

儿童健康导航



[儿童健康导航 下载链接1](#)

著者:杜鹏

出版者:天津科学技术出版社

出版时间:2016-11

装帧:平装

isbn:9787557619343

本书作者介绍了中华文化中的健康教育，儿童健康的内涵，儿童健康的方法，如何通过

观察了解孩子的健康状况，儿童的吃、喝、玩、乐、学，儿童环境对儿童的影响，不同儿童常见症状的治疗方法，家庭教育对儿童性格的影响，父母身体状况对于孩子健康的影响，也介绍了在一些紧急情况下如何缓解儿童症状。

作者介绍：

杜鹏，中医执业医师，十方泰和中医医学研究院业务院长、中华医道院院长、中国拥军优属基金会健康养生工作委员会副主任，北京开放大学健康管理学院客座教授。长期致力于中华医道的继承、研究与推广，创立了以“医道指针”为特色的中医经络调理疗法。2011年主导研发了经络检测分析系统，对于中医的诊断治疗向定性、定量的标准化迈进具有重要意义。代表著作有《和合之道》、《儿童健康导航》等。

目录: 导言——如何实现儿童健康的导航 /1

第一部分 理论篇

第一章 中华文化中的健康教育 /18

大道文化是健康之源 /18

道德之志是健康之主 /20

系统和谐是健康之本 /23

医道教育是健康之要 /24

主动健康是健康之真 /25

道德文化与道德健康 /27

第二章 儿童健康的内涵 /31

儿童之构成 /31

儿童之分期 /32

“六一”儿童节的内涵 /32

为什么儿童健康问题是一个系统健康问题 /33

为什么要以父母健康带动孩子健康 /35

儿童健康与父母有什么关系 /35

为什么说孩子是父母的“一面镜子” /37

儿童健康成长之“三三系统”导航 /39

第二部分 儿童养生方法篇

第一章 儿童健康方法概述

你想让你的孩子成为“金童玉女”吗? /44

你真的了解你孩子的健康吗? /45

儿童健康教育的核心要素是什么? /47

如何理解儿童的“全面养生”? /47

饮食与儿童健康的关系是什么? /48

睡眠与儿童健康的关系是什么? /51

父母的心态与儿童健康有何关系? /51

如何才能生一个身心健康的孩子? /53

第二章 从头到脚观健康 /55

如何“观头发”看健康? /55

如何“观头形”看健康? /55

如何“观眼睛”看健康? /56

如何“观鼻子”看健康? /58

如何“观耳朵”看健康? /58

如何“观口唇”看健康? /59

如何“观舌头”看健康? /60

如何“观面色”看健康? /61

如何“观牙齿”看健康? /62

如何“观脖子”看健康? /62

如何“观囟门”看健康? /65

如何“观胸骨”看健康? /66
如何“观锁骨”看健康? /68
如何“观胃脘”看健康? /68
如何“观肚脐”看健康? /69
如何“观小腹”看健康? /70
如何“观胁肋”看健康? /71
如何“观脊柱”看健康? /72
儿童四肢方面有哪些常见的病症? /80
如何“观手掌”看健康? /81
为什么孩子手脚易脱皮? /84
为什么孩子手脚易痒? /85
怎样给孩子做一个整体的健康辨证? /86
第三章 儿童养生五部曲——吃喝玩乐学 /91
一 儿童如何健康地“吃” /91
如何让孩子“吃”得健康? /91
性味归经中的“性”是指什么? /92
“五味”与儿童健康有何关系? /92
如何通过“吃”来判断孩子的健康问题? /95
哺乳期吃什么才有利于儿童健康? /97
二 儿童如何健康地“喝” /99
水对生命健康起什么作用? /99
“喝”与脏腑经络是何关系? /100
孩子如何“喝”才利于健康? /101
“喝”的常见误区有哪些? /101
孩子在“喝”的方面出了问题怎么办? /103
三 儿童如何健康地“玩” /105
孩子为什么特别“爱动”? /105
孩子“多动”有什么对治方法? /105
孩子性格表现过于“安静”是什么原因? /106
孩子过于“安静”有什么对治方法? /106
孩子经常玩电子产品对健康有什么影响? /107
孩子玩手机、电脑游戏已经出现了问题怎么去调治? /109
如何给孩子释放压力,让孩子玩得健康? /110
四 儿童如何“乐”得健康 /114
“乐”的内涵是什么? /114
为什么说不恰当的“乐”不利于健康? /114
如何引导孩子健康地“乐”? /115
为什么说家庭和谐是孩子的快乐之本? /119
五 儿童如何健康地“学” /120
儿童“学”的本质是什么? /120
为什么父母是儿童“学”的基础? /121
如何通过健康备孕让孩子“学”得健康? /121
如何在怀孕期让孩子“学”得健康? /123
孩子的先天性疾患是如何产生的? /126
第三部分 儿童健康问答篇
第一章 从环境看孩子健康 /136
为什么说环境问题是儿童健康的主要问题? /136
家长如何运用环境健康思想去引领孩子? /136
如何建立一个好的家庭环境? /136
先天已经形成的性格后天能补救吗? /137
夫妻在孩子教育观点上不一致怎么办? /137
学校教育与家庭教育出现了分歧怎么办? /139
当孩子与小伙伴或同学发生矛盾了怎么处理? /140
当父辈对孙子的教育和自己的教育发生冲突了怎么处理? /141

如何处理课外辅导班与孩子健康成长的矛盾? /142

第二章 从孩子的行为看健康 /146

为什么孩子好哭? /146

为什么有的孩子容易激动? /147

为什么有的孩子爱咬指甲? /148

为什么孩子的注意力不集中? /148

为什么孩子非常胆小? /151

为什么孩子缺乏信心? /152

为什么孩子脾气很大? /156

为什么孩子喜欢大喊大叫? /157

为什么孩子不愿意睡觉? /157

为什么孩子睡觉不安稳? /158

为什么孩子不好好吃饭? /160

为什么孩子睡觉时有磨牙现象? /162

为什么孩子睡觉时爱发出“哼哼”的声音? /163

为什么孩子睡眠过程中有受惊、抽动现象? /163

为什么孩子非常喜欢喝冷饮? /164

为什么孩子特别好动? /165

为什么孩子小小的年龄心事却很重? /167

为什么孩子爱咬东西? /169

为什么有些孩子经常尿床? /170

如何认识孩子兴趣背后的健康问题? /172

第三章 从孩子的症状看健康 /174

为什么孩子容易发烧? /174

为什么孩子容易过敏? /175

为什么孩子长得瘦小? /177

为什么孩子过于肥胖? /182

为什么孩子会出现弱视? /184

为什么孩子易患过敏性鼻炎? /186

为什么孩子容易出现便秘? /188

为什么孩子指甲旁容易起倒刺? /188

为什么孩子的头发黄而稀少? /189

孩子鼻梁上有青筋代表什么? /190

为什么有些孩子有湿疹? /191

为什么孩子会出现自闭? /194

为什么孩子易得荨麻疹? /197

为什么孩子会出现斜视? /199

孩子得了中耳炎怎么办? /204

孩子得了“针眼”怎么办? /206

为什么孩子排便不正常? /210

如何判断孩子是不是发烧? /213

孩子为什么会发烧? /213

为什么有些孩子一感冒就发高烧? /214

孩子发烧用退烧药就安全了吗? /215

孩子高烧怎么办? /215

为什么说内火是感冒发烧的主要原因? /216

为什么不要以体温的高低来判断感冒的轻重? /216

孩子发烧了如何解决? /217

如何判断孩子退热后的发展方向? /218

如何预防发烧? /219

孩子咳嗽怎么办? /219

为什么孩子会得血液病? /224

为什么孩子会哮喘? /226

第四章 家庭教育与儿童心性健康 /229

为什么中医治病要“全息诊治”? /229
父母与儿童健康有什么关系 /231
“信”是如何影响健康的? /231
为什么说学龄前的教育重心是祖德家风教育? /232
为什么父母要懂些中医健康知识? /234
为什么说父母是孩子挫折教育成长的领航者? /236
胎音教育与先天健康有何关系? /239
别让饭桌上的家庭教育影响了孩子健康 /242
第四部分 儿童健康养生篇
第一章 动静养生法 /246
人生命健康的“根本能量”是什么? /246
人的根本能量来源于哪里? /246
如何完成根本能量的接收? /247
如何补充人的先天能量? /247
什么是三门呼吸法? /249
何谓动静养生法? /250
第二章 儿童全息养生法 /257
第三章 儿童常用经络养生疗法 /260
一、儿童常见病症指针调理处方 /260
二、各年龄段儿童的家庭“指针按穴养护法” /261
三、儿童艾灸养生法 /265
四、儿童的拔罐养生法 /266
五、儿童的刮痧养生法 /266
附录
“妈妈医生”分享 /272
十方泰和的经络养生方法带我走进幸福之门 /272
做自己健康的主人 /274
香港三胞胎与十方泰和的故事 /277
关爱孩子的健康,我走入中医之门 /284
中医让我们全家共同成长 /287
儿童深意之探源 /291
一、儿童之元根本 /291
1. 何为儿元 /291
2. 何为儿根 /291
3. 何为儿本 /291
二、儿之生化、化生与和合 /291
1. 儿为“元”化 /291
2. 儿是“人”化 /292
3. 儿为“光”化 /292
4. 儿为“天”化 /293
5. 儿是“子”化 /293
6. 儿是“真”化 /293
7. 儿是“童”化 /293
8. 儿是“白”化 /294
三、人天之全息运化 /294
结束语 /295
· · · · · (收起)

[儿童健康导航 下载链接1](#)

标签

实用

经典

生活技能

经络养生

必备工具书

儿童健康

评论

特别好的书，有了此书，孩子的很多健康问题可以自己用经络疗法调理，而且能从根本上认识到孩子出现问题的原因。强烈推荐给家有宝宝的妈妈们。爸爸们估计都不耐烦学这些吧……

非常好的一本书，很全面，家庭必备！

因孩子的健康结缘了这本书，同时也开启了全家人的自我健康模式！根本，方便，实用，是这本书的妙处。不知医不为慈，宝爸宝妈们的健康领航！

本身就是中医粉，这本书真的给我如获至宝的感觉，相较于其他的儿童养育书籍，它提供的方法明确、安全，对孩子的健康能够起到根本的改善作用。当然，前提是要接受中医经络养生的根本理念。

此书是一本言简意赅、通俗易懂、全家受益、家庭必备的好书

真是可以作为家庭医生的一本超级实用养生医书了，言简意赅，很多常见疾病以及身体不适从根本的经络穴位入手解决，快速有效无任何副作用，日常养生很多小窍门简单易学又实用，真是如获至宝的一本妙书！太棒了，每个家庭都该拥有一本！

朋友推荐的，身边很多朋友都在看，书里面的内容既深刻又实用，真真的受益匪浅，感恩！

儿童时期常见的问题都在书里了，最关键的是杜鹏老师还会告诉你为什么会出现这个问题，如何解决。简便易行，值得拥有。

这本书很早就读过，当时读的时候唯一的想法就是要是早出几年该多好，在育儿方面我可以少走多少弯路呀，尽管孩子已经大了，但我也经常使用经络穴位的调理方法为家人养生调理。此书，作为养生保健的指导参考书是再好不过的了。

很赞的书，简单实用，深入浅出。

是一部儿童养生健康宝典，一书在手儿童日常养生保健不用愁，值得拥有

[儿童健康导航 下载链接1](#)

书评

[儿童健康导航 下载链接1](#)