

<<健康行为金点子>>

图书基本信息

书名：<<健康行为金点子>>

13位ISBN编号：9787542734945

10位ISBN编号：7542734946

出版时间：2006-12

出版时间：上海科学普及出版社

作者：蒋一方

页数：233

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>

## <<健康行为金点子>>

### 内容概要

本书以建立健康行为为主线，既从正面系统地介绍了如何培养健康的生活方式，又对不健康生活方式的种种表现提出了详尽的对策和建议。

这些健康行为金点子将成为广大父母在培养孩子建立健康生活方面的得力帮手；让父母们在经济迅猛发展的大背景下，系统地掌握现代家庭管理的基本策略和许许多多实际操作技能，也让孩子们的生活变得有滋有味。

金点子指导父母懂得吃、动和玩的基本原则和方法：以平衡膳食提供均衡营养，以科学锻炼促进健康，以文明娱乐愉悦身心。

家庭从小规范孩子的各种生活行为，建立良好的生活习惯，这将给孩子一辈子的健康带来不可估量的影响。

正如世界卫生组织所说：健康的生活方式是健康的基础。

## <<健康行为金点子>>

### 作者简介

蒋一方男研究员营养研究室主任中国预防医学会微量元素和健康学会全国理事，上海医学会卫生专科委员会委员，上海医学会肥胖儿童健康之家主任委员，中华国际微量元素杂志编委，上海科普作家协会会员 1982年哈尔滨医科大学硕士毕业，长期从事科研和教学工作，具有较扎实的医学基础理论知识，在儿童营养、流行病学、统计学方面有一定造诣。

在微量元素硒的研究工作中有重要贡献，首次在国内外发现尿硒与大骨节病的剂量效应关系。

八十到九十年代，为西安医科大学所承担的国家“八五”、“九五”攻关课题组的主要研究人员，主要从事微量元素以及甲状腺代谢的研究。

共发表论文40余篇，其中多数为主要作者，英文论文有5篇（国内1篇，国外4篇）：主编专著2部，参编1部。

“上海市某中学午餐质量评估及两次调整”获长宁区教育局教育科研论文三等奖，及2001年中小幼教育科研论文二等奖。

## &lt;&lt;健康行为金点子&gt;&gt;

## 书籍目录

为学概论 第一章 健康相关行为与健康 一、人的行为与健康的关系 二、健康行为与危险行为  
三、不良生活方式影响健康的特点 四、不良生活行为的转变及其模式 五、不良生活行为的形成过程  
六、形成不良生活行为的家庭因素 1. 养成不良饮食行为的家庭因素 2. 养成不良运动行为的家庭因素  
七、形成不良生活行为的社会因素 1. 养成不良饮食行为的社会因素 2. 养成不良运动行为的社会因素  
八、健康信念的形成 1. 对疾病威胁有正确的认识 2. 相信采取健康行为或矫正不良行为可以获得有益结果 3. 提示因素 九、不健康相关行为的干预与矫正 1. 行为转变的成功因素 2. 行为转变的五个阶段 3. 促使行为转变的因素及策略  
十、超重儿童体重控制策略 1. 总体策略 2. 父母在体重管理中扮演的角色 3. 学龄前儿童超重肥胖防治要点 4. 成功控重铁则20条 认知学基础  
第二章 如何判断孩子是否超重或肥胖 第三章 为什么会超重或肥胖 一、遗传与肥胖的关系 二、不良膳食行为及其对肥胖形成的影响 1. 喜食高脂食品、油炸食品 2. 喜食甜食和充气饮料 3. 喜食洋快餐 4. 贪吃零食 三、不良日常生活行为及其对肥胖形成的影响 1. 看电视 2. 迷恋小屏幕游戏机 四、其他影响超重肥胖的因素 五、童年期肥胖流行的基础是什么 六、新生儿体重超标的危害及预防 1. 我国巨大儿的发生情况 2. 巨大儿有何危害 3. 为什么会生出巨大儿 4. 孕期如何合理饮食及运动 5. 预防孕期增重过多的措施有哪些  
第四章 童年肥胖对儿童健康的危害 一、肥胖儿童往往到成人期也会肥胖 二、童年肥胖的危害性 三、儿童肥胖与学习成绩有什么关系 四、减轻体重对健康大有好处 五、肥胖对儿童心理的影响 1. 肥胖与抑郁症 2. 肥胖与摄食紊乱 六、控制儿童体重的正确认知 行为学各论  
第五章 膳食行为 一、平衡膳食的组织原则和实施方法 1. 平衡膳食的组织原则是什么 2. 如何落实食物多样化原则 3. 如何落实食物均衡性原则 4. 如何落实食物适量原则 5. 如何落实个体化原则 6. 如何判断孩子的体质是偏热还是偏凉 7. 食物温凉谱介绍 二、什么是良好的饮食习惯 三、不良膳食行为矫正对策 1. 不爱吃蔬菜怎么办 2. 不爱吃荤菜怎么办 3. 不爱喝牛奶怎么办 4. 不吃水果怎么办 5. 不吃鸡蛋怎么办 6. 喜欢吃洋快餐怎么办 7. 喜欢吃油炸食品怎么办 8. 喜欢吃零食怎么办 9. 喜欢喝饮料怎么办 10. 喜欢吃甜食怎么办 11. 外出就餐的建议 四、什么是文明用餐 1. 思想方面 2. 行为方面 3. 语言方面 4. 仪表仪容方面 五、家庭膳食管理 1. 如何从小帮助儿童建立良好的饮食习惯 2. 如何帮助孩子学会选择健康科学的食物 3. 家庭膳食管理的基本方法 第六章 运动行为 一、运动意识的培养 1. 运动对健康的益处 2. 体育锻炼的五条基本原则 3. 常见不爱运动的五种理由 4. 影响坚持锻炼的因素 5. 坚持锻炼的措施有哪些 二、运动安全要点 1. 把握当日的身体状况 2. 每天锻炼时间的选择 3. 运动前的准备活动 4. 运动后的整理活动 5. 补充水分的方法 三、0-6岁儿童的运动指南 1. 婴儿时的活动 2. 1-3岁时的活动 3. 4~6岁儿童的活动 四、6岁以上孩子的家庭活动的建议 1. 孩子可以独自进行的活动项目 2. 和伙伴一起活动项目的建议 3. 全家活动项目的建议 五、超重儿童的运动登记表 第七章 其他日常生活行为 1. 如何教育孩子正确对待广告 2. 如何管理孩子看电视及其他坐着娱乐的行为 3. 如何鼓励孩子生活自理和参与家务劳动 4. 如何带孩子逛超市或商场 5. 如何来写超市食物采购单 6. 双休日和节假日的生活安排 7. 寒暑假的生活安排 8. 家长可以采取哪些非食物奖励方式 第八章 家庭如何帮助超重的孩子 一、关心你的孩子 二、鼓励建立健康饮食习惯 三、鼓励孩子每天参加体力、体育活动 四、减少坐着不动的娱乐 五、寻找更多的帮助 1. 保健医生 2. 体重控制项目 六、家庭行动守则十二条 第九章 儿童低能量平衡饮食与食谱 一、儿童低能量平衡饮食的基本特点及组成 1. 动物性食物的供应要足量,但要注意选择含脂量低的 2. 脂肪的摄入量要控制 3. 蔬菜和水果供应要充足 4. 奶和奶制品及豆和豆制品摄入不应少 5. 粮食种类选择要合理 二、儿童低能量平衡饮食食谱 一周示范食谱附录1 菜谱介绍 一、豆制品菜肴 二、新食品资源菜谱 三、鱼虾类水产类菜肴 四、家禽类菜肴 五、畜肉类菜肴 六、自制饮料简介 附录2 上海市区0-11.5岁男女童身高别体重参考表



## &lt;&lt;健康行为金点子&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 儿童的挑食、偏食习惯也可追溯到婴幼儿期，母亲因为个婴幼儿喂蔬菜时出现困难，如不咽下去，或立即吐出，或扭头拒绝，而很少喂蔬菜，造成婴幼儿不爱吃蔬菜。

有些幼儿由于瘦肉会嵌牙而不爱吃肉。

由于不良饮食习惯从小养成，要改也难。

2. 潜伏期长 不良生活方式形成以后，通常要经过相当长的一段时间才会影响健康。

有时可能一年半载后才出现，如不爱吃蔬菜所致的上呼吸道感染。

有的可能长达数年或几十年，如吸烟所致的肺部疾患。

这使得人们不易发现和理解不良生活方式与某些疾病之间的因果关系，加之长期养成的惯性模式，要改变不良行为实际上会非常困难。

但这也给危险行为的干预提供了充裕的时间，为采取有效干预措施创造了有利条件。

3. 特异性差 与生物性致病因素相比，不良生活方式与疾病之间没有明确的对应关系。

可出现一因多果，即一种不良生活方式可以和多种疾病有关，如吸烟与心脏病、肺癌等多种疾病有关；或一果多因，即一种疾病可以和多种不良生活方式有关，如儿童单纯性肥胖症与不良膳食行为、运动锻炼太少、喜欢坐着娱乐消遣等危险行为都有关系。

又如高血压与吸烟、高盐饮食、饮酒、缺乏运动等多种不良生活方式有关。

因此，如果对不良生活方式不采取综合干预手段，很难获得满意的结果。

4. 协同作用强 当多种不良生活方式同时存在时，各因素之间能起协同作用，互相加强。

这种协同作用最终产生的作用将大于每一因素单独作用之和。

因此，在肥胖干预中。

采取一项干预措施的不如采取多项措施的效果好。

5. 变异性大 不良生活方式对健康危害的大小和发生时间的早晚存在明显的个体差异。

这可能与不良生活习惯的严重程度，如嗜好的程度、嗜好的范围、养成不良习惯的时间长短及有多少不良习惯等因素有关。

6. 广泛存在 不良生活方式涉及面宽，包括衣食住行。

许多人在不知不觉中沾染了不良生活习惯，孩子从小会受到父母不良生活习惯的影响，亲戚朋友中的不良习惯也会在交往中相互传染，电视广告或报刊杂志的宣传常常误导人们对食品的选择，有些不健康环境也会促使不良行为的形成。

因此，沾染不良生活方式或习惯的人们几乎遍及社会各个年龄层次、各行各业，对人们健康的潜在危害不可估量。

四、不良生活行为的转变及其模式 不良生活行为即危险行为的形成是一个长期的过程。

一般来说，家庭是儿童不良生活行为形成最早的外部环境，在家庭中包含了遗传和环境两个因素，它们常常对儿童早期不良生活习惯的形成起着决定性作用。

因此对于儿童不良生活行为的转变，应该把重点放在家庭教育这一环节上，学校和其他外部环境也应同步协调。

家庭健康教育要从娃娃抓起，年龄愈小，效果愈好。

儿童不良生活行为转变的模式与成人的模式有所不同。

成人不良生活行为的转变原则上以成人作为被教育的主体，成人通过相关健康知识的学习，对不良生活行为的态度发生转变，并树立起建立良好生活行为的信念。

在学习相关纠正技巧和自我管理的基础上，采取实际行动，纠正自身的不良生活行为。

儿童的不良生活行为转变或矫正，应以家长作为被教育主体，家长的“知、信、行”是纠正儿童不良生活行为的关键因素，家长要“知晓”建立健康生活方式的必需知识。

建立自我信心及一定要矫正孩子不良生活方式的坚定“信念”。

并在生活中实施“行动”计划。

家长是纠正孩子不良行为的组织者、管理者及实施者。

父母要努力调动儿童的积极性，要晓之以理，让孩子了解不良生活行为的近期和远期危害，以及矫正

## <<健康行为金点子>>

不良行为对孩子自身健康的好处；还要动之以情，倾注关爱，让孩子在表扬和鼓励的宽松环境中积极配合。

事实上，开展家庭教育不仅孩子得益，而且家长也得益。

家长在学习过程中对自身不良生活行为也可予以矫正，父母不良行为的改变是孩子最好的榜样，使家庭教育呈现良性循环，也是儿童矫正不良行为的动力。

P9-11

<<健康行为金点子>>

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>