

<<6岁前决定孩子一生的健康>>

图书基本信息

书名：<<6岁前决定孩子一生的健康>>

13位ISBN编号：9787561337042

10位ISBN编号：7561337043

出版时间：2008-9

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：金德熙

页数：208

译者：车南颖

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>

## <<6岁前决定孩子一生的健康>>

### 前言

孩子一生的健康取决于6岁前韩国有句老话叫作“小生大长”，意思是说体型小的孩子容易生产，虽然体重或身高稍微不足，但是长大后跟其他孩子就没有区别了。

但是如果到3~4岁还是比正常孩子小，那长大成人后体重轻或者身高矮的可能性就会很大。

所以，密切关注孩子6岁之前的生长发育状况，非常重要。

6岁前的健康是活到100岁的健康基础。

孩子在6岁左右一定要接受健康检查。

很多人认为成年人才有必要做健康检查，以便早点发现疾病。

其实儿童健康检查不仅可以预防疾病，更重要的，还能检查孩子精神和身体的发育情况。

应该通过健康检查确定孩子的大脑发育、社会能力、身高、体重等发育是否正常。

本书从医学角度出发，提出了6岁前健康的重要性，说明必须通过健康检查确定孩子的牙齿、视力、听力等基础健康因素是否正常。

很多父母认为自己小时候个子长得慢，所以理所当然地认为自己的孩子比其他孩子矮一点也不是什么大问题，过一段时间就能长高了。

但是与其一直等下去，不如每年检查孩子体重和身高到底有什么变化，如果数值超出了正常范围，最好去医院接受检查。

最近体重轻的孩子比较少，肥胖的孩子却越来越多，患糖尿病、高血压等成人病的病例逐渐增多。

有些民间说法认为“小孩子身上的肉会变成身高”，所以看到胖孩子也觉得没什么大不了的。

但是从现在开始，我们必须摆脱这种错误的育儿观念。

肥胖的主要原因是由于脂肪细胞数量的增多和脂肪细胞体积的增大。

## <<6岁前决定孩子一生的健康>>

### 内容概要

六岁前的健康管理决定孩子一辈子的健康！

本书彻底改善孩子一辈子的健康根基！

孩子六岁前的大脑将会完成80%的发育，身体和智力的发育程度也达到了70%~80%，所以六岁前是决定孩子一生健康的重要时期，六岁前的健康是一生健康的基石。

金德熙院长是韩国儿童健康领域的最高权威，本书集合了金院长二十年的儿童健康管理经验，是韩国近年最畅销的儿童健康指南。

如果您希望自己的孩子身心健康、幸福地度过一生，那就一定要在孩子六岁前奠定健康基础。

金院长告诉你：改变不良习惯可以预防和治疗大部分儿童疾病。

运动不仅有助于孩子长个子，还可以缓解压力，让孩子拥有自信。

60%的小儿过敏性疾病发生在一岁前，90%发生在五岁前。

每天抱孩子三次以上，夸奖三次以上。

不要一心想着培养聪明的孩子。

## <<6岁前决定孩子一生的健康>>

### 作者简介

金德熙是韩国儿童健康领域的最高权威，他开设了韩国最早的儿童专科医院——延世大学萨布兰斯儿童医院。

该儿童医院设有小儿科、小儿泌尿科、小儿神经外科、小儿外科、小儿精神科，以及小儿整形外科等针对儿童的一系列专门科室。

金院长认为孩子一生的健康与六岁前的健康

# <<6岁前决定孩子一生的健康>>

## 书籍目录

序言 第一部分 岁前的健康是一生健康的根基 为什么6岁前的健康管理很重要 父母决定孩子一生的健康 6岁前是一生健康的根基 6岁的习惯带到岁 正确的习惯可以预防疾病 错误的习惯引发疾病 建立独一无二的母亲牌健康计划 杜绝错误的育儿观念 十大错误育儿观念

第二部分 定期健康检查守护孩子健康 塑造光亮平整的牙齿 乳齿健康影响恒齿 不同年龄段管理牙齿的关键 随时留意恒齿损伤程度 牙齿矫正越早越好 用氟包被和密封剂预防蛀牙 拥有一生健康的牙齿必须遵守的法则 塑造健康明亮的眼睛 儿童的视力发育岁结束 需要妈妈亲自做的视力检查 岁前一定要检查视力 简单的习惯减少眼部疲劳 听得好学习才能好 忽视中耳炎引发大灾难 听不到引发语言障碍 妈妈如何判断孩子听力异常 孩子的健康始于定期健康检查 健康检查不是选修而是必修 需要检查的项目 发育期至少需要接受三次健康检查

6岁前随时确认疫苗接种 必须接种的疫苗 可以选择接种的疫苗 接种疫苗后的注意事项

第三部分 塑造茁壮成长的孩子 成长的秘密 从父母身高预测孩子的未来身高 身高取决于遗传还是环境？

每年长5cm以上才算正常 孩子的身高正常吗？

身高管理第一步，记录孩子的日常生活 制定适合孩子的成长计划 培养茁壮成长的生活习惯 好的生活习惯是成功的一半 早睡的孩子个子高 幸福感能促进生长激素的分泌 用正确的姿势寻找潜在的2cm 有利于身高的最佳食谱 不吃饭长不高 改善孩子的饮食 最佳的高蛋白食谱 身高的秘密隐藏在食物中 有利于身高的运动疗法 有利于身高的运动项目 适合婴幼儿的快乐成长运动方法 专家推荐的三大成长运动 何时需要专家的诊断 如果个子特别矮一定要去看医生 解开激素治疗的疑问 自然成长是最佳选择

第四部分 保护孩子 远离不良习惯 折磨孩子一生的疾病：过敏性皮炎 过敏性皮炎是时代造成的环境疾病 知道病因才能预防 改变生活习惯就能见效 降低注意力的过敏性鼻炎 与感冒相似的过敏性鼻炎 为什么有的鼻炎流涕不止 制服过敏性鼻炎的生活习惯 母亲的关爱能预防小儿哮喘 与过敏性鼻炎类似的哮喘 哮喘的病因 改变生活习惯可以预防哮喘 运动是治疗哮喘的良方 构建预防疾病的健康环境 该扔的东西赶快扔掉 保持房屋每个角落的洁净 彻底清洁被褥 保持舒适的环境 预防疾病的饮食疗法 预防过敏的饮食疗法 第一阶段：剔除不适合孩子的食物 第二阶段：研究替代食物 第三阶段：选择强化免疫力的食物 第四阶段：杜绝不健康的食物

第五部分 防止儿童肥胖 重在预防 儿童成人病 可怕的儿童肥胖 儿童肥胖的另一面——儿童成人病 特别关注儿童肥胖 我的孩子胖吗？

轻松了解孩子的“肥胖度” 制订具体的改善计划 需要父母共同努力的生活疗法 父母肥胖，孩子也会肥胖 需要母爱的饮食疗法 促进成长，限制热量 改变烹饪方法，实现低热量饮食 零食周期的关键所在 适合孩子的运动疗法 量身制订运动计划 第一阶段：日常生活中消耗的热量 第二阶段：挑选好的运动项目，制订适当的运动时间 第三阶段：运动要体现个性和兴趣爱好

第六部分 孩子喜爱的快乐健康操 舒展手脚的分钟伸展操 早晨的Good morning伸展操 午间伸展操 睡觉前的Good night伸展操 利于身高的成长操 有趣的故事操 床上的体操 充满母爱的成长按摩 提高免疫力的体操 眼操 鼻操 强化免疫力的呼吸方法 与父母一起做的拍档操 妈妈和孩子的拍档操 爸爸和孩子的拍档操

第七部分 制订孩子的健康文件夹 第一阶段：通过育儿手册确认健康状态 第二阶段：测试孩子的生活习惯和饮食习惯 第三阶段：分析问题建立原则 第四阶段：与家人一起实践附录

## <<6岁前决定孩子一生的健康>>

### 章节摘录

第一部分 岁前的健康是一生健康的根基为什么6岁前的健康管理很重要——父母决定孩子一生的健康——现在孩子的生活非常紧张，父母的日程安排表让他们简直都透不过气来。

上小学前需要准备的事情实在太多了。

妈妈们认为从幼儿园起至少需要学会一种乐器，所以让孩子去学小提琴。

至少需要学会一种运动，所以去学游泳。

上小学前需要掌握基本的英语，所以每周至少要去三次英语培训班。

上小学就会有美术竞赛，所以画画也要学。

还有很多其他东西要学。

这样做已经被社会认为是理所当然的，所以大家都觉得没什么。

如果问妈妈们怎样能让孩子变得聪明能干，她们会像专家一样滔滔不绝。

但是如果问到怎样能让孩子健康成长，很多妈妈就会觉得没什么可说的。

妈妈们都很爱孩子，但是对孩子的健康却相对缺乏关注，甚至也不知道应该从哪些方面去关心。

很多情况下，妈妈们不能及时发现自己的孩子正在受着病魔的折磨，而当发现时，孩子往往已经患病很久了。

来医院看病的孩子中有一直不长个子的、有患过敏性皮炎的、有患过敏性鼻炎的、有因肥胖患各种成人病的、有语言障碍的、有自闭倾向的……只要稍微放松警惕，这些不速之客就会突然访问孩子，他们是不讲究事先敲门的礼节的。

可怜天下父母心，当得知孩子生病了，当妈妈的都会觉得心疼。

如果知道这是由于自己的无知造成的，那心里的愧疚感就会更深了。

来医院给孩子看病的很多妈妈都后悔没能及时关心孩子的健康状态。

那决定孩子健康的最关键的时期是什么时候呢？

孩子的所有成长阶段都是非常重要的，但其中最重要的时期是6岁前，这是决定一生健康的重要时期。

——6岁前是一生健康的根基——人的一生是一个大周期，健康状况也随着这种周期变化发生不同的转折。

人的一生可以根据健康周期大致分为6岁前的婴幼儿期、13岁前的儿童期、19岁前的青少年期、64岁前的成人期，以及65岁以后的老年期等5个阶段。

不同时期的健康管理重点不一样，在转折时期更需要特别关注，这样才能一生健康。

根据这种分类方法，6岁前是人体逐渐失去妈妈直接赋予的免疫力，开始塑造自身免疫系统，奠定一生健康根基的重要时期。

孩子开始从精神和肉体上逐渐构建独立的个体，迈出走向世界的第一步。

按照韩国人的平均寿命计算，人生中的6年是非常短暂的时期，但是这个时期人体的成长发育活动最为旺盛。

一般6岁前大脑发育将达到80%，身体和智力发育也会达到70%-80%。

6岁前身体处在持续的成长发育旺盛期。

如果这时不能提供适当的营养，不仅身体不能正常生长，大脑也无法正常发育。

如果把孩子当成大人的缩小版来提供营养，就会导致营养失调。

孩子不仅需要平时生活必需的能量，更需要身体成长的能量。

虽然儿童需要的绝对能量少于成人，但是每公斤体重所需的能量是远远高于成人的。

如果孩子在婴幼儿期因饮食不均衡或患病而没能摄取到需要的营养物质，就会影响正常生长，所以，6岁前培养正确的饮食习惯非常重要。

比如选择适合自身健康的食物、控制吃饭速度，以及培养正确的饮食态度。

这时爸爸妈妈如何细心地观察孩子，并给孩子培养好的生活及饮食习惯，将左右孩子一生的健康。

换句话说，这是为孩子一生拥有健康生活习惯打下良好基础的重要时期，而这个时期父母对孩子的影响是至关重要的。



## <<6岁前决定孩子一生的健康>>

——6岁的习惯带到100岁——有句老话说“三岁的习惯带到八十岁”。

就是说小时候形成的生活习惯会影响人一生的生活，所以小时候反复练习并培养好习惯非常重要。

现在的社会追求的是活到100岁，所以我们就把这句老话改成“六岁的习惯带到一百岁”。

目前人的平均寿命逐渐变长，需要保持健康的时间也越来越长，所以提前关注健康管理是很有必要的。

可能现在会比较麻烦，但是尽快改掉不良习惯对健康是非常有利的。

有一本畅销书叫做《我需要知道的所有事情都是在幼儿园学的》，让很多人感受到了温暖的感动。

罗伯特·弗格汉姆在一位作家给自己写的自传中提到，“洗手”等人们生活最基本的健康原则都是在幼儿园学的。

随着年龄的增长也会出现新的原则，但是一般不会超越小时候形成的原则，而且会更加珍惜或理解小时候的那些简单原则。

从中我们可以知道小时候的生活习惯和心理状态会跟随并支配人的一生。

小时候身体或者心理上形成的坏习惯会跟随我们一辈子，而且时间越长越不容易改正。

反过来，如果小时候养成了良好的生活习惯，则一辈子都会受益。

金医生诊所人生不同时期健康管理重点人在不同年龄阶段，身体发育和成长程度不同，了解各阶段特征，正确管理才能一生健康。

婴幼儿期（出生—6岁）婴幼儿期是人生中很短的一个时期，但是这个阶段身体成长最旺盛，智力和心理的发育也最活跃。

这个时期免疫力差，容易患多种疾病，最好定期做健康检查以预防各种疾病。

儿童期（7—13岁）相比婴幼儿期，儿童期成长变缓，患疾病概率降低。

这个时期身体继续成长，同时也是精神及心理发育的重要时期。

这时患疾病容易影响智力和心理发育，需要特别关注摄取营养和合理运动。

青少年期（14—19岁）青少年期是人生的第二个快速发育阶段，也是为步入成人期作准备的时期。

在这个阶段将完成性发育，出现第二性征，情绪容易波动，应多注意安定情绪。

成人期（20—64岁）身体成长和发育趋于稳定的时期，但是由于社会压力和生活方式不健康等容易患多种疾病，需要定期接受健康检查。

老人期（65岁—）身体所有器官开始老化迟钝，容易营养不良。

应该及时补充缺乏的营养物质，远离疾病，延缓身体健康状态恶化的趋势。

正确的习惯可以预防疾病“妈妈我想吃饼干。

”“不行。

你有过敏性皮炎，不能吃。

”“不嘛，我想吃！

就吃一块，好吗？

”这是不想让孩子吃饼干的妈妈和容易被饼干诱惑的孩子之间永远的战争，也是所有妈妈们共同的苦恼。

家长都知道吃饼干不好，而且也努力尽量不给孩子吃饼干，但是孩子是无法摆脱“饼干甜美的诱惑”。

现代社会丰富的食物正在侵害孩子们的健康。

现在的妈妈们基本上都知道饼干、汉堡、比萨、冰淇淋、巧克力等食物有害于健康。

但是想说服孩子不要吃这些食物真不是一件容易的事情。

再坚决的妈妈也不可能每次都拒绝孩子的请求。

当被问到“这些食品有害于健康，你还让孩子吃吗？

”妈妈们都会有气无力地回答说，“我也不想让孩子吃，但是也不能天天跟孩子发脾气呀。

”随后妈妈们会接上一句，“现在养一个孩子怎么这么难呀！

”威胁孩子健康的因素实在太多了。

特别是选择给孩子吃的食物时就不由自主地想到：“有没有一种食品可以适合给孩子吃呀？

”——错误的习惯引发疾病——城市化的居住条件、生活方式、饮食习惯看起来是提高了人们的生活

## <<6岁前决定孩子一生的健康>>

质量，实际上却引发了各种疾病。

学习带来的压力增加了，但是运动量却降低了；交通方便了，但是人们却不爱动了；很多美味食品出现了，但多数却是高热量、高脂肪的食品。

高血压、糖尿病、动脉硬化等成人病大部分都是由于不良的生活、饮食习惯引起的。

其实大部分疾病都可以通过改变不良习惯加以预防和治疗。

与成人共同生活的孩子也会暴露在这种社会环境中，也不例外地很容易接触到这些不良习惯。

所以现在越来越多的孩子跟成人一样患上了肥胖、高血压、糖尿病等成人病。

不良的生活习惯让孩子们成为了各种成人病的预备军。

孩子患疾病引发的问题不仅仅是生病这么简单。

大人们能够克服疾病带来和情绪波动，可以自我调节，但是孩子们处于毫无防范的状态，很有可能产生严重的心理后遗症。

在孩子眼中的世界里，如果与其他孩子不一样，他们就会有很大的精神压力。

孩子患上过敏性皮炎，性格会变得很敏感，容易向周围的人发脾气。

如果其他小朋友嘲笑他的皮肤跟别人的不一样，他的心灵就会受到伤害，有可能不想去幼儿园，或者不喜欢交朋友。

所以给孩子治病时应该同时进行心理治疗。

孩子患上肥胖症也是同样的道理。

虽然肥胖是威胁身体健康的疾病，但是被其他小朋友嘲笑、排斥，会让孩子受到更大的精神压力。

有时这种精神压力会引发暴饮暴食，加剧肥胖程度，形成恶性循环。

所以孩子生病不能只关注疾病本身。

——建立独一无二的母亲牌健康计划——周围的环境都有可能威胁孩子健康，妈妈应该事先制订计划保护孩子免受伤害，不然每次碰到意外都会不知所措。

虽然管理孩子的健康看起来很复杂，其实并不是一件难事。

以“培养身心健康的孩子”为基本理念，具体的原则根据孩子的自身情况制定并实施就可以了。

这可能会让妈妈感到有一些负担，但是通常制定原则和不制定原则的结果有着天壤之别。

第一阶段：确认孩子的健康状况确认孩子是否出现特异症状。

比如检查是否出现过敏性疾病、身高矮、体重下降等症状。

即使孩子暂时没有患病，如果家人有病史，妈妈也应该格外关注。

第二阶段：检查孩子的习惯检查孩子的习惯。

大部分的生活习惯和饮食习惯是密切相关的，所以一种不良习惯会导致很多习惯都不好。

如果发现不良习惯，应该想对策及时改正。

第三阶段：建立原则建立原则意味着妈妈要积极参与培养孩子的生活习惯和饮食习惯。

区分孩子能做的和不能做的举动，能吃的和不能吃的食物等。

这时规定的生活习惯越具体越好。

比如规定每天都要运动，那就应该定成“每天跳绳30分钟”，而不是“每天运动一次”。

制定得越具体就越容易实施。

第四阶段：坚持长期原则生活习惯和饮食习惯不是短时间内可以改正过来的，所以坚持长期原则非常重要。

这个过程需要比较长的时间，所以爸爸妈妈应该齐心协力，用爱心和耐心引导孩子养成良好的习惯。

杜绝错误的育儿观念想让孩子养成正确的生活习惯和饮食习惯，首先妈妈需要具备正确的相关知识。

如果听信其他人的错误观念或者过度依赖网络上的一些不正确的育儿信息，很可能让孩子受苦。

妈妈们的经验谈，能相信多少呢？

没有养育孩子经验的妈妈们会热衷于读育儿图书，但是大部分妈妈还是会听从前辈妈妈们或者周围老人们的话。

这些信息可能是连医生都不知道的经验之谈，很多更是没有得到医学证明。

特别是在不能确定孩子患了何种疾病的情况下，妈妈根据自己的感觉下结论是非常危险的。

比如，看到孩子体重长得很快，妈妈就自认为是肥胖，让孩子吃以蔬菜为主的食物，不给任何含有脂



## <<6岁前决定孩子一生的健康>>

肪的食物，这其实是很危险的。

不让吃任何零食等极端方式都有可能让孩子营养不良。

现在妈妈们的最大问题，不是出在知道的太少，而是在于知道的太多了。

看到某个电视节目，妈妈们就会变得忧心忡忡。

比如，电视节目中提到“经常去医院会降低孩子的免疫力”，所以孩子已经很不舒服了，有些家长还不带孩子去医院，宁愿一直拖着。

去医院很快就会治好的感冒可能会变成肺炎，让孩子受苦。

看到电视上说“甾类制剂对身体不好”，即使孩子因为过敏性皮炎全身都在脱皮，他们也不会去涂药膏。

——十大错误育儿观念——错误的育儿观念会剥夺孩子健康成长的机会，还会让孩子受到本可以预防的各种疾病的侵害。

我们先了解一下妈妈之间流传最广泛的十大错误育儿观念吧！

NO.1吃零食就不吃饭？

五岁的民珠不喜欢按时吃饭。

他经常打开冰箱，自己拿牛奶、水果、面包、饼干吃，到吃饭时间就不想吃饭。

所以民珠妈妈采取了特殊措施，就是“绝对禁止零食”，不给任何零食吃。

民珠妈妈的做法对吗？

孩子不规律地吃零食会影响按时吃饭，但这不是零食本身的问题，而是吃零食的习惯问题。

让孩子吃太多的零食，或者没有规律地随意吃零食，当然会影响孩子正常吃饭。

但是对于成长期的孩子来说，吃零食是必须的。

孩子的消化、吸收能力不完善，所以一次能吃的量较少，也就不可能一次性地摄取活动和生长所需的所有能量。

所以在正餐之间给适量零食，对于孩子摄取所需营养非常重要。

NO.2孩子胖只能吃蔬果？

六岁的尚弼比同龄孩子稍微胖一点。

最近小儿肥胖现象非常普遍，所以尚弼的妈妈非常担心。

她认为为了防止尚弼继续发胖，需要改变食谱，所以从食谱中剔除了所有肉类，重新制定了以新鲜蔬菜为主的食谱。

小儿肥胖确实已经成为社会问题，妈妈们为预防肥胖而改变食谱也无可厚非。

但是食谱中不能只有蔬菜。

孩子与大人不一样，每天都需要摄取活动所需的能量和制造肌肉和骨骼所需的热量。

如果为了调节每天摄取的能量而只吃蔬菜，就无法摄取生长所必需的蛋白质、脂肪等营养物质，会引发营养不良。

调节食谱时应该以蛋白质为主、广泛摄取多种营养物质，减少绝对热量，坚持运动才是最佳选择。

NO.3抗生素和甾类制剂有害？

四岁的珍珠经常因为感冒去医院小儿科，但吃一周的感冒药也不见好，妈妈非常担心。

经常吃抗生素不仅有害于健康，而且身体会产生耐药性，需要增加剂量才能见效，所以珍珠妈妈决定不轻易给珍珠吃抗生素药物。

由于抗生素的耐药性影响很广泛，即使医生开了处方，有些妈妈也不给孩子吃。

但适当的抗生素对患病的孩子来说是必需的，可以促进身体恢复。

其实问题不在于抗生素本身，而是在于没有正确处方下，妈妈们根据自己的判断随意给孩子吃抗生素。

同样，因为甾类制剂具有副作用的说法传播很广，所以妈妈们不愿意给患有过敏性皮炎的孩子涂甾类软膏制剂。

患有过敏性皮炎的孩子因为瘙痒会不由自主地挠身体，这时会引发炎症，炎症会加剧病症使孩子继续挠痒，就会反复恶化病情。

<<6岁前决定孩子一生的健康>>

## <<6岁前决定孩子一生的健康>>

### 编辑推荐

六岁前的健康管理决定孩子一辈子的健康，孩子的健康99%取决于父母，《6岁前决定孩子一生的健康(负责任的父母一定要读的儿童健康圣经)》彻底改善孩子一辈子的健康根基。

## <<6岁前决定孩子一生的健康>>

### 名人推荐

孩子在六岁前的大脑将会完成80%的发育，身体和智力的发育程度也达到了70%-80%，所以六岁前是决定孩子一生健康的重要时期，六岁前的健康是一生健康的基石。

<<6岁前决定孩子一生的健康>>

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>