第一图书网, tushu007.com

<<如何让孩子少生病>>

图书基本信息

书名：<<如何让孩子少生病>>

13位ISBN编号：9787509121399

10位ISBN编号：7509121396

出版时间：2008-11

出版时间：人民军医出版社

作者：王新良 编

页数：189

字数：215000

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

前言

“好雨知时节，当春乃发生。
随风潜入夜，润物细无声”。
一首古诗优美而富有哲理。
世间万物总相通。
好事可以“润物细无声”，坏事有时也难免“随风潜入夜”，比如疾病。
现在很多疾病都是从不良生活习惯中来的，孩子也不例外。
就拿常见的儿童近视来说，大部分孩子生下来都不近视，而是养成了一些不良的用眼习惯，慢慢地成为近视眼，渐渐地离不了眼镜，度数还不断地加深。
其实如果有一个好的用眼习惯，近视是不容易发生的。
孩子的病有很多都是从不良生活习惯中来的。
如果放任这些不良的生活习惯，疾病就会不知不觉而来，这就是我们所说的疾病的“随风潜入夜”。
即疾病伴随着一些不良的生活习惯“潜”入我们的身体。
预防疾病是不容忽视的。
如何让孩子少生病，家长是孩子健康的“看门人”。
如果家长有一定的儿童健康知识，就可以及时地、有效地纠正孩子的不良生活习惯，还可以尽早发现疾病，采取有效措施将疾病消灭于萌芽状态。
这样不但可以减少家庭的经济负担，还可以让孩子少受疾病的折磨。
因此，家长了解一些如何预防孩子生病的知识是很有必要的。
本书围绕如何让孩子少生病这一话题从少生病就是更健康、孩子为什么会得病、如何让孩子少生病、儿童常见病及预防等方面阐述了如何早期认识儿童疾病、儿童疾病与生活习惯的关系、什么是好的生活习惯、正确认识和预防儿童常见疾病等问题。
而且本书还就如何正确认识和预防儿童常见病这一问题，将儿童感冒、消化不良、哮喘等常见病详尽列出。
通过以上内容的了解，家长就可以对儿童的疾病预防有一个整体的把握，对如何具体地预防儿童疾病有一个详细的了解，从而可以实现让孩子少生病的愿望。
此外，儿童的身体发育迅速，不同年龄阶段呈现出不同的特点，而不同的年龄阶段又有不同的常见病。
因此，本书在最后一章简要列出了不同年龄阶段儿童不同的常见病及其预防，以供读者参考。
另外，读者朋友们可以随时通过儿童健康网（www.etjk.net）和儿童健康热线（0311-85106666）与作者进行沟通和交流。
拥有本书，如同拥有一位专业的儿童健康顾问，我们将会伴随着您和您的孩子，为您孩子的健康成长保驾护航！
让孩子少生病是我们的共同愿望。
祝愿您的孩子健康地、无忧无虑地成长！

<<如何让孩子少生病>>

内容概要

本书围绕如何让孩子少生病这一话题进行了多方面的探讨，包括少生病就是更健康、孩子为什么会得病、如何让孩子少生病、儿童常见病及预防等。
多角度地阐述了如何早期认识儿童疾病、儿童疾病与生活习惯的关系、什么是好的生活习惯以及正确认识和预防儿童常见疾病等问题。
为了方便读者正确认识和预防儿童常见病，本书还将儿童常见伪感冒、消化不良、哮喘等疾病详尽列出。
　本书以通俗易懂的语言，详尽生动的实例，使家长朋友对儿童的生活习惯与疾病预防的关系有一个整体的把握，对如何具体地预防儿童疾病有一个详细的了解，从而可以实现让孩子少生病的愿望。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

王新良，男，1982年参加工作。
儿科主任医师、教授，医学博士，研究生导师。
中华医学科奖评审委员会委员，国家自然基金项目评审专家，河北省科技奖评审专家，儿童健康网（www.etik.net）首席医学顾问。

发表学术论文40余篇，指导研究生19名，主持科研课题7项。
主编儿童保

<<如何让孩子少生病>>

书籍目录

一、少生病就是更健康　（一）孩子是全家的宝贝　1．中国家庭“421”　2．宝贝病了，全家乱了　3．小病例大问题　4．怎样才是真正的爱孩子　5．儿童生长发育的几个阶段　6．疾病潜藏于不良生活习惯之中　（二）正确认识孩子得病　1．治病贵在及早　2．孩子咳嗽慎用药　3．孩子发热不要盲目用药　4．控制好小病就能提高孩子的免疫力　（三）孩子有病早知道　1．孩子生病要早察觉　2．哭闹不停为哪般　3．孩子食欲异常与疾病　4．睡眠“小动作”有原因　5．步态异常与疾病　6．呼吸快慢均不宜　7．小便颜色与疾病　8．为什么会出现大便异常　9．体味异常与疾病　10．健康程度看指甲　11．孩子视力异常如何早发现二、孩子为什么会得病　（一）免疫力与疾病　1．孩子为什么会得病　2．什么是孩子得病的根本原因　3．人体免疫力的来源　4．孩子会有一段“免疫低下期”　5．免疫力与饮食的关系　6．孩子免疫力低下的几种类型　7．孩子免疫力的提高不能一蹴而就　8．大气污染会影响孩子的免疫力　（二）微量元素缺乏与疾病　1．什么是营养缺乏病　2．营养缺乏源自生活习惯　3．营养素缺乏病　4．孩子为什么会缺乏蛋白质　5．维生素缺乏不容小视　6．维生素A与干眼病　7．为什么孩子易患“脚气病”　8．“脚气病”折磨孩子的身体　9．维生素C缺乏的孩子易出血　10．孩子为什么会缺钙　11．缺铁会使孩子贫血　12．长期补铁时要补锌　13．孩子缺锌多在6岁以下　14．缺锌对孩子的影响　15．孩子为什么会缺锌　16．缺锌诊断应慎重　17．缺碘极伤孩子的智力　18．孩子为什么会缺碘　……三、如何让孩子少生病四、儿童常见病及预防五、各个年龄段常见病的预防

章节摘录

（二）什么是好的日常生活习惯　1．小孩度秋需要一顶帽　“一场秋雨一场寒”，秋天的日夜温差特别大，孩子出门在外，室内、户外该怎么穿才好呢？

室内外穿衣有别。

天凉好个秋，爸爸、妈妈若要和小孩子一起出门，别忘了外出时一定要带薄外套、薄长裤。

即使只是前往距离很近的地方，都要经过短暂的户外道路，此时更应给孩子做好防风保暖的工作。

在孩子的衣着方面，其中最重要的一项就是帽子。

帽子的功能很多，白天可以遮阳、天凉了可以保暖、保护头皮。

这样，孩子受凉的概率便会大大降低。

天气稍微一转凉，爸爸、妈妈出门时一般会帮孩子穿上薄外套。

但是，初为父母者须注意，不仅要懂得给孩子穿衣服，更要懂得适时给孩子脱衣服，不要让孩子忽冷忽热。

一般而言，小孩子皮下脂肪较薄，且中枢调控体温的机制较不成熟，加上基础代谢率较高，所以小孩子很容易汗流满身，也很容易着凉，所以适时穿脱衣服可是门很大的学问。

从外面回家后，先别急着给孩子脱外套，毕竟孩子适应温度的能力不及大人，还是应该先让孩子稍微适应一下室内的温度。

也就是说，秋天的天气常常是“外面闷热而室内凉爽”，一下子把孩子的外套脱掉了，说不定孩子反而会在进门后着凉。

因此，进了家门，就更应该给孩子一点时间去适应室内外的温差。

若外面下着毛毛雨，即使孩子的衣服只是稍微有点打湿了，回家后仍应立即换上干爽的衣服，以免孩子感冒。

2．冬季如何保护孩子的呼吸系统　冬季是孩子呼吸道感染的高发季节，到医院就诊的孩子中80%以上属于感冒、气管炎、肺炎等呼吸道疾病。

每年约有200万5岁以下的儿童死于急性呼吸系统感染。

为什么会这样呢？

因为孩子呼吸道正在发育中，其分泌的免疫球蛋白比成年人要少许多，而免疫球蛋白具有局部的防御作用，能够抵抗入侵的细菌和病毒。

同时，气管黏膜发育不完全，纤毛稀少，不利于灰尘、细菌、黏液的清除和排出，所以孩子比较容易发生感冒、支气管炎等呼吸道感染。

编辑推荐

《如何让孩子少生病》告诉读者一分的预防大于十分的治疗，采取有效措施将疾病消灭于萌芽状态，家长是孩子健康的“看门人”，减少家庭的经济负担，让孩子小受疾病的折磨，家长要有一定的儿童健康知识，及时纠正孩子的不良生活习惯，早期发现疾病，祝愿底下的孩子们都健康，无忧无虑地成长！

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