

<<孩子，我只要你健康长大>>

图书基本信息

书名：<<孩子，我只要你健康长大>>

13位ISBN编号：9787807636397

10位ISBN编号：7807636394

出版时间：2011-7

出版时间：广西科技

作者：吕嫫利

页数：210

译者：刘中政

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，我只要你健康长大>>

### 前言

序言13岁之前到底有多重要体力上的差异决定学习能力妈妈最关心的事情，莫过于孩子的学习。妈妈的梦想就是让孩子又聪明，学习又好。

但是，知道学习能力和身体状况密切相关的父母却没有多少。

西方有句古谚：肠胃支配头脑。

如果说身体支配心灵，恐怕一点也不为过。

从医学角度来说，这是已经被科学研究所证实的了。

一般人普遍认为抑郁症是心理疾病，但现代医学认为，脑部的化学物质不均衡是其主要原因。

甚至血液中的铁质不足，也会影响人的数理化思维能力，从而影响学习成绩。

所以，如果孩子唯独数学落后的话，不如先查查他们是否缺铁。

但遗憾的是，现在大部分的妈妈都只从孩子的主观上找毛病，只从精神层面分析原因。

孩子成绩一不好，就说他们意志力薄弱。

事实上，当孩子身体健康时才会产生坚韧的意志力，和良好的学习能力。

看成绩不如看潜力大部分的父母，会期待孩子在目前的学习中取得好成绩。

但从长远来看，从孩子整个一生的大角度来看，我认为潜力要比成绩更重要。

潜力是潜在的力量。

虽然现在还没有崭露头角，但是总有一天会爆发出巨大的力量。

人生的旅途非常漫长。

就像烧水，要不停地煽风添柴，水才能从微温到高热再到沸腾。

你不能期望孩子从七岁上小学开始就保持沸腾的状态，那样很容易就把水烧干了。

很多学生平时的成绩很好，但大考时就很糟。

相反地，也有些学生虽然平时不太拔尖，但到重要的时刻却能发挥潜力，考得优异的成绩。

这种完全不同的结果都是因为潜力上的差异。

潜力的本质就是体力和活力。

在这里所提到的体力和活力，跟健康的概念又有些不同。

体力好、有活力不只是单纯指没有疾病。

体力更接近耐力、毅力、敏捷性等运动能力。

活力是指自主神经的安定和激素的均衡。

拥有如此卓越的体力和充沛的活力，孩子一定可以在今后的生活中发挥出惊人的潜力。

13岁之前的体力就是一生的基础如果希望孩子赢得马拉松比赛的胜利，13岁之前必须要照顾好他们的健康。

从出生开始到13岁这段时间所培养的体力，就是孩子走过一生的基础。

这个时期，如果孩子能因为营养和运动而具备活力的话，就算当时成绩平平，但却拥有了日后奋斗的本钱。

孩子不是野草，到了春天就自己长大。

必须抛弃孩子的身体到时候就会自然成熟的观念。

体力并不会在某一瞬间突然变好，或靠短时间的努力就得到改善。

学习能力会因为孩子的自觉需要，或某种动机而急速提升。

但是，体力需要父母从小开始培养，并教孩子管理好自己的身体。

孩子的身体是时时刻刻都会变化的动态的个体。

青春期前，打好根基是非常重要的事情。

有很多小学功课不错的孩子，到了初中、高中容易感到疲惫，再努力也会掉队，这都是因为基础体力无法支撑学业的负荷。

所以，在13岁之前，请优先考虑加强孩子的体能。

至于要把活力这个宝藏用到哪里，必须要由孩子自己去选择。

而这样成长的孩子，也才会有所成就。

## <<孩子，我只要你健康长大>>

“朴素的舌头”和“强壮的大腿”我们夫妻放弃了对大儿子这个语言天才的英才教育。因为我们相信跟当下的揠苗助长比起来，给他一个好身体，培养他的基础体力，才是对孩子未来负责的正确选择。

我们夫妻在养育孩子时，做了两项努力。

第一，让孩子拥有朴素的舌头。

尽最大努力不让他们挑食。

到底吃什么比较健康，至今众说纷纭。

但是，大部分的专家认为，最好的饮食方案就是均衡摄取所有的食物。

孩子在小学以前通常就会养成饮食习惯。

而这段时间他们还不懂得饮食和营养的关系，所以父母的角色就变得非常重要。

第二，努力让小孩拥有健康的大腿。

我的两个孩子外表看起来都非常瘦弱。

但拉起裤子看他们的大腿时，就会发现，他们都有比同龄孩子更强壮的肌肉。

强壮的大腿就是持久力的象征。

强壮的大腿能让孩子克服未来旅途中的困难，迈出坚实的脚步。

孩子上初中之前，我绝不强逼他们去念书。

这样的做法，也许会让很多家长产生孩子能否顺利升学的顾虑。

但从长远的角度来看，我相信拥有朴素的舌头和强壮的大腿的孩子，比身体虚弱，填鸭式教育培养出来的孩子，有更多金榜题名的机会。

我敢断言，拥有潜力的学生比本钱已枯竭的学生，在实战上有更大的胜算。

妈妈就是孩子的主治医生我小时候身体格外虚弱，即使没病，也时常觉得浑身无力。

别人一天吃三餐，我却要吃五餐才能避免晕倒。

后来，我成为了一名营养师，研究我每天所吃的食物，和食物内所含的营养成分后，才总算对我的身体状况有了了解。

我并非先天不足，而是因为错误的饮食习惯和生活习惯导致的体力差。

由于缺乏蛋白质和运动，我身上没有强健的肌肉，更没什么活力。

因为我有深刻的切身体会，所以无论从医生的立场来看，还是从两个孩子的母亲的角度来看，我都应该把领悟到的孩子身心健康与成长的关系真实地写出来。

得让更多的父母意识到，我们可以给成长期的孩子的最大礼物就是一个可以迎接未来所有挑战的好身体。

妈妈需要对营养有所了解，不但给孩子好的饮食，还要培养他们自己的健康观和饮食观。

妈妈要成为可以综合管理孩子健康的家庭主治医生。

在这本书里，我很努力地详细介绍了成长期孩子的健康为什么那么重要，要培养孩子的体力应该做些什么。

看过这本书后，母亲对怎样喂养自己的孩子，让他们做哪些运动，怎样给他们提供好的睡眠环境等，都会有详细的了解。

（事实上，到目前为止，在医学院校的课程里，也几乎没有把成长和营养的相关内容提到一个高度。

但是，最近这方面的研究持续升温，引起了很多专家的关注。

）身体很诚实，你给它多少，它就会回报你多少。

只是结果在短期间内看不大出来。

当依照书里所介绍的具体方法一一执行时，你就会在不知不觉中看到孩子的变化。

身为父母，我们能给孩子的，不就是若干年后他们可以在社会上生存的资本吗。

也许很多父母只想要一个学习成绩好的孩子，但我要我的孩子在他们80岁的时候依然健康幸福；我要我的孩子在我离开人世很久以后，依然可以爬山游泳，享受生活。

我不仅看到孩子纯真的现在，我也要看到他们拼搏的未来，更看到他们即使白发苍苍却依然生气勃勃的暮年。

为了孩子的幸福，今天依然在烦恼着的父母们，希望这本书能够给你和你的宝贝带来切实的帮助。

<<孩子，我只要你健康长大>>

吕婕利2004年初夏

## <<孩子，我只要你健康长大>>

### 内容概要

好妈妈=妈妈+营养师+医生，吕博士就是这么一位懂得营养的好妈妈。

吕博士的大儿子被誉为天才，小时候却得了恼人的疾病；小儿子活泼健康，学习却让人分外操心。她以教养两个性格完全不同的孩子的亲身体验，帮助家长们解决两大问题：怎样养出一个身心健康，有养生意识的小孩；在孩子为未来奋斗之前，怎样让他们保有乐观坚韧的性格，打下学习和工作的良好基础。

孩子少生病，父母选择食物是关键

如何养成孩子正确的饮食习惯，让他们不爱垃圾食品，不爱甜饮料

正确喂养孩子的7大要点

孩子一定要吃的食物

提高孩子学习能力的菜单

消除孩子的压力，让他们轻松学习的方法

给不同的孩子不一样的爱

## <<孩子，我只要你健康长大>>

### 作者简介

首尔大学预防医学专业博士，首尔大学家庭医学专业特聘教授，国际骨质疏松症协会专业医师，Esther诊所院长，是一位一流的营养师+博学的医师妈妈。

吕博士有两个相差一岁的儿子，长子圣佑，次子英佑。

在抚育两个孩子的过程中，她深切地感到，要想让孩子赢得人生这场马拉松赛跑最后的胜利，就要在13岁前，培养他们的基础体力，并教会他们健康的生活习惯和积极的生活态度。

## <<孩子，我只要你健康长大>>

### 书籍目录

#### Chapter One 健康的孩子才幸福

- 给什么都不如给孩子一个好身体
- 培育一个有养生意识的小孩
- 只有妈妈才能给成长期孩子充足的营养
- 养一个身心均衡的小孩
- 不把大儿子送到名校的原因

#### Chapter Two 从头幸福到脚的活力育儿法

- 妈妈健康孩子也会健康
- 在病痛中成长的小孩
- 我把他们培养成了早起型的小孩
- 促进成长的运动vs妨碍成长的运动
- 用饮食文化熏陶孩子
- 如何给孩子养成正确的饮食习惯
- 正确喂养孩子的7大要点

#### Chapter Three 妈妈必须知道的营养和成长的故事

- 我的孩子今天一定要吃的食物
- 成长期的孩子一定要吃肉
- 好脂肪培养聪明的孩子
- 放心地给孩子吃对身体有益的鱼类
- 纤维素可以预防生活习惯病
- 骨骼是孩子成长的基石
- 别误解牛奶
- 多吃水果和蔬菜的原因
- 含锌丰富的食物，让孩子身材高大，头脑聪明
- 预防疾病的秘密——硒
- 孩子不能素着养
- 妈妈要给孩子“浇水”
- 小时肥胖，一生爱得病
- 睡眠充足的孩子才会健康

#### Chapter Four 养育两个孩子所领悟的育儿智慧

- 没有压力，孩子就会自然长大
- 给不同的孩子不一样的爱
- 孩子也需要休息
- 留给孩子们的遗产
- 如果已经尽力了，那妈妈就无罪

后记 给让我骄傲的儿子们

## &lt;&lt;孩子，我只要你健康长大&gt;&gt;

## 章节摘录

我把他们培养成了早起型的小孩 “爸爸，快点起床了！”

”一大清早，在我们家卧室里就上演着贪睡爸爸和早起儿子的战争。

“再睡十分钟，十分钟就好。”

”爸爸抱着枕头坚持不肯起床，好像还说着梦话。

但两兄弟联手的威力还是很大，几次进攻后，爸爸只好起身下床。

孩子们叫我们俩起床的时间是早上六点。

如果有时候睡得比较早，五点就会听到门外有撒娇的声音在叫我们起来。

因为孩子每天早上都跟闹钟似的，所以如果某天我们睡得晚一点，心里都会紧张，生怕明天不知道又要多早被挖起来，扰了我们的好梦。

很多家长会羡慕我们，觉得跟赖床的孩子比起来，不必提醒就会准时起床的孩子会省事不少。

冰冻三尺，非一日之寒，我们家这样的光景，也不是自然形成的，其间我们也付出了很大的努力。

要早起，前一天肯定要早睡，这样才能有充分的睡眠。

当然，正确的睡眠习惯绝不是那么容易养成的。

尤其要孩子们养成正确的睡眠习惯，绝对需要父母的努力。

不仅如此，也必须要改变全家人的生活方式来配合才行。

利用床前故事培养早起型的小孩 我们的小孩之所以能早起是因为床前故事的关系。

从孩子们很小开始，每天晚上睡觉前，我都会读半小时到一小时的故事书给他们听。

晚上八点到八点半，他们洗完澡准备就寝，然后，我会读到他们睡着为止。

听故事通常能让孩子自然睡着。

当然，也有因为故事有趣，精神越来越好的时候，但是不管怎样，读完故事书，我会毫不犹豫地熄灯让他们睡觉。

虽然读故事书只是想让孩子在规定的时间内睡觉，可是，在这个过程中，两个孩子也就自然地接触了书籍。

等他们识字后，就开始读自己喜欢的书了。

经过几年的坚持，现在孩子们不需要提醒也会在规定的时间内上床睡觉，没有闹钟也会在清晨自动醒来，是典型的百灵鸟型的小孩。

当然，为了达到这个目的，我们夫妻也下了不少工夫。

除了讲故事，为了营造容易让孩子进入睡眠的气氛，我们也注意了很多细节。

比如我们根本不敢期望看九点钟的新闻。

有时候，以为孩子都睡着了，我们就在客厅偷看电视，但不知道什么时候，孩子就会打开房门伸出头来观望。

“爸爸妈妈，你们在做什么？”

我也要看电视。

”有过几次类似的事件，我们俩也就放弃偷偷看电视的想法了。

当然，有时候节奏也会被破坏掉，但早起早睡不是义务性的，而是自动自发的，所以也没必要天天如此。

孩子在睡眠中成长 很多人把睡眠当做单纯的休息，觉得睡觉时身体会停止所有的活动，只会呼吸而已。

当然，我们的脑部睡觉时会减少活动。

可是身体仍要提供和醒着时同样量的血液到脑部，而且不同于其他器官，大脑对氧气的消耗量也丝毫不会减少。

这是因为睡眠时身体会优先为大脑着想。

脑部会在晚间分泌各种激素，并且整理日间所接触到的各种信息。这些激素里面当然也包括促进孩子长高的成长激素。

成长激素分泌最多的时段是晚上十点到凌晨两点。

## &lt;&lt;孩子，我只要你健康长大&gt;&gt;

如果在这段时间孩子们还没进入睡眠状态，激素的分泌就会发生异常。成长激素就无法发挥它的作用，骨骼和各种器官也就无法进行正常发育。

另外，还有一种会提高免疫力和睡眠质量的激素也多半在晚间分泌，它就是褪黑激素。这种激素白天只分泌极少的量，从晚上九点分泌量开始增加，到凌晨三四点，受到光线的影响又会急剧减少。

除了脑部，其他器官也会在睡眠时进行各种活动。皮肤会利用这段时间再生白天因紫外线而损伤的表皮，同时补充水分。胃会复原因各种食物而受损的黏膜。这些活动大部分都发生在晚上九点以后。

现在不需要别人提醒，到了晚上九点孩子们就会自己洗漱，上床看书。看书似乎已经像吃饭一样，成为了他们生活中的一部分。看个把钟头，十点前两个孩子就会进入梦乡。

早上，身体器官都自然苏醒，肠胃也就会发出饥饿的讯息。因为时间充裕，他们也就可以不慌不忙地吃顿早餐。所以我的孩子一天三餐中，早餐吃得最丰盛也吃得最多。有时候，因为离上学的时间还早，他们还会和爸爸下盘棋。说早上头脑比较清醒，赢的机会比较大。

找出孩子们的生活步调 几年前，电视里播了部社会成功人士的人生记录片。有企业家、艺术家、学者等，片子里记录了他们的个人奋斗史和日常生活。

当时参与节目制作的几位制作人，把这些人物的特征和生活习惯加以比较，想找出他们成功的秘诀。最后，他们发现了一个共同点，这些人每天早上一定都会吃早餐。

如果孩子没吃早餐，等到午餐的时候差不多已经空腹十五六个小时了。长时间处于空腹状态时，脑部唯一的能源——葡萄糖就会过低，导致注意力和学习能力降低。

每天吃早餐不是单纯为了解决肚子问题，应该是自愿去做的事，就像早睡早起一样。从睡觉到吃饭，都是环环相扣的，当整体的生活习惯进入了轨道时，这一切才有可能实现。

但是，现代人睡眠时间是越来越晚，而且睡眠质量也越来越不好。孩子们也是一样。

以前没有玩具的时候，整天在外面跑跑跳跳，直到太阳下山才回家，吃完晚餐，听着爷爷奶奶讲的故事，进入了梦乡。

只要熄了油灯，自然就具备了可以就寝的好条件。

现在情况完全不同了，大部分孩子直到很晚还在看电视或者上网。

当然，在现今这么忙碌的社会中，九点就寝几乎是不可能的事情。而且也没有结论说，早起型的人一定比夜猫子型的人活得更久或更健康。

可是考虑到生物钟和激素作用等问题时，有必要为孩子们建立有序的生活步调，把他们培养成早起型的孩子。

因为他们的身体仍处于成长阶段，睡觉和吃饭等简单的事可能会影响他们未来的人生。

放下窗帘，降低电视声音等，可以帮助孩子准时入睡。

另外，增加孩子白天的运动量，制造适当的疲劳感，也可以帮助他们入睡。

## <<孩子，我只要你健康长大>>

### 后记

给让我骄傲的儿子们 今天我又回来晚了。  
我到家的时候你们已经睡着了。  
跟往常一样，轻轻地，我把脸贴在你们熟睡的面颊上。  
圣佑的身体已经变得很结实了。  
难道是因为最近常去爬山的关系吗？  
爸爸看到你慢慢变成充满朝气的男子汉感到非常欣慰。  
英佑仍然是爱耍脾气的顽皮的小孩子。  
记得不久前你跟爸爸一起打球，爸爸不小心打到了你的眼睛。  
你边捂着乌青的眼睛哭，边安慰我说：“爸，没关系。”  
那样子我至今难以忘记。

你们既善良又充满朝气，我以你们为荣。

在爸爸尊敬的人物中，有一位叫做本·卡森。  
他在1987年成功完成了世界首例脑部相连的连体婴分割手术，是世界上最有名的神经外科医生之一。  
在经过25小时漫长的大手术后，他挽救了两个孩子的生命。  
人们给了他“神之手”的荣耀和赞美。

本·卡森33岁就担任了美国约翰霍普金斯医院的小儿神经外科的主任医生。  
并且是神经外科、整形外科、肿瘤学、儿科等学科的教授。  
一位黑人医生，这么年轻就获此殊荣，在医疗史上也是第一遭。  
他的手术量是一般医生的三倍，他谦逊友好，从不居功自傲。

现在，我要开始讲这个故事的重要部分了。  
本·卡森出生在没有爸爸的家庭，小时候和做帮佣的妈妈一起过着贫穷的生活。  
直到像你们这么大为止，他都住在美国底特律的贫民区。  
妈妈出去工作的时候，他就留在老鼠乱窜的家里。  
和物质丰富的你们比起来，本·卡森确实过着非常不幸的童年生活。

但是，让人惊讶的是，10岁时他就有了要在约翰霍普金斯医院做一位拯救人类生命的优秀医生的梦想。  
当然他也非常努力地念书。

16年后他终于开始了他梦想中的约翰霍普金斯医院的实习医生的生活。

爸爸希望本·卡森可以成为你们的好榜样。  
所以我有几件事情要特别叮嘱一下。  
第一，爸爸希望你们常保笑容。  
不管面临任何困难、痛苦的事情，你们都不要忘记微笑。  
要有任何事都难不倒的自信和万事总会解决的乐观态度。

你们看看本·卡森。  
他没有爸爸而且是贫穷的黑人，即使这样，他依然成了世界上最优秀的医生之一。  
这都是因为他有“做就会成功”的正向思维方式。

在1987年前，全世界都相信出生时头脑相连的双胞胎是没办法用手术分离的。  
但是，他却完成了任何人都不敢相信的奇迹般的创举。

第二，爸爸希望你们成为热血沸腾的孩子。  
做任何事情都要全力以赴，否则就干脆不要做。  
本·卡森真的非常用功地读书。  
他获得了美国名牌大学耶鲁大学的奖学金。  
在无数天才聚集的学府里，他以最优秀的成绩毕业。

只有充满热情的人，才能感动其他人。  
你们绝对不可以成为冷漠的小孩，嘲笑或讥讽别人的缺点。

## <<孩子，我只要你健康长大>>

第三，爸爸希望你们成为洁身自好的孩子。

有了人生污点是件令人羞愧的事情。

你们要成为善良的孩子。

以房子的大小和衣着打扮来结交朋友也是非常可耻的。

只顾着自己念书，赚很多钱，却不为他人着想，是绝对不可能成为伟大的人的。

你们所认识的那些伟人，都是一辈子也不忘为他人服务的。

看到需要帮助的人，希望你们能够最先站出来。

即使到现在，本·卡森每年也都会邀请那些没有钱，可怜的小病人到医院接受免费治疗。

他在医院里穿着朴素的衣服，碰到任何人都会笑着打招呼，常常有人误认为他是医院的护工。

他衣着不华丽，也没住在很好的房子里，却受众人的尊敬。

很遗憾，我们生活的这个世界，并不像你们看到的动画片一样，正义永远都会战胜邪恶。

等你们长大了就会知道，有时候邪恶的一方也会成功，而过着吃得好、穿得好的日子。

但是你们要为建立善良人可以赢得胜利的正义的社会而努力。

虽然过程可能是艰辛的，但是每当气馁的时候，希望你们回想看看像本·卡森一样克服逆境的伟人。

。

爸爸也会和你们一起做最大的努力。

如果有那么一天，圣佑和英佑都成为优秀的人，爸爸以记者的身份，可以去采访你们，那我不知道该有多高兴。

爸爸期望这一天早日来临。

爸爸 2004年初夏 本书的后记由作者的先生，韩国《中央日报》医学记者洪惠杰写给两个儿子的一封信代替。

## <<孩子，我只要你健康长大>>

### 编辑推荐

传说中，别人家的孩子不爱麦当劳，不爱KFC，远离垃圾食品；传说中，别人家的孩子爱喝水，爱吃菜，和甜饮料拜拜；传说中，别人家的孩子爱早起，爱运动，聪明又强壮；看了《孩子,我只要你健康长大》，你的孩子就和传说中别人家的孩子一样，一生健康！

一位顶级营养师妈妈教你的活力育儿经 让孩子学会照顾自己的健康吃饭法！

0-13岁是孩子一生健康的基础，孩子的健康靠良好的饮食习惯，简单正确的饮食方法才能做到！

<<孩子，我只要你健康长大>>

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>