

<<好孩子，坏习惯>>

图书基本信息

书名：<<好孩子，坏习惯>>

13位ISBN编号：9787806883655

10位ISBN编号：7806883657

出版时间：2008-1

出版时间：天津社会科学院出版社

作者：詹妮弗·崔契伯格

页数：215

译者：刘建芳

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>

<<好孩子，坏习惯>>

前言

前言我之所以要写作《好孩子，坏习惯》这本书，理由很简单，那就是为了孩子们的健康未来。现在的孩子养成了许多对健康不利的坏毛病，很多孩子都面临着到了三十分岁左右就可能患心脏病的危险。

据专家预测，他们会是第一代寿命预计比父辈寿命要短的人。

那么阻止这种事情发生的第一人就是你们——孩子的父母。

虽然儿科医生也能对他们有所帮助，但是没有谁能比父母对孩子的影响力更大。

你能阻止这种事情发生，那么该如何阻止呢？

<<好孩子，坏习惯>>

内容概要

“我的女儿见什么摸什么，摸完还要把手放到嘴里。

” * “我的儿子一双袜子穿两天，他还认为刷牙是可有可无的事情。

” * “我的孩子刚十几岁就交女朋友了，而且什么都和女友分享。

” 这些话听起来是不是很熟悉？

让孩子干净整洁远离病原菌是家长的首要任务。

很多家长都感觉他们的孩子就像磁铁，有什么病原菌都能招到他们身上，许多孩子确实如此。

学校里到处充斥着流鼻涕、打喷嚏、咳嗽、出皮疹的现象，教室就像各种病菌的培养皿。

由于病原菌主要通过密切接触传播，孩子们在学校难免经常身体碰触或接触同一个东西，因此就非常容易受传染了。

孩子一年里会得 5 ~ 9 次感冒，学龄前儿童更容易受传染，因为小孩子更喜欢把东西放入嘴中，又不喜欢经常洗手。

了解病原菌——病原菌有好坏之分 俗话说：“知己知彼，百战百胜。

”要与病菌作斗争，首先要了解病菌，这是非常重要的。

然后，你还需要了解你的孩子目前对病原菌的防御能力，并帮助孩子养成好的生活习惯。

病原菌是一系列微小的生命有机体（微生物）的总称，这些有机体包括细菌、病毒和真菌。

有些病原菌能够引起疾病或传染病（请快速浏览下面的表格），但 95% 的病原菌是无害病原菌。

事实上，大多数病原菌是站在孩子的一边，尽力帮助孩子保持健康的体魄。

例如，肠道内的微生物帮助孩子消化食物，还有一些常规病原菌能帮助人体最低程度地免受某种疾病的侵害。

也许我们现在做的东西太干净了，使孩子的免疫系统得不到挑战，不能提高其抵御疾病的能力。

另外，抗菌产品的过度使用可能会导致“超级病原菌”的产生，即产生比过去更难对付的病原菌。

这就是为什么我提倡用最原始的东西——旧式肥皂和水，这些仍旧是抵御大多数能引起疾病的病原菌的最佳清洁品。

<<好孩子，坏习惯>>

作者简介

<<好孩子，坏习惯>>

书籍目录

第一章 您的孩子习惯健康吗：RealAge健康儿童测试用RealAge健康儿童测试表测试您的孩子 1现在该怎么办 19如何坚持不懈地改变孩子的习惯19你的孩子改变的有多快21第二章 让孩子的胃口好起来：培养终身受益的饮食习惯人没有必要一辈子不吃炸薯条23争取做到饮食平衡24一份究竟是多少呢25从少量开始25对RealAge健康儿童测试中有关营养问题答案的分析26孩子饮食搭配要做到多样化28循序渐进28养成吃早餐的习惯吧31你的孩子早餐主要吃什么32在早餐中增加些有营养的食物33宝宝与奶34注意儿童早期骨骼质量35人什么年龄开始骨密度下降35果汁36及时补充液体37少喝含糖的软饮料37好习惯培养应尽早开始40现在这个年龄段开始晚了吗40避免食物过敏反应41你给孩子准备了什么零食42“好”食物的真面目44孩子每天吃多少甜食46孩子是吃自家营养午饭，还是学校午饭47你的孩子最常吃哪种肉类和禽类47有营养的鱼类49如果你的孩子想成为素食者怎么办49你和孩子一个月做几次健康膳食计划51孩子帮你准备过饭菜吗52全家人多长时间能在一起吃顿饭53你们全家或你的孩子经常在哪里吃饭54不浪费就意味着体重会增加54你的孩子定期吃复合维生素吗55变化虽小，回报甚大55第三章 让孩子的体形美起来：让孩子多运动少玩电子游戏即使孩子这个年龄正当“任天堂迷”之时63爱活动的孩子收益巨大64敢于竞争64孩子每天花多少时间看电视或玩电子游戏66你的孩子怎么度过课间休息时间68给健康以厚礼68克服困难参加活动69你的孩子每日活动量应该是多少71在学校如何累积运动时间呢71你的孩子最常用的交通方式是什么73你的孩子定期参加哪些俱乐部、哪些活动或哪些组织73团队精神74运动与维生素74经常全家一起玩耍的家庭更具活力77从繁忙枯燥的家务桎梏中解脱出来78从今天开始79第四章 让孩子的外表靓起来：让孩子养成干净整洁的习惯你甚至可以让他们学会用牙线83了解病原菌——病原菌有好坏之分83预防入侵85对孩子目前的行为习惯进行评估86把卫生保健放在首位——孩子洗手频率如何87是不是抗菌皂更好一些？消毒液确有功效吗87咳嗽和打喷嚏时的正确做法88牙齿保健88还没长牙呢88初学刷牙89如何让孩子经常刷牙90用牙线剔牙90看牙医91青少年与牙齿92时刻预防病从口入92橡皮奶头的使用93橡皮环94吮手指95小心食物问题96保护好孩子的皮肤97经常淋浴99生殖器的清洁99激素、痤疮和体味100真菌问题100小心传染101如何保持小伤口的卫生102如何避免寄生虫的危害103螨虫104做到勤勉、训导、耐心106第五章 让孩子更加聪明起来：让孩子养成做功课的好习惯这种习惯会使他们在学校名列前茅107孩子的学习方法107天才也可能是一种挑战108培养天才孩子109不均衡发展110尽早开始学习110反复重复110阅读确实很重要111三岁之前及之后111智力发育阶段性表现：确定孩子的智力发育程度112大脑的发育：评估一下孩子的智力发育情况112招来睡精灵113找出睡眠受到干扰的原因114孩子每天看多长时间电视适中呢115成功路上的绊脚石121母亲对儿童多动症的忧虑122米歇尔的坐稳游戏123伴随多动症的成长124阅读的障碍：难语病125尽早确定难语病很重要126把孩子培养成终身学习者127第六章 让孩子变得精神起来：培养孩子的自尊心自尊到底是什么141自尊心缺乏会有什么后果142自我健康发展阶段142五种给予孩子情感援助的方式146进一步思考148结识新朋友151这是缺乏自尊或情绪抑郁吗153大型压力——自尊能有助于他们顶住压力155帮助孩子驯服紧张156发生不好的事情时157什么时候需要专业人士的帮助158常年一贯地保持精神健康160第七章 让孩子全身武装起来：避免让孩子受到伤害让家更安全162基本安全问题162认真训练164评估你目前的安全习惯164正确选择汽车座椅165系上头盔169什么时候戴上装备170极端运动会有极端危险171学校里的运动和活动172深水游泳174防止太阳灼伤175窒息1761岁以下孩子窒息问题1761~4岁孩子的窒息问题177家庭防毒问题178如何区分孩子是否中毒179如果你认为孩子确实是中毒了179密切关注大孩子的行为180做好防范意外事故发生的准备181经常透气183清除铅污染183清除氡污染184清除一氧化碳184清除烟雾186防止孩子过于自信187第八章 让孩子的身体好起来：把孩子的健康放在首位能够预防的疾病190教会孩子如何应对慢性病200后记 让孩子的生活快乐起来213

<<好孩子，坏习惯>>

章节摘录

让孩子的外表靓起来：让孩子养成干净整洁的习惯“我的女儿见什么摸什么，摸完还要把手放到嘴里

” “我的儿子一双袜子穿两天，他还认为刷牙是可有可无的事情。

” “我的孩子刚十几岁就交女朋友了，而且什么都和女友分享。

”这些话听起来是不是很熟悉？

让孩子干净整洁远离病原菌是家长的首要任务。

很多家长都感觉他们的孩子就像磁铁，有什么病原菌都能招到他们身上，许多孩子确实如此。

学校里到处充斥着流鼻涕、打喷嚏、咳嗽、出皮疹的现象，教室就像各种病菌的培养皿。

由于病原菌主要通过密切接触传播，孩子们在学校难免经常身体碰触或接触同一个东西，因此就很容易受传染了。

孩子一年里会得5~9次感冒，学龄前儿童更容易受传染，因为小孩子更喜欢把东西放入嘴中，又不喜欢经常洗手。

了解病原菌——病原菌有好坏之分俗话说：“知己知彼，百战百胜。

”要与病菌作斗争，首先要了解病菌，这是非常重要的。

然后，你还需要了解你的孩子目前对病原菌的防御能力，并帮助孩子养成好的生活习惯。

病原菌是一系列微小的生命有机体（微生物）的总称，这些有机体包括细菌、病毒和真菌。

有些病原菌能够引起疾病或传染病（请快速浏览下面的表格），但95%的病原菌是无害病原菌。

事实上，大多数病原菌是站在孩子的一边，尽力帮助孩子保持健康的体魄。

例如，肠道内的微生物帮助孩子消化食物，还有一些常规病原菌能帮助人体最低程度地免受某种疾病的侵害。

也许我们现在做的东西太干净了，使孩子的免疫系统得不到挑战，不能提高其抵御疾病的能力。

另外，抗菌产品的过度使用可能会导致“超级病原菌”的产生，即产生比过去更难对付的病原菌。

这就是为什么我提倡用最原始的东西——旧式肥皂和水，这些仍旧是抵御大多数能引起疾病的病原菌的最佳清洁品。

那么，一个家庭每天应怎样做才能留住好的病原菌而摆脱不好的病原菌呢？

预防入侵完全消除有害的病原菌是不可能的，但是你要记住一句老话：预防为主，治疗为辅。

预防孩子免受许多病原菌的侵害不需要花很大力气。

良好的卫生习惯是保持身体健康、预防病菌入侵和帮助免疫系统正常运行的最好的守门员。

这些良好的卫生习惯是孩子的第一道防线。

在这里我们又要提出第一章中我们说过的四个步骤了：确定、解释、教导和坚持（顺便说一下，这种预防工作在任何年龄段都适用，因此全家人都要做好预防）。

1. 确定：病原菌是从哪里乘虚而入的？

幸运的是，阻止病原菌并不难。

大多数病原菌都是借助于人的手，但也有一些是通过流鼻涕或吸鼻子时的空气传播，或者通过体液如汗液、唾液或血液传播。

人体最易入侵之处就是嘴、鼻、眼和皮肤。

2. 解释：告诉孩子病原菌一旦进入体内会发生什么情况让孩子知道为什么好的卫生保健对身体健康非常必要，这一点很重要。

忽视这一点不能立刻显现其后果，因此对孩子来说很难看到卫生保健与预防疾病之间的联系，甚至成人也是如此。

这也正是你的切入点，告诉孩子人体是如何运转的，给孩子解释清楚不好的病菌会使他们生病，而良好的个人习惯有助于他们健康。

还要告诉孩子忽视健康习惯会有哪些短期影响和长期影响。

3. 教导：手把手地教孩子如何防止病原菌的入侵现在你的孩子已经知道病菌是如何侵入人体这个基本常识了，也明白了讲卫生的重要性，下一步他们需要知道的是最简单最重要的防止病菌入侵的方法

<<好孩子，坏习惯>>

：洗手、洗手、再洗手。

想一想，每天孩子要揉多少次眼睛、抠多少次鼻子、多少次把手指头放到嘴里。

病菌就是这么进入人体的——除非这些手上的病菌已经被冲洗掉了。

所以要洗、洗、再洗——饭前、便后、咳嗽后、擤鼻涕后、接触过病人后、放学回家后或从公共场所回家后。

当然，洗手并不是教孩子的唯一卫生保健方法，却一定是第一个需要教授的方法，其他的方法以后还会陆续再传授。

4. 坚持：时刻表扬孩子防止病菌入侵的好习惯和其他许多新习惯一样，孩子在忘记的时候需要温和地去提醒他，在学会后要时刻表扬鼓励他，而且要让孩子看到你上床睡觉前刷牙并用牙线剔牙，要让孩子看到你从运动场或卫生间回来后洗手。

这样他们很快也会把这当作是必须的事情，你也就不必总是说：“记得要洗手！”

对孩子目前的行为习惯进行评估下面来看看孩子是怎样做个人卫生的。

把卫生保健放在首位——孩子洗手频率如何也许孩子洗手的次数还不够。

除了孩子的手脏得很明显的时候，出现下面的情况时也需要洗手：之前，无论是吃、喝、服药或是缠胶布绷带前。

之后，大小便后、接触过任何体液后（血液、汗液、尿液或呕吐物）、咳嗽或擤鼻涕后、接触动物或宠物后、做完紧急救护后。

是不是抗菌皂更好一些？

消毒液确有功效吗经反复研究证明，用什么香皂不重要，重要的是除掉病菌的是那些泡沫。

而且人们一直在争论抗菌皂会不会使病菌产生抗药性。

虽然研究尚未确定这一点，但还是有潜在可能的，所以我认为每天使用普通香皂和水就可以了。

如果没有洗手池，那么含有酒精的洗手液就是理想的水的替代品。

最近有研究表明，这种消毒液可以减少房间内病菌的传播。

用这种洗手液的家庭中有一半以上切断了家庭成员之间胃肠疾病的传播。

购买时要注意选择含有至少60%酒精的清洁剂（在成分列表中名称为异丙醇或乙醇）。

需要注意的是，不要过多用这些清洁用品，因为这些产品会引起皮肤干燥。

咳嗽和打喷嚏时的正确做法病原菌传播的另一个方式是：孩子在咳嗽或打喷嚏时捂嘴。

这似乎非常礼貌，但是在咳嗽或打喷嚏时传到孩子手上的病原菌会随后散播到很多地方——门把手上、玩具上、书上、软球上，还有其他人的身上。

任何接触这些东西的人都可能被传染生病。

因此正确的方法应该是：告诉孩子要咳嗽或打喷嚏时背向人群，用手绢捂住嘴和鼻子，或把胳膊弯曲，用弯曲的胳膊紧紧把脸护住。

这样病原菌就不会传播出去，污染程度也就达到最低了。

牙齿保健——牙齿保健是健康的关键，因此一定要多注意这一点。

孩子只要能刷牙了，就要教他们每天刷两次牙。

（RealAge提示：定时刷牙和用牙线剔牙是所有孩子不可缺少的健康习惯。

事实上，坚持每天刷牙和剔牙的孩子成年之后会比实际年龄年轻6.4岁。

也就是说，当他们40岁时他们的生理年龄只有30出头。

）还没长牙呢——即使是婴儿也需要口腔保健。

给婴儿喂食完毕后用一块干净的湿布或网垫轻轻地擦拭牙床和舌头，擦掉细菌以及留在口腔里多余的糖分。

只要第一颗牙长出来，就开始用柔软的适合婴儿用的牙刷和清水刷牙，等孩子会吐时再让孩子用牙膏刷牙——通常要到孩子3岁。

用牙膏刷牙时开始只需要一黄豆粒大小的量。

尽量让孩子不要吞咽牙膏，而且绝对不要让他们吃牙膏管外面的牙膏，因为吃氟是有害的。

初学刷牙先让孩子多次观看你是怎样刷牙的，还可以让他们“帮”你刷，这样孩子们就很有可能在第一次刷牙时让你也帮助他们刷牙。

<<好孩子，坏习惯>>

如果孩子小也许会需要你帮忙，直到孩子五六岁，就会自己独立刷牙了。

不管怎样，要注意保证每一颗牙都刷到，尤其是后面的槽牙。

记住：鼓励孩子在吃完零食之后刷牙，尤其是吃完甜品之后。

如果你认为孩子在没长出恒牙之前刷牙没那么重要，那就大错特错了。

孩子比成年人对蛀牙更敏感。

即使牙齿脱落，牙洞也会加速蛀牙以及牙齿之间的牙沟的形成。

这样，还没有脱落的牙齿就会移动以减小牙沟，这就会导致恒牙扭曲。

另外，如果孩子不能在早期养成刷牙的好习惯，那么孩子成年之后也很难养成定期经常刷牙的习惯。

如何让孩子经常刷牙激励孩子刷牙的一种方式就是让他们自己挑选喜爱的牙刷和牙膏。

任何种类的牙刷都可以，可以是芭比娃娃的也可以是斑马条纹的，只要刷头柔软、大小适合孩子的口腔就可以。

儿童牙膏有许多种口味和颜色，如泡泡糖的和巴尼紫的，哪种都可以，只要含氟就行。

氟有助于牙釉质更易抵抗蛀牙，从而抵御细菌的侵入，这对减少儿童蛀牙起着非常重要的作用。

但同时，食入过多的氟会导致氟中毒，孩子的牙齿上会出现褐色斑点。

孩子氟中毒的最初方式是吞咽含氟的漱口水或是含氟的牙膏，尤其是新问世的有诱人口味的牙膏。

因此孩子刷牙时还是要多加小心。

如果你住的地区饮用水中不含氟，或孩子只喝瓶装水，那他们需要服用添加氟的补剂，这种补剂医生或是牙医可以开具处方，或从六个月大开始喝添加氟的瓶装水（看瓶上标签中的成分即知）。

用牙线剔牙不幸的是，仅仅刷牙并不能完全抵抗细菌对牙齿的侵害，因为细菌可以藏在牙齿之间的缝隙里。

因此从孩子3岁开始或者到孩子的牙齿长到20颗的时候，每天都要用牙线剔牙。

孩子9岁之前你要帮助他剔牙，同时指导他如何自己使用牙线。

有柄的线状牙线比需要绕在手指上的牙线更容易使用。

还有一些牙线带形状有趣或色彩鲜艳，这有助于孩子养成剔牙的好习惯。

看牙医如果你本人对去牙医诊所看牙有恐惧心理，千万不要把这种恐惧心理传给孩子。

你可以为孩子找一个喜欢与孩子相处的牙医或专门从事儿童牙齿护理的牙医，一般这样的诊室比较讨孩子们喜欢，诊室里可能会提供一些小小的奖品给孩子，如小贴画、小玩具之类，孩子检查完牙齿之后这些奖品会作为奖励送给孩子。

与牙医相处融洽的孩子会对定期清理牙齿和检查牙齿没有恐惧心理。

孩子最初的常规检查不会有什么问题，即使有问题也不会是大问题，这样有助于避免以后对牙齿作大型的修补，用孩子一生也不会对看牙医有恐惧心理。

青少年与牙齿从理想角度上讲，十几岁的孩子就应该已经养成良好的牙齿保健习惯了，但这通常很难断定，因为他们洗漱的时候通常是关着卫生间的门不让人看到。

如果你看不到他们如何刷牙，你就可以告诉孩子刷牙有多么的重要，尤其是孩子带牙齿矫正器的时候。

与孩子讲道理时如果过于心急会造成孩子左耳进右耳出的结果，但我们还是要一再地叮嘱孩子刷牙和剔牙的重要性，告诉他们每天刷牙或剔牙两次会有以下好处：可以去吻别人——不会有难闻的气味！食物的残渣不会留在口腔里腐蚀变质。

不会因为牙斑或难看的牙垢而使你的迷人微笑黯然失色。

看牙医时不会对你的牙齿又是钻又是磨地进行大修补。

如果你家人对用牙线剔牙有争议，那就一定要保证做到刷牙。

这虽然不能替代剔牙，但这还是能够保持孩子的牙龈更加健康，十几岁的孩子已经是恒牙了，因此刷牙绝对不是过分为。

时刻预防病从口入下面我们来谈谈其他的口腔问题，如“吃手”、咬指甲等。

宝宝是用嘴来探知这个世界的孩子在能够刷牙和剔牙之前正是什么都往嘴里塞的年龄。

这是婴儿和姗姗学步的孩子探知世界的一种方法。

尽管这种方法很正常，但是这个“用嘴”阶段肯定是增加了接触微有机体的机会。

<<好孩子，坏习惯>>

你需要做的就是仔细检查和消毒，尽力防止更多的细菌从口腔进入，尤其要注意一些最普通的东西——橡皮奶嘴、橡皮环、手——尽量干净。

橡皮奶头的使用橡皮奶头有很多种称谓，如奶嘴、奶头，无论是哪种称谓都是指孩子用的这种东西。橡皮奶头可以满足孩子对于吮吸的强烈渴望，为孩子提供了一种自慰的方式。

下面我来说说使用橡皮奶头应该注意的一些事项。

首先，不要总让孩子口含橡皮奶头。

研究证明，长时间吮吸橡皮奶头会引起细菌从喉部传到中耳，引起中耳的感染。

尽量在孩子睡觉时才用橡皮奶嘴，这样能让孩子有安全感，入睡更快一些。

有些研究表明，有限地使用橡皮奶嘴可以有助于减少耳部发炎的几率。

孩子到1岁的时候停止使用橡皮奶嘴是个好想法。

超过1岁以后就很难戒掉这个习惯了，而且会影响到学话和牙齿的发育。

你也许听说过很多种让孩子停止使用橡皮奶嘴的方法吧，但就我所知，冷火鸡法（即突然完全停止使用）是最好的。

当然也许你需要忍受一两天孩子不停的哭闹，但你要挺住，这一关很快就会过去的。

橡皮环大约从4~6个月开始孩子就要长牙了，这个时候孩子开始见什么咬什么，到处都能留下他们的口水。

尽管长牙使得他们感觉很不舒服，但是也要避免给他们服用药物或涂抹止痛膏。

你可以用干净的手指蹭蹭孩子的牙龈，或最好用冰凉的橡皮环或湿布给孩子咬。

有种做法通常很奏效：把布的一角沾上水然后放到冰箱里冻硬。

许多孩子都喜欢这种小冰块冷冻法。

如果你的孩子牙龈非常难受，医生会建议你使用儿童羟苯基乙酰胺的。

孩子不停地流口水会淹坏孩子的脸和脖子的皮肤，因此要经常用柔软的干净的布擦干流下来的口水，也可以把脖子和下巴涂上婴儿润肤露。

孩子躺在小床上时还可以在头下放一块小围嘴以防孩子的口水把床单打湿，这样就不用总是换洗床单和小褥子了。

但是需要注意的是，任何放入小床的东西都不要过于松散或堆成一堆，以防发生堵住孩子呼吸器官使之窒息等情况。

吮手指许多婴儿、刚学走路的孩子，甚至是儿童都喜欢吮吸大拇指或其他手指。

不要担心，这是孩子惯有的一种习惯，孩子在疲劳、沮丧、烦躁的时候吮手指能够进行自我安慰，但是需要注意的是，这时候孩子的手一定要经常洗。

对大多数孩子来说，通常到五岁的时候这个习惯就会逐渐消退。

但是，如果恒牙长出来时还有这个习惯就会引起其他的问题。

吮手指的孩子一般都有门牙外突的问题，需要带牙箍矫正，而且到了上学的年龄还吮手指会遭到其他孩子的讥笑。

帮助孩子摆脱这个习惯有很多种方法，但是通常都达不到目的，例如，在孩子的大拇指上涂苦味的液体或上床睡觉时给拇指带上夹板。

其实给孩子带几天手套是最简单有效的办法（这种做法对有咬指甲习惯的孩子也是行之有效的）。

咬指甲有些孩子吮吸拇指后就直接改为咬指甲了。

还有些孩子是在青春期阶段为了排除紧张感才开始有这个习惯的，几乎有一半的青春期孩子和十几岁的孩子会有不同程度的咬指甲的习惯。

指尖红肿、疼痛、外皮出血等情况会导致甲床感染。

除此之外，每天孩子都会接触到很多病原菌，而咬指甲就使得病原菌很容易进入体内。

长期咬指甲还会造成指甲永久性伤害和变形，有时甚至会导致牙病。

如果孩子了解了咬指甲的危害就很可能停止这个坏习惯。

也就是说，首先你要让孩子了解咬指甲的害处。

另外你要注意孩子的习惯是无心的行为呢，比如是在看书的时候或看电视的时候做的，还是在迷惘、烦躁或紧张的时候做的？

<<好孩子，坏习惯>>

如果是紧张等所致，帮孩子找到其他解决办法，例如，紧张的时候就找个皮球拍。

帮助孩子戒掉吮手指习惯的那些方法同样适用于解决咬指甲的问题。

小心食物问题细菌能通过食物进入孩子身体的各个系统。

沙门氏菌、大肠杆菌和李斯特氏菌只是无以数计的有机生物中的几个，主要由食物引起，可使孩子生病，导致恶心、腹泻症状。

要让孩子知道食物中的病菌是很难识别的，因为很多时候含有病菌的食物并不发生气味的改变。

告诉孩子对食物进行适当的加工——洗净、做熟、放入冰箱冷藏——是非常重要的。

总之，要教会孩子在吃之前把食物洗干净。

保护好孩子的皮肤保护好身体的皮肤免受病菌和有害物的伤害。

皮肤同样也是很多对人体有着重要平衡作用的有机体的家。

这些对人体没有害处的细菌被称之为居民，他们保护人体免受那些有害细菌的侵害。

还要记住时刻保持清洁用品和毛巾的洁净。

一般来说，病菌喜欢较大的湿度，因此海绵、丝瓜络和洗碗布应，经常用漂白剂或洗涤剂洗净然后晾干，保持完全干净，防止细菌在里面孳生繁殖，还要经常用开水消毒。

经常给宝宝洗澡孩子一生下来就可以给孩子洗澡，但不需要天天洗。

但尿片要天天换，耳朵周围和下巴以下，这些地方经常有口水，要每三四天洗一次。

婴儿更适合用塑料的婴儿专用浴盆。

几个月后，如果孩子能自己坐稳，就可以在大澡盆里洗澡了。

无论用哪个澡盆，永远都不要让孩子一个人在澡盆里而旁边没人看护，否则很可能发生悲剧。

用香皂洗就可以了，这样能保持皮肤干燥。

也可以适当用一些温和的保湿的液体清洗剂。

孩子出浴盆后就立即轻轻地拍干他的身体，让身体稍微有些湿润，立刻涂一些护肤液以锁住水分。

<<好孩子，坏习惯>>

媒体关注与评论

推荐序迈克尔·罗伊森 迈哈迈特·奥兹?鄢（畅销书《YOU：身体使用手册》作者）作为医生，我们每次走进手术室都亲历了一些好孩子因为坏习惯而切实地在健康方面遭受到的长期影响，我们治疗的病人年纪越来越小，而他们身体的生理年龄——或者叫做真实年龄——却越来越老。动脉硬化、高血压、糖尿病并发症、肌无力，还有因肥胖病导致的关节方面的病症，这些病症都尤为突出。

作为父亲，我们做出努力，尽力避免孩子们饮食过度，让他们远离缺少锻炼的生活方式。

但是我们也能最先明白了每一位家长明白的问题：做到这样很不容易。

这就是写作《好孩子，坏习惯》这本书的缘由。

和我们一样，本书作者特拉亨伯格博士——她自己就有三个孩子——知道父母需要帮助，哪怕只是一点点，这样才能去说服孩子们放下手中的遥控器、放弃饼干、去吃苹果、去骑车玩一玩。

我们也曾让我们自己的孩子这样做过。

而且了解孩子们该做什么总不像想方设法让孩子必须做一件事那么需要有策略。

你知道有多少家长志向远大，然而孩子却不听话？

这就是为什么在迈克尔的长子杰夫九个月大时，迈克尔的妻子说服他——其实是强迫他——去参加“做个好父母”培训班。

到现在他说结果证明这是他参加过的最好的培训课程，因为这个课程教会了他如何与孩子，或者说是一些小病人打交道，而这些小病人根本不愿意听父母或医生的话。

从那种课程中、从我们自己的父母身上、从作为父亲的经历中——做父亲真的很不简单呢——我们可以总结出下面五点，这五点能来切实有效地帮助孩子养成一生有益的好习惯。

1. 学会对孩子说“不”。
2. 找到问题出在谁身上，并把问题解决掉。
3. 给孩子做积极向上的榜样。
4. 和孩子一起做些有乐趣、健康的事情。
5. 与亲朋好友和兄弟姐妹保持良好而紧密的关系。

第一，尽量引导孩子做一些他们能做的活动，在这些活动中他们会有闪光点，那么他们就总会圆满完成什么事情，哪怕只是做得还算好，都会向你汇报他的成绩。

就像麦克鼓励他女儿时说的那样：“杰妮，你在担心上舞蹈课迟到的情况下还能帮助那个人过马路真是了不起。

”第二，这也是养成良好习惯的最重要的基本点，就是要实事求是地告诉孩子（还有其他人）谁要承担后果。

下面这个例子似乎有点离奇，可是这确实发生在迈克尔的儿子身上：“杰夫，如果你骑自行车不戴头盔，哪天被汽车撞了，你的大脑就会被撞坏的，那你就再也不能打棒球了，甚至连电视都不能开了。你大脑里的灰质层会受到毁坏，而我以后就只能到医院去看你了。

所以你行行好，戴上头盔吧！

”最后，麦克（像别的父母一样）有了这个头盔问题，因为最终他将不得不想办法处理他儿子不戴头盔而出现的后果。

但杰夫也有麻烦。

他父亲对他说：“我敢打赌你总吃那些带奶酪的薯条早晚会让你离开你的棒球队的，因为你的奔跑速度会越来越慢——动脉阻塞会使你的肌肉没有足够的血液提供营养。

”这是杰夫的选择。

你能猜出这是个什么决定吗！

当孩子有问题时，要让他们知道他们需要为此承担后果。

是的，有时他们就像醉酒的赌徒一样胡乱做出选择，但逐渐地他们会为他们不理智的选择承担后果。

当然，用饱含爱的方式来提出建议是非常重要的。

也许孩子们会无视你长远的眼光，甚至可能会与孩子有冲突，但如果你是以爱的方式提出这种深远的

<<好孩子，坏习惯>>

建议，也许冲突就会烟消云散了，而且你的建议也会在日后对他们起作用。

家长还要以身作则，要做健康的生活习惯的楷模，从锻炼到饮食——如在薯片上放核桃或是蛋黄酱上放番茄酱。

例如，和孩子们做游戏，而不是坐着看电视中的体育节目，这样能使他们感受到更多的乐趣，从而他们还会做更多的锻炼。

梅麦特和他的孩子们最近痴迷于玩球追人的游戏呢，就是让他与他们比赛。

他踢着一个足球来回跑，哪个孩子碰到了球就要定住，其他的孩子可以用手触那个定住的人来解救同伴，但如果梅麦特定住了所有的孩子，就算他赢。

很自然，实际整个游戏就是爸爸在拿球碰人，整个游戏过程中从没有停止过奔跑、尖叫和大笑。

但是因为运动量很大，所以每次孩子们都得到了锻炼。

记住：孩子们了解到的许多事情，食物、健康、文身、运动、性、睡眠、作业——这些都是你这么认为的——不是从你这里了解的，而是从其他孩子那儿了解到的。

因此如果家里有位年长的有健康意识的兄长或姐姐，或是孩子们景仰的酷酷的邻家小酷哥在你孩子身旁，那都是上天的赐予。

欧兹的长女达芙妮长得很帅气，还很会照料自己。

不仅她的弟弟妹妹们羡慕她，而且她在健康方面非常有心得，因此还在19岁时写了本有关健康的书。

佐伊在11岁时是家中的运动健将。

她带着7岁的奥利佛到处去比赛，现在奥利佛也和她一样酷爱运动了。

第三，教孩子们要相互之间紧密团结，和朋友也是如此。

当孩子们给别的孩子一个鼓励，别的孩子会感觉好一些，他们也会感觉很好——与人玫瑰，手有余香。

这五点指导原则应该能帮助你的孩子们像我们的孩子一样养成好习惯，去掉坏习惯。

这会给孩子以自尊感和责任感，会给孩子一个活生生的范例，会让孩子们知道健康是快乐的，是一生都能可信赖的基石。

但是我们曾为孩子们做得最好的事情就是给孩子们选择了最好的妈妈。

杰尼和杰夫·罗意升现在都是年轻的成年人了，而且他们做得非常好，但麦克是第一个说出南希对他们的影响比他的要大的人——她坚持不懈地给孩子们灌输好习惯，说她才是教给孩子们如何确立目标的人。

丽萨·欧兹和南希一样天生就知道如何鼓励孩子们达到他们想达到的目标，而且从孩子们姗姗学步时就她总能想出办法让孩子们坚持良好的习惯。

我们二人从他们身上都能看到他们的妈妈最初做出的伟大努力，每天都能看到良好习惯带给孩子们的好处。

<<好孩子，坏习惯>>

编辑推荐

<<好孩子，坏习惯>>

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>