

<<让孩子长高，再长高的育儿心经>>

图书基本信息

书名：<<让孩子长高，再长高的育儿心经>>

13位ISBN编号：9787111397175

10位ISBN编号：7111397177

出版时间：2012-9

出版时间：机械工业出版社

作者：鲁直

页数：223

字数：223000

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>

## <<让孩子长高，再长高的育儿心 >>

### 内容概要

本书围绕对孩子生长至关重要的生长激素这条主线，从影响孩子生长激素分泌的睡眠、运动锻炼、按摩、营养、心理压力等各个方面展开，教你在自然、可行的情况下把握好孩子身高成长的四个关键期，尽可能优化这些影响孩子长高的因素，确保孩子最大量地分泌和利用生长激素来长高。

<<让孩子长高，再长高的育儿心 >>

作者简介

鲁直，从事医学临床工作多年，编著《培养天才宝宝》、《宝宝1100天妈妈关注》、《求医不如养五脏》等孕产育儿、健康类图书40多种，多次获华东地区优秀科技图书奖，部分图书版权输出韩国和中国台湾地区。

书籍目录

玉树临风不是梦

本书导读

第一章 长高，再长高的秘密

第一节 长高的基本因素

1. 影响身高的因素
2. 长高的“绩效飞轮”
3. 遗传对身高的影响
4. 增加部分身高，成功钥匙在你手里

第二节 长高，靠什么高

1. 长高，是什么高
2. 决定高矮的骨头
3. 春天的绿柳：骨骺与骨骺线闭合

第三节 把握好长高的四个关键时段

1. 既不能永生，就无法一直生长
2. 各个阶段的生长速度各不相同
3. 决定身高的四个关键时段

第四节 观音菩萨的甘露：激素

1. 最重要的生长激素
2. 至关重要的甲状腺素
3. 过犹不及的肾上腺皮质醇

第五节 “长高了多少”比“有多高了”重要

1. 身高的正确测量法
2. 0~3岁宝宝的标准生长曲线
3. 1~16岁孩子年身高增长率

第六节 为宝宝做个长高规划

1. 我家宝宝的长高规划
2. 宝宝长高，从我做起

第二章 孕前期、孕期，别让宝宝输在起跑线上

第一节 生得大，长得也大？

1. 生得大，未必长得大
2. 生得不大，长得也不大

第二节 孕前准备：良好的开端是成功的一半

1. 做一个怀孕规划
2. 心理和生活准备
3. 一定要体检

第三节 孕期：一段充满惊喜的难忘旅程

1. 胎检
2. 谨慎用药
3. 谨防流产
4. 预防早产

第四节 胎教：不违规的提前起跑

1. 孕早期胎教
2. 孕中期胎教
3. 孕晚期胎教

### 第三章 婴幼儿期，睡好是长高最好的补药

#### 第一节 宝宝睡眠的秘密

1. 宝宝的睡眠特点
2. 8点前入睡，夜里不要喂奶
3. 睡眠不足会变得精神涣散
4. 宝宝的午觉也不可少
5. 记一份宝宝的睡眠日记

#### 第二节 哄不同月龄宝宝入睡的方法

1. 出生后1~3个月：顺势而为
2. 出生后4~12个月：训练规律
3. 出生后13~21个月：排除噪声

.....

### 第四章 按摩，温柔地长高

### 第五章 锻炼与运动，长高的坚实基础

### 第六章 良好的营养，长高之源

### 第七章 延缓青春期骨骺线闭合

### 第八章 青春期，减压即增高

章节摘录

第一节 长高的基本因素 大千世界，芸芸众生。

虽说一方水土养一方人，但一样的米，却也养出百样的人。

比如很常见的，同一个地方、同一个家庭长大的兄弟姐妹，高矮胖瘦也各不相同。

那么，一个人的身高，到底是由什么决定的呢？

1.影响身高的因素影响 一个人最终身高的因素很多，包括人种、遗传、疾病、营养、睡眠、锻炼、生活时代、生活环境，甚至家庭内部关系的和谐等。

很难说，这里面哪个或哪些是最终的决定性因素，因为有个体差异的问题，很可能对于某人很关键的因素，对他人却不是问题。

比如，以人种论，原来日本人较圆人略微矮一点，这是先天性的人种差异，似乎无法改变。

但是，自20世纪60年代以来，日本为提高民族素质和人口质量，提出了“让一杯奶强壮一个民族”的口号，从那时起，日本的少年儿童每天喝一杯奶成为时尚。

到如今，日本人体质的改善令世人瞩目：平均身高比上一代增加11厘米，体重增加了8公斤，并成为世界上预期寿命最长的国家之一。

现在中日两国普通人站在一起，总体上中国人已并无身高优势。

再比如，相较西方人，国际上曾一度认为中国人矮很多。

但另一方面，建国至今，中国人平均身高在以每10年增加1.5~2厘米的速度递增。

总体上，中国人和西方人身高的差距在减小。

为什么会造成这种情况呢？

关键是人体生长的外部环境变了——我们的生活更安定、营养比从前更好，等等。

.....

<<让孩子长高，再长高的育儿心 >>

编辑推荐

长高的密钥在爸妈手中！

如何让你的宝宝“高”人一等？

《幸福妈妈百事通系列：让孩子长高，再长高的育儿心经》从睡眠、运动锻炼、按摩、营养、减压等方面让您的孩子实现纯自然科学地长高，再长高。

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>