第一图书网, tushu007.com

<<孩子聪明就这么简单>>

图书基本信息

书名：<<孩子聪明就这么简单>>

13位ISBN编号：9787544253185

10位ISBN编号：754425318X

出版时间：2011-7

出版时间：南海

作者：李刘名浩

页数：197

译者：付霞

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

第一图书网, tushu007.com

<<孩子聪明就这么简单>>

内容概要

培养聪明健康的孩子有什么秘诀？

妈妈们常常发愁，现在的孩子越来越娇气，动不动就生病，身体不好，学习也很吃力。
其实，这些问题大都源于平时的不良生活习惯和饮食习惯。
对于处在生长发育期的孩子来说，父母首先要教的不是学习，而是正确的习惯。

我们的身体是一个有机整体，头、肩膀、脊椎、骨盆、脚部的健康问题都会影响大脑。
父母要注意从小培养孩子正确的坐姿和站姿、骨骼发生变形时要及时矫正，让孩子拥有挺拔强壮的身体。
大脑通过饮食获得营养，要给孩子多吃对大脑有益的食物，远离可能损伤大脑的食物。
只要改掉一些小的坏习惯，孩子们就能拥有健康的身体和聪明的大脑。

孩子聪明就这么简单。

作者简介

李刘名浩：
毕业于韩国庆熙大学中医学系，之后曾在首尔大学保健学院进修，是韩国“21世纪女性论坛”代表人物，曾任首尔中医协会会长，现任李刘名浩中医院院长。
已经出版的著作《我生活的故乡——花开子宫》获得读者广泛好评。

第一图书网, tushu007.com

<<孩子聪明就这么简单>>

书籍目录

第1章　孩子聪明就这么简单
　　我们的大脑
　　大脑需要的食物
　　有效的健脑方法
　　不用花钱的健脑习惯
　　放松大脑的头部按摩
　　远离有害大脑的电磁波
　　颞下颌关节没问题头脑才灵活
　　肩膀放松才能增强脑力
　　调整姿势，长得更高
　　双脚相当于“第二心脏”
　　让我们一起塑造健康聪明的大脑
第2章　健康的饮食习惯增强脑力
　　早晨真正饥饿的是大脑
　　好好吃饭就是孝敬父母
　　厨房是我们的生命线
　　使体内的水像露水一样洁净
　　为什么孩子不爱吃蔬菜
　　唾液分泌旺盛胃口好
　　和孩子一起做饮食游戏
　　认真听听胃的倾诉
　　认识大肠，消除便秘
　　对付肥胖，从家庭减肥梦之队开始
　　我的孩子是肥胖体质吗
第3章　儿童健康诊疗室

章节摘录

版权页：插图：脸肿真难受有一个女大学生来看病，她从很小的时候起脸部就开始浮肿，严重时眼睛还会发热。
她接受了多次肝功能、血液、小便、肾脏功能检查，结果没有发现任何异常。
因为眼睛不舒服，她去眼科医院检查过很多次，被诊断为干眼症，开了些眼药水。
“眼睛很热，眼泪自然会干枯，一定要祛热才能消除浮肿。
如果挨了耳光，眼睛也会肿起来，这是因为水分严重滞留在了眼球周围，血液循环出现了问题。
少喝酒、饮料和汤，要经常按摩脸部和眼部，最好能在眼周进行冷敷。
”“累的时候我的眼睛就会疼，天天浮肿，我一直在想自己的体质怎么会这样？
我一定会按照你说的去做。
”浮肿不单是肾功能低下造成的，肾上腺、甲状腺负责调节水分代谢，对此也有一定影响。
即使没有蛋白尿或肾脏异常，脸部也可能会出现浮肿。
上热下冷体质的人脸和眼睛一般都会发红、发热，手脚冰凉，腿部浮肿。
头痛、晕眩、耳鸣也可能是因为头皮浮肿引起的。
只有清除上热，降低头部的温度，保持头部血流畅通，才能消除浮肿，一般医生会给这类病人开凉膈散火汤和五积散。
我在这个女生的眼睛周围和肩井穴进行了针灸。
她第一次接受针灸，治疗后感觉非常好。
经过半个月的治疗，她的头痛、晕眩和脸部浮肿、眼球痛等症状都有了很明显的好转。

编辑推荐

《孩子聪明就这么简单》是由南海出版公司出版的。

第一图书网, tushu007.com

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