第一图书网, tushu007.com

<<孩子不生病的智慧>>

图书基本信息

书名：<<孩子不生病的智慧>>

13位ISBN编号：9787802203716

10位ISBN编号：7802203716

出版时间：2009-1

出版时间：中国画报

作者：萧言生

页数：235

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

<<孩子不生病的智慧>>

前言

不生病是我们每一个人的最大心愿，俗话说的好，身体是”革命的本钱”，只有不生病，身体健康了，我们才有资本去追求别的东西，也才能获得快乐和幸福。

不仅成人如此，孩子也是如此。

孩子是父母的希望，是祖国的未来，自小就有一个不生病的、健康的身体，能为他们的人生打下坚实的基础。

年轻的父母无不希望自己的孩子能够健康快乐地成长。

可事实上，在孩子的成长过程中，会遇到许多棘手的问题。

这其中，父母护理的疏漏、意外的伤害、各种疾病的危害以及自身抵抗力的不足、都会对孩子的健康造成威胁。

如何才能让孩子不生病？

如何才能使孩子永葆健康呢？

责任的承担者是父母，只有父母，才能掌握孩子不生病的智慧，才能让孩子健健康康地成长。

需要指出的是，我们这里说的”不生病”，并不是就真的有一种让孩子彻底不生病的法门，毕竟，人吃五谷杂粮，又怎能不生病？

孩子也不例外。

我们在这里想强调的是”治未病”和”护已病”的概念：做好孩子的保健工作，尽量地避免孩子被疾病侵袭；而在孩子得病时，则要做好护理和可以做到的治疗工作，把疾病对孩子的伤害降到最低点。

<<孩子不生病的智慧>>

内容概要

为了孩子的健康，也为了能更好地教育孩子，父母需要了解和掌握如何预防、发现和护理、治疗孩子常见病症、突发疾病和心理异常等方面的知识。
此外，还要懂得如何调理孩子的饮食，如何为孩子按摩推拿，如何让孩子锻炼身体等等，这其中的学问也都是父母应该了解和掌握的。

本书是送给父母尤其是年轻父母的最好礼物！
作者力求从实用角度出发，立意有非常强的针对性，其内容涵盖了与孩子健康相关联的方方面面。
虽然涉及了很多儿科方面的内容，但本书文字毫不晦涩，通俗易懂且容易操作；本书给予父母以许多新的角色定位，父母完全可以做好孩子的护理师、急诊师、心理师、营养师、按摩师和健身师，只要做到了，就能掌握让孩子不生病的智慧。

通过本书，希望能让你的孩子更健康、更聪明、更快乐，也希望让年轻的父母认识到，教养其实也可以是一件很浪漫的事情！

作者简介

萧言生，原名萧言菘，自幼秉承家学，研习中医，获中医药大学硕士学位，师承中医大家，专研人体经络。
已出版的《人体经络使用手册》、《特效穴位使用手册》，因其通俗易懂、简单实用、效果明显而畅销全国，深受大众读者的喜爱。

第一图书网, tushu007.com

<<孩子不生病的智慧>>

书籍目录

第一章　生而神灵弱而能言幼而徇齐——不同时期如何当好孩子的医生
孩子成长的主要阶段
孕期如何护养胎儿
新生儿的护养
婴儿期的护养
幼儿期的护养
学龄前的护养
学龄期的护养
第二章　细节处用心呵护——做孩子最好的医护师
家庭常备药品和器材
怎样为孩子选择和更换尿布
怎样为新生儿做保健按摩操
怎样给孩子进行感知觉的训练
小枕头里有大学问
小儿用药常识
家庭药品应该如何保管
给婴幼儿喂药的方法
给婴幼儿清洁身体的方法
家庭常用消毒法
夏季如何帮助孩子防蚊
注意孩子的衣着
培养孩子讲究卫生的好习惯
保护好孩子的“心灵之窗”
第三章　父母是孩子最好的医生——当孩子得病时
感冒
腹泻
湿疹
红眼病
尿结石
贫血
佝偻病
小儿百日咳
发烧
便秘
消化不良
猩红热
鹅口疮
肺炎
水肿
第四章　轻松应对孩子的突发性疾病——做孩子最好的急诊师
孩子烫伤怎么办
孩子体温过低怎么办
孩子扭伤怎么办
孩子误食怎么办
孩子切割伤怎么办

孩子喉咙扎刺怎么办
孩子眼入异物怎么办
孩子食物中毒怎么办
孩子中暑怎么办
孩子意外窒息怎么办
孩子被宠物咬伤怎么办
孩子被蜇伤怎么办
孩子鼻出血怎么办
孩子惊厥怎么办
孩子触电怎么办
孩子痉挛怎么办
第五章　身体健康心理也要健康——做孩子最好的心理师
孩子心理健康标志
孩子强迫症的治疗
梦魇
自卑与忧郁症
学校恐惧症
网瘾
逆反
脾气暴躁
羞怯心理
第六章　吃出健康——做孩子最好的营养师
影响孩子健康的饮食坏习惯
儿童膳食的最佳搭配
根据孩子体质合理挑选食物
护养孩子重在饮食调养
孩子的挑食与偏食
如何喂养体弱多病的孩子
小儿病后如何进行饮食调理
儿童春季饮食原则及营养食谱
儿童夏季饮食原则及营养食谱
儿童秋季饮食原则及营养食谱
儿童冬季饮食原则及营养食谱
第七章　熟悉儿童经络——做孩子最好的按摩师
小儿按摩的常用手法
小儿按摩的主要特点
小儿常见病的按摩治疗
小儿按摩的常用工具
小儿按摩需要注意的事项
小儿按摩可以起到什么样的作用
用按摩的手法调节孩子的脾胃
小儿按摩九问
第八章　运动健身——做孩子最好的健身师
7+1>8：让你的孩子爱上运动
一些适合孩子做的运动健身法
新妈妈和婴儿的快乐运动
婴儿最好的运动——爬

孩子最健脑的运动——弹跳
让孩子有一个良好的睡眠

章节摘录

第一章　生而神灵弱而能言幼而徇齐　——不同时期如何当好孩子的医生　孩子成长的主要阶段　在中医学圣典《黄帝内经》的第一篇，黄帝开始问岐伯之前，也就是对人生、对生命、对健康开始第一问之前，先对黄帝做了一个总的描述：昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

后世很多人在看了这句话以后，往往认为这是神话，是传说，事实上，只要仔细思考一下，我们就会发现，这句话不单是说黄帝的，也是说我们每一个人的生命过程，是人生过程的一个真实写照。
这里把人生分为五个阶段，其中前三个阶段其实都是在说孩童时期。
只有这三个阶段发展好了，才有可能到达后两个境界。

第一个阶段：昔在黄帝，生而神灵　不知道大家有没有关注小孩子出生时的状态？
他们的手是握着拳头的，人出生的时候一定是握着拳头的，而握拳头是重要的养生的方法。
这个在《老子》里面讲过，就是叫做握固法，“握固”，就是指大拇指掐住无名指的指根处。
这么掐到底是为什么？
原因就在于无名指的指根处相当于肝魂的关窍。
手能握住这里，就表明我们的经气是特别足的，这条经就是肝经，因为肝主握。
小孩子握固的就是肝魂，之所以这样做，是出于小孩子身体的自保功能。
小孩有一个囟门，在古人眼里这是灵魂出入的地方，小孩子囟门不合的话，基本上就不会说话，传说老天就是在你囟门未合的时候不让你说话，因为这个时候说话，不定能说出什么话来，这就叫“生而神灵”。
小孩手的握力特别特别大，这是为什么？
这也是小孩肝气特别足的一个相。

有人研究，人要死了的话，最后一条经脉就是肝经，所以人要死的时候有一个相就叫做撒手而去，因为肝经的力量全都表现在握力上，当你的手指握力出现问题的时候，实际上都是肝经出问题。
当人死的那一瞬间，手肝经那个气彻底散掉。
人死的时候不管他死前握得多紧，在死的那一瞬间，他的手也就撒开了。
所以你有没有握力就是你的肝气足不足的问题。
当你在为难之际，第一件事要把手握固住。
手握住很重要，手握住以后你能定住心神；出现危险状态时，有的人就会不自觉攥拳头。

第二阶段：弱而能言　我们可以回想一下，小孩子在刚懂事时，会问一些什么样的问题呢？
他们会问：“妈妈，我从哪里来？
”有的孩子还会问：“妈妈，人会不会死啊？
”这些是什么问题，这是二十世纪都没有办法解决的三大问题之一：第一，我是谁？
第二，我从哪里来？
第三，我到哪里去？
什么时候你会想这个问题，你就进入到一个哲学的层面了。

所以说，我们每一个人在出生时，往往关心的会是一些生命本源的终极哲学命题，也就是所谓的“弱而能言”，而不是我们现在所关心的世俗问题，比如“吃了吗？
”“你的工资有多少？
”“你有房子、车子吗？
”等等，这类世俗话题实际上已经失去了我们幼小时候的“天真”，失去了对生命本质进行发问的渴望。

第三阶段：幼而徇齐　我们每个人在幼小的时候，无论是想问题还是做事情都是非常坚决，有什么想法就要落实，想要做什么事情就会立即去做什么事情。
绝对不会像很多成人那样，瞻前顾后，犹豫不决，每一个人都是这样！
这就是所谓的“幼而徇齐”。

第四阶段：长而敦敏　这是人生开始产生变化的一个关键时刻，就是说孩子在前三个阶段没有

太大区别，只要能保持一个健康的身体，就能迎来这个时刻。
在长大以后，人就有区别了。
关键就在于是不是“敦敏”。
“敦”就是敦厚。
就是说继续保持小时候的“天真”的心。
如果还能保持住那一份纯朴的心，还能保持住刚生下来时的神灵，并且做事敏捷、果断，那么就能进入下一个阶段、下一个境界。
而所谓“敏”，在古代是指一个人给别人扎头发，意思是说，真正的圣人在这个时候懂得约束自己。
“长而敦敏”的意思是既要保持小时候“天真”的心，又要懂得约束自己的行为，只有这样，才有可能进入下一个境界——成而登天。
第五阶段：成而登天　　所谓“成而登天”，对黄帝来说就是登上天子之位。
，而对于我们每一个人来说，就是达到人生的最完美的境界，到了这个境界，我们的整个人生才算是完美的。
对常人来说不是人人都去做天子，而是达到一个最高的境界，登上人生的最美境界。
由此我们可以说，只要保证孩子在前三个阶段的健康，孩子就有资本迎来人生的大变化。
那么，在这三个阶段，我们应该如何护理孩子，保证孩子的健康呢？
后文，我们将介绍不同阶段护理孩子健康的不同方法。
孕期如何护养胎儿　　孕期就是指妈妈怀孕到孩子出生这一胎儿期。
在孕期，妈妈要保护胎儿的健康，就首先要认识到在孕期有哪些因素会影响到胎儿。
营养因素　　孕期营养不良会给母体及胎儿带来一系列负面影响，使胎儿发育迟缓，严重的话甚至会导致胎儿畸形。
故在妊娠12—18周和妊娠最后3个月至婴儿出生后半年内这两个特定时期，应增加孕妇及婴儿蛋白质的摄入量。
使婴儿脑细胞得到更多的分裂增殖，可以促进智力发育。
医学研究表明，在妊娠前后应给孕妇补充维生素，能够促进胚胎神经器官的正常封闭。
维生素B和叶酸是细胞分裂必不可少的物质，若此类营养补给不足，可导致胎儿各组织发育迟缓。
由于营养因素而造成的出生缺陷，其波及范围甚广，根据胎儿所缺营养类别，可分别出现神经系统、内脏、骨骼、四肢、面部等处异常或生长发育障碍等。
职业因素　　这是指孕妇所接触的工作环境及劳动过程各种中客观因素对胎儿发育的危害。
比如胎儿神经系统对铅更为敏感，铅可造成胎儿脑和中枢神经系统的缺陷，使孕妇发生中毒的机会也很大。
情绪因素　　新妈妈孕期情绪稳定对胎儿的健康发育将起到良好的作用。
因为一切精神刺激均可使大脑皮层与内脏的平衡关系失调，内分泌失调，以致引起肾上腺皮质激素增加，使孕妇子宫活动性降低，血流量减少，胎儿供氧不足，最后易导致胎盘早期剥离。
而且肾上腺素对胎儿的作用时间比母体本身长，孕妇的紧张情绪过后，母体的应激状态即开始缓和，但对胎儿影响还在继续。
因此，孕期要防止紧张焦虑的情绪。
在孕期，母亲除了要注意这些因素外，还有一些常见的问题需引起重视。
（1）夜里胎动较多是否正常？
白天工作的时候，注意力往往不会集中在胎动上，而到了晚上。
新妈妈们往往会为胎动过多而感到担心。
如果出现这种情况，新妈妈们要定期做产前检查，让医生教会你数胎动，若胎动过度的话，应该去医院做胎心监护。
（2）孕晚期胎动的次数会减少吗？
孕晚期胎动的次数不会减少，孕妇自我监护时数胎动的方法也没有变化。
只是孕晚期随着孩子的长大，子宫内活动的空间减少孕妇会感到胎动的幅度减少了。
（3）B超对胎儿有负面影响吗？

B超对胎儿是否有危害目前医学界还没有统一的说法，但是也不要频繁的进行这个检查，如果没有特殊情况，孕期进行B超不能超过4次。

（4）过度紧张对胎儿有何影响？

孕期的心情直接影响到胎儿的发育和生长，所以要保持心情的舒畅。
建议最好不要服用镇静药，靠心理调节为好。

（5）感冒会影响胎儿吗？

会，且影响较大。
感冒的症状常常是由各种病毒感染引起的。
孕妇感冒时应该加倍小心，因为怀孕早期是胎儿各个器官高度分化阶段，稍有不慎就可能影响到胎儿的健康发育。
比如在怀孕3周时，感冒病毒就可通过血液循环而影响正在进行器官分化与形成的胎儿，尤其可影响胎儿的心血管系统。
我们在生活中见到的先天性心脏病的孩子，其大部分原因是母亲在怀孕早期感染了感冒病毒。
因此，每一位孕妇都要警惕怀孕早期的感冒症状。
一旦发现感冒症状，要立刻到医院请医生帮助。
感冒后在考虑用药物治疗时，更要加倍小心。
因为，许多抗生素药在怀孕早期对胎儿的器官分化有不良影响。
另外，一些中成药的作用不如抗生素那么强烈，但有些中药对胎儿仍然有一定的影响。
对于怀孕早期的孕妇而言，尽可能不要自己滥用药物，因为很难评估究竟药物对体内胎儿会产生何种程度的影响。
正确的做法是去请教医生。

新生儿的护养　　孩子从离开母体（经结扎脐带后）至出生后满28天，这一时段被称为“新生儿期”。
这时孩子刚刚离开母体，开始适应外界全新的环境，看上去那么弱小，父母给洗个澡都可能忐忑不安，更何况宝宝的小鼻子小耳朵，还有可爱的眼睛与嘴巴这些脆弱的部位，都极易受到损伤，该怎么保持它们的清洁与健康呢？

新生儿的五官护理　　很多妈妈不知道该怎么清洁新生儿的五官，用什么，怎么做。
都是第一次，不做不行，做错了更不行。
此外孩子面对并不适应的新环境。
难免出点小麻烦，若是小小的嘴巴和眼睛出了问题，父母光是心疼是不够的，此时你的小宝宝需要你更精心的照料。

眼睛：在新生儿眼睑中往往会看到一些微小的出血点。
这时，新生儿的眼功能发育还不成熟。
大部分新生儿的眼运动不协调，常有生理性斜视，一般在　周内消失。
所以，父母不能在婴儿床上方挂固定的玩具。
否则，就有可能使新生儿的眼睛产生内斜（俗称对眼）。

媒体关注与评论

一本非常实用好用易读易懂的家庭养生好书，特向大家推荐！
——佛前的一朵青莲　　我们应该感谢这本书的作者，把人体经络这么复杂难以记忆的知识如此简单化，使普通老百姓随手就能找到的穴位，就能自我保健，达到全民健身的效果，我很喜欢这本书，我也把它作为礼物送给我的亲朋好友！
希望作者多出一些这样的书给我们！
——junjun　　拿到这本书后根据所讲方法给儿子治疗遗尿，没想到当天晚上就见效了，以前都要我们喊半天才能起床，当天晚上喊了二声他就自己起来了，而且也不迷糊，坚持给他按摩3天，他就开始自己起床小便了，根本不用人喊，到现在按摩也半个月时间，每天都是自己起床小便，真没想到会这么灵，我就是每天给他推七节骨，手指的按摩也不是天天做，就有这么好的效果真是挺神奇的，我的孩子吃饭挑食，不吸收，现正在坚持给他按摩，希望很快也能看到效果。
——郁香香　　和妈妈一起看了，觉得原来有的东西比自己想象中要简单，有的普通的病痛可以通过按摩解决，感觉不错的书。
——paliaoni　　买后有段时间没有仔细看，一天儿子发烧很痛苦的样子，我学着书上的方法给儿子按摩，儿子沉沉睡去，看我的眼神充满感激，我为能帮孩子减轻痛苦，让孩子感受到我的关爱感叹不已。
非常实用的一本书，主要掌握几个重点手法就可以让孩子保持健康，非常棒！
——RIHTHZ

编辑推荐

把健康送给孩子是父母最大的心愿，不要等孩子有病了才去治，而是让孩子少生病，甚至不生病才能让孩子少受痛苦，更加健康的成长。

一本为孩子的健康提供实用、权威指导的枕边书。

畅销书《人体经络和使用手册》《儿童经络使用手册》《特效穴使用手册》作者萧言生最新力作。

献给全中国的父母和他们的孩子，祝孩子和您天天快乐、健康！

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