第一图书网, tushu007.com

<<让孩子长更高>>

图书基本信息

书名：<<让孩子长更高>>

13位ISBN编号：9787534562549

10位ISBN编号：7534562546

出版时间：2009-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：周婧

页数：184

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

第一图书网, tushu007.com

<<让孩子长更高>>

内容概要

“我的孩子能长多高？”每个妈妈心里都藏着这样一个问题；“怎样让我的孩子长得更高？”这样的问题困扰着年轻的父母。

本书是一把打开孩子健康成长、科学增高的钥匙，从生活最细微处开始。告诉新手妈妈，为了让孩子获得满意的身高。

应该怎样安排好孩子的睡眠、饮食、运动；应该怎样把握孩子生长发育的时机，相应地调整孩子的生活节奏；应该怎样营造健康和谐的生活氛围，为孩子的茁壮成长创造条件 年轻的父母，如果您希望自己的孩子长得高、长得好，就翻开这本书吧。

它就像您身边的一个朋友，亲切地告诉您孩子是怎样成长起来的，作为新手妈妈，怎样做才能让孩子健康科学地长高。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

周婧，资深妇保医师，从事妇幼保健工作十余年。
积累了丰富的的临床经验。
勤于学习。
善于思考，不懈追求，把国内外知识融为一体。
对妇幼保健知识融会贯通，经常在杂志上发表有关妇女保健、孕产育儿方面的文章，文风通俗、亲切。
受到了广泛的欢迎。
出版的《年过30当妈妈》

第一图书网, tushu007.com

<<让孩子长更高>>

书籍目录

第一篇 儿童增高的准备与方法 ☆亲自家族的遗传因素 ☆天生喜爱运动的个性 ☆培养良好的生活习惯 ☆宽松的家庭氛围有利成长 ☆身饰条件的限制 ☆睡眠的方式和习惯 ☆环境的好坏不容忽视第二篇 骨骼的生长是长高的关键 ☆骨骼长个子就高 ☆神奇的骨骼生长 ☆骨骼生长的关键时期 ☆骨骼生长需要的营养 ☆运动刺激骨骼生长 ☆保护好孩子的骨骼 ☆脊柱影响身高 ☆不正常的骨骼第三篇 帮助孩子长高的饮食 ☆从孕期就开始打基础 ☆出生至6个月的喂哺 ☆7个月到满周岁的喂养 ☆幼儿期的饮食不容忽视 ☆学龄期的饮食 ☆孩子假期的饮食 ☆一日三餐外还需加餐 ☆注意食物的挑选和搭配第四篇 运动促使孩子长高 ☆适合孩子的运动 ☆找到合适的运动场所 ☆掌握运动时间的长短 ☆把握运动量的大小 ☆假期与平时的运动不同 ☆需要参加运动培训班吗 ☆运动需防伤害第五篇 掌握睡眠的最佳时问 ☆睡眠对生长不可或缺 ☆睡眠时间的长短 ☆要讲究睡眠效果 ☆睡眠习惯需要培养 ☆假期中的睡眠安排 ☆最佳的睡眠时间第六篇 营造良好的生长氛围 ☆温馨家庭是助长剂 ☆平常的家庭生活 ☆家长和孩子互动 ☆和邻居的孩子一起玩 ☆邀请朋友一起活动 ☆家长和孩子是朋友 ☆家庭矛盾不可避免 ☆建设一个好家庭第七篇 身休内激素的作用 ☆生长离不开的神秘激素 ☆激素的漫长沉睡期 ☆大脑指挥着激素分泌 ☆激素的助长作用 ☆激素的调节作用 ☆平衡的分泌有助生长 ☆干扰身高的各种因素 ☆身体不能产生激素第八篇 压力眼制生长 ☆来自爱的压力 ☆孩子之间的竞争压力 ☆生理发育的困惑 ☆与众不同的问题 ☆帮助孩子释放压力第九篇 改变不良的生活方式 ☆建立良好的生活方式 ☆巩固养成的好习惯 ☆环境改变方式不变 ☆纠正孩子不好的行为 ☆教会孩子抵御坏习惯 ☆不良生活方式的类型第十篇 增高的现代医疗手段 ☆西医增高的治疗方法 ☆中医药的增高疗法

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

Part 2 天生喜爱运动的个性运动个性的培养运动会使孩子长高，这是大家都知道的事情。
但是有的孩子喜欢运动，而有的孩子不喜欢运动，家长应该积极引导孩子参加运动，从孩子小的时候就开始，不要错过最佳的运动时期。
从小培养孩子运动说起运动员，大家立刻会联想到，高大的身躯、健硕的体魄，在人群中鹤立鸡群的聚焦视点，令人羡慕不已。
如果您认为只有父母是运动员，他们的孩子才喜欢运动，那就错了。
运动是每一个孩子的天性，是与生俱来的。
在妊娠过程中，胎儿在妈妈的腹中总是不知疲倦地运动着。
有时妈妈能够感觉得到，有时虽然感觉不到宝宝在动，但宝宝依然在动，只是幅度小一些，没有碰到妈妈的腹壁。
孩子是天生的运动员，作为爸爸和妈妈，在孩子出生后，应该细心地保护和发扬这一天性，并加以引导。
孩子出生后，由于个性的差异，有些孩子依然好动不知疲倦，而另一些孩子则变得文静很多。
由于家庭环境不同、家庭氛围差异，孩子的个性也会受到影响。
如果爸爸妈妈都是运动员，这个家庭的孩子喜欢运动的程度，相对于普通家庭的孩子会高出很多。
普通家庭的孩子，运动兴趣的培养很重要。
要想让孩子长得高，离不开运动，让孩子养成好的运动习惯，爸爸妈妈要下一点工夫。
最简单的做法就是以身作则，“身教重于言传”，只要自己动起来了，孩子自然会受到感染，就会跟着自己的爸爸妈妈一起玩。
对孩子来说，没有什么比玩更让他们开心的了。

第一图书网, tushu007.com

<<让孩子长更高>>

编辑推荐

《健康增高妙法:让孩子长更高》：新手妈妈系列。
健康增高妙法，让孩子长更高。

第一图书网, tushu007.com

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