

<<让孩子长更高>>

图书基本信息

书名：<<让孩子长更高>>

13位ISBN编号：9787534562549

10位ISBN编号：7534562546

出版时间：2009-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：周婧

页数：184

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>

## <<让孩子长更高>>

### 内容概要

“我的孩子能长多高？”

”每个妈妈心里都藏着这样一个问题；“怎样让我的孩子长得更高？”

”这样的问题困扰着年轻的父母。

本书是一把打开孩子健康成长、科学增高的钥匙，从生活最细微处开始。

告诉新手妈妈，为了让孩子获得满意的身高。

应该怎样安排好孩子的睡眠、饮食、运动；应该怎样把握孩子生长发育的时机，相应地调整孩子的生活节奏；应该怎样营造健康和谐的生活氛围，为孩子的茁壮成长创造条件 年轻的父母，如果您希望自己的孩子长得高、长得好，就翻开这本书吧。

它就像您身边的一个朋友，亲切地告诉您孩子是怎样成长起来的，作为新手妈妈，怎样做才能让孩子健康科学地长高。

## <<让孩子长更高>>

### 作者简介

周婧，资深妇保医师，从事妇幼保健工作十余年。

积累了丰富的临床经验。

勤于学习。

善于思考，不懈追求，把国内外知识融为一体。

对妇幼保健知识融会贯通，经常在杂志上发表有关妇女保健、孕产育儿方面的文章，文风通俗、亲切

。受到了广泛的欢迎。

出版的《年过30当妈妈》

## &lt;&lt;让孩子长更高&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 儿童增高的准备与方法 亲自家族的遗传因素 天生喜爱运动的个性 培养良好的生活习惯 宽松的家庭氛围有利成长 身饰条件的限制 睡眠的方式和习惯 环境的好坏不容忽视

第二篇 骨骼的生长是长高的关键 骨骼长个子就高 神奇的骨骼生长 骨骼生长的关键时期 骨骼生长需要的营养 运动刺激骨骼生长 保护好孩子的骨骼 脊柱影响身高 不正常的骨骼

第三篇 帮助孩子长高的饮食 从孕期就开始打基础 出生至6个月的喂哺 7个月到满周岁的喂养 幼儿期的饮食不容忽视 学龄期的饮食 孩子假期的饮食 一日三餐外还需加餐 注意食物的挑选和搭配

第四篇 运动促使孩子长高 适合孩子的运动 找到合适的运动场所 掌握运动时间的长短 把握运动量的大小 假期与平时的运动不同 需要参加运动培训班吗 运动需防伤害

第五篇 掌握睡眠的最佳时间 睡眠对生长不可或缺 睡眠时间的长短 要讲究睡眠效果 睡眠习惯需要培养 假期中的睡眠安排 最佳的睡眠时间

第六篇 营造良好的生长氛围 温馨家庭是助长剂 平常的家庭生活 家长和孩子互动 和邻居的孩子一起玩 邀请朋友一起活动 家长和孩子是朋友 家庭矛盾不可避免 建设一个好家庭

第七篇 身体内激素的作用 生长离不开的神秘激素 激素的漫长沉睡期 大脑指挥着激素分泌 激素的助长作用 激素的调节作用 平衡的分泌有助生长 干扰身高的各种因素 身体不能产生激素

第八篇 压力限制生长 来自爱的压力 孩子之间的竞争压力 生理发育的困惑 与众不同的问题 帮助孩子释放压力

第九篇 改变不良的生活方式 建立良好的生活方式 巩固养成的好习惯 环境改变方式不变 纠正孩子不好的行为 教会孩子抵御坏习惯 不良生活方式的类型

第十篇 增高的现代医疗手段 西医增高的治疗方法 中医药的增高疗法

## &lt;&lt;让孩子长更高&gt;&gt;

## 章节摘录

Part 2 天生喜爱运动的个性运动个性的培养运动会使孩子长高，这是大家都知道的事情。但是有的孩子喜欢运动，而有的孩子不喜欢运动，家长应该积极引导孩子参加运动，从孩子小的时候就开始，不要错过最佳的运动时期。

从小培养孩子运动说起运动员，大家立刻会联想到，高大的身躯、健硕的体魄，在人群中鹤立鸡群的聚焦视点，令人羡慕不已。

如果您认为只有父母是运动员，他们的孩子才喜欢运动，那就错了。

运动是每一个孩子的天性，是与生俱来的。

在妊娠过程中，胎儿在妈妈的腹中总是不知疲倦地运动着。

有时妈妈能够感觉得到，有时虽然感觉不到宝宝在动，但宝宝依然在动，只是幅度小一些，没有碰到妈妈的腹壁。

孩子是天生的运动员，作为爸爸和妈妈，在孩子出生后，应该细心地保护和发扬这一天性，并加以引导。

孩子出生后，由于个性的差异，有些孩子依然好动不知疲倦，而另一些孩子则变得文静很多。

由于家庭环境不同、家庭氛围差异，孩子的个性也会受到影响。

如果爸爸妈妈都是运动员，这个家庭的孩子喜欢运动的程度，相对于普通家庭的孩子会高出很多。

普通家庭的孩子，运动兴趣的培养很重要。

要想让孩子长得高，离不开运动，让孩子养成好的运动习惯，爸爸妈妈要下一点工夫。

最简单的做法就是以身作则，“身教重于言传”，只要自己动起来了，孩子自然会受到感染，就会跟着自己的爸爸妈妈一起玩。

对孩子来说，没有什么比玩更让他们开心的了。

<<让孩子长更高>>

编辑推荐

《健康增高妙法:让孩子长更高》：新手妈妈系列。  
健康增高妙法，让孩子长更高。

<<让孩子长更高>>

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>