 100.00 元)



青春期是从儿童成长为成人的过渡时期。世界卫生组织(WHO)将青春期的年龄范围定为10~20岁,在我国一般认为青春期年龄为11~18岁。人的一生要经历婴儿期、幼儿期、青春期、成年期、更年期和老年期六个时期,青春期是人的一生中生理和心理最富戏剧性变化的阶段。在这一时期,人的全部组织器官将从稚嫩走向成熟;人体的形态、功能、心理素质(包括智力、情感、认知能力)都发生了巨大变化。青春期的身体发育和心理发展有其自身的规律和特殊的需要,认识这一点,对于青少年健康成长是十分必要的。

青春期的少年对自己身体出现的变化十分关心,对异性也会产生好感和好奇,他们渴望与异性交往,希望了解性知识,但又怕被别人发现或讥嘲。这个时候如果得不到科学的指导,青少年就会陷于迷惑、焦虑或冲动之中,甚至出现偏离行为。目前,我国每年有2000万青少年进入性成熟期,处于性活跃期的青少年已达3亿之多。然而调查发现,中学生从学校和家庭获得性知识的比例不到30%;50%的中学生不知道自己从何时开始具有生育功能;60%以上的中学生不能准确地回答性病、艾滋病的传播途径。由于国内青春期性健康教育的步伐远远跟不上时代发展的要求,造成近年来青少年性越轨、性犯罪、性疾病传播发生率明显上升。随着大众传媒传播性信息量的增加,社会舆论变得比以前更宽松,人们的观念也随之变得开放起来,缺乏健康的性知识使得青年的行为日趋不理性,对性更缺乏责任感。据在北京某大医院调查,每月引产的女性中,50%为18岁以下的少女;至于一般人工流产案例中,少女的比例更是日益增多。

青少年犹如茁壮成长的幼苗,需要了解生长发育的客观规律。人生的“航船”并非都是“一帆风顺”,有时会遇到各种“急流

前言

FOREWORD



2

险滩”或“暗礁”，青少年成长则更是如此。这些“暗礁”有的来自自身的生长发育过程中，有的来自社会。由于青少年心理发展尚不成熟，缺乏社会和人生经验，辨别是非的能力不强，所以很容易被诱惑，这就需要父母、老师以及长辈们的指导和帮助。为此，我们组织有关专家编写了这本《青春期保健 1001 问》。

本书以推广普及青春期保健科普知识为目的，围绕青少年健康成长所遇到的各种问题，做了科学详细的解答。从青春期生理知识解密、青春期性卫生及其保健、青春期心理保健、青春期营养与保健、青春期日常生活保健、青春期健美、瘦身美容、美容与健康、青春期日常礼仪和青春期常见疾病及其防治等八个方面，做了深入浅出、简明扼要的阐述，内容丰富，是每个现代家庭生活中的健康工具书。

本书在编写过程中力求避免枯燥乏味的理论，偏重于实用参与和指导，采用一问一答的形式，融知识性、科学性实用性与趣味性于一体，避免了冗长的说教，使全书显得科学、实用、简便、通俗，适用于各个文化阶层的读者阅读，还有利于您快速选择自己所需要的内容。

由于我们的水平有限，在编写过程中难免会有一些纰漏和不足，望广大读者朋友不吝赐教提出宝贵意见，以便再版时修正。

青少年是祖国的花朵，是未来的接班人，保证他们的健康成长是我们全社会的责任，让我们关爱青少年吧！

《青春期保健 1001 问》编写组



第一章 青春期生理知识解密

一、青春期男孩生理知识解答

1. 什么是青春期? /1
2. 什么是第二性征? /2
3. 青春期男孩第二性征发展的先后顺序是什么? /2
4. 男孩的生殖系统由哪几部分组成? /3
5. 何谓阴茎? 有什么功能? /3
6. 何谓阴囊? 有何功能? /3
7. 何谓睾丸? 有何功能? /3
8. 何谓附睾? 有何功能? /4
9. 何谓输精管与射精管? /4
10. 何谓精囊腺? 有何功能? /4
11. 前列腺有什么作用? /4
12. 尿道球腺有什么作用? /5
13. 青春期男孩的阴毛是如何发育的? /5
14. 为什么青春期男孩的嗓音会沙哑? /5
15. 为什么青春期男孩乳房也会变大? /6
16. 青春期男孩的体毛是如何发育的? /6
17. 是不是体毛重的男孩更有男人味? /7
18. 青春期男孩的力量有何变化? /7
19. 青春期男孩遗精是怎么回事? /8
20. 青春期男孩遗精会伤元气吗? /8
21. 从未遗精的人有生育能力吗? /9
22. 睾丸经常疼痛是什么原因? /9
23. 包皮过长有什么危害? /10
24. 包茎、包皮嵌顿、包皮过长有何不同? /11
25. 何谓包茎? 包茎对健康有何危害? /11
26. 隐睾症是怎么回事? /12
27. 精子是如何产生的? /13
28. 精液有些发黄是否正常? /14
29. 性早熟的标准是什么? 哪些因素导致性早熟? /14
30. 性晚熟的标准是什么? 哪些因素导致性晚熟? /15
31. 青春期男女生理发育有何特点? /15

目录

CONTENTS 二、青春期女孩生理知识解答



1. 女孩的青春期的从何时开始? /16
2. 青春期女孩第二性征发展的先后顺序是怎样的? /17
3. 女性第二性征主要表现在哪几个方面? /18
4. 青春期少女有哪些生理特点? /19
5. 女性的外生殖器包括哪些? /20
6. 女性内生殖器包括哪些? /21
7. 子宫的结构是怎样的? /22
8. 子宫的生理功能有哪些? /23
9. 子宫发育异常对生育有什么影响? /23
10. 卵巢在人体中有哪些功能? /23
11. 输卵管在人体中有哪些功能? /24
12. 青春期女孩的阴毛发育要经历哪几个阶段? /24
13. 处女膜是怎么回事? /25
14. 处女膜破裂能否修复? /26
15. 吃药能否修复处女膜? /26
16. 处女膜能否作为鉴别女性是否处女的唯一标志? /27
17. 性交后和生育后的处女膜有何变化? /27
18. 生殖器官发育异常有哪些? /27
19. 哪些生殖器官先天性畸形将影响婚育? /28
20. 月经是怎么回事? /28
21. 月经有哪些生理特点? /29
22. 如何自我预测初潮的年龄? /30
23. 排卵是怎么回事? /30
24. 女性的白带是怎么回事? /31
25. 女性的乳房是如何发育的? /31
26. 女性的乳房有哪些特征? /32
27. 女性乳房的构造是怎样的? /32
28. 女性骨盆与男性骨盆有什么区别? /33
29. 为什么有些少女喉结突出? /33
30. 青春期少女的脂肪有何变化? /34
31. 女孩体毛太多是什么原因? /35
32. 体毛对人体有用吗? /35
33. 青春期的女孩什么时候才会有生育能力? /36
34. 青春期女孩的皮肤有什么特点? /36
35. 女孩乳晕长毛是什么原因? /37



36. 青春期阴毛稀少及阴毛脱落是疾病吗? /37
37. 青春期少女的呼吸系统有什么特点? /38
38. 青春期少女如何观察自己的性成熟状况? /39
39. 青春期女孩的心血管系统发育有何特点? /40
40. 青春女孩都会长腋毛吗? /41

第二章 青春期内卫生及其保健

1. 什么是性? /42
2. 为什么青春期的男孩要经常清洗下身? /42
3. 青春期男孩子阴囊瘙痒怎么办? /43
4. 男孩精液呈红色是什么原因? /43
5. 遗精时疼痛是何原因? /44
6. 男孩子阴茎瘙痒怎么办? /44
7. 龟头上有红点是性病吗? /45
8. 过度手淫有何危害? /45
9. 为什么青春期的女孩要经常清洗外阴? /46
10. 引起女孩阴部瘙痒的原因都有哪些? /47
11. 青春期的少女会得阴道炎吗? /47
12. 月经期保健应注意哪些问题? /48
13. 少女经期阴部瘙痒的原因有哪些? /49
14. 青春少女经期阴部瘙痒该怎么办? /50
15. 女孩应如何正确选用卫生巾? /51
16. 女孩使用卫生巾时应注意哪些问题? /52
17. 女性的卫生巾分哪几种类型? /53
18. 女孩月经期上厕所应注意哪些问题? /54
19. 生活环境的改变对月经周期有影响吗? /54
20. 人的心情好坏会影响月经吗? /55
21. 少女在月经期应如何进行自我调适? /56
22. 为什么月经期女孩的体温会有变化? /56
23. 青春期少女的月经不规律是病吗? /57
24. 经期参加体育锻炼应注意哪些问题? /57
25. 经期献血对身体有害吗? /58
26. 月经时间持续 10 天左右是有病吗? /58
27. 女孩经期游泳有什么危害? /58
28. 少女节食减肥有何危害? /59

目录

CONTENTS



29. 女孩的体重对月经周期有何影响? /60
30. 紧张的考试对月经周期有何影响? /60
31. 为什么有些女孩月经期会腰酸? /61
32. 为什么有些女孩在月经期会产生口腔溃疡? /62
33. 月经期可能出现哪些反应? /63
34. 月经期乳房胀痛是怎么回事? /63
35. 月经期体育锻炼有哪些好处? /64
36. 如何判断月经量是否正常? /64
37. 如何做好月经期的饮食调养? /65
38. 月经期应注意哪些饮食宜忌? /65
39. 青春期辛辣食物对月经有何不利影响? /67
40. 少女经期有哪些食疗保健法? /67
41. 女孩月经过多的食疗方法有哪些? /68
42. 女孩月经太少有哪些食物疗法? /69
43. 正常的白带平时有哪些变化? /70
44. 什么情况下会出现白带异常? /71
45. 如何自我鉴别白带是否异常? /72
46. 引起白带异常的疾病有哪些? /72
47. 为什么女孩不要长期使用卫生护垫? /72
48. 女孩在使用卫生护垫时应注意哪些问题? /73
49. 女孩的日常生活对白带有何影响? /73
50. 像蛋清样的白带,黏糊糊的正常吗? /74
51. 女孩白带异常有哪些食疗法? /75
52. 白带量的多少有规律可循吗? /76
53. 女孩不长阴毛是什么原因? /76
54. 乳房发育有哪几个阶段? /77
55. 乳房偏小会影响以后婚育吗? /78
56. 乳房一大一小怎么办? /78
57. 如何做好青春期的乳房保健? /79
58. 戴胸罩有什么好处? 如何正确佩戴胸罩? /80
59. 青春期出现乳房肿块怎么办? /80
60. 青春女孩泌乳是怎么回事? /81
61. 青春期女孩束腰有哪些危害? /81
62. 哪些姿势会影响乳房的造型? /82
63. 哪些体育项目有利于女孩胸部的健美? /83
64. 女孩乳房内陷怎么办? /84
65. 乳头凹陷的原因有哪些? 有哪些危害? /84



- 66. 少女乳房发育不好的原因有哪些? /85
- 67. 哪些食物有助于乳房的发育? /86
- 68. 为什么说滥用丰乳霜对身体健康有害? /86
- 69. 青春期的女孩能做隆胸术吗? /87
- 70. 女孩如何进行自我乳房检查? /88

第三章 青春期心理保健

- 1. 什么是心理? /89
- 2. 青春期的少男少女有哪些心理特点? /89
- 3. 什么是真正的健康? /90
- 4. 什么是心理健康? 心理健康包括哪些内容? /90
- 5. 心理健康的标准是什么? /91
- 6. 心理异常有没有标准? /93
- 7. 对青少年进行心理健康教育有什么益处? /94
- 8. 先天遗传因素对青少年心理健康有何影响? /94
- 9. 生物化学物质因素对青少年心理健康有何影响? /95
- 10. 脑损伤对青少年心理健康有何影响? /95
- 11. 性别对青少年的心理健康有何影响? /95
- 12. 年龄对青少年的心理健康有何影响? /96
- 13. 神经系统的类型特点对青少年的心理健康有何影响? /96
- 14. 心理矛盾对青少年心理健康有何影响? /96
- 15. 人的性格特征对青少年心理健康有何影响? /96
- 16. 人的自我意识对青少年心理健康有何影响? /97
- 17. 人的认知态度对青少年心理健康有何影响? /97
- 18. 家庭对青少年的心理健康有何影响? /97
- 19. 学校对青少年的心理健康有何影响? /98
- 20. 社会生活事件对青少年的心理健康有何影响? /98
- 21. 青春期性意识的发展要经历哪几个阶段? /98
- 22. 什么是性心理? /99
- 23. 青春期性心理表现在哪几个方面? /99
- 24. 如何正确看待青春期的异性相吸现象? /100
- 25. 什么是“单相思”? /101
- 26. 少男少女如何正确对待单相思? /102
- 27. 什么是性冲动? /102
- 28. 性冲动发生的原因有哪些? /103

目录

CONTENTS



29. 青少年如何克服性冲动? /103
30. 什么叫做早恋? /104
31. 早恋有哪些弊端? /104
32. 如何克服早恋? /105
33. 错误的爱情观、性观念表现在哪些方面? /106
34. 青春期正确的性观念是怎样的? /106
35. 如何克服青春期“抑郁症”? /107
36. 青春期为什么容易产生逆反心理? /108
37. 如何看待青春期逆反心理? /108
38. 为什么青春期少女情绪常不稳定? /109
39. 月经初潮容易给少女带来哪些心理波动? /110
40. 影响青春期少女情绪的不良因素有哪些? /110
41. 如何控制不良情绪? /112
42. 如何正确面对挫折? /113
43. 如何建立自信心? /113
44. 少女如何克服社交羞怯心理? /114
45. 为什么说嫉妒是一种不良的社会心理? /115
46. 为什么说过分嫉妒害人又害己? /116
47. 如何克服嫉妒心理? /117
48. 如何克服自卑心理? /118
49. 青春期的女孩应如何保持健康的情绪? /119
50. 什么是孤独? /120
51. 青少年如何摆脱孤独的心灵? /121
52. 青少年为什么会产生厌倦情绪? /122
53. 青少年应如何摆脱厌倦情绪? /122
54. 青春期少女生气应如何合理宣泄? /124
55. 青少年考试时有哪些不同的心理状态? /125
56. 青少年应如何培养良好的考试心理素质? /125
57. 青少年放松心情、缓解紧张情绪的方法有哪些? /126
58. 青春期少女应如何防止神经衰弱? /127
59. 青少年应如何摆脱依赖心理? /128
60. 青春期女性性成熟的心理特点有哪些? /128
61. 少女在择偶中有哪些心理类型? /129
62. 青年恋爱时的心理是怎样的? /130
63. 恋爱中的女性怎样把握自己? /131
64. 怎样对待恋爱中的性接触? /132
65. 少女如何预防失身? /132



66. 少女“失身”会对心理上造成哪些不良影响? /132
67. 为什么说未婚先孕有碍女性的身心健康? /133
68. 失恋有哪些心理状态? /134
69. 失恋少女如何做好心理调适? /134
70. 什么是健康的性意识? /135
71. 青少年为什么不能迷恋裸体画? /136
72. 青少年如何控制自己过分迷恋、关注裸体画? /137
73. 少女过早性生活有什么危害? /137

第四章 青春期营养与保健

1. 人体需要哪些营养物质? /139
2. 为什么青春期对营养的需求量很大? /139
3. 为什么说蛋白质是生命的物质? /140
4. 蛋白质是由什么组成的? /140
5. 哪些食物的蛋白质含量较高? /140
6. 食物中的蛋白质含量有多少? /141
7. 蛋白质对人体有哪些作用? /141
8. 人体所需要的碳水化合物主要来源于哪些食物? /143
9. 糖类对人体有何作用? /143
10. 青少年的糖摄入量不足或过量有哪些危害? /144
11. 脂肪对人体有什么功能? /144
12. 人体所需的脂肪分为哪几个类型? /145
13. 脂肪摄入过量对人体有何危害? /145
14. 什么是维生素? 有哪些分类? /145
15. 什么是维生素 A? 有何生理功能? /146
16. 什么是维生素 D? 有何生理功能? /146
17. 什么是维生素 E? 有何生理功能? /146
18. 什么是维生素 K? 有何生理功能? /147
19. 什么是维生素 B? 有何生理功能? /147
20. 什么是维生素 C? 有何生理功能? /147
21. 常见维生素与人体健康有何关系? /149
22. 为什么补充维生素时还应注意食物的烹调 and 食用方法? /149
23. 人体所需的矿物质有哪些种类? /150
24. 缺碘有何危害? /151
25. 青少年喝牛奶补钙时应注意什么? /152

目录

CONTENTS



26. 纤维素对人体有什么重要作用? /152
27. 哪些食物中含有纤维素较多? /153
28. 为什么说水是“生命之源”? /154
29. 饮水有哪些科学方法? /154
30. 青少年饮食要注意哪些问题? /155
31. 为什么说青少年挑食、偏食对身体不利呢? /157
32. 青少年经常不吃早餐有何危害? /158
33. 青少年应如何合理安排一日三餐? /159
34. 青少年吃饭前后应注意哪些问题? /160
35. 青少年的健脑食品主要有哪些? /160
36. 为什么说青春期青少年需要补钙? /161
37. 为什么青春期的少女应注意补铁? /162
38. 青春期的少女应如何补铁? /163
39. 中小学生在课间加餐有什么好处? /163
40. 青少年常吃快餐有何坏处? /164
41. 青春期常见的维生素缺乏症有哪些? /164
42. 青春少女的健美食品有哪些? /165
43. 青春期少女吃零食应注意哪些问题? /166
44. 饭后注意哪些问题? /167
45. 青少年空腹喝牛奶好吗? /167
46. 青春少女长期素食有什么危害? /168
47. 青少年常吃钙片能长高吗? /169

第五章 青春期日常生活保健

1. 青少年变声期会有什么症状? /170
2. 青少年变声期应如何保护好自己的嗓子? /170
3. 为什么青春期的男孩不要乱扯、乱拔胡子? /171
4. 青春期的男孩为什么不要乱拔鼻毛? /172
5. 青春期的男孩如何掌握正确的刮胡子方法? /172
6. 青少年如何养成良好的睡眠习惯? /173
7. 青少年为什么要养成良好的卫生习惯? /174
8. 青少年为什么饭后要漱口? /174
9. 早晚刷牙有哪些好处? /175
10. 刷牙的正确方法是怎样的? /175
11. 怎样做才能去掉牙斑? /176

目录

CONTENTS



12. 什么是近视？其发病原因有哪些？ /177
13. 走路、乘车时看书对眼睛有何不利影响？ /177
14. 长期近距离看电视对眼睛有何影响？ /178
15. 长时间看电视对眼睛有何影响？ /178
16. 躺着看书对眼睛有何影响？ /178
17. 看书写字时光线对眼睛有什么影响？ /178
18. 看书写字应养成什么样的好习惯？ /179
19. 青少年患了假性近视如何办？ /179
20. 青少年应如何保护好眼睛？ /180
21. 青少年配戴眼镜时应注意哪些问题？ /181
22. 青少年迷恋电视有哪些危害？ /181
23. 青少年看电视时应注意哪些问题？ /182
24. 充足的睡眠对青少年的生长发育有什么益处？ /182
25. 青少年睡眠不好有哪些危害？ /183
26. 青少年睡懒觉有哪些危害？ /184
27. 青少年为什么不要蒙着头睡觉？ /185
28. 青少年为什么不要看着书入睡？ /185
29. 青少年开灯睡觉有哪些不利影响？ /185
30. 青少年睡觉有哪些不良睡姿？ /186
31. 青少年如何学会积极的休息？ /186
32. 青少年如何预防大脑的过度疲劳？ /186
33. 什么是性骚扰和性侵犯？ /187
34. 少女应如何做好自我保护？ /188
35. 青春期的男孩如何做好自我保护？ /189
36. 为什么少女不宜使用化妆品？ /190
37. 为什么青春期的男孩不宜穿紧身裤？ /191
38. 为什么青春期的女孩不宜穿过紧的牛仔裤？ /191
39. 女孩洗头应注意哪些问题？ /191
40. 女孩为什么不宜长时间穿瘦身衣？ /192
41. 围围巾时把口鼻围上有什么不好？ /192
42. 为什么少女夏天不宜穿筒袜？ /193
43. 少女如何选择合适的胸罩？ /193
44. 乳罩不合适易引起什么问题？ /195
45. 为什么少女不应当经常穿着化纤内裤？ /195
46. 少女内衣的清洁应注意哪些问题？ /196
47. 月经期可以洗澡吗？有什么禁忌？ /196
48. 为什么说便前洗手也很重要？ /197

目录

CONTENTS



49. 少女为什么不宜吃煎炸烧烤食品? /197
50. 少女在外出旅游时应如何自我保护? /197
51. 少女夏日着装有哪些禁忌? /198
52. 青少年如何预防脚臭? /199
53. 为什么说青少年不宜久坐? /200
54. 青少年如何利用课间休息 time 进行活动? /201
55. 少女有腋臭如何办? /201
56. 青春期女孩为什么不要经常穿高跟鞋? /202
57. 青少年怎样识别和判断不安全因素? /203
58. 青少年为什么不要刮舌苔? /204
59. 青少年驼背的原因有哪些? /204
60. 青少年如何防治驼背? /204
61. 青少年为什么不宜长期戴太阳镜? /205
62. 男孩在日常生活和激烈运动中如何保护好要害部位? /206
63. 少女运动不当会导致哪些妇科疾病? /206
64. 刷牙会不会造成伤害? /207
65. 什么样的牙刷才是好牙刷? /207
66. 牙膏对牙齿有何作用? /208
67. 嚼口香糖对牙齿有利还是有弊? /208
68. 少女束胸有哪些危害? /208
69. 青少年长期憋尿有何危害? /209
70. 青少年模仿成人进行性游戏有何危害? /209
71. 青春期节食减肥有哪些危害? /210
72. 少女穿尖头皮鞋有何危害? /211
73. 青少年味精摄入过多有何危害? /211
74. 青少年为什么不要常食方便面? /211
75. 青少年为什么不宜在饭前饭后立即洗澡? /212
76. 为什么男孩不宜洗桑拿浴? /213
77. 为什么洗澡时不宜过度用力搓皮肤? /213
78. 男孩洗澡时水温为什么不宜过高? /213
79. 为什么青少年不宜用碱性肥皂洗澡? /213
80. 青少年洗澡时应如何合理安排时间与频率? /214
81. 少女穿高跟鞋应注意哪些问题? /214
82. 少女为什么不宜过分束腰? /214
83. 青少年不宜生吃哪些食物? /215
84. 为什么青少年要不吃或少吃炸烤食品? /216
85. 少女应如何进行体育锻炼? /216



86. 为什么女孩不宜骑男式车? /217
87. 青春期的男孩常骑赛车易患哪些疾病? /217
88. 吸烟对青少年有哪些危害? /218
89. 导致青少年吸烟的原因有哪些? /219
90. 青少年应如何学会拒烟? /219
91. 青少年怎样才能戒烟? /220
92. 喝酒对青少年有何危害? /220
93. 什么是毒品? /221
94. 毒品分为哪些种类? /221
95. 海洛因对人体健康有什么危害? /222
96. 青少年染上毒瘾的原因有哪些? /223
97. 染上毒瘾有哪些表现? /223
98. 毒贩子是怎样诱惑青少年朋友的? /224
99. 戒毒的过程是什么? /224
100. 如何才能过上没有毒品的生活? /224
101. 青少年上网应注意哪些问题? /225
102. 青少年迷恋网络对其身心有何危害? /225
103. 青少年在公共场所如何预防传染病? /226
104. 艾滋病是怎么回事? /227
105. 青少年如何预防艾滋病? /228

第六章 青春期健美、瘦身、美容与健康

1. 青春期体型健美的标志是什么? /229
2. 青春期如何塑造健美的体型? /229
3. 青少年进行体育锻炼对身体发育有何益处? /230
4. 如何科学地进行体育锻炼? /231
5. 女性健美有哪些标准? /232
6. 青春期女性健美有哪些方法? /232
7. 女孩怎样选择健美运动量? /233
8. 健美运动应选择在什么时间? /233
9. 少女如何自我掌握运动量? /234
10. 女性健美运动过程中如何调节饮食? /235
11. 青少年健美运动应特别注意哪些部位的健美? /235
12. 青少年健美运动要注意哪些问题? /235
13. 月经期可以进行健美锻炼吗? /236

目录

CONTENTS



14. 哪些蔬菜有健美作用? /236
15. 哪些水果是健美佳品? /237
16. 为什么说蛋白质对人体皮肤健美有重要作用? /238
17. 糖类、脂肪摄入过量对皮肤健美有何不利影响? /238
18. 为什么晨起饮水有利健美? /239
19. 青春期女性随意吃零食为何不利健美? /240
20. 青春期女孩如何保养自己的皮肤? /241
21. 有哪些不良习惯影响面部美容? /242
22. 为什么说细嚼慢咽有利健身和美容? /243
23. 青春期女性如何控制身体发胖? /244
24. 节食减肥、防肥应掌握什么原则? /245
25. 不吃早餐的减肥方法为何不可取? /246
26. 为什么说常洗热水澡能减肥? /247
27. 减肥者应选择哪些有氧运动? /248
28. 青少年应保持什么样的优美体姿? /249
29. 什么是女孩丰胸的站立操? /249
30. 什么是女孩丰胸的扶墙操? /250
31. 什么是女孩丰胸的哑铃操? /250
32. 为什么少女化妆不宜浓妆粉黛、盛装艳服? /251
33. 什么是少女的个性美? /252
34. 什么是颈部健美操? /252
35. 青春期女性如何保持身材苗条? /253
36. 为什么说适度丰满有利健美? /254
37. 为使胸部健美应采取哪些锻炼? /255
38. 怎样做胸部健美操? /256
39. 女性丰乳应采取什么措施? /257
40. 怎样保持乳房健美? /258
41. 怎样减臀围? /258
42. 怎样使腰部健美? /259
43. 怎样使腹部健美? /260
44. 怎样使手臂健美? /260
45. 怎样使腿部健美? /261
46. 做健美操应注意哪些事项? /261
47. 护肤的关键是什么? /262
48. 哪些不良习惯不利于护肤? /263
49. 怎样根据季节不同进行护肤? /263
50. 怎样根据自己的脸型化妆? /264