

<<好妈妈是孩子的保健医生>>

图书基本信息

书名：<<好妈妈是孩子的保健医生>>

13位ISBN编号：9787535857521

10位ISBN编号：7535857523

出版时间：2010-10

出版时间：湖南少儿出版社

作者：莫耀明

页数：228

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>

<<好妈妈是孩子的保健医生>>

内容概要

孩子就像一棵幼苗，只有得到妈妈的细心呵护才能茁壮成长，但是，妈妈却不能像培养植物一样养育孩子。

植物从发芽到开花、结果，都需要人们悉心照料，而妈妈却不可能从孩子出生到衰老一直陪伴在孩子身旁。

如果孩子保护过度，包办孩子的衣食住行，就会使孩子失去独立面对困难的能力，步入社会后将无所适从。

所以，妈妈既要精心地呵护和照料孩子，又要培养孩子健康独立的品格。

这本书会指导妈妈如何成为孩子的保健医生，告诉妈妈当孩子身体出现不适症状时，如何在第一时间进行家庭治疗与正确护理，并从医生和专家的角度，对各种常见疾病的预防提出必要的建议。

妈妈可以从中了解孩子到底有哪些不适，在遇到问题时应该为孩子做些什么，什么时候应该带孩子去看医生等。

拥有健康的孩子聪明活泼；拥有健康的年轻人有朝气、有闯劲；拥有健康的中年人有魄力、有胆识；拥有健康的老年人最快乐……无论何时，健康都是生命的主题，直接影响人的生活质量，所以，为了孩子的未来，为了做好孩子的保健医生，请妈妈们随我一起阅读本书吧。

<<好妈妈是孩子的保健医生>>

书籍目录

第一章 你的孩子健康吗？

第一节 怎样让孩子拥有健康 / 2 教会孩子调节情绪障碍 / 2 给孩子营养均衡的饮食 / 5 锻炼孩子强健的体魄 / 7 培养孩子的健康意识 / 8 第二节 测试孩子身体健康的状况 / 11 第三节 测试孩子心理健康的状况 / 16 第二章 给孩子吃出来的好身体 第一节 这样吃更健康 / 20 孩子的身体到底需要什么 / 20 一日三餐怎么吃 / 24 怎样吃更好吸收 / 26 这么吃孩子更聪明 / 28 挑食的孩子怎么办 / 31 妈妈要避开的九个营养误区 / 33 第二节 青春期孩子的特殊饮食 / 37 青春期男孩饮食注意事项 / 37 青春期女孩的饮食习惯决定一生健康 / 40 女孩月经期间饮食注意事项 / 42 第三节 帮孩子拒绝垃圾食品 / 45 十大垃圾食品的危害 / 45 别让孩子爱上“洋快餐” / 48 选择饮料有学问 / 50 第四节 好妈妈的四季营养私房菜 / 54 春季私房菜 / 54 夏季私房菜 / 57 秋季私房菜 / 59 冬季私房菜 / 62 附：常见食物营养含量一览表 / 64 第三章 让健康的心理伴随孩子成长 第一节 好妈妈是孩子的倾听者 / 70 孩子需要倾听 / 70 了解孩子的需要 / 73 让孩子敞开心扉 / 75 第二节 拥有朋友让孩子更快乐 / 78 朋友让孩子融入集体生活 / 78 朋友促进孩子成长 / 80 引导孩子交到真正的“好朋友” / 83 第三节 让妈妈头疼的青春期 / 86 那个听话的小孩不见了 / 86 孩子变得不爱学习 / 89 追星的孩子太疯狂 / 92 妈妈看不惯的奇装异服 / 95 青春期恋爱不可怕 / 97 第四节 好妈妈要告诉孩子的事 / 101 自卑，成功路上的绊脚石 / 101 宽容，让心灵更和谐 / 103 独立，任何成功都要靠自己 / 106 乐观，播下快乐的种子 / 108 诚实，让别人也一样信赖你 / 110 嫉妒，是长在心里的一根毒刺 / 114 第四章 孩子运动中的健康法则 第一节 会玩的孩子才聪明 / 118 孩子天生都爱玩 / 119 在游戏中开发孩子的创造性 / 122 有些游戏让孩子受益一生 / 124 第二节 好妈妈和好孩子都爱亲子游戏 / 127 亲子游戏让孩子更爱体育 / 127 户外远足，让孩子拥有健康的身心 / 129 这些亲子游戏孩子最喜欢 / 132 第三节 培养孩子的运动兴趣 / 135 帮孩子选择一项受益终身的运动 / 135 让孩子爱上运动 / 137 第四节 帮孩子设计运动项目 / 139 运动让孩子长得高 / 139 警惕！孩子也有不能做的运动 / 141 帮孩子去掉多余的脂肪 / 145 第五章 好妈妈关注孩子的日常保健 第一节 培养孩子好的生活习惯 / 148 学会自理，是孩子养成好习惯的基础 / 148 良好的睡眠习惯是孩子健康的保障 / 150 良好的卫生习惯是阻挡细菌和病毒的屏障 / 153 培养孩子规律的生活习惯 / 155 第二节 漂亮的牙齿绽放阳光的笑颜 / 158 牙齿不好坏处多 / 158 选择良好的护牙方法，给孩子一口好牙 / 160 第三节 明亮的眼睛看清美丽的世界 / 163 生活中有那么多的“小眼镜” / 163 孩子近视危害大 / 166 保护好孩子的视力 / 167 第四节 防止脊椎变形，让孩子体态优美 / 170 关注孩子的脊椎健康 / 170 孩子脊椎的保健方法 / 172 第五节 给孩子营造健康的生活环境 / 175 慎选家庭装修材料 / 175 让孩子远离家电辐射的危害 / 177 家具摆放有讲究 / 180 第六节 科学用药，走出用药误区 / 182 有病不一定要吃药 / 182 退烧药的用法 / 184 补药的用法 / 187 不可同用的药 / 189 第六章 遇到突发问题别慌张 第一节 好妈妈的急救箱 / 194 家庭急救医药箱清单 / 194 家庭用药注意事项 / 197 第二节 常见问题的急救方法 / 199 外伤出血的急救 / 200 烧伤烫伤的急救办法 / 201 骨折的急救处理 / 204 误服药物的急救方法 / 206 中毒的急救方法 / 208 消化道异物的急救 / 209 儿童触电的急救 / 211 第三节 好妈妈要教会孩子自我保护 / 214 地震的自救法则 / 214 洪水逃生自救法 / 216 火灾中的自救 / 218 交通事故的预防 / 221 让孩子远离校园暴力 / 222 学会自我保护，避免性侵害 / 224 注意：告诉孩子必须记住的电话号码 / 227

<<好妈妈是孩子的保健医生>>

章节摘录

版权页：青春期女孩的饮食习惯决定一生健康研究表明，女性青春期的饮食习惯对日后的身体健康有较大影响。

青春期不合理的饮食习惯会造成贫血、肥胖、营养不良等情况，还会增加卵巢癌和乳腺癌的发病几率。

所以，给青春期女孩合理的膳食安排，对其一生的健康有非常大的影响。

青春期女孩饮食应做到以下几点：1.早饭吃好。

处于青春期的女孩子，对热量的需求较大，每天需要的热量为10882~11300千焦，比成年人还要多，这些热量的主要来源为糖、脂肪和蛋白质。

有些女孩子为了保持苗条的身材，往往早饭不吃或不吃饱，导致热量的供应明显不足，势必会影响身体的生长发育。

2.不可挑食。

处于青春期的女孩子对蛋白质、矿物质等营养素的需求量相当大。

女性对蛋白质的需求量约为80~90克/天，而不同食物中的蛋白质组成不尽相同，所以青春期女孩子切不可挑食，吃的食物应该多种多样。

3.进食前后注意休息。

在进食前后运动会使胃肠道的血液供应减少，导致胃肠功能下降，引起消化不良及一系列的胃肠疾病。

4.保证鱼、肉、蛋、奶、豆类和蔬菜，水果的摄入。

女孩子青春期最显著的特点是：卵巢发育成熟和月经来潮。

而卵巢的发育，需要优质蛋白的参与，因此，每天应摄入一定量的奶或奶制品、瘦肉、鱼、蛋等。

为了补充铁质防止贫血，平时要多吃些含铁丰富的动物肝脏、瘦猪肉、蛋、鱼等；维生素A、D、C、B族及钙、磷、锌、铁等矿物质对体力及脑力发育具有重要的作用，要多吃蔬菜和水果保证营养均衡。

5.避免偏食挑食及盲目节食。

很多青春期的女孩过于注重自己的体型，盲目减肥甚至节食，这种做法是错误的。

女孩生理发育特点要求食入脂肪不能过少，每天能量供给的25%~30%应该来自于脂肪。

可以适当吃一些有益健康的零食，如：牛奶、酸奶等奶制品，各种新鲜蔬菜、水果及花生、核桃等坚果类食品。

6.青春期学业繁重。

应注意学习紧张期间(如考试时)的营养和饮食安排。

人体处于紧张状态下，一些营养素如蛋白质、维生素A和维生素C的消耗会增加。

要注意这些营养素的补充，像鱼、瘦肉、肝、牛奶、豆制品等食物中就含有丰富的蛋白质和维生素，新鲜的蔬菜和水果中含有丰富的维生素C和矿物质。

7.吸烟对身体损害严重。

青春期女孩正处于快速生长发育的时期，身体的各个系统和器官正趋于成熟，对有毒有害物质的承受能力差。

长期吸烟可刺激呼吸道粘膜引起慢性支气管炎，可发展为肺气肿、肺心病。

烟草中含有多种致癌物质，吸烟者癌症的发病率明显升高。

吸烟能降低脑力活动的的能力，使记忆力受到损害。

另外，长期吸烟会造成人体皮肤细胞的缺氧状态和营养障碍，进而使皮肤失去弹性和光泽，皱纹增加，加速皮肤的老化。

同时还能使皮肤的表面温度下降，使皮肤的正常代谢受阻。

吸烟能减少血液中的维生素C，而维生素C具有保持肌肤润泽，防止衰老的功效。

维生素C的损失，无疑会影响容颜。

<<好妈妈是孩子的保健医生>>

编辑推荐

《好妈妈是孩子的保健医生:做孩子的健康守护神》：孩子有健康的身体才会有未来。
孩子身体好，妈妈担心少。
儿童保健专家倾情推荐，千万成功妈妈育儿心得。

<<好妈妈是孩子的保健医生>>

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>