

《让孩子自然长高》

图书基本信息

书名：《让孩子自然长高》

13位ISBN编号：9787538440928

10位ISBN编号：7538440925

出版时间：1970-1

出版社：吉林科技

作者：朴秀晟

页数：160

译者：曹芳

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.tushu000.com

《让孩子自然长高》

前言

为孩子的成长而苦恼的家长们：“自己孩子的成长没有什么问题吗？”这是为人父母们最常问的问题。特别是第一次抚养孩子，没有经验的母亲，只要孩子有一点点问题就会不知所措。平时周围有可以解答的人还好，但如果没有人咨询就会很烦恼。尽管如此，也不能每次都去医院咨询医生。电视、报纸和网络等各种媒体，每天都遍布着无数有关生长的信息，但谁也不敢全盘相信。由于作者的职业是小儿整形外科专家，所以在医院的诊疗室和网络上，经常和抚养孩子的年轻母亲们谈论有关孩子们的生长问题。通过交流了解到很多母亲因为孩子的成长问题而烦恼不已。有些人询问孩子刚开始学走路时，为什么脚总是先转到前面，以至于经常摔倒。那么我会在听完孩子的成长发育过程后说，这是生理性变化，是正常的发育过程，“对生长没有影响，完全熟悉走路后自然就会好”，那么母亲也就放心了。此外，孩子的身体长不高，“O”字形或“X”字形的腿，“内八”或“外八”等步行异常，平足，小儿麻痹等问题也是母亲们经常问的。作为母亲，的确每天都在为自己的孩子担心。抚养孩子时的喜悦，总是伴随着担心。每个父母都希望自己的孩子健康漂亮地生长，担心得越多就越容易被各种治疗法所吸引。但平时不使孩子养成良好的生活习惯，单纯依靠生长激素疗法或药物，反而不利于孩子的成长。如今，有很多虚假、不科学的治疗方法，借助报纸、网络、杂志等媒体的过分的广告宣传作用夸大其疗效，欺骗消费者。例如，最近由于揣摩到家长们担心孩子的身高增长的心理，因此增加了不少毫无作用的药物治疗的商业性广告。还有越来越多的家长把孩子健康生长发育过程中，出现的生理变化看成是病理现象，从而接受一些没有必要的治疗，不仅承受高额的费用负担，而且也使家长们身心疲惫。如果母亲们能够充分了解孩子生长过程中正常的生理变化，让孩子养成良好的饮食习惯和运动习惯，即使不用依靠昂贵的药物和医疗手段，也能让孩子正常长高，成为健康的孩子。希望通过此书让家长和孩子好好学习关于生长的医学知识，不受商业性广告和未经临床试验的各种治疗方法的蒙蔽。孩子们从小没有养成健康的生活习惯，而只依靠药物的话，长大后身体还是很虚弱。这本书能够帮助家长们正确认识孩子在生长过程中所发生的正常身体变化，即生理变化。希望孩子能够健康、漂亮地生长的母亲们，平时对孩子的生长存在很多疑问，这本书将针对这些问题给出正确的答案。虽然是专业知识，但解释得很简单，谁都能看明白。衷心希望这本书可以成为孩子们养成健康生活习惯的路标。朴秀晟

《让孩子自然长高》

内容概要

《让孩子自然长高》主要内容：为孩子的成长而苦恼的家长们：“自己孩子的成长没有什么问题吗？”这是为人父母们最常问的问题。特别是第一次抚养孩子，没有经验的母亲，只要孩子有一点点问题就会不知所措。平时周围有可以解答的人还好，但如果没有人咨询就会很烦恼。尽管如此，也不能每次都去医院咨询医生。电视、报纸和网络等各种媒体，每天都遍布着无数有关生长的信息，但谁也不敢全盘相信。

由于作者的职业是小儿整形外科专家，所以在医院的诊疗室和网络上，经常和抚养孩子的年轻母亲们谈论有关孩子们的生长问题。通过交流了解到很多母亲因为孩子的成长问题而烦恼不已。

《让孩子自然长高》

作者简介

朴秀晟，

毕业于首尔医大，曾任首尔大学儿童医院少儿整形外科专任医生，在美国圣路易儿童医院及施雷纳医院担任教授。

朴教授指出，来就诊的孩子父母最常问的问题是：“我家孩子现在是健康成长吗？发育正常吗？”针对这种问题，只有掌握生长知识的专业医生才能回答，但身为孩子的父母又不可能每天都去医院，也不能依靠个别媒体的非科学性情报。在这里，朴秀晟教授提醒您：孩子的成长和父母的关心成正比。

父母要注意孩子的成长发育，帮助孩子养成正确的生活习惯和运动习惯，孩子就能自然、成功地长高。很多父母来咨询朴教授能否用生长激素疗法和手术等方法让孩子长个，但朴教授向他们推荐自然生长的方法，改变母亲们的那些观点，解开对孩子生长的误区，传授不依靠手术和药物的自然长高法。

《让孩子自然长高》

书籍目录

前言名人推荐1名人推荐2第一章 孩子生长缓慢是因为母亲管理不当 生长常识，母亲知道越多对孩子生长越有益 孩子的不满，母亲的焦急 初为人母，了解孩子不同时期的生长发育 了解孩子正常的生长发育速度 促使孩子生长的是生长激素和生长板 放心玩耍，在规定时间内睡觉可以长得更高 生长缓慢的孩子可以快速增高吗 孩子长得矮，真的是天生的吗 是遗传因素，还是环境因素 孩子们的平均身高正在增高 自己孩子的生长，没有问题吗 生长不良和生长迟缓是不一样的 仔细检查饮食习惯和生活习惯 快速长高，骨骼强壮的秘诀，DISSEN 把握生活中妨碍孩子生长的因素 妨碍孩子生长中看起来微不足道，但后果严重的疾病 过早进入青春期妨碍生长 过早的二次性征，可能会是性早熟症 环境激素，如果无法避免就要尽量减少 养成良好的习惯也能拥有健康的身体第二章 快速增高，使骨骼强壮的生长发育方法 找回身体健康茁壮生长的炫洙 减肥甩掉影响生长的肥胖 肥胖影响生长发育 生长激素帮助燃烧脂肪 肥胖刺激性激素的分泌 营养过犹不及 我家的小胖墩是小儿肥胖 小儿肥胖是定时炸弹 减少热量的摄取 增加热量的消耗 错误的减肥方法对孩子的危害更大 Dr. 诊所 在良好的生活习惯中消耗热量 晒太阳，多晒太阳也能长高 维生素D能促进长高 太阳是免费的维生素D 晒太阳，心情也好了 了解身体的基础——骨骼，掌握生长秘诀 生长板根据部位不同其生长比率也不同 Dr. 诊所 了解太阳的神奇功效 拉伸运动，做拉伸体操增加身高 没时间，也不愿意动 时间、场所都由自己决定 塑造美丽而均匀的身材需要端正姿势 培养上体柔韧性的拉伸运动 培养下体柔韧性的拉伸运动 使脊椎均衡的拉伸运动 对快速增高有帮助的运动 矫正弯曲腿形的拉伸运动 Dr. 诊所 拉伸运动的正确做法 运动，有规律的运动可以刺激生活 运动，生长激素的分泌会增多 运动，过犹不及 对快速增高有帮助的运动 妨碍长个的运动 愉快地运动 Dr. 诊所 让孩子自己运动 营养，适当用餐，均匀地摄取营养 吃得好才能长得高 营养食谱就是竞争力 哪些是有助于长高的食物 哪些是不利于长高的食物 吃得开心才能有利于营养的吸收 要想愉快地进食，零食也要有选择地吃 Dr. 诊所 喝水也要讲究方法第三章 快速增高，骨骼强壮咨询室 了解快速增高的秘诀 快速增高咨询室——钙和身高 Dr. 诊所 不同食品的钙含量一目了然 快速增高咨询室——生长激素 Dr. 诊所 自己的孩子生长缓慢是生长激素缺乏症吗 快速增高咨询室——生长性疼痛 Dr. 诊所 减轻生长痛的方法 快速增高咨询室——沉重的书包 Dr. 诊所 背书包的正确姿势 快速增高咨询室——不利于生长的姿势 Dr. 诊所 观察学习时的姿势 了解骨骼强壮的秘诀 骨骼强壮咨询室——“O”形腿 Dr. 诊所 显而易见的“O”形腿治疗方法 骨骼强壮咨询室——“X”形腿 Dr. 诊所 显而易见的“X”形腿治疗方法 骨骼强壮咨询室——“内八” Dr. 诊所 不同原因的“内八” 骨骼强壮咨询室——平足 Dr. 诊所 显而易见的平足治疗方法 骨骼强壮咨询室——骨折和生长板损伤 Dr. 诊所 骨折时的急救方法 骨骼强壮咨询室——碳酸饮料和骨骼 Dr. 诊所 味道好，对健康也好的“母亲牌”新鲜水果果汁

《让孩子自然长高》

章节摘录

插图：有些人询问孩子刚开始学走路时，为什么脚总是先转到前面，以至于经常摔倒。那么我会在听完孩子的生长发育过程后说，这是生理性变化，是正常的发育过程，”对生长没有影响，完全熟悉走路后自然就会好”，那么母亲也就放心了。此外，孩子的身体长不高，“O”字形或“X”字形的腿，“内八”或“外八”等步行异常，平足，少儿麻痹等问题也是母亲们经常问的。作为母亲，的确每天都在为自己的孩子担心。抚养孩子时的喜悦，总是伴随着担心。每个父母都希望自己的孩子健康漂亮地生长，担心得越多就越容易被各种治疗法所吸引。但平时不使孩子养成良好的生活习惯，单纯依靠生长激素疗法或药物，反而不利于孩子的成长。如今，有很多虚假、不科学的治疗方法，借助报纸、网络、杂志等媒体的过分的广告宣传作用夸大其疗效，欺骗消费者。例如，最近由于揣摩到家长们担心孩子的身高增长的心理，因此增加了不少毫无作用的药物治疗的商业性广告。还有越来越多的家长把孩子健康生长发育过程中，出现的生理变化看成是病理现象，从而接受一些没有必要的治疗，不仅承受高额的费用负担，而且也使家长们身心疲惫。

《让孩子自然长高》

编辑推荐

《让孩子自然长高》能够帮助家长们正确认识孩子在生长过程中所发生的正常身体变化，即生理变化。希望孩子能够健康、漂亮地生长的母亲们，平时对孩子的生长存在很多疑问，《让孩子自然长高》将针对这些问题给出正确的答案。虽然是专业知识，但解释得很简单，谁都能看明白。

《让孩子自然长高》

精彩短评

- 1、还可以,值得一读,努力
- 2、书不厚,很快就可以看完,里面的内容还是挺客观的,比起国内一起从网上东抄西摘拼凑出书的,至少态度上比较诚恳。
- 3、看完有帮助
- 4、讲得比较专业和全面,值得一看.
- 5、不要让基础性知识影响小孩的成长,而这一本就是基础性很好的一本。
- 6、书中有食谱、长高、有关事例,喜欢
- 7、内容较多,不错的一本书
- 8、里面的内容还是很实用的
- 9、可泛泛地看看
- 10、他个子很低,很想长高,但愿有用
- 11、把握4 - 13岁孩子的发育关键期,建议孩子不到13岁的家长、对孩子身高担心的家长好好一读。
- 12、书的内容很全面,字体大,不累眼睛,孩子可以自己看,涵盖很广,对我帮助很大,
- 13、我自己个子就矮,老公虽然个子高。但是我也担心女儿的身高以后会成为遗憾,只要能多增高一厘米买这本书就值啦!!!
- 14、书店不好找,还是这里方便
- 15、很好的装帧,绝对的超值

《让孩子自然长高》

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.tushu000.com