

<<孩子怎样不生病/农民实用丛书>>

图书基本信息

书名：<<孩子怎样不生病/农民实用丛书>>

13位ISBN编号：9787210023142

10位ISBN编号：7210023143

出版时间：2000-8

出版时间：蒋泽先、陈江、沈谦芳、林学勤 江西人民出版社 (2000-08出版)

作者：蒋泽先，陈江 著

页数：68

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>

## 内容概要

父母都希望自己的孩子健康成长。

长期以来，许多人对健康的理解是：身体没有缺陷，不生病，身高体重都够标准。

其实，这种认识是错误的、落后的。

早在1948年，世界卫生组织就给“健康”下了定义：健康不仅仅是没有疾病和病症，而且是一种个体在身体上、精神上和社会上的完全安宁状态。

这句话就包括了人有生理上和心理上两种疾病。

后来把这句话修改为：不仅没有躯体残缺与疾病，还要有完整的心理、生理及社会适应能力。

这就告诉我们：人体健康包含两个部分：生理健康与心理健康。

这两者不是独立的，而是相互影响的。

例如：情绪波动会引起血压的波动、食欲的减退、失眠，而长期失眠又会引起血压异常。

还例如：一个人经常生病，如果情绪不好，会加重病情；如果心情愉快，则会延缓病情发展或治好病

。

书籍目录

1. 孩子健康的新概念新标准2. 育儿有学问3. 不让孩子生病的基本做法4. 好习惯, 终身受益5. 坏习惯, 一辈子受害6. 锻炼, 从新生儿开始7. 孩子的年龄不同, 照顾方法也不同8. 孩子的遗传病与先天性疾病能预防吗9. 孩子怎样不得传染病10. 奶不胀不开奶的旧习惯有害无益11. 喂好奶是新生儿的营养保证12. 人工喂养要讲究营养13. 孩子需要哪些营养14. 躲避一次预防接种, 害得倾家荡产15. 孩子应注射哪些预防针、吃哪些预防药16. 父母要学会从哭声中知道孩子想什么17. 观状察色, 关心大便18. 拉肚子, 莫轻视19. 挑马牙、剪绊舌、刮猪毛风是坏俗20. 叫魂——叫不宁哭夜郎21. 隔食一小元厌食为哪般22. 小崽吐蛔虫, 吓坏小朋友23. 毛毛肛门痒, 莫忘治蛲虫24. 当心孩子食物中毒25. 不打针, 去烧香. 小命赴黄泉26. 捏鼻子喂药危险多27. 从小防虫牙28. 学会正确刷牙29. 怎样预防近视眼30. 怎样让孩子聪明31. 3岁看老—从小开始预防老年病

章节摘录

5. 坏习惯，一辈子受害独生子女已成普遍现象，父母的娇生惯养和传统落后的教育方法，加上父母身上存有一些不良习惯，这些坏习惯是生病的根源，写出来，请父母帮助孩子改正消除。

(1) 吃饭时说说笑笑，打打闹闹，进食狼吞虎咽，十分有害。

不细嚼慢咽，食物得不到良好的消化吸收，降低了营养价值；吃饭时说说笑笑容易把东西吃到气管里，那是很危险的。

(2) 偏食、挑食、厌食。

有些不良习惯是父母培养造成的。

例如：孩子喜欢吃某种食物时，家长尽量满足，不满足就哭闹，拒吃别的食物，时间长了，就形成了偏食。

偏食自然就造成挑食。

想吃的就吃，不想吃的拒吃。

有些家长看孩子少吃，营养跟不上，就鼓励吃零食，零食吃多了会造成厌食，结果就形成了一种恶性循环。

父母要从色香味营养多方面解决孩子一日三餐的问题，不要用强制、哄骗、威逼等方法硬给孩子“塞食物”，要讲道理劝说，改善饮食内容和烹调方法使孩子增进食欲。

(3) 给孩子饮酒，让孩子抽烟，这是最坏的习惯。

孩子饮酒、抽烟有害无益，损害胃、肝、心，还损害大脑，说严重点，是叫孩子进行慢性自杀。

不准孩子饮酒抽烟是每个家长的责任。

(4) 随地吐痰、随地大小便。

痰是由人体的喉、气管、支气管、肺所分泌的一种液体。

一般说来，健康的人是没有痰的。

经常吐痰的人则往往表明，上述呼吸器官出了问题。

痰里有大量的细菌，例如结核杆菌，每毫升痰含有结核菌达十万之多。

结核菌的生命力相当顽强，在阴暗的地方可以活几个月，就是在100。

(2的干热环境中，也要经过20分钟才能将它杀死。

痰中还有其他许多细菌，这些细菌可以随风扬起，谁吸入了细菌谁就容易患病，尤其是在呼吸道传染病流行的季节里，随地吐痰助长了流行病的传播。

所以说，吐痰者就是细菌传播者。

抵抗力强的人，即使吸入了病菌一般也可不患病；抵抗力差的小孩，或当身体变弱时，则容易生病，或加重病情。

### 编辑推荐

由蒋泽先和陈江编著的《孩子怎样不生病》内容介绍：父母都希望自己的孩子健康成长。

长期以来，许多人对健康的理解是：身体没有缺陷，不生病，身高体重都够标准。

其实，这种认识是错误的、落后的。

早在1948年，世界卫生组织就给“健康”下了定义：健康不仅仅是没有疾病和病症，而且是一种个体在身体上、精神上和社会上的完全安宁状态。

这句话就包括了人有生理上和心理上两种疾病。

后来把这句话修改为：不仅没有躯体残缺与疾病，还要有完整的心理、生理及社会适应能力。

这就告诉我们：人体健康包含两个部分：生理健康与心理健康。

这两者不是独立的，而是相互影响的。

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>