

<<写给儿童的健康书>>

图书基本信息

书名：<<写给儿童的健康书>>

13位ISBN编号：9787533026011

10位ISBN编号：7533026012

出版时间：2008-11

出版时间：山东美术

作者：王哲

页数：211

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>

<<写给儿童的健康书>>

前言

无论是读报，还是上网浏览新闻，我都非常喜欢读有关健康和保健方面的最新报道。

大约两年前，在海滨度假时，无聊地拿起报纸，很自然地翻到有关健康的版面，那一期恰巧有一篇很长的文章，是谈有关人类未来的。

专家们在这篇报道中作出了这样的预测：由于出生后到两岁这段时间内获得了充足的营养，以及进行疫苗接种等原因，现在的中青年到了老年时，会活得更久，而且比现在的老年人少受慢性病的困扰。

几个月后，看到另外一篇新的科研报告，谈的是儿童肥胖的问题。

根据统计结果，儿童时曾经肥胖的孩子，不管后来是否瘦了下来，长大后成为胖人的几率都很高。

既然知道肥胖是当今健康领域数一数二的大敌，那么就赶紧从电脑旁站起来，把家里的冰箱和食品储存室认真打扫一遍，把和垃圾食物相关的东西一律处理掉吧。

为人父母不是一件轻松的事。

克林顿担任美国总统时，曾打电话祝贺七胞胎诞生，对他们的母亲说：如果能应付得了的话，肯定能轻松地胜任美国总统的工作。

美国人尤其是政治家的话向来十分夸张，但是克林顿的这番话很有道理。

十年育树，百年育人，是对教育工作者的赞誉，其实为人父母比为人师表的责任重大得多，因为为人师表主要在才与德方面，为人父母除了这两个方面，还有更为重要的健康方面，这才是真正的育人。

育人并不仅仅是十月怀胎，把他们生下来，然后抚养成人就完成任务了，还要付出自己的心血去关心和教育他们。

说到这里，我的同学，有多年在美国的临床经验的儿科医师非常有感触。

比较来看病的中国人家长和外国人家长，她最深刻的体会是中国家长们对孩子过于关心了，生怕孩子们吃不饱穿不暖。

可惜这种关心不仅关心得不是地方，而且造成很多健康上的不良后果。

如何保持和增进自己的健康是一门需要长期学习和实践的学问，如何指导别人保持和增进健康则可以被当做职业了。

但是无论是滥竽充数者甚多的所谓的健康专家这个群体，还是像我这种对健康有所心得的健康爱好者，都不能保证能够在健康方面扮演好父母的角色，因为一个好的父母，除了保持和增进自己的健康外，还要日复一日年复一年地教育、监督和以身作则地使自己的子女遵守健康守则并养成健康的饮食、生活和心理习惯。

为人父母还有另外一个很头痛的事情，就是在养育孩子方面到底听谁的。

这个世界上好像每个人都是养育孩子的专家，于是面对铺天盖地的育儿知识，父母们很难从中分辨出适合自己家孩子的科学的办法。

这也是这本书的初衷之一，健康知识虽然很多很广泛，但多数情况下，只需要改进很少的几条，就会有很大的收获，并且进入可以自我完善的境界。

这一点，已经被最近完成的几项国际大型健康追踪项目所反复证明了。

这本书叫《写给儿童的健康书》，可是无论是少年还是儿童，都不是这本书的主要读者。

这本书是写给他们的父母和祖父母看的，是为了让它的作者和读者共同努力成为合格的父母或祖父母。

少年儿童是这个世界的未来和希望，少年儿童的健康成长是解决困扰我们的严重的健康问题的最有效的办法，这种希望和未来实际上是系于我们这些做父母或祖父母者的身上，是我们的义务，也是我们的责任。

如果说写这本书就是出于这种义务和责任的话，读这本书也应该出于同一种义务和责任。

<<写给儿童的健康书>>

内容概要

父母的生活习惯、意识及观念能影响孩子的一生。
父母掌握的正确健康知识越多，孩子的健康就越有保证。
这个世界上好像每个人都是养育孩子的专家。
家长们几乎都有这样一个很头疼的问题，在养育孩子方面到底该听谁的。
于是，面对铺天盖地的儿童健康书籍，他们很难分辨出哪些是适合自己孩子健康成长的科学养育办法。
美国健康教育专家王哲先生，根据最新完成的多项国际大型健康追踪项目的研究成果，针对中国家长在儿童养育方式中的一些错误观念，从细节入手，深入浅出地提出了许多切实可行的方法。
您只需根据书中的内容，改进关键的几条，就可以让您的孩子一生都拥有健康。

<<写给儿童的健康书>>

作者简介

作者：(美国)王哲王哲，毕业于北京医科大学和中国预防医学科学院研究生院，毕业后从事艾滋病研究和预防控制工作，后赴美国从事医学研究。

2004年至今在网络上和报纸上已发表上百万字的杂文和随笔。

出版著作有长篇传记文学《国土无双伍连德》、《健康10+1——男人篇》、《求医也要求己——写给女人的健康书》等。

<<写给儿童的健康书>>

书籍目录

写在前面第一章 吃得对关于肥胖是否危言耸听究竟错在哪里教育父母什么是健康食品怎样吃培养自然的食者不要强迫孩子吃东西，尤其是在孩子不饿的时候让孩子坐下来专心致志地吃东西，而且要细嚼慢咽不要因为不吃某种食物而惩罚孩子，或者用食物作为奖励或惩罚对孩子要有耐心，要持之以恒地坚持下去怎样让孩子吃得健康要为孩子做榜样不要在家里储备垃圾食物要让孩子参与不要一下子改得过多要让孩子们掌握食物健康知识必须遵守的饮食习惯一定吃早餐减少在外就餐的次数，尤其是在快餐店就餐的次数杜绝喝可乐类软饮料晚餐要早吃餐具换小尊重孩子的意见第二章 常活动就是因为动得不够鼓励孩子活动保证户外活动的的时间鼓励孩子做家务限制看电视、用电脑和玩游戏的时间让活动成为习惯和孩子一起养成习惯有张有弛家规和日程利用各种条件和机会参加体育活动第三章 讲卫生病从手来洗手正确地洗手什么时候洗手言传身教刷牙什么时候刷牙如何刷牙怎样让孩子刷牙内外有别清洁第四章 常保健长寿的奥秘提高免疫力少吃药，尤其是抗生素母乳喂养营养的充足和补充保持良好的精神状态，减少压力创造良好的生活环境少穿衣，多锻炼休息好定时接种疫苗疫苗的原理免疫接种的好处疫苗的安全性和效果免疫接种的时间表如何看待新的计划免疫方案关于流感疫苗医疗保健生病期间的营养发烧腹泻呕吐伤后异食癖第五章 营养足营养为了什么从出生前开始新生儿的营养开始吃固体食物之后食物让孩子茁壮成长上学前和下学后面对快餐诱惑的少年第六章 心态乎保持一方净土交流控制孩子接收的信息降低期望值享受生活有理不在声高第七章 能自立生活需要能力养成习惯放手树立金钱概念培养社交能力第八章 重安全生命不能承受之轻户外要小心注意交通安全居家注意事项个人卫生要当心避免危险行为第九章 好习惯如何看待孩子的习惯必须杜绝的习惯消化的情况按时作息第十章 保护眼心灵的窗户从小做起有助视力的营养结语幸福的童年

<<写给儿童的健康书>>

章节摘录

第一章 吃得对关于肥胖那么肥胖的问题究竟有多大？

对这个问题如果用一句话来概括回答的话，可以这样说：由于儿童肥胖症的大流行，现在的青少年有很大的可能成为自从工业革命开始后第一代寿命短于他们父母的人。

人类的平均寿命在上万年的时间内一直处于缓慢的增长之中，只有当工业革命开始后，特别是到了近代，得益于科学技术的进步，人类的平均寿命才真正地大幅度上升。

其良好的趋势令很多科学家开始讨论人的生理寿命究竟有多长，比较被认同的是完全可以活到120岁，那么现在平均70到80岁的寿命还有很大的上升空间，让人们对未来充满了希望。

然而肥胖症的流行，特别是儿童肥胖症的普遍化，让这种希望有可能变成噩梦。

少年儿童是我们这个世界的未来，现在由于少儿肥胖的比例越来越大，以至我们的未来变得阴暗起来，变得非常的不可预测。

这么说是不是危言耸听？

世界卫生组织（WHO）在2005年估计，全球15岁以上的人中有16亿人超重，其中起码4亿人肥胖。

WHO估计到2015年，全球15岁以上的人中有23亿人超重，其中7亿人肥胖。

新的千年到来之前，出现了各种对人类未来的危言耸听的预测，但是人类平平安安地进入了21世纪，并没有发生毁灭性的灾难。

但是预言家们没有预测到的是，2000年确实是一个转折点，因为在这一年，全球的体重超重的人数和体重过轻的人数相等了，标志着人类进入了肥胖的世纪。

人类的平均体重高一点，胖人的比例大一点，说明人类的生活水平提高了，大多数人不仅能够吃饱饭，而且还能多吃，这明摆着是文明进步的表示，为什么全世界的科学家一提到肥胖问题就一副头痛欲裂的表情？

肥胖的人自古就有，中国古代的唐朝就是以胖为美，起码有权有势的人家，肥胖症的比例绝对不会比现在低。

当今世界上还有一些民族也是崇尚肥胖的。

这是因为人类诞生之后的千万年来始终处于营养不良的状态，人类从传统上是追求肥胖的。

但是，当我们实现了祖祖辈辈的吃饱长胖的梦想后，才发现它非常苦涩的后果。

在短短的时间内，肥胖的不良后果就显示出来，而且将会越来越严重。

现有的资料表明，肥胖已经成为仅次于吸烟的人类健康的第二号杀手。

20岁到30岁的人如果严重肥胖的话，预期寿命将会减少13年。

患有同样疾病时，超重的人的死亡率也高于体重正常的人。

美国每年因肥胖而死的达到11万人，相关医疗费用接近一千亿美元。

肥胖对健康的危害首先是糖尿病，美国和中国的糖尿病患者总数都超过3000万，其中占绝对优势的二型糖尿病和体重超重有直接的关系。

其次是心脏病，肥胖是心脏病的一大致病因子。

肥胖还和许多肿瘤的发生有关，而且这份肿瘤名单越来越长。

其他和肥胖有关的疾病包括中风、高血压、骨质疏松、心理疾病和肺病等等，经过人群调查，体重超重者比体重正常人寿命短，而且早死的机会高得多。

肥胖已经成为目前最严重的健康问题，而且少年儿童的肥胖是肥胖中最严重的问题，因为肥胖儿童成年后早死和残疾的比例很高。

目前全球5岁以下的儿童有2000万以上超重或肥胖。

美洲地区儿童的超重比例为三分之一，到2010年将达到二分之一。

届时，欧盟国家儿童的超重比例也将从现在的25%增加到38%。

在埃及、智利、秘鲁和墨西哥等国？

4到10岁儿童肥胖症的比例已经超过了25%。

在非洲国家，营养不良的孩子比例为0.7%而超重的孩子的比例为3%，也已经开始进入了肥胖的年代。

<<写给儿童的健康书>>

国际专家估计，到2010年，中国的儿童超重比例可达20%。

这个估计过于保守了，因为根据2006年北京市的调查数据，北京市少儿超重比例达40%以上，其中肥胖率超过12%。

教育部的数据表明，中国10到12岁城市儿童中，23%体重超重，其中8%属于肥胖。

2000年国内六大城市7到9岁和9到12岁男性儿童超重与肥胖率分别为25.4%和25.5%，同年龄段女性儿童分别为17.0%和14.3%，这些数字已经接近发达国家的水平。

与发达国家相反，中国的超重和肥胖儿童多出自高收入、高教育层次和三代同堂的家庭，也就是说健康知识的教育特别是儿童健康知识的教育非常落后，特别是在老年人中，这方面的知识极度缺乏。

中国糖尿病患者中5%是儿童，而且以每年10%的比例增长。

特别是二型糖尿病，正是由于儿童肥胖和体重超重，导致胰岛功能逐渐衰竭。

根据最新的研究资料，少儿时体重超重的人，不管是否瘦了下来，其成年后体重超重的可能非常高，而且这段时间的超重已经对心血管系统造成永久性伤害。

美国从越战开始对阵亡军人和车祸死亡者进行尸体解剖，大量的结果表明，20岁左右的年轻人中已经有很大比例出现动脉硬化的迹象。

现在的成年人是在过去十几二十年间逐渐发胖的，因此让他们减轻体重，是有可能缓解或者解决肥胖所造成的诸多健康问题的。

但是少儿超重或者肥胖的日益增多则有可能造成几代人类类似于天生的超重或肥胖，很有可能成为人类社会的固有现象，和传染病一样成为人类的一个软肋。

关于恐龙的灭绝，科学家最近有新的发现。

他们发现地球的气候变化只是恐龙灭绝的次要原因，主要原因是恐龙由于遭受昆虫的叮咬而体质下降，因此才无法适应地球环境的变化而灭绝。

外界环境的变化是恐龙灭绝的外因，体质下降才是恐龙灭绝的内因。

现在，超重和肥胖就有可能成为将来灭绝人类的这种内因，这就是为什么说少儿肥胖问题关乎人类的未来，是绝对不能等闲视之的。

对于大多数不这么杞人忧天的普通人来说，只要有孩子，同样不能等闲视之。

当了父母的人都会有这样的感受，孩子是自己生活中非常重要的组成部分，孩子的健康和快乐甚至超过了自己的健康和快乐，我们有责任给孩子一个健康的未来。

小贴士同样是肿瘤病人，肥胖者比体重正常者死亡率高。

很多疾病都是这样。从寿命上来说，肥胖者在各方面都短于体重正常者。

对于这种严峻的现象，起码不是所有的人都等闲视之。

不仅是成人，少儿们对此早就意识到了，超重和肥胖从来不属于美的范畴。

如果问那些来儿科诊所的胖孩子们：胖有什么不好？

他们会回答：显得不酷（c001）。

还有不少孩子在学校受了有关健康知识的教育，知道肥胖的害处。

在美国，社会上对少儿肥胖的危害是有清醒认识的，各方面包括少儿们自己也在努力纠正中，可是肥胖的趋势并未得到扭转。

1964年，美国少儿肥胖率为5%。

1994年为13%，今天达到20%，显示其增长速度越来越快。

社会和学校的健康教育收效甚微。

对此，很多人用传统的思路来解释，也就是孩子们动得太少了。

看电视、用电脑加上玩游戏，孩子们每天干这些事要花五到六个小时，活动量减少了很多，人也就发胖了。

但是，这种传统的解释有其不通之处。

如果只是活动量不够的话，这种体重增加的趋势是一种渐进的趋势，而不会像现在这样快速增长。

不十分满意这种解释的人们去找其他原因，他们发现电视上充斥着快餐业铺天盖地的广告。

不要小看在电视画面上隔一段时间出现一回的快餐食品和其他高脂肪、高糖食物的广告，美国对二到六岁儿童的调查表明，经常看电视的孩子最有可能选择的食物正是他们从电视广告中看到的。

<<写给儿童的健康书>>

美国有关人员最近对两家西班牙语电视台进行了统计，发现每小时快餐食品的广告出现频率达两到三次，研究人员认为这和西语裔孩子普遍肥胖有很显著的相关性。

不管是从运动量的角度，还是从不受广告影响的角度，儿童健康专家呼吁家长们把孩子们每天看电视和用电脑的时间限制在一到两个小时以内，鼓励孩子们多在室外活动并多参加体育运动，认为这样就可以把体重降下来。

然而这样做并没有缓解儿童体重上升的趋势。

于是专家们开始认真思考究竟是什么原因造成这个现象。

他们发现，少运动确实是一个原因，但并不是主要原因，主要原因在吃上面。

无论孩子们怎样不停地运动，如果他们不改变饮食习惯和吃的内容的话，体重还是会上升的。

因为快餐已经成为孩子们饮食的一大部分，而这些东西正确的名称应该叫做垃圾食品。

快餐食品的出发点是为了让人们从耗时费事的日复一日的做饭中解脱出来，让人们可以在很短的时间内吃上饭。

其经营形式很像过去食堂的大锅饭，大量的食物预先做好，客人买的时候加热一下就是了。

但是，这种良好的初衷被快餐业唯利是图的本质所取代，不健康、大量广告和低成本的快餐食品造成了全球范围的肥胖危机。

快餐食品以高脂肪和高糖为主，一方面口感很好，另一方面成本低廉，可是却是最不健康的食物。

无论是动物试验还是人群调查，都千真万确地证明了，这种食品才是人类肥胖流行的罪魁祸首。

快餐业为了竞争，一方面加大分量，另一方面大做广告。

打开电视，里面的广告多数是快餐食品的，在这种环境下成长的孩子们对快餐食品有一种自然的亲近感，他们认为这是自然的饮食方式。

加上快餐食品无处不在，孩子们便养成了喜欢吃快餐食物、离不开快餐食物的饮食习惯。

鉴于这种现状，美国很多专家强调加强教育，让孩子们意识到垃圾食品的危害，自觉地抵制快餐食品，并努力将快餐食品赶出学校，希望以此来扭转儿童肥胖症流行加速的现状。

但是，这些努力同样收效甚微。

专家们从失败中意识到，靠孩子们自制是行不通的。

主动远离垃圾食品，不仅孩子们做不到，连成人也做不到。

用成人都做不到的标准去要求孩子，是非常不实际的。

接触快餐食品从根本上不是自制力的问题，而是快餐食品已经遍及社会生活的各个角度，使得健康食品沦为少数。

所以有些专家呼吁立法，采取像禁止香烟广告那样在电视上禁止快餐广告，大幅度降低水果蔬菜的价格，并对快餐业征收“脂肪税”等有力措施，以期赢得与垃圾食品的战斗。

但是快餐业已经庞大到无法想象的地步，上述这些措施在美国目前是无法施行的。

也许经过多年的努力，也许当肥胖症真的成为这个社会的晚期肿瘤时，才能够像对付香烟那样对付垃圾食品。

快餐业在中国正处于黄金时代，在一部分中国公众特别是少年儿童的头脑中，那些洋快餐不仅不是垃圾，而且是世上最值得吃、最好吃的东西。

麦当劳、肯德基在海外尤其是中国的利润已经超过了在美国的利润，还有可口可乐和百事可乐等各类饮料。

虽然错在快餐食品，但是不能寄希望于全社会性地扭转这种局面。

如果这样空等的话，我们的孩子们将以胖得不能弯腰、走路都喘、年纪轻轻一身病的方式成长，他们的孩子同样不能例外。

到那个时候，我们的孩子们和我们的孩子们的孩子们并不会指责快餐业，而是指责我们这些做父母的，因为是在他们年幼无知的时候没有让他们吃得正确。

孩子们是对的。

儿童肥胖症的责任，起码很大一部分是我们这些给他们做父母的人的责任，而避免和扭转儿童肥胖症义务则主要的是我们这些做父母的义务。

如果我们没有关于怎么健康地吃的知识和行动，如果我们自己对垃圾食品热衷的话，如果我们家里和

<<写给儿童的健康书>>

外面一样到处都堆满了垃圾食品的话，又怎么能寄希望于我们的孩子能自觉地远离垃圾食品，去吃健康的食品？

错固然在快餐业，也在我们做父母的身上。

教育孩子怎么吃，首先要教育父母怎么吃。

这才是解决儿童肥胖问题的关键。

小贴士家里不要储存快餐食品。

如果非要储存备用和应急的食物的话，水果特别是香蕉和苹果是最好的选择。

俗话说，活到老学到老。

这句话不仅在过去适用。

在现在更加适用。

科学技术日新月异地发展，做父母的人们如果不经常学习的话，不仅跟不上社会前进的步伐，也很可能和孩子没有共同语言。

然而除了对新鲜事物的学习外，在知识上的更新也很重要，尤其是健康知识。

无论在什么场合，每当遇到家长们这个群体时，我都会发现一个现象，就是他们的健康知识太陈旧了。

和他们谈到常识性的健康知识时，都会出现很多惊讶，好像恍然大悟的样子。

而同美国家长聊起相同的内容时，他们就习以为常，相关的知识多多少少了解一些。

这一点，是在美国的中国人和美国人的一个明显区别。

中国人对于孩子的教育心得很多，可是在和孩子健康有关的知识上，不是停留在几十年前的陈旧知识上，就是很贫乏，或者有不同程度的偏差。

有一位家长，孩子受同学的影响，开始吃素了，结果父母不知所措，只能把原来合在一起炒的肉和蔬菜分开，先把蔬菜炒好，给孩子留出一部分之后，再把肉加进去。

孩子长期只吃蔬菜，营养当然不良了。

这位家长缺乏的是饮食营养的基本知识，特别是有关植物性脂肪和蛋白的知识，原因在于他和很多中国人一样，还处于无肉不欢的传统观念之中。

在美国的小学课程中，加入了有关饮食健康的知识，小学生一般来说具备了基本常识，可是他们的饮食习惯并没有养成老师在课堂上所引导的样子。

进入中学后，课程里没有这方面的内容了，孩子们原来掌握的饮食健康常识便处于被渐渐遗忘的状态，使得通过小学教育系统推动的健康教育收获甚微。

其根本原因不在于学校教多久、如何教，而在于学生从学校学到的知识和家里的饮食结构和饮食习惯相互抵触，也和家长们饮食概念相抵触，最终让位于家里的不符合饮食健康的生活习惯。

在中国的教育体系中，并未加入这方面内容，因此孩子们的饮食习惯受父母影响的比例更大。

上面所说的，受电视和社会的影响，孩子们对垃圾食品的偏爱，虽然不一定和父母的饮食习惯相同，但父母可以通过引导、规劝、以身作则甚至强制性地纠正加以改正，因此其主要责任还是在父母身上。

很难想象，如果家里的大人成天吃垃圾食物，他们的孩子会对垃圾食物敬而远之？

出生于顿顿吃肉的家庭的孩子，十有八九很不喜欢吃水果蔬菜。

如果家里到处是垃圾食品的话，孩子们在肚子饿、想吃东西的时候是不会耐心地从成堆的垃圾食品中挑出健康食品或者相对健康的食品来吃的，而往往是顺手拿起其中一种放到嘴里。

这些都是父母的责任，教育孩子首先要教育我们自己，首先要从自己做起，言传必须加上身教。

如果做父母的没有健康的饮食习惯，他们的孩子就很难具备健康的饮食习惯。

健康的饮食习惯要从对健康食品的正确认识 and 如何吃东西这两方面来谈。

1.什么是健康食品快餐食品受孩子们欢迎是因为其高脂肪和高糖所造成的良好的口感，其受到父母们欢迎的原因则是因为方便。

现在大家都很忙，每天的时间安排相对紧张，双职工家庭很难保证每天起火做饭。

大人能挨饿，小孩往往等不及，在这种情况下快餐是最好的选择，无论是自己在家吃方便面，还是在外面买来的快餐，都属于垃圾食品。

<<写给儿童的健康书>>

<<写给儿童的健康书>>

后记

人的一生最美妙的时光是童年，很多人一回忆起童年就会感到无比的甜蜜。但也有许多非常成功的人，深受空虚和孤独的折磨，对他们来说，童年是不愿意回忆的。童年的成长经历，对成年人后生活和心理起决定性的作用。父母是子女的榜样，儿童在心理上受父母控制的成分很大。父母的性格和教育方式，是子女一生快乐与否的关键。很多少年儿童从小就不得不学会熟练地深藏起自己的感情和需求，以便达到父母的期望，以此来赢得他们的爱。由于父母的严格要求，使孩子们过早地失去了童真，变得和成年人一样世故。他们的童年谈不上真正的幸福，会在他们的心灵上留下阴影。每个人的童年只有一次，父母应该怎么做，才能让子女的性格健康地发展？父母往往在孩子身上寄托了太多的期望，望子成龙不仅是中国父母的专利。孩子确实在本性上贪玩，如果父母不推动和督促的话，很多孩子就不能成为出色的优秀人才。在健康的问题上也一样，父母必须让孩子们养成健康的生活习惯和饮食习惯，这是千万不能放松的。但是，在子女教育中幸福的成分太少了。联合国大会通过的《儿童权利宣言》和《儿童权利公约》明确提出，游戏是儿童的一项基本权利，社会有责任为实现这项权利积极创造条件。然而，很多家长往往瞧不起游戏，用各种理由来限制孩子的游戏活动，把本该游戏的时候用在早期教育上，不少孩子年纪很小就掌握了很多知识，但就是不会玩。游戏是孩子童年幸福的源泉，如果剥夺了孩子游戏的权利，也就破坏了孩子本该拥有的童年的幸福。在平常的生活中，给孩子足够的游戏时间，如果有时间的话，和孩子一起游戏，孩子能从中得到幸福，父母也能从中得到幸福。父母为孩子们打点吃穿，督促他们学习和锻炼，这些并不是最重要的，最重要的是要给孩子们一个幸福的家庭。英国圣安德鲁大学的心理学家发现，童年时代家庭是否和睦将影响到孩子成年后的相貌。连外表都能够受到影响，对内心的影响就更不言而喻了。最近的科研结果证明，婚姻关系好的夫妻患高血压的几率低。因此，为了自己，也为了孩子们，要有一个美满的婚姻，有一个美满的家庭。在婚姻和家庭生活中，只要努力和牺牲就能获得收获。孩子是父母的一面镜子，从他们的眼中和心灵中，能看出我们做得好不好，我们努力得够不够。苏东坡有诗云：“人皆养子望聪明，我被聪明误一生；唯愿孩儿愚且鲁，无灾无难到公卿。”每次读到这首诗，我都会这样想：哪怕将来我的孩子一事无成，只要他回忆起来，有一个幸福的童年就足够了。

<<写给儿童的健康书>>

编辑推荐

《写给儿童的健康书》是美国著名健康专家王哲最新力作，父母是孩子最好的健康专家。

<<写给儿童的健康书>>

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>