

<<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：9787802554160

10位ISBN编号：7802554160

出版时间：2010-5

出版时间：企业管理

作者：齐琪

页数：231

字数：230000

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>>

前言

高大威猛男孩总是能在第一时间吸引人们的注意，高挑苗条的女孩也总能“鹤立鸡群”，让人赏心悦目。

每位父母都希望自己孩子的身材高人一筹，并通过身高优势在生活中处于优势地位。但如果没有科学的营养、锻炼和心理方面的面面俱到，孩子的身高很难达到父母的预期。孩子的身高可能决定孩子的一生，谁都想让自己的孩子长得高一些。

常常会听到父母焦急地问：“我的小孩怎么长不高？”

”“多喝牛奶有没有帮助？”

”“这孩子别的都好，就是个子太矮！”

”“我家孩子没少吃，可怎么就长不高呢？”

”生活中，孩子的身高问题往往牵动着父母的心。

个子长不高会影响孩子的前途，个子矮小的孩子很容易产生自卑心理，从而影响孩子的身心健康及智力发育。

琳琳快10周岁了，却比同龄孩子矮出大半个头，可能是因为她身高没有优势，所以自信心也不足。

每次在公众场合、特别是在陌生人面前，她的声音就会轻得跟蚊子哼似的。

老师给她的评语也经常是：“要是声音再大点就好了。”

”孩子身高会导致孩子心理方面的障碍，会让孩子缺乏与人沟通或主动参与各种社会活动的勇气，这就减少了孩子在事业上成功的机会。

而且，现在许多学校的专业设置和就业时的T作选择都对身材有一定的要求，身材矮小者经常受到限制。

<<让孩子长更高>>

内容概要

影响孩子身高的因素是多方面的，父母可以结合《让孩子长更高》的实际案例了解孩子身材矮小的真正原因，并可以采取本书提供的“拔高”实用方案，促进孩子长高，父母也可以运用书中介绍的科学有效的方法协助孩子顺利成长。

帮助孩子在成长道路上少走些弯路，不让孩子的身高影响孩子的前途，让孩子真正“赢在高处”！

<<让孩子长更高>>

作者简介

齐琪，暨南大学EMBA，电脑专家；酷爱运动；自女儿一岁时就开始对她有计划地进行系统训练，形成了一整套行之有效的“长高”方法。

该套方法的核心可以总结为。

“系统运动+科学营养+良好睡眠+有效按摩”，当然，还少不了最重要的一点，父母对孩子毫无保留的“爱”与“呵护”

<<让孩子长更高>>

书籍目录

第一篇 你的孩子不钱“低人一等” 1.1 个儿矮是孩子一生的痛 1.2 怎样才算身材矮小 1.3 如何预防孩子的“滞长” 1.4 正确评估孩子的生长状况 1.5 多方面因素影响孩子长高 1.6 “高”瞻远瞩，让孩子赢在远处 1.7 身高要听天命，更要尽人事

第二篇 别让孩子的个子掉队——把握孩子的成长快速期 2.1 解读身体生长密码 2.2 掌握孩子长高速度 2.3 遗传对孩子身高有多大影响 2.4 抓住关键时期为孩子长高加速 2.5 关注孩子的发育征兆，把握长高时机 2.6 春天是孩子身高长得最快的季节 2.7 孩子生长快速期，父母要多留心

第三篇 保证休谥生长所需能量.重视孩子的饮侵营养 3.1 营养均衡，保证孩子长高 3.2 孩子长高，亟需补充蛋白质 3.3 维生素，促进孩子快快长高 3.4 有效补钙，让孩子正常拔高 3.5 用锌，给孩子生长发育提速 3.6 孩子四季增高食谱 3.7 以身作则，父母不偏食 3.8 避免让孩子暴食发胖或节食减肥

第四篇 掌控生长板时期，引导孩子科学锻炼 4.1 生长板，在“拔高”中扮演重要角色 4.2 孩子长高，少不了锻炼 4.3 多做骨骼运动，少做肌肉运动 4.4 几种有效的增高锻炼 4.5 孩子不宜过早进行的十项运动 4.6 孩子长高锻炼有讲究

第五篇 让骨龄处于成长如，注重孩子的骨骼生长 5.1 骨骼决定孩子身高 5.2 健康骨骼，孩子“高人一等” 5.3 孩子长高时骨头会痛吗 5.4 运动加营养，骨骼长得棒 5.5 日光浴，给孩子长高的礼物 5.6 姿态挺拔，有助骨骼伸展

第六篇 防止生长激素不足，帮助孩子保持良好情绪 6.1 缺乏生长激素，孩子“长不高” 6.2 如何判断孩子的生长激素分泌是否通畅 6.3 别让孩子患上“心理矮小症” 6.4 好心情，有益于孩子长高 6.5 压力，孩子长高不能承受之“重” 6.6 让孩子保持良好的情绪

第七篇 早熟的果实长不大，预防孩子性早熟 7.1 有些孩子令人意外地早熟 7.2 性早熟的孩子长不高 7.3 我家的孩子被“催熟”了吗 7.4 给孩子性早熟“刹车” 7.5 让孩子远离环境激素 7.6 父母吵架会导致孩子性早熟 7.7 性教育让孩子阳光成长

第八篇 增高需要合理的计划，培养孩子良好的生活习惯 8.1 专属“小天地”，有利于孩子增高 8.2 培养孩子良好的卫生习惯 8.3 良好的饮食习惯，让孩子受益终生 8.4 好睡眠，助长孩子身高 8.5 长时间看电视打游戏机限制孩子成长 8.6 避免不良生活习惯，为长高创造条件

第九篇 爱是一流的“增高剂”，给予孩子心灵关爱 9.1 父母关爱，孩子成长的助跑器 9.2 肢体关爱，孩子感情不“饥饿” 9.3 赞美，成长最有力的“催化剂” 9.4 鼓励，孩子成长的动力 9.5 理解加沟通，关爱助成长 9.6 滋养孩子成长的心灵

<<让孩子长更高>>

章节摘录

插图：很多父母常常感到纳闷，父母双方都是长得好好的，为什么孩子会得了矮小症呢？还有的是，自己的其他孩子长得很正常，为什么偏偏有一个却比其他兄弟姐妹矮小那么多呢？

其实，孩子身材矮小的原因是很多的，大概包括以下几个方面：（1）家族孩子身材矮小。

如果在孩子的整个家族中，有很多男孩身高不足155.5厘米，女孩不足146.6厘米，那么孩子很可能受到影响，因为孩子的身高与亲属血缘有一定的关系，父母、祖父母和叔姨都有可能。

所以如果父母双方亲戚中有身材矮小者，就有可能影响到孩子的正常长高。

患有家族性身材矮小的孩子很多时候一出生就显得矮小，但是其他方面均正常，只是最终身高与孩子平均年龄段相比有一定的差距。

（2）生长激素分泌不足。

生长激素分泌不足也是孩子身材矮小的原因之一，如果孩子的脑垂体分泌生长激素偏少或者失调或者功能障碍（严重者可能引发侏儒症），无法正常供应生长需要，则容易导致孩子身材矮小，此类小孩约占20%。

另外，如果甲状腺功能失常也可能影响孩子长高，但是比例只占1%左右。

（3）心理因素。

心理因素是一个不容忽视的问题，同时也是影响身高的主要因素，让孩子经常保持愉悦的心情能促进荷尔蒙的分泌，同时身心才能顺利的成长，让孩子长期处于压抑或者承担繁重的学业很容易让孩子的心理出现偏差，从而长期处在压抑的状态下，最终导致孩子错过了长高的最佳年龄。

曾经有一个医学案例：一个父母离异的孩子，因为心情不好，一直长不高。

后来心理障碍得到治疗后，又恢复到正常的长高速度了。

<<让孩子长更高>>

编辑推荐

《让孩子长更高》：睡前跳绳有助孩子长个儿，孩子长个牢记7、4、5，孩子长高，也可“拔苗助长”，5月是儿童生长高峰期，想“拔高”，6~13岁效果最好，帮助孩子长高的5套营养餐。

从此摆脱比别人矮的心理痛苦，人的身高真是七分遗传，三分后天吗？

如果父母不高，孩子就真的长不高吗？

全面扫除影响孩子长高的误区，睡眠不足、运动不够是长不高的最大原因，宝宝想长高，开心很重要

。

系统训练，科学营养，良好睡眠，长得更高。

春季促进儿童升高的技巧，晚10点前睡觉有助孩子升高。

<<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>