

<<孩子不生病的智慧>>

图书基本信息

书名：<<孩子不生病的智慧>>

13位ISBN编号：9787807243250

10位ISBN编号：7807243252

出版时间：2009-4

出版时间：京华

作者：罗光乾

页数：246

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>

## <<孩子不生病的智慧>>

### 内容概要

父母掌握的健康知识越多，孩子的健康就越有保证。

为了孩子的健康成长，父母需要了解孩子常见病、突发性疾病和心理异常等方面的知识，练就一双识别疾病征兆的火眼金睛。

此外，还要懂得如何培养孩子良好的习惯，如何调理孩子的饮食，如何帮助孩子进行简单的治疗等等，只有练就了远离疾病的健康心法，才能轻松有效地呵护孩子一生的健康。

本书注重科学性、实用性和针对性，其内容涵盖了与孩子健康相关的方方面面。

文字通俗易懂，可操作性强。

只要切实做到，就能轻松掌握让孩子不生病的智慧。

## <<孩子不生病的智慧>>

### 书籍目录

#### 第一章 让孩子远离疾病 为什么孩子会常常生病呢？

给孩子增强免疫力 别让孩子太贪凉 带孩子多做户外活动 培养孩子良好的睡眠习惯 防止病从口入 给孩子及时接种疫苗 牢记“是药三分毒” 让孩子远离细菌侵害 走出宝宝护理的误区 白开水是孩子最好的饮料 每天一苹果，疾病远离我 注重孩子的心理健康 合理的生活作息 重视体格锻炼第二章 影响一生的健康习惯 父母对孩子健康习惯的影响 影响孩子健康的不良饮食习惯 培养孩子健康的饮食习惯 让孩子爱上蔬菜 改变孩子空腹吃糖的习惯 不要吃垃圾食品 培养孩子良好的睡眠习惯 改变孩子开灯睡觉的习惯 培养孩子良好的卫生习惯 让孩子每天跳一跳第三章 治病不如防病 春季如何预防疾病 夏天怎样预防疾病 秋季怎样预防疾病 冬季如何预防疾病 龋齿的预防 近视的预防 腹泻的预防 感冒的预防第四章 求医不如求己 孩子不会无缘无故地生病 读懂孩子的身体语言 弥补先天不足，巩固后天之本 要想孩子不生病，母亲一定先健康 提高孩子的综合运动能力 读懂孩子的情绪和心理 预防意外的事故和伤害 培养孩子的个人卫生意识 孩子睡得好，家人才心安 帮孩子养成良好的如厕习惯 为孩子添设一堵“防火墙”第五章 父母是孩子最好的医生 带好孩子其实并不难 父母要学会看懂孩子的舌质和舌苔 学会给孩子捏捏脊 给孩子搓脚心的讲究 按摩会让孩子睡得香 妈妈的奶水和细心，是宝宝最好的药 珍爱宝宝的眼睛 要知道孩子生长发育的一些指标 重视孩子的心理成长 不要忽视孩子的自尊心第六章 孩子有病早知道 观察新生儿有讲究 新生儿的特殊生理现象与异常现象 新生儿生病的征兆与特点 如何发现宝宝的身体异常 宝宝患呼吸道疾病有哪些症状？

宝宝患消化道疾病时，会出现哪些征兆？

宝宝的泌尿道感染时，有什么症状？

宝宝的皮肤疾病早知道 宝宝的眼睛患病有哪些症状？

宝宝过敏时会出现哪些症状？

#### 第七章 一眼看出孩子生病了吗 宝宝的头是不是太大了？

宝宝的眼睛也是疾病的“窗口” 宝宝头上的肿包从哪里来？

宝宝为什么会有口臭？

宝宝的声音嘶哑要警惕 宝宝的牙齿是不是长得正常？

宝宝为什么会流鼻血？

宝宝的肚脐为什么会鼓出来？

宝宝的生殖器是否正常？

宝宝断奶的真相第八章 不生病的吃法 如何给宝宝哺乳 如何给宝宝断奶 宝宝食物的选择 警惕食物过敏 积极应对挑剔的小食客 怎样让孩子吃得津津有味 合理饮食防治春季疾病 合理饮食防治夏季疾病 合理饮食防治秋季疾病 合理饮食防治冬季疾病第九章 小儿常见病特效疗法 小儿感冒的按摩疗法 小儿支气管炎的推拿疗法 点穴治疗小儿消化不良 拔罐治疗小儿腹泻 敷贴治疗小儿疾病 足浴治疗小儿疾病 小儿孤独症的音乐疗法 催眠疗法治疗小儿遗尿 小儿多动症的心理疗法 针灸治疗小儿哮喘 小儿疳积的刮痧疗法

## <<孩子不生病的智慧>>

### 章节摘录

第一章 让孩子远离疾病 为什么孩子会常常生病呢？

我们生活在地球上，现在大家都知道生态平衡的重要性，人体也和地球是一样的，需要保持生态平衡。

我们人体器官和外界相通的地方都有一定的微生物生存。

在人未出生时是无菌的，生下来以后由于和外界的接触，很快在体内与外界相通的地方就会有各种微生物侵入并繁殖，达到一定的量后，它们互相之间和与人体之间均保持一种平衡状态。

这时人是没有病的。

但如果打破这种生态平衡让某种微生物占了优势，那么人就会因这种微生物过量而引起相关的疾病。

例如：人突然受凉，人体环境改变了，这时不适应生长的微生物繁殖减慢，适应生长的微生物繁殖加快，当这种微生物达到一定的量后，特别是致病微生物（有时是外界致病微生物的侵入），使这种平衡打破，致使人体无法控制和维持正常生活的时候人就会生病。

而人体的这种控制能力是有一定限度的，与平时的锻炼有关，这种锻炼不是指肢体的活动，而是指与各种微生物的密切接触。

相对来说，儿童是一个弱势群体，尤其在健康方面。

在儿童免疫系统未完全发育成熟之前，如何增强其抵抗力，则是父母们关注的一个话题。

为什么孩子会常常生病呢？

究其原因有三方面：首先是年龄，这是抵抗力强弱的重要因素。

人的免疫系统并非与生俱来就是成熟的。

.....

<<孩子不生病的智慧>>

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>