

《使用手册》作者迈克尔·罗伊森博士作序推荐

GOOD KIDS BAD HABITS



好孩子, 坏习惯

习惯决定孩子的健康与未来

[美] 詹妮弗·崔契伯格 / 著

天津社会科学院出版社

GOOD KIDS
BAD HABITS

好孩子,坏习惯

习惯决定孩子的健康与未来

(美)詹妮弗·崔契伯格 / 著

刘建芳 / 译

天津社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

好孩子,坏习惯/(美)詹妮弗·崔契伯格著;刘建芳译. 天津:天津社会科学院出版社, 2008.1

书名原文:Good Kids, Bad Habits

ISBN 978-7-80688-365-5

I. 好… II. ①詹… ②刘… III. ①儿童-习惯-培养 IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 196636 号

Copyright © 2007 by RealAge, Inc. This simplified Chinese edition published by Press of Tianjin Academy of Social Science. All Rights Reserved.

天津市版权局著作权合同登记号: 02-2007-125

出版发行: 天津社会科学院出版社

出版人: 项新

地址: 天津市南开区迎水道 7 号

邮编: 300191

电话/传真: (022) 23366354

(022) 23075303

电子信箱: tssap@public.tpt.tj.cn

印刷: 北京领先印刷有限公司

开本: 880×1100 毫米 1/16

印张: 14.5

字数: 220 千字

版次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

定价: 24.80 元



版权所有 翻印必究

推荐序

迈克尔·罗伊森 迈哈迈特·奥兹*

(畅销书《YOU: 身体使用手册》作者)

作为医生，我们每次走进手术室都亲历了一些好孩子因为坏习惯而切实地在健康方面遭受到的长期影响，我们治疗的病人年纪越来越小，而他们身体的生理年龄——或者叫做真实年龄——却越来越老。动脉硬化、高血压、糖尿病并发症、肌无力，还有因肥胖病导致的关节方面的病症，这些病症都尤为突出。

作为父亲，我们做出努力，尽力避免孩子们饮食过度，让他们远离缺少锻炼的生活方式。但是我们也能最先明白了每一位家长明白的问题：做到这样很不容易。这就是写作《好孩子，坏习惯》这本书的缘由。和我们一样，本书作者特拉亨伯格博士——她自己就有三个孩子——知道父母需要帮助，哪怕只是一点点，这样才能去说服孩子们放下手中的遥控器、放弃饼干、去吃苹果、去骑车玩一玩。我们也曾让我们自己的孩子这样做过。

而且了解孩子们该做什么总不像想方设法让孩子必须做一件事那么需要有策

* 迈克尔·罗伊森和迈哈迈特·奥兹都是美国最受欢迎的医生，他们出了一本惊人的畅销书——《YOU: 身体使用手册》，还经常展露于电视中让人难以忘怀的现场谈话节目中，包括那场谈话里详尽解释所有人曾经想了解的关于婴儿粪便的问题（如粪便应该是S型）。这个话题不仅仅是因为他们作为医生对此很有经验，而且还因为他们都是孩子的爸爸，他们把孩子一把屎一把尿地带大。罗伊森医生有两个孩子：杰夫和杰妮，奥兹医生有四个孩子：达夫尼、阿拉贝拉、佐伊和奥利夫——译注。



略。你知道有多少家长志向远大，然而孩子却不听话？这就是为什么在迈克尔的长子杰夫九个月大时，迈克尔的妻子说服他——其实是强迫他——去参加“做个好父母”培训班。到现在他说结果证明这是他参加过的最好的培训课程，因为这个课程教会了他如何与孩子，或者说是一些小病人打交道，而这些小病人根本不愿意听父母或医生的话。

从那种课程中、从我们自己的父母身上、从作为父亲的经历中——做父亲真的很不简单呢——我们可以总结出下面五点，这五点能来切实有效地帮助孩子养成一生有益的好习惯。

1. 学会对孩子说“不”。
2. 找到问题出在谁身上，并把问题解决掉。
3. 给孩子做积极向上的榜样。
4. 和孩子一起做些有乐趣、健康的事情。
5. 与亲朋好友和兄弟姐妹保持良好而紧密的关系。

第一，尽量引导孩子做一些他们能做的活动，在这些活动中他们会有闪光点，那么他们就总会圆满完成什么事情，哪怕只是做得还算好，都会向你汇报他的成绩。就像麦克鼓励他女儿时说的那样：“杰妮，你在担心上舞蹈课迟到的情况下还能帮助那个人过马路真是了不起。”

第二，这也是养成良好习惯的最重要的基本点，就是要实事求是地告诉孩子（还有其他人）谁要承担后果。下面这个例子似乎有点离奇，可是这确实发生在迈克尔的儿子身上：“杰夫，如果你骑自行车不戴头盔，哪天被汽车撞了，你的大脑就会被撞坏的，那你就再也不能打棒球了，甚至连电视都不能开了。你大脑里的灰质层会受到毁坏，而我以后就只能到医院去看你了。所以你行行好，戴上头盔吧！”最后，麦克（像别的父母一样）有了这个头盔问题，因为最终他将不得不想办法处理他儿子不戴头盔而出现的后果。



但杰夫也有麻烦。他父亲对他说：“我敢打赌你总吃那些带奶酪的薯条早晚会让你离开你的棒球队的，因为你的奔跑速度会越来越慢——动脉阻塞会使你的肌肉没有足够的血液提供营养。”这是杰夫的选择。你能猜出这是个什么决定吗！当孩子有问题时，要让他们知道他们需要为此承担后果。是的，有时他们就像醉酒的赌徒一样胡乱做出选择，但逐渐地他们会为他们不理智的选择承担后果。

当然，用饱含爱的方式来提出建议是非常重要的。也许孩子们会无视你长远的眼光，甚至可能会与孩子有冲突，但如果你是以爱的方式提出这种深远的建议，也许冲突就会烟消云散了，而且你的建议也会在日后对他们起作用。

家长还要以身作则，要做健康的生活习惯的楷模，从锻炼到饮食——如在薯片上放核桃或是蛋黄酱上放番茄酱。例如，和孩子们做游戏，而不是坐着看电视中的体育节目，这样能使他们感受到更多的乐趣，从而他们还会做更多的锻炼。梅麦特和他的孩子们最近痴迷于玩球追人的游戏呢，就是让他与他们比赛。他踢着一个足球来回跑，哪个孩子碰到了球就要定住，其他的孩子可以用手触那个定住的人来解救同伴，但如果梅麦特定住了所有的孩子，就算他赢。很自然，实际整个游戏就是爸爸在拿球碰人，整个游戏过程中从没有停止过奔跑、尖叫和大笑。但是因为运动量很大，所以每次孩子们都得到了锻炼。

记住：孩子们了解到的许多事情，食物、健康、文身、运动、性、睡眠、作业——这些都是你这么认为的——不是从你这里了解的，而是从其他孩子那儿了解到的。因此如果家里有位年长的有健康意识的兄长或姐姐，或是孩子们景仰的酷酷的邻家小酷哥在你孩子身旁，那都是上天的赐予。欧兹的长女达芙妮长得很帅气，还很会照料自己。不仅她的弟弟妹妹们羡慕她，而且她在健康方面非常有心得，因此还在19岁时写了本有关健康的书。佐伊在11岁时是家中的运动健将。她带着7岁的奥利佛到处去比赛，现在奥利佛也和她一样酷爱运动了。

第三，教孩子们要相互之间紧密团结，和朋友也是如此。当孩子们给别的孩子一个鼓励，别的孩子会感觉好一些，他们也会感觉很好——与人玫瑰，手有余香。

这五点指导原则应该能帮助你的孩子们像我们的孩子一样养成好习惯，去掉坏



习惯。这会给孩子以自尊感和责任感，会给孩子一个活生生的范例，会让孩子们知道健康是快乐的，是一生都能可信赖的基石。

但是我们曾为孩子们做得最好的事情就是给孩子们选择了最好的妈妈。杰尼和杰夫·罗意升现在都是年轻的成年人了，而且他们做得非常好，但麦克是第一个说出南希对他们的影响比他的要大的人——她坚持不懈地给孩子们灌输好习惯，说她才是教给孩子们如何确立目标的人。丽萨·欧兹和南希一样天生就知道如何鼓励孩子们达到他们想达到的目标，而且从孩子们姗姗学步时就她总能想出办法让孩子们坚持良好的习惯。我们二人从他们身上都能看到他们的妈妈最初做出的伟大努力，每天都能看到良好习惯带给孩子们的好处。

前言

我之所以要写作《好孩子，坏习惯》这本书，理由很简单，那就是为了孩子们的健康未来。现在的孩子养成了许多对健康不利的坏毛病，很多孩子都面临着到了三十分岁左右就可能患心脏病的危险。据专家预测，他们会是第一代寿命预计比父辈寿命要短的人。

那么阻止这种事情发生的第一人就是你们——孩子的父母。虽然儿科医生也能对他们有所帮助，但是没有谁能比父母对孩子的影响力更大。你能阻止这种事情发生，那么该如何阻止呢？

这本书会提供你所需要的工具，首先要做一个独特的RealAge*健康测试。这个测试会让你知道你孩子的健康观点——测试结果有好有坏。然后这个测试会带你一步一步确切地了解在未来的几年中你如何给孩子健康和快乐。没有，也确实没有——比这更重要的了。

我能想象你现在就已经皱起了眉头，不要担心。我说坏习惯，说的并不是孩子逃避洗澡，或是偶尔在晚餐时吃一大碗冰淇淋，我说的是孩子每天都在做的事情，这些事情是健康所必需的：不挑食、经常去玩去做游戏、尽力避免发生祸事。

* RealAge®为美国著名健康咨询机构，由畅销书《YOU: 身体使用手册》作者迈克尔·罗伊森领导的一批医学专家组成。其 RealAge 健康测试风行美国，并指导人们通过改变生活方式而改善健康状况，提高自己的“实龄”——译注。



利用 RealAge 健康儿童计划，你可以：

- 减少孩子患糖尿病、心脏病、骨质疏松和哮喘病的可能性。
- 增强孩子的注意力，提高孩子的精力，增加孩子的创造力。
- 提升孩子的情绪健康和交际技能。
- 减小孩子受到严重伤害和发生事故的可能。

另外，你还会了解如何处理一些现有的棘手问题，比如过敏症和食物不耐受。还能解决一些心理问题，如儿童多动症、焦虑和抑郁。你会看到更多的欢笑，会少看到些眼泪，会过更多更健康、更快乐的生活。

这一切都基于让孩子养成良好的习惯、改掉坏习惯，当然是越早这样做越好。俗话说，亡羊补牢，为时未晚，无论对孩子还是对成年人来讲，都是如此。

作为一名儿科医生，我多年来与很多找我看病的家长和孩子打交道，可我说的话就像是杯水车薪。我非常想找个办法与大批的人在一起分享我所知道的能改善孩子习惯的方法，而养成好习惯会给孩子过健康而快乐的生活的机会。

这就是我为什么联手 RealAge——实龄测试的创建者（其作用当然不只是这个测试）和一位改善成年人健康的革新者——尽我努力通过网络、电视、电台和报刊文章与家长们接触的原因。

RealAge 的专家们明白他们能帮助孩子克服坏习惯，培养好习惯，因为从成人那里他们的成果已经得到了证明。有 1500 多万人已经做过最原始的实龄测试了，测试使他们得到鼓励去改善自己的饮食、加强身体锻炼，提高身体健康。这个测试基于从遗传学到你是否能从自我良好的保护等各个方面测算出你的生理年龄。因此如果按日历你是 42 岁，但你自我照顾很周到，那你的身体年龄也许仅仅是 35 岁。相反，如果你自己没有好好照料自己，那也许你会比平均年龄增长要快，也许会有个 50 岁的身体。这很值得利用，不是吗！

但不仅仅只有这些。根据这个方法，RealAge 研究小组还发现大部分不健康的成年人，他们从小就有着不好的生活习惯。



就我个人而言，我是不能容忍看到像下面这样令人发指的数据的：

- 患肥胖症的儿童数量成倍增加，有些年龄组甚至是 1980 年数量的三倍。
- 大约 25% 的儿童成年以后也患有肥胖病。
- 竟然有 75% 的过重儿童成年后也还是体重过重。

我下面给你提出的建议与给我的病人提出的建议一样。这些建议都基于我多年来的儿科临床经验和最近的医学研究，而且有些已经尝试过并被证明切实有效；有些尽管我没有让你做什么奇怪的难事，你也可能会使你大吃一惊。你没必要非要带孩子去爬山，或硬要让他们吃肝而不能吃冰淇淋。我们会循序渐进——但这些循序渐进的过程会对孩子健康而快乐的一生起着重大影响。我甚至会告诉你如何引导孩子在商店里购买健康的食品。从孩子还很小的时候！

如果你正在阅读我的这本书，就说明了两个事实：第一，你意识到了孩子缺乏的东西，尤其是肥胖病和不活动所带来的问题。第二，你是位积极主动的家长。你这样的家长给了我这样的儿科医生以希望。因为在你依靠儿科医生给孩子以健康时，我们也在依赖于你。孩子身体保健的质量取决于医生、父母和一定年龄之后的孩子的合作，三者需要协同作战。

你孩子的习惯到底是不是健康呢？我们来看一看下页的这些儿童健康警示吧！

目 录

Chapter | 您的孩子习惯健康吗

1

RealAge 健康儿童测试

用 RealAge 健康儿童测试表测试您的孩子	2
现在该怎么办	19
如何坚持不懈地改变孩子的习惯	19
你的孩子改变的有多快	21

Chapter | 让孩子的胃口好起来

2

培养终身受益的饮食习惯

人没有必要一辈子不吃炸薯条	23
争取做到饮食平衡	24
一份究竟是多少呢	25
从少量开始	25
对 RealAge 健康儿童测试中有关营养问题答案的分析	26
孩子饮食搭配要做到多样化	28
循序渐进	28
养成吃早餐的习惯吧	31
你的孩子早餐主要吃什么	32
在早餐中增加些有营养的食物	33
宝宝与奶	34
注意儿童早期骨骼质量	35



人什么年龄开始骨密度下降	35
果汁	36
及时补充液体	37
少喝含糖的软饮料	37
好习惯培养应尽早开始	40
现在这个年龄段开始晚了吗	40
避免食物过敏反应	41
你给孩子准备了什么零食	42
“好”食物的真面目	44
孩子每天吃多少甜食	46
孩子是吃自家营养午饭,还是学校午饭	47
你的孩子最常吃哪种肉类和禽类	47
有营养的鱼类	49
如果你的孩子想成为素食者怎么办	49
你和孩子一个月做几次健康膳食计划	51
孩子帮你准备过饭菜吗	52
全家人多长时间能在一起吃顿饭	53
你们全家或你的孩子经常在哪里吃饭	54
不浪费就意味着体重会增加	54
你的孩子定期吃复合维生素吗	55
变化虽小,回报甚大	55

Chapter | 让孩子的体形美起来

3 | 让孩子多运动少玩电子游戏

即使孩子这个年龄正当“任天堂迷”之时	63
爱活动的孩子收益巨大	64
敢于竞争	64
孩子每天花多少时间看电视或玩电子游戏	66
你的孩子怎么度过课间休息时间	68
给健康以厚礼	68
克服困难参加活动	69



你的孩子每日活动量应该是多少	71
在学校如何累积运动时间呢	71
你的孩子最常用的交通方式是什么	73
你的孩子定期参加哪些俱乐部、哪些活动或哪些组织	73
团队精神	74
运动与维生素	74
经常全家一起玩耍的家庭更具活力	77
从繁忙枯燥的家务桎梏中解脱出来	78
从今天开始	79

Chapter | 让孩子的外表靓起来

4

让孩子养成干净整洁的习惯

你甚至可以让他们学会用牙线	83
了解病原菌——病原菌有好坏之分	83
预防入侵	85
对孩子目前的行为习惯进行评估	86
把卫生保健放在首位——孩子洗手频率如何	87
是不是抗菌皂更好一些？消毒液确有功效吗	87
咳嗽和打喷嚏时的正确做法	88
牙齿保健	88
还没长牙呢	88
初学刷牙	89
如何让孩子经常刷牙	90
用牙线剔牙	90
看牙医	91
青少年与牙齿	92
时刻预防病从口入	92
橡皮奶头的使用	93
橡皮环	94
吮手指	95



小心食物问题	96
保护好孩子的皮肤	97
经常淋浴	99
生殖器的清洁	99
激素、痤疮和体味	100
真菌问题	100
小心传染	101
如何保持小伤口的卫生	102
如何避免寄生虫的危害	103
蛲虫	104
做到勤勉、训导、耐心	106

Chapter | 让孩子更加聪明起来

5 | 让孩子养成做功课的好习惯

这种习惯会使他们在学校名列前茅	107
孩子的学习方法	107
天才也可能是一种挑战	108
培养天才孩子	109
不均衡发展	110
尽早开始学习	110
反复重复	110
阅读确实很重要	111
三岁之前及之后	111
智力发育阶段性表现：确定孩子的智力发育程度	112
大脑的发育：评估一下孩子的智力发育情况	112
招来睡精灵	113
找出睡眠受到干扰的原因	114
孩子每天看多长时间电视适中呢	115
成功路上的绊脚石	121
母亲对儿童多动症的忧虑	122



米歇尔的坐稳游戏	123
伴随多动症的成长	124
阅读的障碍：难语病	125
尽早确定难语病很重要	126
把孩子培养成终身学习者	127

Chapter | 让孩子变得精神起来

6 | 培养孩子的自尊心

自尊到底是什么	141
自尊心缺乏会有什么后果	142
自我健康发展阶段	142
五种给予孩子情感援助的方式	146
进一步思考	148
结识新朋友	151
这是缺乏自尊或情绪抑郁吗	153
大型压力——自尊能有助于他们顶住压力	155
帮助孩子驯服紧张	156
发生不好的事情时	157
什么时候需要专业人士的帮助	158
常年一贯地保持精神健康	160

Chapter | 让孩子全身武装起来

7 | 避免让孩子受到伤害

让家更安全	162
基本安全问题	162
认真训练	164
评估你目前的安全习惯	164
正确选择汽车坐椅	165



系上头盔	169
什么时候戴上装备	170
极端运动会有极端危险	171
学校里的运动和活动	172
深水游泳	174
防止太阳灼伤	175
窒息	176
1 岁以下孩子窒息问题	176
1~4 岁孩子的窒息问题	177
家庭防毒问题	178
如何区分孩子是否中毒	179
如果你认为孩子确实是中毒了	179
密切关注大孩子的行为	180
做好防范意外事故发生的准备	181
经常透气	183
清除铅污染	183
清除氡污染	184
清除一氧化碳	184
清除烟雾	186
防止孩子过于自信	187

Chapter | 让孩子的身体好起来

8 | 把孩子的健康放在首位

能够预防的疾病	190
教会孩子如何应对慢性病	200

后 记 | 让孩子的生活快乐起来

第一章

您的孩子习惯健康吗

RealAge 健康儿童测试

用 RealAge 健康儿童测试表测试您的孩子

我想你可能是抽出这样的间隙时间翻看这本书的：在宝宝睡觉的时候，在晚饭后上床睡觉之前，在休闲娱乐的时候。而且你肯定是在想：是的，詹尼佛医生，我当然想做个好家长、好楷模，但是我该从哪里开始呢？

你现在手里有笔吗？首先，我们来列出你孩子的习惯，把这些习惯与真实年龄健康儿童测试表相比看看你的孩子是不是健康。如果你孩子多，就用不同颜色的铅笔或钢笔列出各个孩子的习惯。即使孩子是生活在一个家里，他们的习惯也会不同。

好了，下面我们就来看看这个测试结果是什么。下面有一系列的问题来检测你和你孩子之间作为一个整体如何共同努力建立各个方面的良好习惯，从总体健康到营养健康，以保证孩子健康安全地成长。在测试的每一部分你都要打一个 1~10 分的成绩；然后把成绩平均就能得到总成绩。成绩越高，就说明你这个家长做得越好，而且也说明你孩子目前——以至未来几年的健康对他就越有利（你也可以登陆 www.RealAge.com/parenting 进行在线测试）。

记住：这个测试是检查健康习惯问题的，并不是检查孩子的身体是否健康。我们用它评估你和孩子能把握的一些事情。预先存在的健康问题——比如说哮喘——并不会影响你的成绩；但是，如果你和孩子把握不好一些事情，那就会使你的分数减低了。

一旦你测出了每个孩子的分数，你就可以预测——这个成绩也许会使你激动，