

<<手掌健康图解>>

图书基本信息

书名：<<手掌健康图解>>

13位ISBN编号：9787544240864

10位ISBN编号：754424086X

出版时间：2009-9

出版时间：南海

作者：方显哲

页数：121

译者：金哲

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>

前言

不久前，美国著名的经济日报《华尔街日报》（《WallStreet Journal》）报道说，富家子弟变贫穷的几率比普通人家的子弟高很多。

该报导指出，虽然富家子弟有很多优越的条件，但正因为从小就有这些优势，所以富家子弟成年后不具备竞争力的可能性反而比变通人家子弟高。

当然，富家子弟中也有很多人继承父业后继续维持富裕的生活，受社会尊重，但在现实生活中，更多的富贵之家到第二代或第三代时都逐渐走向没落。

为什么会出现这种现象呢？

从将孩子培养成富豪的角度来说，《有钱人的子女教育》一书具有深远的现实意义。

本书既介绍了孩子的教育方法，又介绍了将孩子培养成富豪的方法。

在本书中，作者试图寻找将“家庭教育”和“培养富豪”的方法联系起来的战略。

那些在全世界都很有名的有钱人，他们教育子女的方法中都隐藏着“让孩子成为富豪”的各种战略，本书作者将一一为您解开其中的奥秘。

<<手掌健康图解>>

内容概要

为了使孩子更有效地长高，首先要保证从脚底到脚踝、盆骨、脊椎等全身骨骼都应该是有序排列的，即必须要有正确的体形。

只有这样，运动时才不会使部分肌肉和骨骼用力过度，生长激素才能积极地发挥作用，孩子才能茁壮成长。

但是，我们的孩子所处的环境并不利于塑造正确的体形。

因为，比起在外面玩耍，孩子们更多的时间是待在室内，这期间，多数时间又是坐在椅子上。

想让孩子长得更高，并且在青春期后保持健康的体形的话，父母应该从现在开始行动起来，检查并纠正孩子的体形。

所以，在这本书中最应该被关注的是“塑造正确的体形”这一部分。

长高的二要素是正确的体形、均衡的营养摄入和积极的心态。

如果没有正确的体形，仅凭其他两项就起不到任何作用。

因此，本书首先向家长们简明易懂地介绍正常体形的标准，这样家长们就能自己检测孩子的体形。

检测之后找出需要矫正的部位，再针对这些部位进行有效的体操、按摩和指压。

当然，就像光靠坚固的骨架无法修筑高耸的建筑一样，只凭掌握正确的体形也不能使个子迅速长高。

建筑还必须要有坚实的墙体和各种线路管道，同样地，长高的前提是具备健康的五脏六腑，因此，书中还介绍了容易使五脏六腑得病的因素及其应对方法。

除此之外，书中还详细介绍了阻碍身高发育的原因、有助于长高的食物等家长们最为关心的与长高有关的信息。

本书抛开了难懂的专业医学方面的内容，取而代之的是补充了实际生活中可以运用的方法，让家长和孩子不去医院也可以在家里进行锻炼。

练习部分包括成长体操、指压法、长高按摩法等效果明显的增高锻炼法。

现在要做的就是家长和孩子一起实践了。

马上翻开书，学习成长的原理，熟悉长高的方法，并跟着做吧！

你会发现，自己的孩子在不知不觉中“噌”地就长成了名副其实的高个子了。

<<手掌健康图解>>

作者简介

国家卫生部卫生防疫司原司长、中华预防医学会副会长兼秘书长王健教授
中国中医科学院原副院长、中国民间中医药协会理事长
世界针灸会联合会终身名誉主席
王雪苔教授
题词力荐
手诊界奇才、历时十二春秋潜心研究
继《手诊纲目图谱》之后又一经典力作！

<<手掌健康图解>>

书籍目录

Part 01 高个子计划，现在开始啦！

首先要消除长高的障碍 2~7岁是孩子长高的关键时期 消除长高的障碍，越早越好 身高甚至会影响孩子的人格 在幼儿土气就应该纠正姿势 骨骼和肌肉形态良好才能长高 保持正确的姿势才能长高 遗传并不能完全决定个子的高矮 遗传因素影响身高的比重只占20%~30% 让孩子吃好、睡好、玩好用过治疗可以促进生长发育 通过早期检查能治疗发育缓慢 发育缓慢的原因、症状及解决方法 在生长板关闭前进行治疗 生长板及其作用 身体只有在生长板打开的时候才会长高 应该在生长板关闭前及时治疗 生长激素分泌顺，孩子才能长高 晚上10点前睡觉有利于孩子长高 我的孩子生长激素分泌是否顺畅 性激素的分泌使身高发育停止Part 02 知己知彼，百战百胜。

找出孩子长不高的原因！

纠正腿、脚的骨骼才能长高 脚踝应为正常角度 O形腿的治疗越早越好 养成良好习惯才能长高 习惯决定身高 正确的饮食习惯 睡眠充足 缓解压力 纠正姿势 坚持锻炼就能长高 身体健康但缺乏体力的孩子 多做锻炼骨骼而不是锻炼肌肉的运动 从幼儿时期培养S形身材 每天坚持做适量运动 治疗儿童肥胖才能长高 为什么会产生儿童肥胖？

养成良好的饮食、生活习惯 家长与孩子一起行动 改善虚弱的体质才能长高 首先应治疗虚弱的器官 脾胃（消化器官）虚弱的表现 肾脏衰弱（先天性衰弱）的表现 子那个歌开朗的盖子能长高 经常笑的孩子长得高 赞美是成长最有力的“催化剂” 教育孩子从积极正确的角度去看待事物Part 03 实战，增高锻炼法！

增高锻炼法之基本体操 平足矫正法 八字脚矫正法 O型腿矫正法 盆骨矫正法 腰部矫正法 背部、肩膀矫正法 下巴矫正法 增高锻炼法之基本习惯 坐在地上的正确姿势 坐在椅子上的正确姿势 正确的睡姿 正确的走路姿势 正确的站姿 增高锻炼法之指压法、按摩法 8处重要的成长穴指压法（涌泉、足三里、承山、命门、肾腧、气海、关元、中极） 增高按摩法（脚底、小腿肚、大腿、盆骨、脊椎） 增高锻炼法之成长体操 塑胶带运动（大腿运动、腹部运动、脊椎运动、肩部运动、利用塑胶带塑造正确的姿势） 软球运动（脊椎运动、脊椎运动、两肋运动、肩部运动） 平衡运动（股关节运动、臀部和内腿运动、下肢运动、边做游戏边运动） 增高锻炼法之饮食疗法 《东医保鉴》中有利于长高的8种食物 各个季节要吃的季节性食物 阻碍身高发育的饮食习惯VS利于身高发育的饮食习惯 帮助您的孩子越长越高的四周成长食谱Part 04 儿童成长研究院成长案例，“我的孩子真的长高了！

” 儿童成长研究院院长向您介绍成功案例 “孩子长高了！

” 儿童成长研究院院长教您孩子养成良好的生活习惯 “这种时候应该这么做！

” 关于身高的疑问 “这是真的吗” 儿童成长研究院里的各种检查和治疗附录 增高锻炼计划100天记录表

章节摘录

插图：比尔·盖茨父亲的教诲——成为有责任感的富豪2003年1月，世界首富比尔·盖茨的父亲威廉·亨利·盖茨来到儿子的公司。

当然，他并不是到儿子的公司闲逛，而是受比尔·盖茨的特别邀请来演讲。

威廉·亨利·盖茨的演讲主题是他于2003年初出版的《个人财产与国家繁荣——为什么美国政府必须征收遗产税》一书的内容。

威廉·亨利·盖茨认为，富豪们留给子女巨额财产违背了美国“机会平等”主义的精神，因此必须征收富豪们的遗产税。

为了阐述自己的主张，他出版了这本书。

几百名微软公司的职员在微软总部的接待中心等待着威廉·亨利·盖茨的到来。

威廉·亨利·盖茨的办公室在西雅图市区内，距离位于雷德蒙德市的微软总部有20分钟的路程。

威廉·亨利·盖茨辞去律师的工作后，就在儿子和儿媳妇创立的“比尔及梅林达·盖茨基金会”担任共同理事长一职。

除了现场聆听的职员，微软总部还通过网络向三万多名总部职员现场直播了演讲。

威廉·亨利·盖茨以比尔·盖茨的妹妹在一家商店经历的事情为例，开始了这次演讲。

<<手掌健康图解>>

编辑推荐

<<手掌健康图解>>

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>