

<<奥兹博士轻松育儿百科>>

图书基本信息

前言

序不论你的孩子是襁褓中的婴儿，还是蹒跚学步的幼童；不论他是在幼儿园里演木偶戏，还是拿你的肚皮当蹦床，你的视线都难以从这个小家伙身上移开。

宝宝如此迷人，因为他简直是奇迹，让你不得不对这个小宝贝全神贯注。

等孩子慢慢变得活泼好动了，你又得时刻盯着他，以免他在单杠上磕着碰着，或是把你的iPhone放进了麦片粥里。

我们非常感谢你在别的地方已经花了一些时间，但如果你将视线从孩子身上转向本书，那估计是出了大问题，一个让你既激动又会吃惊得将手中的尿布掉落在地的问题。

我的宝宝会成为一个什么样的人？

这个问题问得好。

你的宝宝会成为一个什么样的人？

作为父母或者准父母，你也许每天都要想上几千遍不同的场景：他能健康成长吗？

聪明吗？

懂不懂礼貌？

发育达标吗？

是否能成为当代的莫扎特？

能不能打一手漂亮的好球？

长大后会是CEO还是找工作都成问题？

他会是个守法的好市民还是一个放荡不羁的“朋克”？

他是个一心要改变这个世界无私奉献的志愿者，还是一个现实版的傻孩子？

他长大后能否找到自己心灵的伴侣，或者像别人说的一样，他是否能够感觉到，如果他喜欢她，他能为她戴上结婚戒指吗？

有些大问题你也许一时难以考虑周全——尤其是你面临爱、欣喜，甚至压力时——不过，这的确是你夜不能寐的问题（比你现在面临的问题还要多）。

当然喽，人们很容易将孩子的命运一股脑儿地推到遗传上（也就是DNA）。

不过，越来越多的研究表明，现实生活中，DNA与孩子的命运并无多大关系，关键在于——你。

这里的“你”不是遗传上说的金发碧眼、高大的身材，而是作为父母，你如何以自己的言行、举动和原则来营造一个适合孩子成长的环境。

没错，这本书讨论的确是孩子的健康，但是“你”和孩子一样重要。

《奥兹博士轻松育儿百科》一书，将就你如何抚养孩子这一基本问题给出参考和建议，讲解过敏、感染、安全、营养以及其他有助于你的孩子保持健康的问题。

不过，如果本书仅仅是罗列了一些杂七杂八的注意事项，那我们还不如关门歇业，让你直接去看医学网站。

本书的意义在于不仅帮你解决问题，而且教你如何为人父母。

这又从何说起呢？

抚养孩子，人们大都凭的是直觉，而且大多数时候也很管用。

好的育儿方法实际出自有意识的决策，根据孩子短期和长远的利益做出选择（从孩子出生那一刻就要做出决策：是母乳喂养还是奶粉喂养；选用哪种疫苗、什么时候接种）。

精明的父母总爱将养儿育女看做一个“逆向工程”——只看结果。

但要知道，人的时间和资源是有限的，因此本书讨论的是在为你减轻养育孩子压力的同时，去粗取精，为你提供最有用的信息。

我们的最终目标是教你为孩子营造一个理想的环境——一个适合你的孩子身心、社交和事业等方面茁壮成长的有益环境。

为什么要这么说呢？

最新研究证明，环境是影响孩子未来的决定性因素，这里的环境不仅是物质上的空间，还包括抚养者的一言一行。

<<奥兹博士轻松育儿百科>>

内容概要

四大方程式，轻松解决0-5岁育儿难题

方程式1：育儿先育己

这是一条不二法则。

孩子通过眼睛学到的东西要远比耳朵学到的多。

为了孩子的健康成长，你不仅要注意自己的饮食，还要注意自己的一言一行和对待自己的方式。

方程式2：中庸之道

“不强求自己成为好父母才是真正的好父母。

”这句话想来也不无道理。

方程式3：多重感观体验

抚养孩子的真正技巧是给孩子多重感观体验.这并不是说你要以填鸭式的方式教育孩子，而是有助于你推动他向感兴趣和有潜质的方向发展。

方程式4：改表基因的表达方式

从遗传生物学的角度来说,孩子是两套DNA结合的产物,但这并不是说DNA从一开始决定了孩子的一生。

恰恰相反，后天因素领域的研究表明，基因的表达方式取决于你和孩子持有的态度。

也就是说，成长环境决定左右着基因的表达，也决定着孩子的体质、为人、习惯和性格。

<<奥兹博士轻松育儿百科>>

作者简介

书籍目录

序 1第1章 成长环境VS基因遗传我们不能改变基因，但可以改变其表达方式第2章 走进孩子的大脑学习的途径第3章 育儿先育己培养孩子的好习惯，从自身做起第4章 营养学健康成长的基础（1）第5章 消化系统健康成长的基础（2）第6章 免疫系统健康成长的基础（3）第7章 应激反应过敏和哮喘对免疫系统的影响第8章 肌肤早期的预警系统第9章 磕磕碰碰将意外伤害降到最低第10章 就医指南如何在医生、医院、急诊室之间左右逢源第11章 导航图如何抚养自己的孩子第12章 轻松育儿法实用手册YOU TOOL1 新生儿养育指南YOU TOOL2 宝宝生活中的其他照顾者YOU TOOL3 宜家食谱YOU TOOL4 地板上的游戏YOU TOOL5 疫苗YOU TOOL6 规矩与方法YOU TOOL7 更多的医疗问题YOU TOOL8 非传统家庭YOU TOOL9 早产儿和多胞胎YOU TOOL10 成长图表

章节摘录

假设小船是孩子的DNA。

人各有异，这对你驾驭这条河流有着一定的影响，但不是决定你旅途质量的唯一因素。

假设船桨是你的言行举止。

船桨操纵着船的方向，带你到想去和乘客要看的地方。

你可以将小船停在水中央，也可能撞上礁石；要走哪条水道，全在于你，你可以急速奔驰，也可以放慢速度。

大多数时候，小船在你的掌控之中。

至于划船，最大的教训是：有图1梦中之河身为父母，无论是在指导乘客冲击险滩、越过礁石还是徜徉在静静的溪水中时，你不妨仔细想想领航员的角色。

一路前途未卜，但只要你能营造一个适合孩子健康成长的环境，帮他发现自己的优点——那就尽情地享受这段旅程吧。

时候，你发现自己可能根本无须花费力气就能到达目的地。

事实上，很多事情是过犹不及的，你以为是捷径，但可能连方向都搞错了。

大多数时候，随波逐流倒是省了不少心。

我们的口号是：养儿育女要靠技巧。

河流代表孩子生活的环境。

时而风急浪高，时而风平浪静。

有时河面开阔，你却不知该走哪一条道；有时河道狭窄，你只能劈波斩浪。

总之，不管你有多大能耐，都会受到环境的制约。

我们从水中行船总结出的一条经验是：好走的水路是经常走的路，父母实际上就是指路人。

船上有你需要的一切设备。

航道图会为你指出前方的急流，船上还有5件救生衣，以备不时之需。

这些皆来自你现有的后援团，如你的配偶、朋友、大家庭、互联网、医生，以及在你之前成功渡过这条大河并且能指导你的人。

你的目的地是哪儿？

最终成就孩子的是他的性格、技能、态度、情感和言行。

你可能猜到了，孩子最终怎样取决于你为他选择的道路以及你如何带路。

这里说的引导，不光用语言，更要用行动。

作为舵手，你决定了船的航向。

不过，本书中总结了一大教训，就是你为孩子选择的道路，也许并不一定适合他，因此，学会揣摩孩子的心思，选择一条适合他发展的道路才是关键。

身为舵手（引路人），你的最终目的是让乘客有朝一日能自己掌舵。

这种敢于放手的教育方法运用得越早越好（比如自己上卫生间），等他有了掌舵的必要技能——自拿主张、在逆境中保持冷静和自信，过上充实、自食其力的生活，如果一切顺利，20年后，他或许能送你一程。

你在读这本书，说明你已经开始了“长河之旅”。

不妨将此书看做规划旅途、带你去目的地的一本航道图。

优秀的领航员应具备两项素质——经验和知识。

育儿的经验暂且不论，但这本书也许能教给你育儿知识，让你学会一些技巧和方法，并且运用到实际中去。

此外，本书还包含了父母关心的一些大事，比如：怎样才能让孩子睡好？

如何避免孩子过度肥胖？

处理发热的最佳方案，等等。

以下是本书的一些用途：在前3章（同时也贯穿全书的内容），我们主要讨论如何营造一个抚养孩子的理想环境，充分发挥孩子的潜质，尽自己的所能给孩子快乐。

<<奥兹博士轻松育儿百科>>

你也许会以为我们在讲心理学，其实不然，实际上这是神经学，即有关大脑的学习和发育。

这一发育靠的是你提供的刺激（也可以解释为环境），从小培养孩子的好习惯。

接下来的章节，我们将探讨一些父母们普遍关心的医疗保健问题。

如：无法母乳喂养怎么办？

孩子为什么会挑食？

过敏了怎么办？

孩子生病你该怎么做？

孩子屁屁上的红疹是怎么回事儿？

身为医生和父母，光是日常的琐事和健康问题都让你自顾不暇，你哪里还能考虑得那么周到。

别着急，本书将为你解决一些最常见的儿童健康问题，还有简单的诊断和预防方法。

我们将针对你做出的决定和采取的措施提供实用指南，如选择儿科医生、物色合适的托儿所、为家里做好防范措施以及如何安装儿童安全座椅（80%的儿童安全座椅安装不当，因此这一条非常关键）。

在YOU TOOIS这一节，我们为你提供适合儿童的保健方法，分享适合全家人口味的食谱，同时总结一下备受争议的疫苗问题。

作为新爸爸和新妈妈，你会发现YOU TOOIS这一节的内容对养育新生儿非常有用；你将学到诸如换尿布、喂奶、哄孩子睡觉、给孩子洗澡等各种育儿小窍门。

总结了一些儿童发育的关键阶段（但也不可迷信），小贴士和小窍门能让0~5岁的孩子轻松度过各个阶段。

不妨将这看做全书的便携版——便于你应对紧急情况或者温故知新；另外，我们还将讨论一些与你息息相关的问题，如多胞胎、单亲或再婚家庭、自闭症和儿童多动症等需要特别关注的问题。

<<奥兹博士轻松育儿百科>>

编辑推荐

《奥兹博士轻松育儿百科》编辑推荐：1西尔斯、斯波克之后美国最有影响力的育儿专家团队。该书的作者团队不仅有儿科医生、妇产科医生、营养师、儿童行为分析师、心理学教授，还有几十万妈妈组成的评审团，以及背后数百万美国妈妈的亲身实践和经验分享。美国家长每日必看的生活类节目《奥兹博士秀》出品、畅销全球百万册的《You》系列最新力作。《奥兹博士秀》是美国收视率第一的生活栏目，旗下的图书品牌《YOU》系列畅销数百万册，中文简体字版本《You:身体使用手册》荣获“2007年度中国十大健康图书”。四大方程式，轻松解决0-5岁育儿难题。

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>