

<<健康孩子的10大好习惯>>

图书基本信息

书名：<<健康孩子的10大好习惯>>

13位ISBN编号：9787802457898

10位ISBN编号：7802457890

出版时间：2011-9

出版时间：军事医学科学出版社

作者：李澍晔，刘燕华 主编

页数：149

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>

## <<健康孩子的10大好习惯>>

### 内容概要

本书内容简介：俗话说：“给人以金，不如授人以‘点金术’。

”作为家长，你知道你能给孩子的最好礼物是什么吗？

你最想保护，最想让他（她）平安、健康、幸福的那个孩子，他（她）最需要的不是别的，而是你一直忽略的一些好习惯。

孩子应该养成学习、健康、做人、观察、思考等有益身心健康的10大好习惯，因为这是孩子做人的根本，是孩子成长的根本，是孩子立业的根本，是孩子一生的根本。

家长管不了孩子一辈子，但是好习惯却能“管”孩子...辈子，能使孩子...生受益，家长...定要明白这个道理，千万不能不放在心上。

从现在开始，父母就要有意识地让孩子养成好习惯、，从现在开始，一切都还不晚。

父母要有信心，要积极、主动、热忱地与孩子一起行动起来。

不要犹豫了，马上开始吧，孩子的明天正因为你的行动而变得更加美好.....

## <<健康孩子的10大好习惯>>

### 作者简介

刘燕华，“全国十大当代孟母”，中国科普作家协会会员，中国心理卫生协会会员，中华护理学会会员，北京人民广播电台首届“知心妈妈”比赛季军。

对家庭教育、老年心理、儿童心理、妇女心理、中老年护理保健、孕妇保健、家庭急救、婚姻学、战场救护学、医药养生、美容与化妆、谈话艺术研究较深，已发表文章2600多篇。

李澍晔，中国作家协会会员，中国科普作家协会会员，中国心理卫生协会会员，中国青少年通讯社成长教育首席专家，中国儿基会阳光计划“爱心专家”。

多次受邀参加中央及地方电视台、广播电台所播出的教育类节目。

当兵18年，两次荣立三等功，两次进入军事院校学习管理学、心理学、谋略与战役战术。

研究兴趣涉及心理学、家庭教育学、谋略学、儿童心理学、思维学、野外生存学、组织指挥学、预防犯罪、灾害心理救助、谈判、自我保护、婚姻与家庭等领域，已发表文章2800多篇。

## <<健康孩子的10大好习惯>>

### 书籍目录

#### 一、善于学习

- 1.由被动学习转变为主动学习
- 2.由不愿意学习转变为愿意学习
- 3.有计划
- 4.有目标
- 5.时间性
- 6.阶段性
- 7.广泛性
- 8.专一性

#### 二、爱惜身体

- 1.眼睛的保护
- 2.耳朵的保护
- 3.鼻子的保护
- 4.牙齿的保护
- 5.喉咙的保护
- 6.关节的保护
- 7.脊椎的保护
- 8.青春期的保健

#### 三、维拮健康

- 1.坚持锻炼
- 2.科学饮食
- 3.正确饮水
- 4.睡眠良好
- 5.姿势正确
- 6.个人卫生
- 7.适时着装
- 8.远离烟酒

#### 四、预防疾病

- 1.预防感冒
- 2.预防近视
- 3.预防食物中毒
- 4.预防“红眼”病
- 5.预防蛔虫
- 6.预防中暑
- 7.预防传染性肝炎
- 8.预防“电脑”病

#### 五、防范危险

- 1.交通安全
- 2.防火安全
- 3.防水安全
- 4.防电安全
- 5.防地震
- 6.防摔伤
- 7.防尾随与入室的坏人
- 8.防网络侵害

## <<健康孩子的10大好习惯>>

### 六、心态阳光

- 1.克服多疑
- 2.克服嫉妒
- 3.克服说谎
- 4.克服冷漠
- 5.克服“小心眼”
- 6.克服“焦虑过度”
- 7.克服“爱占便宜”
- 8.克服“钻牛角尖”

### 七、良好沟通

- 1.与妈妈交流与沟通
- 2.与爸爸交流与沟通
- 3.与爷爷（奶奶）、姥姥（姥爷）交流与沟通

.....

## <<健康孩子的10大好习惯>>

### 章节摘录

#### 一、认识肝炎。

根据检验，传染性肝炎是过滤性病毒引起的。

一般分为甲型肝炎、乙型肝炎和非甲非乙型肝炎。

甲型肝炎的潜伏期比较短，乙型肝炎的潜伏期比较长。

在传染性肝炎的发病率当中，甲型肝炎发病率最高，容易引发流行。

该病不分季节，可以全年发病。

日常生活中，甲型肝炎的传播途径是被污染的食物和水源，健康人通过饮食把病菌带人体内，受到感染而发病。

#### 一、具体表现。

病菌进入体内后，一般有数天潜伏期。

发病后的临床表现是：食欲下降、厌恶油腻、呕吐、恶心、全身乏力，有些患者还有腹胀、腹痛、肝区疼痛，几天后白眼珠及皮肤发黄，全身瘙痒，小便颜色如浓茶水，大便色淡，甚至灰白色，如豆腐渣样，这就是人们常说的黄疸性传染性肝炎的表现。

急性重症肝炎又称为爆发性肝炎，病情严重，出现蛋白尿、下肢水肿、烦躁、意识模糊，最后出现昏迷，如果治疗不及时，甚至会死亡。

#### 三、积极预防。

平时只要注意卫生，肝炎是可以预防的。

注意休息与营养，提高自身的免疫功能，不要熬夜，不要过于疲劳，不能饮酒、吸烟。

注意养成良好的卫生习惯，科学洗手。

不吃可疑食品，不喝生水，消灭苍蝇，保证食品卫生。

一旦患上传染性肝炎，发病后迅速隔离，隔离时间不短于30天。

隔离期间不能与健康人一起吃饭，最好不与患者握手。

隔离期间不能去公共场所吃饭、串门。

病人用过的餐具、生活用品、衣物等要彻底消毒，病人的物品一定要专用。

对病人的粪便要严格消毒。

餐具消毒要用100℃的开水，煮60分钟以上，才可以将病毒杀灭。

，要主动预防。

与肝炎病人接触过的人要密切注意自己的身体反应，及时进行肝功能化验，千万不能掉以轻心。

有条件的话，可以根据医生的建议，注射甲肝和乙肝疫苗。

还可以用中草药茵陈10~20克，水煎服，起到预防作用。

每日喝板兰根5克，也可以起到预防作用。

.....

## <<健康孩子的10大好习惯>>

### 编辑推荐

当代孟母教育孩子的真实感悟，教育专家教育孩子的最新思考。

《健康孩子的10大好习惯》是父母与孩子共同读的励志书，父母读后知道如何教育孩子，孩子读后知道如何做人做事。

<<健康孩子的10大好习惯>>

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>