

<<妈妈是孩子最好的医生>>

图书基本信息

书名：<<妈妈是孩子最好的医生>>

13位ISBN编号：9787535449672

10位ISBN编号：7535449670

出版时间：2011-6

出版时间：长江文艺出版社

作者：杨蕾

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>

<<妈妈是孩子最好的医生>>

前言

“自从有了宝宝之后，整个人变得多愁善感，想到宝宝时，时而开心得自己一个人都会笑起来，时而又忧郁得想哭(不过这种时候很少)……平常我都是坐着，没怎么运动，很怕对宝宝不好，可是去做检查，医生说一切正常，这样就放心多了。

我好想赶快能见见我的宝宝，不知会长得像谁呢？

只要宝宝健康可爱，妈妈再苦也不怕，祝我的宝宝能够健康快乐！

”上面的文字来自一位孕妈妈的日记，相信很多宝宝已经出生的妈妈们看了以后一定会深有同感，而那些想要做妈妈的人则会有深深的感动，这就是为人妈妈的感觉，一旦自己孕育了一个小生命，即使有天大的困难，只要为了宝宝好，一切都不怕。

而妈妈们最大的愿望不是宝宝长得貌若潘安、美若天仙，她们关心的只是一个实实在在的问题：宝宝要健康成长。

确实，我们不能为孩子选择外表，不能为他们选择未来，掌握在我们手中的就是孩子的健康，特别是在孩子幼年时期，他们的生长发育特别快，用古人的话说就是“生机勃勃，发育迅速”；同时，孩子也处于“脏腑娇嫩，形气未充”的生长阶段。

如果此时妈妈们把孩子照顾好了，就会使孩子从小远离疾病的困扰，受益一生。

因此这时每个妈妈都应该竭尽全力，做好孩子健康的保护神，让他们顺利成长，直到翅膀长硬，飞进他们自己的天空。

那么，如何让孩子健康成长？

首先就是观念的养成，即不要事事靠医生，不要凡事拖到孩子生病后再去解决。

中医里强调养生，强调“治未病”，即预防。

好妈妈们就应该有这种预防的观念，平时多注意孩子的生活习惯、卫生习惯，调理好孩子的饮食，带着孩子一起运动等等。

然后就是对养生方法的掌握。

如何才能不事事靠医生？

妈妈应该掌握一些好方法，例如经络按摩、足部反射区的按摩、心理按摩、脊骨护养方法以及一些急救方法等等，这样既能达到预防的目的，又能在特殊情况发生时，及时保护好自己的孩子。

鉴于此，便有了《妈妈是孩子最好的医生》一书的诞生。

本书从准妈妈计划生宝宝开始，到孩子13岁小学毕业，提供全程的健康养护方案。

通过阅读本书，你可以知道如何生一个先天健康的宝宝，宝宝生下来之后如何增强后天之本；孩子成长的每个阶段如何健康护理，如何利用经穴、反射区来让宝宝身强体健；孩子生病之后如何利用一些简单的方法为他治疗，而不必事事找医生；在孩子身体发育的道路上，如何妥善维护；孩子有了心事，如何打开他的心扉，维护心理健康等等。

如果妈妈们掌握了这些，那么一切让自己牵肠挂肚的事情将不会发生。

天下哪一位妈妈不盼望自己的孩子长得结实健康，哪一位妈妈不期望自己的孩子聪明出众，从小就得到全方位的发展？

要想达到这一目的，唯有多多学习，才能带领孩子开启幸福人生……

<<妈妈是孩子最好的医生>>

内容概要

我们不能为孩子选择外表，不能为他们选择未来，掌握在我们手中的就是孩子的健康，特别是在孩子幼年时期，他们的生长发育特别快，用古人的话说就是“生机勃勃，发育迅速”；同时，孩子也处于“脏腑娇嫩，形气未充”的生长阶段。

如果此时妈妈们把孩子照顾好了，就会使孩子从小远离疾病的困扰，受益一生。

因此这时每个妈妈都应该竭尽全力，做好孩子健康的保护神，让他们顺利成长，直到翅膀长硬，飞进他们自己的天空。

<<妈妈是孩子最好的医生>>

作者简介

杨雷 北京中医药大学中西医结合儿科学硕士，现供职于北京市上地医院，曾发表《小儿厌食症中医外治法临床运用近况》、《王素梅教授运用辛开苦降法治疗小儿咳喘经验撷萃》等多篇儿科专业论文，并参与了“推拿治疗小儿厌食症的规范化研究”、“小儿多发性抽搐症中医诊疗指南”、“小儿王”刘弼臣临床经验数据化整理挖掘与小儿调肺学术思想研究”等多个国家级、北京市级医学科研项目。

作者认为儿童真正的健康不在于医院，而在于家庭；儿童健康的最终守护者不是医生，而是母亲。为此，她以古今儿科保健经验为基础，结合自己的临床实践，以深入浅出的方式编写出这本儿童保健书，献给全天下的妈妈及孩子们。

<<妈妈是孩子最好的医生>>

书籍目录

- 序言 妈妈的心声：唯愿孩子健康成长
- 第一章 孕妈妈健康，才能送孩子先天好体质
 - 想要宝宝，务必选择最佳怀孕期
 - 怀孕之前，先把月经调理好
 - 妊娠呕吐，三味“大药”就解决
 - 按摩加食疗，搞定妊娠浮肿
 - 孕期摄入营养避免两个极端
 - 高龄孕妇必知的九大注意事项
 - 灸膻中、按少泽，让乳汁源源不绝
 - 产后饮食，须遵守四大原则
 - 坐月子期间洗澡的五大注意一
 - 产后抑郁，自我调节有六法
 - 正确喂奶，让乳头不再皲裂
 - 太冲、膻中两穴，解新妈妈急性乳腺炎难题
- 第二章 每个阶段，妈妈都有育儿金方案
 - 孕期胎儿的护养金方案
 - 按摩腹部，传递妈妈真诚的关爱
 - 孕三月多晒太阳，给胎儿补一补钙
 - 学会正确分娩，让宝宝健康出世
 - 0-1岁婴儿的护养金方案
 - 给婴儿洗澡，一定要掌握技巧
 - 给孩子喝牛奶的三大注意
 - 婴儿脏腑娇嫩，辅食从流食开始
 - 婴儿夏天护理的三大误区
 - 孩子学走路并非越早越好
 - 1~3岁幼儿的护养金方案
 - 温暖的春天，让宝宝远离细菌
 - 秋防紫外线，维护幼儿稚嫩肌肤
 - 保持“三分饥”，让孩子适当节食
 - 好妈妈给孩子喂药“三知道”
 - 让孩子站直、坐正、走得稳
 - 3~7岁少儿护养金方案
 - 小心零食毁了孩子的健康
 - 夏季少儿保健，给妈妈们的7个忠告
 - 冬季少儿衣食住行最佳方案
 - 别让孩子抱着毛绒玩具睡觉
 - 7~13岁儿童护养金方案
 - 白开水才是孩子最好的饮品
 - 不要拿水果来代替蔬菜
 - 空腹锻炼不健康，别让孩子饿着运动
 - 冬令给孩子进补，一定要适量、对症
- 第三章 孩子身上藏大药，妈妈用推拿经络来激发
 - 儿童经络按摩的原则及手法
 - 了解五脏补泻之道，按摩方能见成效
 - 体质不同，按摩方法也不同

<<妈妈是孩子最好的医生>>

用摩腹和捏脊来帮孩子改善体质

儿童面部常见穴位使用诀窍

儿童头部常见穴位使用诀窍

儿童腹部常见穴位使用诀窍

儿童背部常见穴位使用诀窍

儿童上肢常见穴位使用诀窍

儿童下肢常见穴位使用诀窍

按摩经络帮孩子护好“天窗”

第四章 用好足部反射区，让孩子身心充满喜悦

认识反射区，给孩子打开新的健康之门

足部反射区疗法的常用手法

简简单单做足疗——足疗常规操作方法

小心驶得万年船——儿童足疗注意事项

儿童常见病足部反射区处方

举一反三——足部反射区的选用原则

足部按摩要分时间、季节和体质才有效

知足才知福——脚部暴露孩子的健康问题

赤足行，激活孩子的“第二心脏”

体虚孩子多泡脚，刺激足部反射区

第五章 观身体之音，及早发现孩子的健康问题

孩子面色异常，预示疾病的发生

透过眼睛，捕捉孩子疾病信息

耳朵，孩子健康的晴雨表

舌苔显露出孩子健康的密码

口水太多，病可能在脾肾

从孩子呕吐现象辨别疾病

看指甲形状、月牙白大小诊病

从三类哭声辨别孩子的健康状况

从孩子的大小便来辨别疾病

如何判断孩子是自汗还是盗汗

饮食偏好预示孩子的身体状况

通过睡眠质量衡量孩子健康

孩子的精神状况与疾病

.....

第六章 宝宝不生病，妈妈最高兴——儿童常见病及意外情况家庭应对绝招

第七章 一路成长，一路健康——为孩子身体发育保驾护航

第八章 每天给孩子一杯心灵安慰——妈妈是最好的心理医生

<<妈妈是孩子最好的医生>>

章节摘录

版权页：插图：因此，临床上对生长激素的应用有严格的规定，只有那些确诊为由于生长激素缺乏引起的身材矮小者，才可使用生长激素。

如果不给孩子做必要的检查，就盲目给孩子服用生长激素，很有可能增高不成，反而导致一系列的副作用。

2.多补营养就能补出身高营养缺乏可导致各种疾病，使生长发育停滞或缓慢，但如果拼命给孩子服用一些补药、营养素，生怕孩子营养不够，结果也会事与愿违。

这是因为，人的生长除了需要各种营养素外，还要有体内多种内分泌激素参与调控，如生长激素、甲状腺激素、性腺激素等，任何一种激素分泌过多或缺乏，都会影响生长发育，而这些激素不是只凭营养补充就可以达到的。

另外，有的家长给孩子滥服补品、营养素，结果造成孩子性早熟，而性早熟使骨骺线提前闭合，生长期缩短，导致身材矮小。

3.增高器是孩子长高的助推器近来，一种拉伸增高器在诸多家长当中广为流传，不少人被这种产品所宣称的增高效果所迷惑。

事实上，这种“拔苗助长”式的物理牵引根本不可能让人长高。

据专家分析，增高器等物理牵引装置事实上是拉不到骨骼的，人体所感受到的拉力最多只是在拉伸肌肉而已。

因此客观地说，这种拉伸器只是对缓解腰、颈肌肉的疲劳，具有一定的辅助治疗作用。

4.“断骨增高”造神话近些年，“断骨增高”这一名词多次进入人们的视界，广告甚至宣称其造增高神话。

可更多的是有媒体报道，某某“断骨增高”增出严重残疾。

其实，所谓的“断骨增高”，就是运用现代骨科截骨术，将下肢长骨截断，然后在体外安装一种具有牵伸作用的肢体延长器，在应力的刺激下，使骨骼不断发生分裂和增殖，将肢体缓慢地延长。

从原理上来讲，这种肢体延长是可行的，但它也存在着极大危险，很容易造成肌肉神经损伤、骨骼畸形、感染，甚至不能愈合等诸多并发症。

总之，增高需要科学的方法，需要循序渐进，不要一味图快，结果不仅收不到效果，还给孩子的健康造成危害。

<<妈妈是孩子最好的医生>>

编辑推荐

天下哪一位妈妈不盼望自己的孩子长得结实健康，哪一位妈妈不期望自己的孩子聪明出众，从小就得到全方位的发展？

要想达到这一目的，唯有多多学习，才能带领孩子开启幸福人生…… 《妈妈是孩子最好的医生》(作者杨蕾)一书从准妈妈计生宝宝开始，到孩子13岁小学毕业，提供全程的健康养护方案

。

<<妈妈是孩子最好的医生>>

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>