

<<孩子聪明就这么简单>>

图书基本信息

书名：<<孩子聪明就这么简单>>

13位ISBN编号：9787544253185

10位ISBN编号：754425318X

出版时间：2011-7

出版时间：南海

作者：李刘名浩

页数：197

译者：付霞

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>

## <<孩子聪明就这么简单>>

### 内容概要

培养聪明健康的孩子有什么秘诀？

妈妈们常常发愁，现在的孩子越来越娇气，动不动就生病，身体不好，学习也很吃力。其实，这些问题大都源于平时的不良生活习惯和饮食习惯。对于处在生长发育期的孩子来说，父母首先要教的不是学习，而是正确的习惯。

我们的身体是一个有机整体，头、肩膀、脊椎、骨盆、脚部的健康问题都会影响大脑。父母要注意从小培养孩子正确的坐姿和站姿、骨骼发生变形时要及时矫正，让孩子拥有挺拔强壮的身体。大脑通过饮食获得营养，要给孩子多吃对大脑有益的食物，远离可能损伤大脑的食物。只要改掉一些小的坏习惯，孩子们就能拥有健康的身体和聪明的大脑。

孩子聪明就这么简单。

<<孩子聪明就这么简单>>

作者简介

李刘名浩：

毕业于韩国庆熙大学中医学系，之后曾在首尔大学保健学院进修，是韩国“21世纪女性论坛”代表人物，曾任首尔中医协会会长，现任李刘名浩中医院院长。

已经出版的著作《我生活的故乡——花开子宫》获得读者广泛好评。

## <<孩子聪明就这么简单>>

### 书籍目录

#### 第1章 孩子聪明就这么简单

- 我们的大脑
- 大脑需要的食物
- 有效的健脑方法
- 不用花钱的健脑习惯
- 放松大脑的头部按摩
- 远离有害大脑的电磁波
- 颞下颌关节没问题头脑才灵活
- 肩膀放松才能增强脑力
- 调整姿势，长得更高
- 双脚相当于“第二心脏”
- 让我们一起塑造健康聪明的大脑

#### 第2章 健康的饮食习惯增强脑力

- 早晨真正饥饿的是大脑
- 好好吃饭就是孝敬父母
- 厨房是我们的生命线
- 使体内的水像露水一样洁净
- 为什么孩子不爱吃蔬菜
- 唾液分泌旺盛胃口好
- 和孩子一起做饮食游戏
- 认真听听胃的倾诉
- 认识大肠，消除便秘
- 对付肥胖，从家庭减肥梦之队开始
- 我的孩子是肥胖体质吗

#### 第3章 儿童健康诊疗室

## <<孩子聪明就这么简单>>

### 章节摘录

版权页：插图：脸肿真难受有一个女大学生来看病，她从很小的时候起脸部就开始浮肿，严重时眼睛还会发热。

她接受了多次肝功能、血液、小便、肾脏功能检查，结果没有发现任何异常。

因为眼睛不舒服，她去眼科医院检查过很多次，被诊断为干眼症，开了些眼药水。

“眼睛很热，眼泪自然会干枯，一定要祛热才能消除浮肿。

如果挨了耳光，眼睛也会肿起来，这是因为水分严重滞留在了眼球周围，血液循环出现了问题。

少喝酒、饮料和汤，要经常按摩脸部和眼部，最好能在眼周进行冷敷。

”“累的时候我的眼睛就会疼，天天浮肿，我一直在想自己的体质怎么会这样？

我一定会按照你说的去做。

”浮肿不单是肾功能低下造成的，肾上腺、甲状腺负责调节水分代谢，对此也有一定影响。

即使没有蛋白尿或肾脏异常，脸部也可能会出现浮肿。

上热下冷体质的人脸和眼睛一般都会发红、发热，手脚冰凉，腿部浮肿。

头痛、晕眩、耳鸣也可能是因为头皮浮肿引起的。

只有清除上热，降低头部的温度，保持头部血流畅通，才能消除浮肿，一般医生会给这类病人开凉膈散火汤和五积散。

我在这个女生的眼睛周围和肩井穴进行了针灸。

她第一次接受针灸，治疗后感觉非常好。

经过半个月的治疗，她的头痛、晕眩和脸部浮肿、眼球痛等症状都有了很明显的好转。

<<孩子聪明就这么简单>>

编辑推荐

《孩子聪明就这么简单》是由南海出版公司出版的。

<<孩子聪明就这么简单>>

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>