

<<最好的健康给孩子>>

图书基本信息

书名：<<最好的健康给孩子>>

13位ISBN编号：9787533030193

10位ISBN编号：7533030192

出版时间：2009-11

出版时间：山东美术出版社

作者：杨力

页数：270

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>

## <<最好的健康给孩子>>

### 内容概要

本书针对5~13岁儿童的健康现状,用通俗易懂的语言为你讲解儿童生活习惯、心理健康、身体健康、家庭安全等健康知识,从孩子健康方面存在的问题及调养知识等方面作了全面的梳理、解疑和精心的指导。

## <<最好的健康给孩子>>

### 作者简介

杨力，中国首席中医养生专家，著名中医学家，易学家、学者，中国中医科学院教授，北京《周易》研究会会长、中国作家协会会员。

1946年出生于书香人家，自幼熟读诗书，12岁即开始研读《易经》，精通文、史、哲、医。20世纪80年代，即以一部百万字巨著《周易与中医学》蜚

## &lt;&lt;最好的健康给孩子&gt;&gt;

## 书籍目录

致天下的父亲母亲们——健康要从孩子抓起第一章 决定孩子健康的七个好习惯 会吃——好体质是吃出来的 会喝——喝得科学才健康 会玩——爱玩的孩子才聪明 会睡——让孩子伴着美梦安枕无忧 会学习——给予孩子终身快乐学习的能力 会防病——父母要做孩子最好的医生 会调节心理——病由心生，心理健康身体更健康第二章 健康的饮食习惯对孩子最重要 饮食从小就要全面，不能挑食 孩子营养缺乏与过剩都是问题 粗细搭配给孩子最均衡的营养 孩子的三餐要有荤有素 孩子的一日三餐巧安排 告别补偿式晚餐 要从小保护孩子的血脉 孩子也要避免肥肉、肥油 多锻炼，血脉才能流畅 孩子不要吃太多糖 儿童这样补充维生素 为了眼睛好，多补维生素A 孩子没精打采，注意力不集中 多与缺乏B族维生素有关 补维生素C，多一份强壮 促进钙吸收，要靠维生素D 让孩子从小爱上蔬菜 让孩子吃蔬菜的窍门 不宜用水果代替蔬菜 多食应季蔬菜 维生素不能替代蔬菜 细嚼慢咽好处多 孩子吃饭普遍过快 细嚼慢咽助消化吸收 细嚼慢咽能预防肥胖 细嚼慢咽能维护口腔健康 饮食应定时适量 肠胃像钟表一样准，定时吃饭促消化 适量饮食保健康，不是越多越好 孩子不宜吃的5类食物 油炸食品 腐败变质食物 腌渍食物 含添加剂食品 含激素食品 夏季，孩子要严把饮食关 注意饮食卫生 多喝汤、食粥 以平、凉性食物为主 多吃清凉、爽口的凉拌菜 冷饮不可贪多 孩子排毒七法 健康身体喝出来 每天一斤奶该如何喝 适合孩子的十种健康果汁 少喝饮料，多喝白开水 孩子喝豆浆营养有保障第三章 孩子玩耍的必要性 身心健康来自运动 适量运动，终身受益 运动是孩子大脑成熟的催化剂 当心孩子运动不足 哪些因素阻碍了孩子运动 孩子运动不足的危害 让孩子“经风雨，见世面” 孩子要多进行空气浴锻炼 孩子要多进行日光浴锻炼 游泳锻炼好处多 一种强身健体的生存技能 防护要到位 要想身体好，试试冷水澡 锤炼人体血管 增强机体适应冷空气的能力 增强消化功能 加强神经的兴奋功能 预防皮肤病 洗冷水澡的科学方法 大自然是孩子最好的礼物 大自然是孩子的快乐源泉 亲近大自然应是人的本性 玩耍是孩子的天性 五种快乐运动 不宜太早玩的几种运动 我玩耍，我运动 运动不当易“伤身” 营造一个安全的家庭环境第四章 睡的好——精力充沛精神好 克扣睡眠等于克扣健康 孩子“缺觉”现状应引起重视 “缺觉”降低免疫力 健康来自睡眠 睡眠好还要姿势好 睡姿不好牙齿长得难看 睡姿不好五官难端正 健康睡姿从小养成 为孩子清除睡眠障碍 赶走梦游、梦魇，睡好觉 别让夜惊折磨孩子 营造最佳睡眠 吃的科学睡的好 给孩子放段音乐 好习惯好睡眠第五章 健康用脑学习好 从小就要勤思考 脑子越用越灵 勤用脑有利于发挥脑的潜能 勤用脑不等于胡思乱想 运动，让大脑“不简单” 弹跳运动健脑最佳 动动双手也健脑 常动舌，保大脑 找到学习的最佳时间 利用生物钟学习事半功倍 四个记忆高潮 孩子不可用脑过度 今天的孩子用脑压力太大 为什么孩子不可过度用脑 照顾好大脑这个首领 有利于孩子大脑保健的七种食品 损伤孩子大脑的五类食物第六章 孩子高发及常见病的防与治 孩子生理病理特点 生理特点 病理特点 孩子感冒易转成肺炎 儿童病毒性心肌炎的防治 儿童急性肾炎的防治 儿童传染性肝炎的防治 儿童流行性腮腺炎(痄腮)的防治 儿童流行性乙型脑炎的防治 儿童细菌性痢疾的防治 儿童百日咳的防治 儿童麻疹的防治 孩子性早熟的原因和危害 儿童白血病的防治 儿童风疹的防治 儿童水痘的防治 儿童狂犬病的防治 儿童肺结核的危害 养成良好的卫生习惯 漱口、刷牙 洗手、洗脸 洗澡、洗 勤理发，勤剪指(趾)甲第七章 关注心态——孩子也有心理隐患 导致孩子心理危机的主要因素 家庭分裂，父母离异 学业压力大 交友不慎，误入歧途 有精神病遗传因素 遭受重大心理打击 孩子心理危机容易出现哪些情况 离家出走 走向犯罪 自杀 孩子如何面对压力 放松心情 舒缓孩子的日常生活节奏 认真倾听孩子的心声 掌握与孩子沟通的艺术 与孩子一起玩互换角色的游戏 多带孩子去旅游 孩子为何爱撒谎 坦然面对孩子撒谎 故事引导 给孩子一个解释的机会 给孩子一个没有恐惧的情境 孩子孤独症的危害及治疗 孩子多动症的危害及干预治疗 孩子抑郁症的危害及心理干预 孩子心理偏离的危害及干预治疗 孩子焦虑症的危害及干预治疗 学校恐怖症的危害及干预治疗 网络成瘾症的危害及干预治疗 网络安全教育第八章 学前保健——营造健康的起跑线 学前孩子的睡眠管理 提前15分钟睡觉 孩子爱做噩梦怎么办 打呼噜影响孩子健康发育 让孩子习惯于独立睡眠 给学前的孩子吃什么 孩子们容易缺乏哪些营养素 培养学前孩子合理的饮食习惯 保护视力从学前开始 爱牙习惯从小培养 增强学前孩子协调性的几项运动 游戏为学前孩子提供身心保健 学前，道德教育的大好时机 带孩子躲开居室病 孩子的居室要“绿色装修” 选择适合孩子的家具 对居室进行绿色布置 营

<<最好的健康给孩子>>

造安全居室 孩子的肌肤怎么关爱

## <<最好的健康给孩子>>

### 章节摘录

会玩——爱玩的孩子才聪明 只有不会玩的孩子才会整日沉迷于网络游戏，因为他找不到其他有意思、好玩的活动去做。

不会玩的孩子，学习也不会好，因为他觉得整日都是学习，枯燥乏味又找不到调节的办法。

不会玩的孩子，更影响身体和心理的健康，因为会玩一是能健身，二是能健脑，三是能很快与人搞好关系融入群体中，而不会玩则身体不好，头脑不灵活，更会被别的孩子拒之千里，影响心理发育，影响今后的人际关系。

不会玩，真的让孩子很痛苦。

玩，对于孩子的成长，就像孩子身体需要维生素一样必不可少。

玩虽然有这么多好处，也是孩子喜欢的。

但“玩”的种类多，方式多，十分复杂，这就需要孩子会玩。

会玩的孩子既能让身体在玩的过程中健健康康，又能使智力得到充分锻炼。

比如，在我国，有很多父母习惯把孩子认识多少字、背诵多少首古诗作为培养孩子智力的标准，其实仅仅认知、记忆能力的提高还是远远不够的。

智力不仅包括认知反应的特性，还包括有效地处理问题、快速而成功地适应新环境的能力。

对孩子进行智力开发的途径很多，其中，有目的地让孩子参加体育活动是最有效的方法之一。

孩子运动能力的发展可以直接反映孩子智力的发展情况。

我们经常看到，智力低下的孩子往往动作都比较迟缓。

也就是说，动作发育是智力发育的早期表现形式之一。

这是因为，人的运动是由大脑皮层控制的。

人体各部位在大脑皮层都有相应的运动中枢，孩子加强运动能刺激相应的大脑皮层，使之更活跃、更精确地支配、指导运动的发展。

所以，运动的发育与脑的发育在部位和时间上存在着密切的联系。

## <<最好的健康给孩子>>

### 编辑推荐

中国首席中医养生专家的倾情奉献，杨力教授的座右铭：只要能让中国人多活十年，宁愿让自己少活十年。

5-13岁儿童健康手册，中央电视台“百家讲坛”主讲，山东电视台《养生》栏目权威主讲专家，中国首席中医养生专家，家长必读，一本让儿童长命百岁的健康指导书，给孩子存万贯家财，不如给他（她）一生的健康。

<<最好的健康给孩子>>

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>