

<<黄帝内经中的孩子养育智慧>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经中的孩子养育智慧>>

13位ISBN编号：9787538455144

10位ISBN编号：7538455140

出版时间：2012-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：陶红亮

页数：271

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>

## <<黄帝内经中的孩子养育智慧>>

### 内容概要

陶红亮主编的《黄帝内经中的孩子养育智慧》共八章节，内容包括《黄帝内经》饮食理论，科学喂养孩子、孩子健康成长，

《黄帝内经》中的睡眠讨论、父母需知，《黄帝内经》谈孩子发育、认识《黄帝内经》，科学为宝宝安排起居、《黄帝内经》中孩子的运动“良方”、看《黄帝内经》教你如何给孩子当好医生等。本书给供父母借鉴。

## <<黄帝内经中的孩子养育智慧>>

### 书籍目录

#### 第一章 《黄帝内经》饮食理论，科学喂养孩子

孩子的饮食要注意荤素均衡  
孩子饮食要针对其体质属性  
如何确保孩子饮食的五味均衡  
怎样培养孩子按时吃饭的习惯  
什么食物有利于孩子乳牙萌出  
为何孩子宜吃暖食忌吃冷食  
不要让滋补品影响孩子身高  
让孩子远离“人参”补品  
孩子喝水应选择白开水  
夏季最好不要给孩子断奶  
春季饮食：保护阳气促健康  
夏季饮食：既要补水又要祛湿  
秋季饮食：炖、煮、煲汤解秋燥  
冬季饮食：滋阴潜阳平衡膳食

把握孩子营养的关键期

#### 第二章 孩子健康成长，《黄帝内经》中的睡眠讨论

睡眠质量直接影响孩子的健康  
把握好孩子的睡眠时间  
挑选适合孩子的卧具  
孩子选择哪种睡姿很重要  
让孩子睡前心宁静  
如何分辨睡眠中的异常情况  
孩子睡醒后的表现令人担忧  
防止和纠正孩子睡偏了头  
让孩子夏冬季睡得安

#### 第三章 父母需知，《黄帝内经》谈孩子发育

孩子换牙时的注意事项  
让孩子学会细嚼慢咽  
让孩子远离平足的三个方法  
从小捏脊背，长大营养足  
食疗和按摩改变孩子多动  
当心孩子遇上发胖的“坎”

#### 第四章 认识《黄帝内经》，科学为宝宝安排起居

穿衣不当影响孩子健康  
婴儿尿布小，知识学问大  
怎样给孩子清洗臀部  
要保护好孩子的听力  
“病从口入”，彩瓷餐具的危害  
噪音影响孩子健康  
赤脚走路接地气，阴阳相通身体好  
不要让逗弄孩子变成伤害孩子  
“日光浴”更利于孩子成长  
孩子穿衣的“三暖三凉”  
孩子健康走路，从“鞋”开始

## <<黄帝内经中的孩子养育智慧>>

清洁鼻子，方法很重要

第五章 《黄帝内经》中孩子的运动“良方”

运动是孩子长高的“良方”

“满地爬”能助孩子健脑

爱运动的孩子更健康

“运动疗法”对孩子感冒有害无利

孩子健康运动也要分阶段

练习抓握，锻炼孩子第二大脑

1岁前的孩子也要做“健身操”

让孩子健康学坐

让孩子健康快乐地爬行

让孩子健康学走路

“拍打运动”提高孩子免疫力

第六章 看《黄帝内经》教你如何给孩子当好医生

孩子生病，问题可能在于父母

体内寒湿重，影响孩子健康

“九看一摸”，清楚了解健康状况

孩子生病，用药不如养好脾和胃

均衡营养、增强运动，让孩子和肥胖说再见

冬天也要防“中暑”

“治未病”，和感冒说再见

让孩子摆脱咳嗽，养好肺脏

健脾养胃，治疗腹泻

调好脾胃，让孩子不再消化不良

舌质、舌苔反应健康状况

消除鼻塞，让孩子顺畅呼吸

补气养阴，让孩子不再大汗淋漓

祛除“火毒之邪”，消除耳淋巴结肿大

.....

第七章 《黄帝内经》说孩子心理健康

第八章 父母是孩子最理想的按摩师

<<黄帝内经中的孩子养育智慧>>

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>