

<<人体使用手册：亲子漫画版>>

图书基本信息

书名：<<人体使用手册：亲子漫画版>>

13位ISBN编号：9787313097521

10位ISBN编号：7313097522

出版时间：2013-6-1

出版时间：上海交通大学出版社

作者：吴清忠,吴嘉维,TOBY 绘

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>

<<人体使用手册：亲子漫画版>>

前言

序给父母们的建议研究养生很多年，接触过不少生病的朋友，发现许多重病都源自于幼年时养成的生活习惯或脾气性格。

面对这些已经生了病的朋友，帮他们分析病因最终找到真正的病因时，他们都已无法改变这些从小养成的习惯和脾气性格。

只能无力地帮助他们选择一些可以治标的调理之道，治本的方法虽然知道方向，却很少有人做得到。很早就想写本给父母的健康书，希望在培育孩子的阶段，就引导他们养成良好的生活习惯和脾气性格，从根本之处不让疾病发生。

虽然知道这是很困难的事，但是总希望能减少一些孩子未来的病。

因此，策划了这本书。

这本书分为文字为主的亲子篇，和儿童阅读的漫画篇两个部分。

漫画篇的原始构想是让父母和孩子一起看的。

亲子篇则像老师教学用的教师手册，是给父母们看的，提供和漫画篇相对应但是更为详细的内容。

让父母和孩子一起阅读时，能用口语来做些补充，传达更丰富而且正确的健康概念，以弥补漫画的内容不足，因为简洁的表达是漫画非常重要的特质。

这种方式也能帮助父母在孩子心目中建立更为权威的形象。

因此建议父母在教孩子之前，先仔细阅读亲子篇。

中国人有句话：言传不如身教。

这本书传达的一些概念，可能有些父母本来也不具备。

建议在读过了这些内容之后，能自己身体力行，养成有益健康的生活习惯。

孩子不会学习您所说的，而是学习您所做的。

希望在养成孩子良好的生活习惯和脾气性格的同时，也能让所有父母的健康也跟着改善。

吴清忠2013年3月30日

<<人体使用手册：亲子漫画版>>

内容概要

疾病与习惯是息息相关的！

从小培养孩子正确的养生习惯，避免成人后积习难改！

《人体使用手册》作者吴清忠2013年献给亿万父母亲子共读的健康手册！

奠定孩子一生的健康基础，建立全家正确的健康观念
孩子不会学习父母所说的，而会学习父母所做的！

你是否知道，自己的旧疾，竟是长年的不良习惯给养出来的？
而孩子是否也在耳濡目染之下，跟你有着同样的习惯了？

现代人生病，常是生活中的某些习惯引起的。

比如吃东西狼吞虎咽、爱喝冰水、衣服喜欢穿得凉凉的.....

这些习惯，大部分都是幼年时养成的，而大部分父母对这些会造成健康问题的习惯并没有足够的知识，不能去及时纠正孩子，等这些习惯养成之后，长大就很难改。

更大的问题是，很少人知道，很多疾病的发生和这些习惯有密切的关系。

本书以浅显易懂的方式，说明这些健康问题的发生原理，通过简单的中医理论，改进健康问题，并利用简单易学的穴位按摩，获取正确的解决方式。

从生活习惯做起，疾病就不易上身，就能为孩子奠定一生健康的基础，更能建立全家正确的健康观念及良好的生活习惯。

<<人体使用手册：亲子漫画版>>

作者简介

吴清忠，台湾人，曾经从事机械自动化等方面的工作，由于健康关系，对中医产生了兴趣，因而逐渐淡出职场，专心研究中医养生及相关仪器的开发。

著有《人体使用手册》，《人体使用手册续集：人体复原工程》。

其中《人体使用手册》总销量超过250万本，并有日、俄、韩、泰等多国译本。

吴嘉维，自幼移民加拿大，曾就读于英属哥伦比亚大学，完成学业之后再于加拿大PCU中医学院学习中医，为加拿大BC省注册中医针灸师。

TOBY，居于台北，热爱绘画创作、美食、电绘教学与图文创作，现为台湾策略数位媒体创意有限公司负责人。

2005年发表《我的同居人》，在台湾新浪博客一举成名，成为新浪热门百万博主。

曾入围第23届金鼎奖儿童及少年图书类最佳漫画奖。

出版有《TOBY通勤日记》、《TOBY漫画夜市美食》、《TOBY我的同居人》、《诺亚方舟》、《皮皮历险记》等。

<<人体使用手册：亲子漫画版>>

书籍目录

序 给父母们的建议 第一章早睡早起身体好 第二章细嚼慢咽 第三章公筷母匙 第四章小心吃冰伤了心脏
第五章饮食的陷阱 第六章常打喷嚏怎么办 第七章经络是人体维修的通道 第八章小心处理孩子的情绪
第九章生气的规则 第十章儿童视力保健 亲子手册

<<人体使用手册：亲子漫画版>>

章节摘录

版权页：插图： 小心吃冰伤了心脏有一个朋友高中时是个网球选手，有一天打完网球满身大汗，买了一瓶冰可乐一口气喝完，当场就昏倒了。

15年后，她41岁时得了心肌梗塞，差点要了她的命。

我和她一起追踪病因，强烈怀疑那瓶冰可乐可能是她最原始的病因，那是她一生中唯一的昏倒记录。

血液在身体里有许多功效，包括营养物质和垃圾的运送，以及热量的分送。

冬天如果穿得不够暖，身体会把许多血液送到胸腔保护主要的器官。

夏天运动时或运动后，由于心脏负荷很重，因此，需要血液把大量的热散到皮肤，再通过不断地出汗把热排出去。

直到身体感觉到凉快了，才慢慢停止出汗。

当身体和心脏都很热的时候，如果大口喝冰水会干扰大脑对心脏过热的判断，受到来自口腔和食道的低温刺激，大脑会误以为心脏也凉了，已经不再需要散热。

实际上口腔的冰凉并不会使过热的心脏散热，心脏过热因而造成心肌受损。

受损的心肌平时不会有任何不适的感觉，现有的心脏检查手段很难查出异常。

过了许多年之后，这个损伤就可能演变成可怕的心肌梗塞了。

在心脏仍然高温时，从很热的室外进入室温很低的冷气房，或跳进冷水的游泳池等行为，同样也会由于来自皮肤强烈的冰冷感觉，而使大脑误以为心脏已被冷却。

实际上仍然高温的心脏，会由于无法正常散热而烧坏了表面部分的心肌。

有一个著名品牌的柠檬茶饮料电视广告，一个满身大汗的人平躺着跳进冰凉游泳池里。

广告影片在影射喝他们冰凉的饮料会有如跳进游泳池一样冰凉的感觉。

在真实的生活中，如果一个满身大汗的人直接平躺着跳进冰凉的游泳池里，是非常危险的行为，有很高的几率会造成心脏的损伤，严重时可能还会直接致命。

满身大汗时直接喝那广告中的冰凉饮料也可能会有相同的危险。

由于这类伤害的后遗症很麻烦而且影响长远，因此，务必让孩子们理解在身体很热时吃冰、吹冷气、游泳时必须注意的事，尽可能避免造成这类伤害。

心脏受了伤害之后，会使全身的新陈代谢受到影响，进而使经络中的垃圾开始堆积，而慢慢形成肥胖。

西方人每天喜欢喝冰冷的饮料，以至于肥胖人口的增加速度无法停止。

由于其肥胖理论认为肥胖的主因是吸收了过多的热量，因而忽视完全没有热量的冰冷饮料。

冰冷饮料导致肥胖是从损害心脏开始，和其热量完全没有关系。

气血比较高的孩子心脏受了伤害，可以从接下来的生活中看出端倪。

心脏的受伤对身体而言是一种对生命有严重威胁的问题。

身体会将之修复的优先级排在很前面，只要身体有能力，就会进行修复。

但是这种修复行为需要大量的血液能量。

在冬天由于气温低，身体必须挪出大量的血液提供主要器官的保温。

身体可以支配用来修复的血液能量很有限。

直到气温较暖的春天，身体才会把部分用来保温的血液拿来修复器官。

但是仍然不足以修复心脏，必须等到气温非常高的夏天，身体把所有保温的血液都拿出来修复器官时，才有足够的能量修复心脏。

这种修复心脏的工作，通常会在日历上的立夏之后才能进行。

也就是在立夏以后，到立秋以前的日子，清晨5到7点的时间进行。

这种修复工作消耗大量的能量，虽然睡了一晚，仍然让人感觉非常疲倦，根本起不了床。

而且由于大量血液移到身体内部修复心脏，身体表面缺乏血液的保温，刚起床时人会感觉有点凉。

因此，当暑假时孩子早上赖床起不来，大概是过去心脏受了伤，正在修复。

这时最好让孩子睡到自然醒，即使睡到中午也没关系。

如果不再受到新的伤害，一两个暑假，身体大概就能把过去的损伤修复。

<<人体使用手册：亲子漫画版>>

就像我们皮肤受了伤时，只有身体自己的修复机制才能修复一样，心脏的损伤也只有身体自己能修复

。这一类心脏的损伤，在现代医学现有的仪器下很难被检测出来。

等到检测出问题时，多半已经很严重了。

现代医学的有些检查，很像火警警报，房子没烧起来之前没有任何信号，警报响了房子也烧起来了，已经来不及了。

还是从孩子平常生活行为中的蛛丝马迹观察疾病的信号，比较有机会更早地发现问题。

成人出了这种问题就没这么方便，一方面气血没那么高，身体没有能力启动心脏修复机制。

另一方面即使身体气血充足，但是由于需要上班工作，很难有机会在夏天每天睡到自然醒。

所以最好尽早教会孩子避免这类可能造成心脏伤害的行为，并且在孩童时期利用暑假，把心脏可能的损伤修复。

夏天不让孩子吃美味可口的冰淇淋，实在是件残忍的事。

只要能遵守以下两个规则，冰淇淋还是可以吃的。

·规则一：身体很热、满头大汗时或者刚运动后，都不能吃冰淇淋。

必须等身体不那么热、停止大量流汗时，才能吃冰淇淋。

运动过后很热时，应该先在户外树荫下让身体冷却，特别是让心脏冷下来。

披件衣服再进冷气房或开了冷气的汽车。

·规则二：小口吃冰淇淋，让冰淇淋在口中融化再吞下去。

不能让胃和食道接触太冰冷的饮料或冰块。

<<人体使用手册：亲子漫画版>>

编辑推荐

《人体使用手册(亲子漫画版)》编辑推荐：疾病与习惯是息息相关的！

从小培养孩子正确的养生习惯，避免成人后积习难改！

《人体使用手册》作者吴清忠2013年献给亿万父母亲子共读的健康手册！

奠定孩子一生的健康基础，建立全家正确的健康观念。

<<人体使用手册：亲子漫画版>>

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>