

<<疼孩子，今天开始学保健>>

图书基本信息

书名：<<疼孩子，今天开始学保健>>

13位ISBN编号：9787111290735

10位ISBN编号：7111290739

出版时间：2010-1

出版时间：机械工业出版社

作者：杨波 编

页数：229

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>

<<疼孩子，今天开始学保健>>

前言

十年，健康时报已由一个稚嫩的婴儿成长为一个青春勃发的少年，在大众健康教育领域已形成一定的影响力。

认识和了解健康时报，源于前几年全国两会期间接受该报记者的采访，当时记者给我送了报纸。如今在我的办公室里，每周都能看到健康时报，时间充裕的时候就会翻一翻。这份报纸办得不错，内容很丰富、很实用，在指导百姓防病治病和健康生活方面，起到了积极的推动作用。

近30年来，随着经济的发展和人民生活的改善，我国居民特别是城市居民疾病谱发生了很大的变化，影响大众健康的疾病，已由过去以急性传染性疾病、感染性疾病为主转变为以慢性非传染性疾病为主，如糖尿病、心脑血管疾病、癌症、慢性阻塞性肺病等，而肥胖、三高以及由此引发的代谢综合征越来越严重，居民亚健康问题越来越突出。

2004年卫生部发表的《2002年中国居民营养与健康现状报告》公布的一系列数字，给了我们一个很严重的警示。

疾病谱的改变带来的是医学模式的转变。

卫生部部长陈竺曾一再重申，对一个13亿人口的大国而言，群众的健康问题不能光靠打针吃药来解决，必须强调预防为主。

我国的卫生事业模式要转换，要从大病晚期治疗为主向预防为主转变，关口前移、重心下沉。

医学模式从以治疗为主转向以预防为主，使健康教育变得格外重要。

向大众传播健康的知识和理念，有助于百姓树立健康的意识、掌握防病治病的方法和健康的生活方式，从而远离疾病、强身健体，提高生活品质和生命质量。

世界卫生组织的研究表明，人体健康有15%取决于遗传，10%取决于社会条件，8%取决于医疗条件，7%取决于自然环境，而60%取决于人们日常的生活方式。

科学家已经发现，80%的心血管疾病和2型糖尿病是可以预防的。

正是在这种情况下，中华医学会及时组建了科普分会，并适时地推出了健康大讲堂。

与此同时，生活水平的提高，使人们对生活质量的要求也不断提高，对健康知识的需求日益增强。

因而，近年来涌现出了一大批健康教育专家，健康讲座风起云涌、健康图书持续升温，健康教育日益成为大众生活重要的组成部分。

卫生部前副部长王陇德教授曾指出，每在健康教育方面投入1元钱，就可以在防治疾病上收到6~10倍甚至更大的效益。

近年来，慢性非传染性疾病逐渐取代急性传染病，已成为导致中国人死亡的主要原因，中国人的健康状况也跟经济问题越来越紧密地挂起了钩。

统计显示，我们每年因疾病导致的经济损失高达14 000多亿元，因此有人发出这样的呼声：“健康就是最大的节约。”

面对这样的现实，王陇德教授曾在一次学术会议上谈到，在当前的情况下，发展健康教育，促进国民健康，成了解决当今社会主要公共卫生问题的首选对策，具有全局性和战略性的意义。

创刊于2000年的健康时报，贴近生活，面向百姓，以健康教育为己任，经过十年的努力，在公众中树立起了良好的品牌形象。

十年间，健康时报刊发了大量优秀的科普文章，这些科普文章在突出服务性和实用性的同时，又尽可能做到严谨、科学，非常注重文章的权威性和公信力，表现了该报做健康教育的科学态度和对大众的责任心。

健康时报在创刊十周年之际，将十年间刊发的文章精选并结集成书，推出这套丛书，不仅是对报纸的一次阶段性总结，具有里程碑意义，更是对读者的一次热情回馈。

相信这套丛书对指导大众健康生活会产生积极的意义，并收到良好的效果。

<<疼孩子，今天开始学保健>>

内容概要

本书是健康时报在创刊十周年之际，将十年间所刊登的内容精选呈现，是对儿童健康的倾情奉献。本书不仅能为您释疑解惑，更能让您的宝贝健康成长，并对他们的儿童期进行双倍呵护。具体内容包括保健、营养、运动、疾病、中医、早教等各个方面，给孩子一个幸福的童年将从您看到这本书开始。

<<疼孩子，今天开始学保健>>

书籍目录

钟南山院士序前言（孟宪励）第一部分 点滴呵护宝宝成长 孩子起床太早害处多 教宝宝怎样刷牙 如何带宝宝乘飞机 读懂宝宝的体态语言 别让学步车耽误了宝宝爬 儿童房颜色最好三四色 孩子5月长得快吗 3大养育误区引发儿童近视 夏天宝宝的袜子不能脱 小儿便干别“等等看” 小儿穿衣：把住凉热不简单 要得小儿安，需得三分饥和寒 3岁前的宝宝该玩什么_ 给孩子的书包选个“宽带” 三四岁，学用筷子正当时 荞麦壳枕头让孩子睡得香 晚10点前睡觉有助孩子长个儿 铺地板要“照顾”宝宝 5岁以下儿童不宜学钢琴 两招防宝宝“疰夏” 夏天包好宝宝的小屁屁 健康度夏用好加减法 碰了头，盯紧48小时 孩子学走路要穿软底鞋 “小孩无六月” 1岁以内谈不上“减肥” 宝宝耐寒锻炼要保护头 擦脸操提高孩子免疫力 长牙后，半夜别喝奶 给孩子勤洗手“小鸡鸡” 少带儿童进车库 家长别给宝宝吹凉食物。 保护好男孩的“小鸡鸡” 日本孩子从小喝“棒茶” 食疗偏方保儿安 天暖带宝宝“户外睡眠” 天热别给孩子剃光头 频繁换台重伤孩子视力 6岁前刷牙别用含氟牙膏 宝宝吃手，4岁看医生 给宝宝选个放心餐具第二部分 吃得好才能长得壮 油腻甜食导致孩子体质弱 别让“半勺”害了孩子 让孩子多啃点老玉米 宝宝发育别争“冠军” 儿童补钙、锌要分开吃 多给宝宝吃点肉 每天至少吃10种食物 家长别过分限制孩子吃糖 天热让孩子少吃点儿 小儿秋泻试试粥疗法 专家不推荐蛋黄当辅食首选 1岁后跟着大人吃正餐 3~6岁每周吃次海鲜 3岁后，适当吃些坚果 3岁后再让孩子吃冷饮 宝宝长“倒刺”要多吃水果 宝宝咳嗽吃四种水果 带孩子外出别吃凉拌菜 儿童喝果蔬汁要适量 儿童夏天慎吃3种豆 儿童要少吃冬笋 给宝宝暖胃吃点“甜食” 给儿子做做“营养评价” 孩子补铁剂选在两餐间 夏天宝宝多吃含钾食物 小宝宝普遍维生素D不足 小儿食积喝谷芽麦芽水 自制香蕉奶昔缓解便秘 自制“木糖醇奶粉” 孩子早餐来个香蕉面包 孩子吃饭时少喝汤 多喝番茄汁助发育 1岁半前易对柑橘过敏 宝宝护牙多吃洋葱、香菇 第三部分 蹦蹦跳跳快长大 第四部分 让孩子远离疾病 第五部分 中医中药来帮忙 第六部分 养育一个快乐宝宝

<<疼孩子，今天开始学保健>>

章节摘录

鲍秀兰指出，人际交往能力的训练，应从婴幼儿的体态语言开始，人际交往的第一步是婴幼儿与母亲的交往，交往使用最早的语言就是体态语言。

鲍秀兰说过去认为婴幼儿是无能的，什么也不懂，其实婴幼儿也是有“思想”的，比如牵嘴而笑是兴奋愉快，吃了苦的就咧嘴，吃了酸的就皱眉，不舒服了就浑身乱动，饿了就会像小鸟一样张开口把头转来转去找奶吃，红脸横眉是要大便，瘪嘴是要吃奶或要妈妈陪他玩，等等。

鲍秀兰说，父母要做一个敏感的父母，对孩子的体态语言要认真阅读、及时回馈。如果孩子得不到反馈，时间一久，孩子就不“说”了，不哭也不闹，木鸡似的，这很不利于孩子健康性格的形成，会埋下孤僻、内向等性格缺陷的“根”。

有一家幼儿园，学的是国外的做法，用的是沙滩浴、阳光浴、营养餐，孩子们的身体倒是很健康，可就是一个个都没什么表情，木呆呆的。

一位学心理的大夫看到这种情况，他说这可不行，不论做什么，都要一边做，一边与孩子说话。

两个月后，孩子们都像换了个人似的，全“活”了。

北京师范大学发展心理研究所博士陶沙说，孩子的体态语有了回音，他会感到这个环境是有应答的，是安全可信赖的。

陶沙同时指出，对孩子体态语言理解得太好了也不是好事，在孩子语言形成的关键期，特别善解人意的妈妈如果还是以体态语言为主与孩子交流，就可能会影响孩子语言能力的发展。

鲍秀兰指出，孩子一般6个月大时认识词与物的关系。

你说欢迎他会拍手，你说再见他会摇手。

这时候，就不能用体态语包办代替太多了，要“逼”孩子说话。

他要吃奶，你就反复给他说“奶”，直到孩子情急之下说出“奶”字。

……

<<疼孩子，今天开始学保健>>

编辑推荐

中华医学会会长、中国工程院院士钟南山教授作序十大知名院士联袂推荐“中国十大周报品牌”“中国十强行业媒体”健康时报真诚奉献权威、实用的健康保健丛书中国工程院 巴德年院士中国工程院 陈君石院士中国科学院 陈可冀院士中国工程院 程书钧院士中国工程院 高润霖院士中国工程院 胡亚美院士中国科学院 吴孟超院士中国科学院 曾毅院士中国工程院 张金哲院士中国工程院 赵铠院士

<<疼孩子，今天开始学保健>>

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>