

《儿童健康生活宜忌》

图书基本信息

书名：《儿童健康生活宜忌》

13位ISBN编号：9787810863063

10位ISBN编号：7810863061

出版时间：2007-1

出版社：第四军医大学出版社

作者：王强虎

页数：184

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《儿童健康生活宜忌》

前言

二十多年以前，我刚参加工作不久，就遇到了一位极度虚弱、浑身发凉、奄奄一息的病人，可没想到我的老师竟用一碗人参汤使这位濒于死亡的人起死回生。初入医门的我心中着实欢喜了好长时间。但是药物是不能随便使用的！即使补益类药物也不例外。有资料讲了这样一个病例：一位高血压痛患者，平时血压就高，在一次过量饮用自制的人参酒后，不仅鼻衄不止，而且引发了脑出血。药物可“治病”，也可“致病”。日常吃的食物也有同样的问题。如猪肝是一种很好的补益类食物，孕妇适量食用，有益健康，但如果过量食用，则有可能引起维生素A中毒，轻则影响妇婴健康，重则可致胎儿唇裂及器官缺陷。关于食物“治病”、“致病”的同类事例还有许多。可见，好的食物用在适宜的时候，对人的健康能起到意想不到的作用，而再好的东西用在不恰当的人身上或用的不是时候，也可能就是毒药！

《儿童健康生活宜忌》

内容概要

药物可“治病”，也可“致病”。日常吃的食物也有同样的问题。没有悉心呵护，哪来健康和幸福？没有宜忌的约束，哪里会有生命生机的重现？

这是一套适合不同人群与各种疾病宜忌的丛书，通俗、易懂、实用、价廉，是名副其实的“大众健康小百科”。套用前人的名言，就是“山不在高，有仙则灵；书不在深，有用则行”。《大众健康小百科》综合特定人群及其家人对健康知识的基本需求，包括了常见的疾病的饮食、营养、起居、运动、娱乐、自疗、就医等各个方面的宜忌，以及不同人群在心理、起居、饮食、运动、日常生活方面的康复宜忌等，分别成册，自成一体。相信通过书中健康宜忌的讲述，能够引导广大读者遵循生命规律，提高生活质量，有疾者尽快恢复，无疾者健康快乐！《儿童健康生活宜忌》为系列之一，主要介绍冠心病的调养宜忌。

《儿童健康生活宜忌》

作者简介

王强虎，陕西华县人，现为国内著名养生学专家，健康类畅销书作者，在国内数家出版社出版健康类科普书籍500余万字。其作品不仅畅销大陆，且多部图书的版权输出到港、台地区，并受到读者的欢迎。让每个人都健康的生活是作者的恒久信念。

《儿童健康生活宜忌》

书籍目录

第1篇 关注了解儿童健康 儿童生理与成人不一样 儿童健康的标准是什么 儿童为什么会出现亚健康 儿童亚健康重在预防 儿童亚健康的主要表现 儿童亚健康是可以改变的 儿童健康要靠综合因素维护第2篇 儿童日常饮食宜忌 儿童宜吃的11种食物 儿童日常应慎吃的食物 儿童饮食习惯的宜忌 儿童宜常吃的滋补粥 儿童宜常喝的滋补汤羹第3篇 儿童营养素补充宜忌 儿童健康饮水宜忌 儿童食用脂肪宜忌 儿童吃食用油的宜忌 儿童食用糖类宜忌 儿童补充维生素的宜忌 儿童补充矿物质的宜忌 儿童补充蛋白质的宜忌第4篇 儿童起居宜忌 儿童居住环境的宜忌 儿童睡眠的宜忌 儿童起居的宜忌 儿童洗漱沐浴的宜忌 儿童衣着保健的宜忌 儿童四季调养宜忌第5篇 儿童体育运动宜忌 儿童日常体育运动的宜忌 儿童运动项目选择的宜忌第6篇 儿童心理素质培养的宜忌 儿童心理健康的标准 儿童应培养和树立的良好心理 化解儿童心理问题的宜忌 儿童游戏的宜忌 儿童选择游戏项目宜忌第7篇 儿童就医用药保健宜忌 儿童查体用药的宜忌 儿童穴位保健宜用的方法 儿童脐疗敷贴保健的宜忌 儿童头面部按摩宜忌 儿童足部保健按摩宜忌 儿童捏脊按摩保健宜忌 儿童腹部保健的宜忌 儿童常见疾病调养宜忌

《儿童健康生活宜忌》

章节摘录

近年来，我国肥胖儿童数量急剧上升，年增长率男童为10%，女童为8.7%。研究证实，这些儿童肥胖与无节制地饮用饮料有关，一方面是儿童喜欢那种甜甜酸酸的口味，另一方面一些广告宣传促销，附送超人小卡片、玩具等，相当吸引儿童的注意力。加上很多家长错误地认为饮料有营养，所以不少儿童从小就养成偏爱饮料的习惯。如果儿童饭前喝过多的饮料，就不会好好吃正餐，影响儿童的生长发育。对于含咖啡因的饮料，儿童更不宜过量饮用。咖啡因对中枢神经系统有兴奋作用，对人体有潜在的危害。由于儿童各组织器官尚未发育完善，抵抗力和解毒功能弱，危害会更大一些，所以儿童不宜多喝。另外，有些饮料中含有大量的磷酸盐，会干扰到骨质的形成。因此，儿童喜欢此类饮料可能是影响他们一生骨质健康的重要因素。

提到果汁，有些家长认为这是健康食物，儿童喝得越多越好。但营养学家说儿童喝果汁要适度。这是因为果汁虽然含有多种维生素、糖类，适当喝一些可补充维生素和无机盐，但对于消化系统还不太健全的儿童来说，喝果汁饮料太多就会引起疾病。首先，果汁饮料是高渗液体，它不能解渴，越喝越口渴。

《儿童健康生活宜忌》

精彩短评

- 1、小百科不错，挺实用的，价廉物美
- 2、简练，查阅方便，较实用
- 3、好书，看后对你的宝贝有帮助！
- 4、印刷的不是很好．．但便宜．．也值．．．
- 5、本人觉得这本书没有什么实用的价值。
- 6、看了多少会有帮助！受益！
- 7、当作工具书不错
- 8、好书啊，在看呢
- 9、不错,备用有益

《儿童健康生活宜忌》

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：www.tushu111.com