

<<挺直小脊梁>>

图书基本信息

书名：<<挺直小脊梁>>

13位ISBN编号：9787802459144

10位ISBN编号：7802459141

出版时间：2012-8

出版时间：军事医学科学出版社

作者：刘青 编

页数：151

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>

## <<挺直小脊梁>>

### 内容概要

《健康日记：挺直小脊梁》通过日记的形式，以孩子的口吻，直接展现出青少年的健康问题。在每个日记的后面，又添加了“贴心的话”和“专家提醒”两个栏目，“贴心的话”给青少年以心理安慰和关怀；“专家提醒”则从专业的角度分析此问题的解决方案和有效措施。

《健康日记：挺直小脊梁》不仅适合家长阅读，更适合孩子们阅读，希望能对广大青少年有所帮助，使祖国的花朵健康茁壮地成长。

## <<挺直小脊梁>>

### 作者简介

刘青，曾为《小公主》、《米老鼠》等杂志撰写专栏，回复孩子们的各种来信。著有《青少年适应社会的健康心态》、《生活中的心理学》等图书。创办布石头游戏早教亲子中心，该中心以健康育儿理念为准则，遵循孩子天性，和孩子一起在游戏中学习，寓教于乐。

## <<挺直小脊梁>>

### 书籍目录

1. 让一切从新开始2. 我的运动长高观3. 我自创的增高训练4. 弹跳让我更高更直5. 举重, 会使我更矮吗6. 小腿和脊椎的锻炼让我变得高挺7. 悬垂法, 拉伸脊椎长高法8. 喝牛奶喝出来的漂亮脊椎9. 身材如此优美的秘密10. 是作业让我的脊椎劳累吗11. 药物不能帮你长高12. 为何不给我睡软床13. 我要自己选张好床14. 后背痛是怎么回事15. 可怕的脊椎骨折16. 脖子摔断了为啥不知道17. 为何会过伸性脱位18. 遭遇脊柱骨折检查19. 我教爸爸妈妈做操20. 童年趣事: 高枕无忧21. 小孩也会骨质疏松吗22. 表妹纯纯的颈椎23. 一场输不起的赌局24. 爱运动的我25. 让我感动的一件事26. 是什么影响了我的发育27. 我喜爱的老师生病了28. 脊椎病改变了我对妈妈的看法29. 奶奶很满意我为她选的床垫30. 这个暑假, 熬夜让我很受伤31. 可怕的“猛转头”32. 空调房带给我的肩膀疼33. 做家务做出的脊椎病34. 遗传性脊椎病该如何是好35. 暑假如此看电视, 要不得36. 我的青春期故事37. 我需要按摩吗38. 被子对身体的影响39. 为何我会一条腿长一条腿短40. 我怎么会脊椎畸形了呢41. 我不想做“丑小鸭”42. 我要小背重新挺起来43. 为何我的背弯了44. 我的驼背还能好吗45. 驼背了怎么办46. 我的脖子很疼47. 治疗颈椎病的好方法48. 颈椎病的危害49. 原来眩晕是因为颈椎生病了...

...

## &lt;&lt;挺直小脊梁&gt;&gt;

## 章节摘录

1. 让一切从新开始 我是那种晚上睡不着，白天睡不醒；早晨不想吃饭，没到放学时间又饥肠辘辘，等中午该吃饭了又不想吃的人！

妈妈说，我个头长不高跟不规律的作息有关，应该好好调整一下。  
但是怎么调整呢？

有一次家长会回来，妈妈说，我们班上那个最高的同学是个非常活跃的孩子，不光在学校，在家也是如此。

什么是活跃，就是爱动啦！

他是很健康，我很羡慕他，拥有笔直的身材和几乎不怎么生病的健康体魄。

妈妈总结说，这个孩子的妈妈是个专家。

她主张孩子多运动，运动充足了，孩子活动开了，就活力四射了。

自然吃东西就多了，身体的吸收能力也增强了，脊椎骨的成长就会迅速了。

因此，妈妈要全力打造一个新的我。

可是，这么多年的习惯养成了，怎么打造呢？

妈妈首先找了我最喜欢的运动——游泳。

因为自身条件有限，虽然喜欢，但一直不知道去哪里游泳，也怕这怕那。

妈妈很简单，直接去会所办了张游泳卡，于是每天游泳成了我的锻炼方式。

还别说，放学后游上一阵，身体感觉真的很舒服。

吃得也好了，睡得也香了。

一切似乎都重新开始了。

贴心的话 对于身材矮小的青少年朋友，除了疾病引起的身材矮小外，可以通过自己的努力把身高的生长潜力挖掘出来。

怎么去挖掘，其方法就是寻找各种刺激脊椎生长的方式和方法，通过合理有效的方式促进机体的成长。

儿童的生长少不了适量的运动。

运魂不足的孩子白天没有食欲、总瞌睡，晚上睡不着，这样每天就会昏昏沉沉的。

运动能促进生长激素的分泌。

它使人熟睡，这样就能促进生长激素的分泌了。

身体充分地运动后，食欲能够增加、晚上能够熟睡，到了早晨还能头脑清醒地自然起床，早餐吃得香、吃得饱，然后以良好的姿态开始新的一天。

……

<<挺直小脊梁>>

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>