第一图书网, tushu007.com

<<做孩子的私人医生>>

图书基本信息

书名：<<做孩子的私人医生>>

13位ISBN编号：9787216059374

10位ISBN编号：7216059379

出版时间：2009-5

出版时间：湖北人民

作者：钟国新

页数：224

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

从孩子出生，幸福的父母手忙脚乱，到孩子牙牙学语，父母的忙碌快乐，再到孩子的个头都快赶上甚至超过爸爸、妈妈，孩子长大了！
在这漫长而又短暂的过程中，父母作为孩子身边最亲近的人，不但要养育孩子，教育孩子，还要做一个医生，“医治”孩子在脆弱的成长阶段遇到的生理及心理的“疾病”。
面对着这样的孩子，聪明的父母都知道孩子就如同一棵需要栽培的树苗。
要想让树苗长成你希望看到的样子，取决于你对它的栽培技巧。
用合适的土壤，在适当的时期，用适当的技巧，向它施加适当的外力，或许你就能看到你希望看到的样子，这需要有专业技术的园丁才能做到。
如果说孩子是树苗，父母便是园丁，要想让孩子茁壮成长，同样需要父母提供一个合适的生存环境，在6一14岁这一关键时期，用适当的招式，向孩子传授正确的观念，如此，才能让孩子成为栋梁之才。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《做孩子的私人医生：天下父母必知的122招》依据孩子成长的规律，针对许许多多困惑孩子身心健康成长的问题，从保健、心理、急诊、生理这四个方面，深入剖析产生的原因，循循善诱，提出了一系列实用有效的帮助广大青少年解除困惑的方法。

<<做孩子的私人医生>>

书籍目录

做孩子的保健医生1.认真对待孩子的早餐问题2.孩子的午餐同样不能凑合3.如何让孩子爱上蔬菜4.春季要防止孩子过敏5.孩子在夏季的饮食调养6.白开水才是孩子最好的解暑饮料7.孩子在秋季的饮食调养8.孩子在冬季的饮食调养9.如何防止孩子病从口入1O.了解“生长痛”，家长得安心11.孩子肠道清，身体健康有保证12.如何给孩子正确服用驱虫药13.让孩子远离近视14.让孩子拥有一副洁白健康的牙齿15.让孩子越早远离肥胖越好16.孩子爱睡懒觉怎么办17.鼓励孩子正确地锻炼身体18.如何为孩子选择合适的运动方式19.帮孩子矫正口吃的毛病20.控制孩子看电视的度21.让孩子每晚都睡得香22.孩子睡觉打鼾并非睡得香23.如何让孩子的嘴里清清香香24.如何为孩子选择一张合适的床25.正确指导孩子吃零食26.预防与改变孩子的驼背27.给孩子一副健康的耳朵28.让孩子学会正确洗手29.做好孩子的“盐官”30.培养孩子细嚼慢咽的习惯31.阳光，孩子最好的营养品做孩子的心理医生32.让孩子变得自信33.不要忽视孩子的自私34.孩子为什么要与大人较劲35.依赖，孩子健康成长的绊脚石36.如何解决孩子的懒惰37.改正孩子的“多动症”毛病38.如何控制孩子的虚荣心39.如何帮孩子走出孤僻40.帮孩子走出抑郁的阴影41.“改造”害羞的孩子42.如何让孩子远离浮躁43.帮孩子拔去“嫉妒”这根刺44.引导孩子走出心理脆弱的怪圈45.如何让孩子消除自负心理46.帮助孩子走出自卑的困扰47.孩子爱说脏话怎么办48.孩子做事磨蹭怎么办49.如何对待孩子的追星现象50.孩子怕黑怎么办51.孩子爱发火如何疏导52.帮助多疑的孩子驱散心头的疑云53.家长如何面对爱撒谎的孩子54.帮孩子消除紧张情绪55.早恋，一个不可忽视的问题56.如何让孩子不再“顺手牵羊”57.如何让小马虎不再马虎58.孩子不喜欢老师怎么办59.孩子偏科怎么办60.大考来了，如何战胜考试焦虑61.孩子贪玩不顾学习怎么办62.让孩子提起学习的兴趣63.帮助孩子缓解学习压力64.孩子学习三心二意怎么办65.如何应对孩子考试作弊66.如何引导孩子正确上网67.如何提防孩子感染“Q虫病”做孩子的急诊医生68.孩子被食物噎着怎么办69.孩子被鱼刺卡住了怎么办70.孩子烫伤了怎么办71.孩子烧伤了怎么办72.如何应对孩子的割伤73.孩子流鼻血怎么办74.孩子被宠物咬伤怎么处理75.孩子发热了怎么办76.鼻子里进了异物如何应对77.被蜜蜂、黄蜂等刺蜇后如何处理78.如何应对孩子崴脚79.孩子腰扭伤应该怎么处理80.孩子发生骨折怎么处理81.如何应对孩子关节脱臼82.怎样消除孩子身上的瘀伤83.孩子牙齿受伤怎么办84.孩子眼睛进了异物如何处理85.孩子冻伤后怎么办86.孩子头部受伤如何扎绷带87.孩子腹痛如何处理88.如何防治孩子的青春痘89.孩子晕车、晕船有办法90.孩子长了疖子怎么办91.孩子起水痘怎么办92.孩子呕吐应该如何处理93.如何缓解孩子的牙痛94.孩子食物中毒了怎么办95.孩子煤气中毒如何急救96.孩子咳嗽怎么办97.孩子盗汗家长应该怎么办98.孩子溺水了怎么办99.孩子消化不良怎么办100.孩子中暑家长应该怎么办做孩子的生理医生101.男孩为什么没有女孩高102.如何解决孩子的变声苦恼103.男孩的生殖器官如何发育104.女孩的生殖器官如何发育105.别让儿子为长胡子而烦恼106.告诉儿子为什么要长喉结107.阴茎大小影响男性生育吗108.告诉儿子阴茎为什么会勃起109.男孩子第一次遗精怎么办110.告诉孩子不要对性梦太紧张111.如何对待孩子的自慰112.为什么男孩子的乳房也会增大113.青春期的孩子为什么会长阴毛114.告诉女儿为什么乳房要发育115.处在青春期的女孩如何保护乳房116.告诉孩子不要为初潮而烦恼117.如何向女儿解释白带118.告诉孩子怎样注意经期卫生119.不要让女儿为体毛烦恼120.如何解决女儿外阴瘙痒121.如何应对孩子的痛经122.告诉女儿如何正确使用卫生巾

章节摘录

做孩子的保健医生1　认真对待孩子的早餐问题中国有一句俗话说得好：“ 早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少。
”可事实上又有多少人能这样做？
很多父母说，生活节奏那么紧张，哪有时间做早餐，于是空着肚子就上班了，稍微爱惜自己一点的，在路边对付着吃一口，这种没有时间做早餐的观念也被当成了给孩子零花钱的理由。
让孩子跟随自己一样吃快餐，殊不知，事是省了，却对孩子的健康成长埋下了隐患。
在此，我们援引营养学家的观点，向繁忙的父母们呼吁：为您自己的身体健康，为孩子健康着想，请牢记专家的说法：“ 早餐摄人的营养量占全天营养量摄入的30%～35%。
经过一夜睡眠，人的身体有十多个小时一直在消耗能量却没有进食，人体需要含丰富碳水化合物的早餐来重新补充、储藏能量。
长期不吃或不科学地吃早餐，对身体健康有严重的危害。
”小林最近不知怎么总叫着头晕，妈妈因为工作忙，对此也没太在意，还以为是孩子学习太累了，只要歇歇就好了，所以也没太重视这件事。
直到有一天小林在回家的路上晕倒把头碰伤，去医院检查时，医生的一席话才让妈妈明白真相，原来孩子是由于长时间早餐吃不好导致的贫血。
这让小林的妈妈想起了自己平时，因为工作忙，因此老给孩子买点心当早餐，认为只要吃饱就行，却从来没注意过营养问题。
由此可见，孩子的早餐除了要吃饱，还要注意营养。
只有有营养的早餐，才能让孩子健康成长。
好父母好秘方1.早起一杯牛奶。
对于处在生长发育期的孩子来说，喝牛奶要“ 早一杯，晚一杯 ”，这样才是最为理想的。
早上喝牛奶可以获得其中的蛋白质、维生素和水分，但要注意不能空腹喝牛奶。
2.早起喝一杯温开水。
对于家境不是太宽松的人家来说，如果没有条件给孩子早上一杯奶，那么可以用豆浆、豆奶来代替，如果连这也没有，那么请让你的孩子早上起床后喝杯温开水。
因为温开水最容易为人体吸收，可以润内脏，促进废物排泄，防止便秘和结石的发生，使孩子感觉神清气爽，还能增加食欲。
3.注意脂肪和蛋白质的配比。
早餐不能只吃淀粉类食物，因为淀粉类食物很容易消化，孩子过两三个小时就会感觉到饥饿，也就是上午10点左右的时候胃里就空了。
孩子在饥饿状态下，对大脑的能量供应就会出现不足，进而影响孩子的成长。
因此，早餐宜吃一些含有蛋白质和脂肪的食物，如鸡蛋、肉类、豆制品等。
有些家长有给孩子早晨喝粥的习惯，你可以在粥中加些豆子、花生仁、薏米、红枣等，既能补充蛋白质，又能补充矿物质，再配上一点小菜就可成为非常经济而营养丰富的早餐了。
4.早餐最好适当地吃些水果或蔬菜。
早上可以吃些含丰富维生素C的蔬菜或水果，如橘子、草莓、番茄等。
蔬菜、水果里面的维生素C和有机酸会让孩子保持一个良好的精神状态。
如果早餐吃汤面的话，可在汤里加点绿叶菜。
若实在没有水果和蔬菜，也可以吃一片果味维生素c，但切忌以此代替蔬菜、水果。
5.早餐不宜给孩子吃得过分油腻，应以清淡为主。
孩子如果早晨吃得太腻，就会给肠胃增加过重的负担，使血液长时间集中在胃部，影响大脑的血液供应，这样孩子在早上的学习就不能集中精力。
所以，父母可以根据孩子的体质，适当安排温热、清淡、可口的早餐。
２孩子的午餐同样不能凑合孩子是祖国的未来，他们的健康成长关系到国家的发展，民族的兴旺。
保证他们吃得好、吃得科学是家长的责任。

孩子在这个时期身高、体重迅速增长，需要更多的营养。
此时期的孩子饭量大，男孩子的饭量超过父亲、女孩子饭量超过母亲是正常现象。
这时只有均衡的营养才能使身体的各器官发育成熟，使孩子健康成长。
午餐是孩子一天中的主要一餐，上午体内的能量和各种营养素消耗很大，急需补充。
通过午餐，可以为午后的学习和活动做好储备。
午餐所提供的能量及各种营养素，应达到一天推荐量的40%，做好孩子的营养午餐，就可以保证一天三分之一以上的营养。
孩子特别在青少年时期生长迅速，中午摄人充足的营养对其生长发育、预防疾病以及心理发展都有极大帮助。
午餐要想保证充分的能量，含蛋白质、维生素和矿物质的食物必不可少。
午餐前半小时，最好吃些水果。
米饭是最好的主食，如果再加入含优质植物蛋白的豆制品，营养就会更全面。
蔬菜中，丝瓜、藕等含纤维素较多；除此之外，还可选择芹菜、蘑菇、萝卜等。
从家里自带的蔬菜在烹调时炒至六七分熟就行，以防中午微波加热时进一步破坏其营养成分。
荤菜尽量选择含脂肪少的，如鱼肉、鸡肉等。
饭后，最好喝点酸奶促进消化。
好父母好秘方1.粗细搭配。
在午餐中应适当选用一些粗粮，如小米、全麦、燕麦、面包、糙米、苦荞麦等。
多吃粗粮不仅可以增加咀嚼功能，促进颌骨的发育，减少牙齿畸形发生，而且粗糙的食物纤维还会起到对牙齿冲刷、对牙龈按摩的作用，防止“虫牙”和牙龈炎的发生。
2.干稀搭配。
除了米饭外，还可以选择一些汤粥类食品，如赤小豆炖鲤鱼汤、茭白泥鳅豆腐羹、黑芝麻糊等。
3.颜色搭配。
食物一般分为五种颜色：白、红、绿、黑和黄色。
各种颜色的代表食物如下：白色的有米面、牛奶等；红色的有西红柿、大枣及肉类等；绿色的有绿色蔬菜等；黑色的有黑豆、黑米、黑芝麻、墨鱼等；黄色的有柑橘、米糠、大豆、胡萝卜等。
一日饮食中应兼顾上述五种颜色的食物。
4.皮肉搭配。
连皮带肉一起吃渐成时尚，如鹌鹑蛋、小蜜橘、大枣、花生米等带皮一起吃营养价值更高。
5.“海陆空”搭配。
海里游的、陆地上走的、空中飞的食物应搭配食用。
3　如何让孩子爱上蔬菜蔬菜含有丰富的维生素和矿物质，是人类不可缺少的食物种类。
但是很多孩子不爱吃蔬菜，或者不爱吃某些种类的蔬菜，让家长很是头疼。
和很多小孩子一样，小超是个非常爱挑食的小家伙，尤其是对蔬菜，真是挑三拣四。
他可以飞快地吞下麦当劳的大号汉堡，可以一口气吃下一整桶冰激凌，但面对蔬菜就没有那么痛快了，总是找出一大堆的借口，这让小超的父母很伤脑筋。
每次吃饭总要父母威逼利诱，口舌费尽，他才象征性地弄那么二小口“尝尝”，还总是嚷着：这些比药还难吃的蔬菜，是我最不喜欢的。
由于不爱吃蔬菜，一到冬天，小超的嘴角就开始溃烂起来，让父母很是担心。
这个年龄段的很多孩子都是这样，对蔬菜都有一种排斥性。
有的是不喜欢某种蔬菜的特殊味道；有的是由于蔬菜中含有较多的粗纤维，孩子的咀嚼能力差，不容易嚼烂，难以下咽；还有的是由于孩子有挑食的习惯。
为了孩子的健康，很多父母想尽了办法，哄、吓、打等方法都用尽了，可是收效仍然不是很好。
所以父母一定要讲究方法，除了让孩子懂得吃蔬菜的重要性之外，还可采取一些技巧，有意识地引导孩子经常吃蔬菜。
好父母好秘方1.可以把菜做成各种造型，从视觉上刺激孩子的食欲。
家长在做饭时，不要把菜总切成固定的样子，可以用各种模具把蔬菜削切成各种形状，如圆片、镂空

、三角形等。
如果家长有时间和精力的话，还可以发挥更大的想象力，尽量做出各种小动物的形状，孩子觉得新鲜、好玩儿，也就想吃了。
2.可以通过对蔬菜的颜色搭配来增加孩子的食欲。
家长在烹调时，应充分考虑蔬菜的颜色，尽可能搭配得鲜艳一点，让孩子真正感到“秀色可餐”，对孩子来说，颜色的诱人比味道的鲜美更重要。
如胡萝卜切成丁，与青色的豌豆、黄色的嫩玉米、黑色的木耳炒在一起，四种颜色对比鲜明，孩子说不定就会馋涎欲滴。
菜肴的颜色，对引起孩子的食欲有重要作用，如果每一盘菜的颜色都是平平淡淡的，即使味道调得再好，孩子也不一定会喜欢。
3.可以适当地把蔬菜切得碎一些。
很多孩子不爱吃蔬菜是因为觉得不好嚼，或者嚼不动。
如果把蔬菜做成菜泥或者直接上锅蒸，就可以除掉孩子不喜欢的那 种蔬菜粗纤维的口感。
4.还可以通过巧妙地安排上菜顺序来增加孩子的食欲。
开饭时如何上菜，这里面是很有学问的。
如果家长准备的食物有蔬菜也有荤菜，那就不妨先端出蔬菜。
俗话说，饥不择食。
孩子肚子饿了，当然也就顾不了那么多，看见蔬菜很新鲜，诱惑力很大，自然就会吃。
等孩子吃了一些蔬菜后，再端出荤菜来。
如果倒过来，你先端出鸡鸭鱼肉之类，在孩子塞饱了肚皮，没有了饥饿感，再端出蔬菜，即使味道再好，孩子也不想再吃了。
5.要从小就培养孩子吃蔬菜的习惯。
家长应从孩子婴儿期开始，就适时地给孩子添加一些蔬菜作为辅助食物。
起初，可以给孩子喂一些用蔬菜挤出的汁或用蔬菜煮的水，如西红柿汁、黄瓜汁、胡萝卜汁、绿叶青菜水等，随着孩子的长大，可以给孩子喂些蔬菜泥。
到了孩子快满周岁的时候，就可以给他们吃嫩芽和碎菜了，可以把各种各样的蔬菜剁碎后放人粥、面条中喂孩子吃。
孩子从小就和蔬菜有了缘分，长大了自然会对蔬菜有感情。
6.烹调时要注意荤素混合。
荤素混合烹调是让孩子逐渐爱吃蔬菜的一个途径。
比如萝卜炖鸡，或者萝卜炖排骨，尽可能炖得烂一些，让汁水互相渗透，难以分离。
做饺子或包子等夹馅食品时，可以荤素混合做馅。
对那些不爱吃蔬菜的孩子，不妨经常给他们吃些带馅食品，逐渐引导孩子习惯并喜欢吃蔬菜。

<<做孩子的私人医生>>

编辑推荐

《做孩子的私人医生——天下父母必知的122招》是一本写给这些父母们的书，《做孩子的私人医生:天下父母必知的122招》依据孩子成长的规律，针对许许多多困惑孩子身心健康成长的问题，从保健、心理、医疗、生理这四个方面，深入剖析产生的原因，循循善诱，提出了一系列实用有效的帮助广大青少年解除困惑的方法。
做孩子的私人医生，让孩子茁壮成长。
家长健则孩子健；家长智则孩子智；家长强则孩子强；家长进步则孩子进步。

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