

<<这样养育孩子最健康>>

图书基本信息

书名：<<这样养育孩子最健康>>

13位ISBN编号：9787534136252

10位ISBN编号：7534136253

出版时间：2009-7

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：姜淑惠

页数：221

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>

## <<这样养育孩子最健康>>

### 前言

二十多年前我立志学医，17年前正式展开行医之路，10年前我离开大学讲台，转而以社会大众作为医学教育的对象。

由于医务工作的转型，结识了更多的朋友及患者，发现他们都在寻找“教人正确饮食的医师”、“专治怪病的医师”……此后询问如何从饮食、生活及心理方面来改善染患的重病，或预防方法的人，也就更多了。

我以能真诚实践及承担“真正的医者”为荣，以能助人度过困境为己任。

我感到欣慰的是，愈来愈多民众觉醒且了解“治疗疾病”与“痊愈健康”是截然不同的；生病与排毒看似相同也很不一样。

大家开始有了直面自己病痛的勇气与康复的决心，更重要的是——发现并体验到“痊愈”的原动力——竟然来自于自己，大家不再迷信药物，不再依赖医师、抱怨护士。

原来“自然清净的饮食”+“良好的生活态度”+“丰沛的生命关怀”，三合一的健康模式就是最好的健康保险。

当我累积了更多健康痊愈的病例后，这些生活中、生命里的见证与铁则，使我架构“健康之道”更具远景、更为恢弘、更有希望。

## <<这样养育孩子最健康>>

### 内容概要

怀孕是胎儿寻找净地的一个旅程，孕育新生命是一种极为喜悦、自然、期待、幸福的滋味只要依照清净健康的饮食法，规律地生活，以及远离环境中的毒害，产妇及孩子都能双双互利。如果能让孩子多接触真善美的书籍、图画及音乐，带着他们到大自然走走、玩耍、观察，就能让孩子们的身心得到好的发展。

生命带给我们美丽的希望，以这样的方式，我们辛劳的耕耘，绝不会枉费。

《这样吃最健康2：这样养育孩子最健康》内容包括： 产妇坐月子及baby的健康饮食 各阶段孩子的喂养食谱 孩子常见疾病及发烧如何处理 如何让孩子更有抵抗力 孩子排毒时应注意的事项 小孩身心照顾六大指标——吃喝拉撒睡玩 新养生观，从小建立 小儿疾病痊愈案例，真实记录 这几年，姜医师倡导饮食改革，有许多家庭纷纷响应。

有些新婚或结婚数年的夫妻，经过体质改善之后所孕育的小宝宝，我们称之为“生机宝宝”。

这些孩子的特质是：性格好、慧黠、温驯、活泼。

他们作息规律、极少生病、幸福快乐；长大读书后，在学校也有很好的表现。

时常在姜医师的周围会看到这群聪明可爱的小孩。

重视孩子的养生，就是在奠基他的一生，仿佛拥有健硕的根苗般，然后才能结下累累的果实。

生命可贵也可敬，祝福天下的小幼苗平安健康，快快乐乐地长大！

## <<这样养育孩子最健康>>

### 作者简介

姜淑惠，1956年生，“中国医药学院”中医系、医学研究所硕士班毕业。

“中央研究院”从事生物医学研究所细胞免疫学，及预防医学研究所中药免疫功能研究。

拥有中、西医执照资格，并广泛涉猎欧洲、印度及中国西藏医学，学识背景扎实丰富。

从小即十分景仰史怀哲，9岁的时候，母亲罹患癌症病逝，更影响了她日后行医时认真、慈善，与病患感同身受的态度。

苦口婆心的她，不断倡导正确的健康观。

她认为疾病与饮食有密切的关系，尤其饮食是一辈子的事，每个人都应该好好认识周遭的食物，重视“吃的效率”。

她不仅兢兢业业在学术领域钻研，更长期研读各类人文典籍，希望在深入探讨生命科学之后，人类未来的生活会更加幸福美满。

曾任中国台湾省立桃园医院主治医师，目前任职台中澄清医院，并经常往返于美国、新西兰、澳大利亚、新加坡等地举办大型的健康讲座。

此外，还在台中成立“健康之道”中心，作为落实预防医学及培训志愿者的基地。

她是一位主张素食、生食、断食饮食改革，尊重生命，以人为本，非常具有环保概念的医生。

她深信医生的使命在于教育、指导及咨询；医生最极至的境界，就是做好预防医学的工作。

## <<这样养育孩子最健康>>

### 书籍目录

总序——活无病无痛的健康世纪自序——为孩子打造终身幸福健康健康的开始向孩子学习孕育下一代怀孕是胎儿寻找净地的旅程养生新观念生产好？

避孕好？

真心向大地发出信息迎接有生机的宝宝坐月子，健康美丽更自在为什么女人要坐月子？

也不可忽视小产改变一下心理角色排净恶露，保护子宫最佳的抗忧郁良方哺乳对孩子与母亲最好喝母乳，母子均安母乳有灵性有些妈妈不愿意喂母乳的原因优质哺乳喝母乳的孩子善解人意母子连心也连奶孩子的故事与众不同的一天（产前篇）加入生机妈妈的行列（产后篇）孩子的抵抗力有完备的免疫系统，才不会生病免疫细胞分析自然免疫力的形成记忆力最强的细胞三大防卫屏障认识发烧白细胞在新兵训练应当警觉的发烧应有的正确观念处理原则孩子的故事最长的发烧——我把重大伤病卡换成生命的绿卡疫苗接种什么是预防注射？

另类观点预防注射可能会发生的问题良好的生活环境是根本之道预防针与小儿发烧都有正面意义沙宾先生的故事疫苗制造的过程更深一层的思考孩童期常见的疾病感冒与流感婴儿玫瑰疹四季感染——再见肠病毒、入秋四虎下山来医生怕治咳——腺病毒最好的药就是不用吃药（认识自限性疾病）滥用药物，欲盖弥彰，酿成大祸好医师在哪里？

孩子的故事脆弱宝宝—血管瘤的改善摆脱恼人的过敏与先天性疾病新世纪儿童的饮食观做孩子健康的舵手孩子的故事过敏三郎—鼻炎、气喘、异位性皮肤炎终于放下10年沉痾十余年来的回忆在屋顶种菜的妈妈过敏儿的蜕变—陈妈妈的喜事转机饮食习惯取决于幼时一口咀嚼次化暴力为祥和饮食改革、立竿见影孩子的故事肾脏病儿的春天多为孩子把把关——肥胖儿不是一天造成的胖小孩的健康危机肥胖儿容易有慢性疾病克服孩子肥胖的困扰健康的减肥食品基因作物的隐忧快乐健康孩子的六大指标——吃喝拉撒睡玩玩——玩乐是孩子生活的中心孩童养生后记——童子童心无限愉悦

## <<这样养育孩子最健康>>

### 章节摘录

插图：孕育下一代怀孕是胎儿寻找净地的旅程养生新观念养儿的目的并非防老，生育也不是在尽职责。

养育孩子是成年人对家庭、社会、人类、天地的一种回馈，一种承前启后——代代相传、绵延不尽的传承与生命的再学习。

养生是“保养生命”，养生观的建立，不是仅属于中老年人的专利品。

狭义地说，养生的范畴包括人之初至人之终；广义地说，它指无始无终的无限生机。

因此“孩子养生”，可谓奠基一生，犹如根苗健硕，然后才能果实累累。

今日生物界多以基因来延续生命，但心智成熟的基因是什么？我想，“观念”是人类心智成长最好的DNA。

以摄取好的、正确无谬的观念，作为植入的优质基因，重组身心，为21世纪的健康努力。

所以，我借化繁为简、精辟扼要的另类观察与破解方法，表达出对孩子养生由衷的关怀。

## <<这样养育孩子最健康>>

### 后记

童子童心无限愉悦 一视同岁 犹记我还是个实习医师时，在儿科看诊，一位妈妈带着一个四五岁大的孩子来看病。

孩子百般不愿，母亲告知，医师不会打针、不会开药，给予种种保证，他依旧不愿意，细问其故，孩子说：“她那么小，怎么会是医师呢？”

”我只是感到汗颜，却不解其意。

多年后，我与孩子们相处的机会愈来愈多，诸如登山涉水、望月观星、儿童断食、五台朝圣等。另一方面病童就医也在增加。

不只一次、两次，有无数次，孩子们告诉我，他们心目中的姜医师就是个小孩子，跟他们一样大。

回首这才猛然领悟，昔日那不愿就诊的孩子，所见到的姜医师是一个与他一样大的孩子啊！

或5岁、或3岁……视童如师这些年来工作性质的转变，使我结识许多新朋友——孩童。

他们都成为我学习的老师。

学习他们所绽放的特质——天真、童趣、直率、真心、无邪思、无污染……这些全然属于天性中最真实的一面。

这些也都是我本有却消失已久的珍宝。

所以与孩童共处，感到格外喜悦，没有压力、没有负担，自然荡涤多年的尘垢，得以重返早已遗失的童年时光。

还他健康生病会教人成长，尤其是孩子病了。

我与病童接触愈多愈深后，愈发感到生命潜能是不分年岁、不可限量的。

面对病童，我更尽心竭力以“还他健康”来期许，配合最自然的饮食与医疗方式，康复他脆弱无助的身体。

每每在他们身体康复后，内心也格外成熟与感恩。

他们从病痛中康复，成为许多人的好榜样，带来新希望。

感恩孩子 我之所以能成为医师，是因为有了病人。

你之所以能成为父母，是因为有了孩子。

他之所以能成为老师，是因为有了学生。

从期待孩子的来临，到养育长成，何其希望我们每一位参与新生命成长的父母、家人、老师、社会大众，都能珍惜、尊重，善待这种经验。

从孩子日日夜夜的成长中，也感激他们协助我们一起成长，眼前一切新的改变，皆因有了“孩子”的加入。

恩宠使命 这本书得以顺利撰写完成，是因为有许多善心善举的灌注，自己除了满心感恩之外，没有任何更好的词语来表达所承受的恩宠。

新书即将问世，也象征“新生命”的诞生。

他的出生是无数大众的期待，我们至诚祝福“他”，将能惠及更多需要的生命，这原本就是“他”的使命。

我虽没有孩子，但通过撰写书稿，举办讲座、断食营等每每都像是“生命孕育”的经历，其实我也拥有许多孩子。

我称孩子为“童子”，童子童心童言语，童子者，菩萨也。

何其有幸，我常与童子为伴，恒与菩萨把臂同游，真是无限愉悦自在也。

写于2000年岁末礁溪断食营

## <<这样养育孩子最健康>>

### 编辑推荐

《这样吃最健康2:这样养育孩子最健康》看点1.《这样吃最健康》系列台湾累积印刷达146次,《这样吃最健康2:这样养育孩子最健康》台湾17次印刷2.真正的健康之道,就是全方位提升生命的能量3.健康快乐儿童的六大指标+养育四原则(养性、养正、养志、养德)4.《这样吃最健康》系列之一《这样吃最健康》台湾78次印刷,荣登2009年4月北京新华书店保健养生类第1名,王府井、中关村畅销书榜第2名,当当24小时榜第1名,卓越畅销书榜第2名



<<这样养育孩子最健康>>

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>