

全国百家电视台热播 养生一点通



孩子身心健康自然乖

光线传媒 《养生一点通》栏目组 | 编

现在市面上面向孩子的保健品越来越多，令人眼花缭乱，补脑的、提高智力的、补充身体所需各种营养的，那么，这些保健品真的有效果吗？

有这样一个人群，他们的皮肤完美无瑕，娇嫩细滑，这个人群就是婴幼儿。

但是这样完美娇嫩的皮肤也会遇到各种皮肤健康问题，爸爸妈妈必须要懂得如何护理宝宝的皮肤。

所有的爸爸妈妈都很疼孩子，希望用自己的方式全身心地爱孩子，让孩子得到一个健康良好的生长环境，但是究竟应该如何教育孩子？

当一个女性成为母亲之后，她迎来了人生当中最幸福的阶段，母亲究竟应该如何爱孩子，才能够做到最有效的爱，而不是让孩子在爱当中受到伤害？不妨听听专家的建议。

家长和孩子之间应该如何沟通才能够对孩子形成一个更加良好的教育模式？

家长和孩子之间出现矛盾冲突应当怎样处理才更妥当？

从智商的角度，绝大部分的孩子是不会有明显差异的。

但为什么每个家长眼中的完美孩子到了学校里面却有些成绩好，有些差一点？到底是哪儿出了问题？

5月20日是全国学生营养日，身处成长期的孩子们对各种营养的需求也是多方面的。

那么，现在的学生餐能否满足孩子们的成长需求呢？

换季时节孩子们的免疫力比较弱，各种疾病容易趁虚而入，比如说肺炎，会严重威胁孩子的健康。

那么，如何做才能使孩子远离这些伤害和困扰呢？

孩子喜欢宅在家里？是课业负担太重还是有其他原因？家长一定不能忽视这个问题，要谨防孩子宅出来的心理问题。



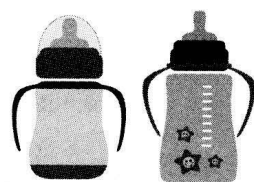
80后父母如何养育00后子女，IQ、EQ、FQ、AQ……读懂健康求救信号，升级“Q”指数。

专家团



全国百家电视台热播

养生一点通



孩子身心健康自然乖

 光线传媒《养生一点通》栏目组 | 编

东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子身心健康自然乖 / 养生一点通栏目组 编. —北京: 东方出版社, 2012
ISBN 978-7-5060-4596-4

I. ①孩… II. ①养… III. ①儿童教育: 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 057173 号

孩子身心健康自然乖

(HAIZI SHENXIN JIANKANG ZIRANGUAI)

编 者: 养生一点通栏目组

责任编辑: 姬 利 刘洁丽

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京海石通印刷有限公司

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1—10000 册

开 本: 710 毫米×960 毫米 1/16

印 张: 10.5

字 数: 117 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-4596-4

定 价: 32.00 元

发行电话: (010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

前言 《养生一点通》是个这样的栏目……

另类——在光线传媒这个制造娱乐产品的“梦工厂”里，它算得上是个另类。那些明星的光环、当红的歌曲、流行的影视剧都不是主角，都隐藏了锋芒，只为讲述生命的本质。从这个角度上看，它算是“光线出品”的“另类”了。

但它的时尚靓丽、轻松明快又是鲜明的光线印记。它并不说教，也不作秀，关心的是最普通人家都关注的衣食住行。在繁多的养生节目中，这样的调调也算是另类了吧。

实用——它以实用性为第一宗旨，注重细节却不拘囿其中，关注生活的方方面面，如：牙疼了得看医生，但刷牙的习惯更应引起重视；腰围可能和寿命息息相关；加湿器也可能变“杀手”……其实，它并不是要告诉大家任督二脉或者内科外科到底如何划分，而是想告诉大家怎么做一个“生活家”。

真诚——它开播已有一年多，节目量也积累了几百期。这几百期节目中的专家，无一不是经过层层筛选，无一不是在各自领域出类拔萃、有独到观点的业界翘楚。听闻这几百期节目精华即将出版成册，很多专家表示，能将自身所学与更多人分享，解答

受众的疑惑，帮大家提高生活质量，实属极快慰之事。单就这点而言，就可见节目内容绝非虚情假意、人云亦云。

它就是《养生一点通》，另类、实用、真诚。播出一年多以来，就赢得了观众的信赖，播出平台也覆盖得日益广泛。此次系列图书的出版，一来是应广大观众的需求，二来对我们电视人而言也称得上是圆满。因为节目的价值不是在播出后稍纵即逝，而是留存在永恒的文字中。现在，节目仍在每天播出，相信《养生一点通》系列图书也会愈加丰满、厚重。如果被我们奉之为上帝的观众和读者能从中受益，得到健康和快乐，将是我们最大的荣幸。

后面所附即为该栏目的主创名单，正是他们将专家的智慧转化成电视语言，又为该系列图书的出版提供了蓝本。今后，他们仍将为打造您喜爱的精品节目而努力。

光线传媒《养生一点通》栏目组

2012年5月

主创名单

主 编 张 睿

编 导 徐赛男 田艳丹

杨夏梦 李 朋

责 编 王雪芹

序一

《养生一点通》系列图书和大家见面了。对于为这档节目和该套图书辛勤忙碌的每个人而言，这一天似乎已经等了很久，但细细算来，从节目开播至今，这份累积确实还不能算丰厚。值得关注的养生话题、有待挖掘的养生良方还太多太多。若要充实壮大这座中华养生宝库，除了需要各方专家的持续钻研探索、媒体的审慎态度和良知责任，观众与读者的真诚、热情、信赖和帮助也是至关重要的坚韧基石。

前几天一期节目录制结束后，明星嘉宾以不无艳羡的语气感慨道：“你们做这个节目太幸福了！多养生呀！”的确，因工作的契机而与养生更紧密地联系在一起是十分幸运的，学习和运用科学的养生理念及方法更是十分快乐的！

养生的目的是使我们的生命、生存、生活状态尽可能改善、提高，保持在较好水平。这是我们追求的养生目标，它很重要。但是，您有没有想过，我们可能只求结果，而往往忽略了养生的过程其实也很重要，甚至更重要。没有循序渐进、日积月累的过程，所谓的结果即使有，也很可能是昙花一现，不能长久。在我看来，体会、领悟、调整、坚持、享受，这些字眼都应该始终伴随着养生的过程。养生的过程，其实也是自我修养的过程和人生历练的过程，是无比美好的。

每每有媒体或同事、朋友问我如何保养，我总会回答：最重要的是心态。这一点，常常是最难掌握和做到的。

孩子们会因为父母的疼爱而吃成小胖墩，又因为父母的期盼而读成小眼镜；老人家会为求健康长寿，经不住推销员一声声“爸”“妈”的热情推销，大肆购买各式保健品；女同志会因为另一半的一句话或一次面试的受挫就展开残酷的瘦身战役；男人们则以太忙、应酬、开车给自己的三高、痛风、啤酒肚找到“借口”。生活中的我们，恐怕很多时候都在顾此失彼，感情用事，而一味地“跟着感觉走”，与养生背道而驰。

比如，明明饿了，正在津津有味地吃饭，不巧旁边有人提起“地沟油”，于是谈“油”色变，索性不吃了；比如，四处搜罗食品安全信息，结果发现似乎这也不能吃那也不能吃，令自己苦恼不已。如此“听风就是雨”，这种心态怎么能做出明智的判断从而找到适合自己的养生方法呢？

中医养生讲求人体与天地万物融为一体、和谐共荣，其规律正是养生之道的精妙所在。而每个人也有某种属于自己的独特作息规律，发现它、解析它、平衡它、遵循它，才能构建自己的养生体系。想实现这一点，热情和急切几乎帮不上忙，因为反而需要的是平和与理性。

为什么“高人”总在“世外”？因为淡泊名利、超然物外；因为清心寡欲、修身养性；因为随遇而安、知足常乐。如此，养生高人，自在“世外”。

这套系列图书，分门别类，从不同人群的养生诉求出发，集结了最有针对性、最有效、最安全、最便捷的养生方法，在此推荐给大家，以供参考。希望通过您的明心亮眼，融入您的生活，一同迎接更加健康、幸福的每一天！

索妮

序二

从未写过序，猛然间不知如何下笔，想想主持《养生一点通》一年多的时间，收获颇多。就在这儿和大家坦诚地分享一下。作为节目的主持人，每天接触中西医各个领域的专家教授，可以跟上百位专家学习交流，于是我对健康和养生的态度也在发生转变，还通过学习和考试顺利取得了二级营养师的资格证。于是很多亲朋好友都会向我询问养生或者健康方面的问题，我也渐渐发现不良生活习惯导致的健康问题、有病乱投医、盲目地偏听偏信、专家号难挂、咨询无门等等确实极是常见。

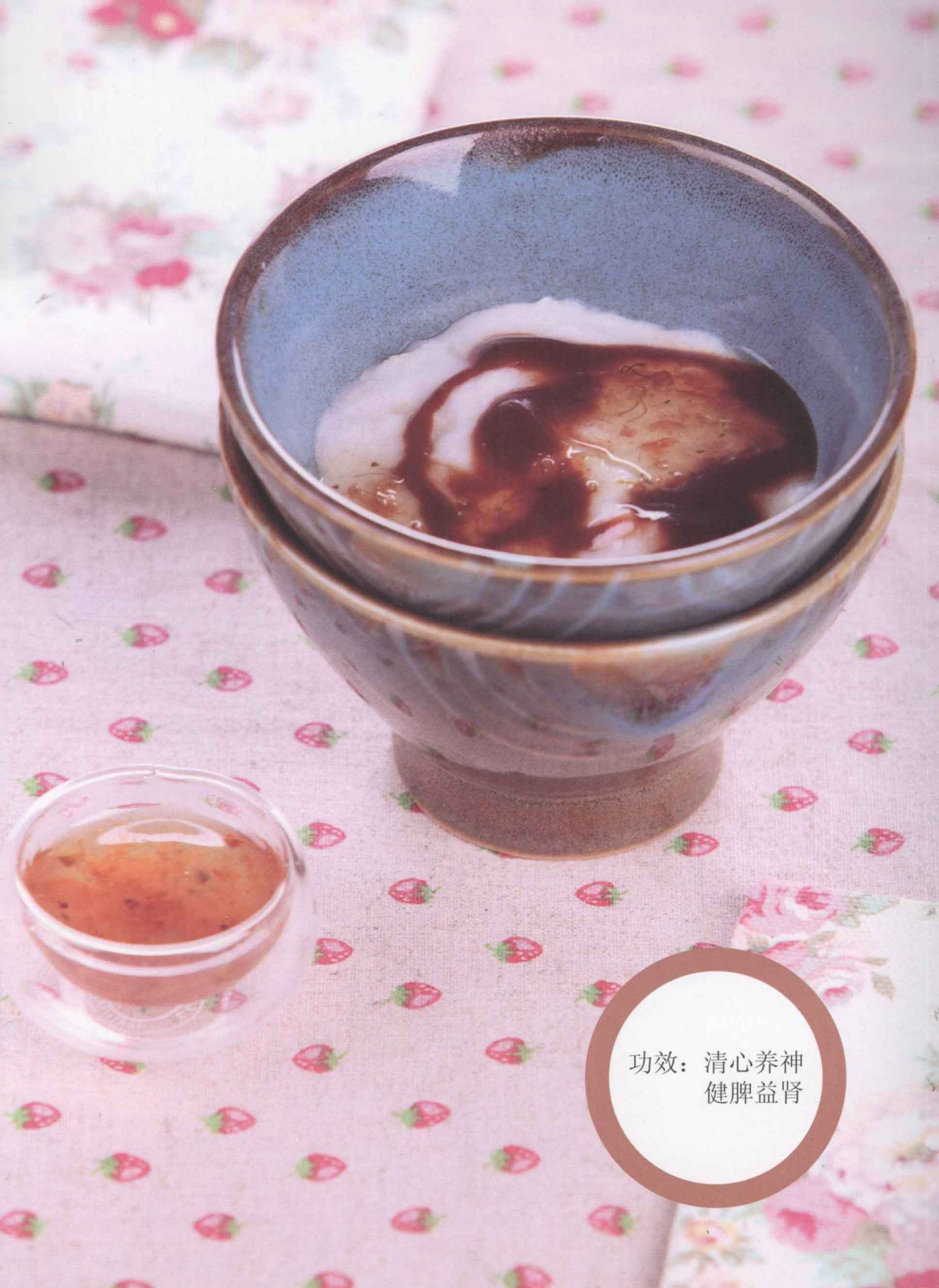
我有一位朋友，妻子眩晕十几年了，晕起来天旋地转，十分难受，十几年来医院跑了无数次也无法根治。后来我在节目里接触到一位耳鼻喉科的专家，了解到耳蜗内的问题也会造成严重的眩晕，告知朋友，朋友带妻子去医院做了简单的耳蜗复位，结果困扰十几年的眩晕“奇迹”般地好了，为此，朋友再三感谢。其实我没做什么，只是真心想让健康养生知识被更多人所知而已。我个人的力量是有限的，节目传播的范围也是有限的，也许还有很多像朋友妻子这样的患者在忍受着眩晕的折磨。一直都希望有什么畅通的渠道把这些专家和病患联接起来，让更多的人了解到

健康的重要性，更关心自己的身体，做到预防、保健、养生、治未病。

听说栏目组出书了，很开心，这是一个很好的沟通渠道，因为节目里的医学权威专家和精华内容都在书里，您可以对照书中的症状给自己作初步的诊断，了解自己的身体到底怎么了。同时书中还有大量关于中西医专家的科学观点、临床经验和祖传秘方供大家参考。

最后借用每个专家都在强调的一句话作结：预防胜过治疗，养生从点滴做起。

墨霏



功效：清心养神
健脾益肾

时鲜菜叶汁

食材：

油麦菜

做法：

1. 取新鲜的油麦菜用水冲洗干净，凉开水冲一遍后晾干；
2. 用刀将菜叶切碎，用榨汁机取汁；
3. 用干净纱布将菜汁过滤即可，服用时可加入少许凉开水。

功效：清燥润肺
降胆固醇

目 录

Contents

前言 《养生一点通》是个这样的栏目·····	001
序一	003
序二	005
中小學生究竟应该怎么吃	001
中小學生营养早餐的正确搭配	006
中小學生营养午餐和晚餐的正确搭配	010
三招教你挑选儿童保健品	015
小心呵护新生儿的皮肤	021
春季新生儿的皮肤问题	029
让您的孩子远离冻伤	034
冬季预防，让孩子对感冒说“不”	040
谨防儿童“心脏病”：病毒性心肌炎	047
儿童秋冬保健——肺炎	053
儿童冬季保健——急性肾炎	059
指甲里隐藏的健康密码	064
做母亲不允许失败的“创业”（上）	068
做母亲不允许失败的“创业”（下）	077
妈妈的爱，要张弛有度	087

怎样打通家长与孩子的有效沟通路径	096
家长如何帮孩子建立学习能力（上）	104
家长如何帮孩子建立学习能力（下）	110
如何应对蚊蝇害	116
彻底消除蟑螂害	121
“小强”到底有多强	127
家庭除蟑有妙方	132
养生坊	137

中小學生究竟应该怎么吃

学生时代是人一生中最美好的时光，所以我们非常留恋也非常重视它。在校期间，我们不仅要有聪明的头脑，还应拥有健康的体魄，而健康的身体必然离不开营养全面的饮食。我国确定每年5月20日为“全国学生营养日”，目的在于广泛、深入宣传学生时期营养的重要性，大力普及营养知识，可见国家对于学生的营养问题非常重视。那么到底怎样的饮食搭配才算有营养？现在中小学生的饮食合不合理，能否满足健康成长的需要？下面，中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长孙树侠老师为我们解答。

据我了解，现在我国学生的营养状况呈现“两个极端”的现象，就是说城市里的孩子营养过剩，肥胖儿较多，而贫困地区，尤其是西部的学生普遍缺乏营养，个体矮小。营养过剩和营养缺乏都属于营养不良的范畴。

城市里的中小学生饮食结构是：早餐马马虎虎，午餐凑凑合

合，晚餐满满当当，这种不合理的饮食习惯致使城市中肥胖儿增多。2001年，我国城市肥胖儿占15%~17%，而现在肥胖儿所占比例有所升高。11~14岁的孩子，正是长身体的阶段，如果饮食结构不合理，只有长胖的可能，没有长身高的可能。就目前来说，我国儿童比日本儿童平均身高低2~3厘米，甚至5厘米。

日本、美国的学生营养餐

我国重视儿童营养问题比较晚，而日本和西方国家早就开始重视儿童的营养问题了。日本在第二次世界大战后，虽然作为战败国，但是马上颁布了《营养法》，开始为学生推行营养餐，并拉动了本国经济。美国在二战期间征兵时发现，身体合格的士兵很少，所以国家开始为所有的学生都提供营养餐，这样既可为增强一个国家的国力作准备，又可以拉动经济发展，可谓一举两得。这些都很好地证明了国家对于儿童营养干预的重要性。但是他们的儿童并不肥胖，反而是中国城市里的肥胖儿较多。

有些人认为营养餐是有钱后才能考虑的问题，这是非常错误的。日本在二战后并没有强大的经济实力，但是他们成功地解决了儿童的营养问题，说明这个问题在于我们重视的程度。

现在我国大城市富裕的人很多，平时给孩子花钱在所不惜，但最后孩子们一个个都吃成了小胖墩，他们的身体根本就达不到健康的标准。所以说，我们许多人并不真正了解营养餐的意义，学生营养餐的推广力度还不够。

我在国外考察时发现，他们非常注重培养儿童的健康饮食观念，最主要就是饮食清淡，不食入过多盐、油、糖等，这种好的习惯是长期坚持的结果。婴儿的味觉比成年人敏感，不能像成年人一样摄入过多的调味料，但是有很多家长缺乏常识，给孩子的食物中加入不少调料。孩子开始会不习惯，但慢慢适应后，再给他

吃清淡点的东西，他反而不吃。孩子不会像大人一样思考问题，所以再改正非常困难。我参观过丹麦的一个幼儿园，那里的工作人员会明确告诉你，孩子吃的胡萝卜仅仅是蒸熟了的，没有做任何加工。胡萝卜本来是很好的食物，但我们中国的小孩子都不大爱吃，这值得反思。

我国学生营养存在的问题

现在我们中国也有不少好的幼儿园，孩子在幼儿园里能养成良好的饮食口味和饮食习惯。但是孩子回到家里，家长过于粗心，孩子愿意吃什么就给买什么，食物中调料又多，所以孩子在幼儿园养成的好习惯又被破坏了。

有一回有个记者采访我说，为什么现在很多孩子都反映学校的营养餐不好吃？因此，我去很多做营养餐的厂家参观过，他们做的营养餐每天三顿都不重样，且一周内也不重复，营养很全面，且少油、少糖、少盐，很健康。我想说的是，不是营养餐不好吃，而是孩子的口味都太重了，宁愿去街边的小摊吃麻辣烫、臭豆腐、膨化食品，这样才觉得过瘾。过于强调口味，而忽视营养，这对孩子的健康成长非常不利。

孩子挑食的问题和肥胖的问题，80% 的责任都应由父母承担，由于许多家长缺乏常识，对孩子的饮食没有起到合理规划和监管的职责。饮食不合理不仅会造成儿童肥胖，也会引起其他疾病，如高血压、高血脂、高血糖等慢性疾病。有记录表明，肥胖儿寿命较短，平均年龄在 48 岁。当然，有些农村生活条件较好，在饮食上一切向城市看齐，所以农村儿童也可能得以上疾病。因此，我们不仅要在城镇做健康宣传，也要重视乡村的宣传工作。2010 年 6 月 14 日，我国慢性疾病已经达到了井喷的地步，可见我们对健康知识的需求已经非常急迫。

我常说，奔小康不是奔腰包，而是奔健康、奔知识、奔文明。我们的饮食，要选择天然的食材，尽量吃自家餐桌的饭菜，少喝或不喝饮料，不应经常下饭店、暴饮暴食。上次我坐飞机，遇到一对父母带着一个孩子，这位父亲说他是某郊区的私企老板，说自己的孩子从小没有喝过水，说话的样子特骄傲、特自豪。可我却觉得悲哀，这个小孩很胖，一路上就只管吃不知是什么的油乎乎的东西，根本不吃飞机餐。这样的家长不懂什么是对孩子好的，什么是对孩子不好的，我们能够感到孩子无论是健康还是性格都有问题，而他的父母却因为他的胖还产生了成就感。我的一个学生，她的孩子才5岁，就已经知道饮料有害健康，从来不喝，而且还能给你分析饮料有害健康的原因，这主要是其父母给予了正确的引导，从小培养孩子养成良好的饮食习惯。虽然孩子本身的克制能力比较差，他的理解力有限，但多半会接受父母的意见。

有的大人很忙，就给孩子钱让他自己去买吃的，很多小孩只会用来买零食。特别是女孩，喜欢吃零食，买的都是些膨化食品和话梅等，这对孩子的健康是非常不利的。所以你真的爱护孩子，首先要在饮食上照顾好他，监督其吃好三餐。如果是老人带孩子，更不要任由孩子买零食吃。到了夏天，孩子如果吃了太多的冷饮，如雪糕、冰激凌等，不仅刺激肠胃，里面的高糖成分也对身体发育不利。所以作为家长，不仅要监督孩子的饮食状况，还应及早在饮食观念上给予孩子正确的教育，这样，孩子在没有监督的情况下，才会有自制力。

现在，全国的口味都偏重、偏辣，不管是哪个城市，永远是川菜、湘菜饭馆最红火。大人吃多了辣椒会上火，小孩吃多了辣椒，不仅使身体调节紊乱，还刺激味蕾，对生长发育不利。现在我们吃东西，讲究一方水土养一方人，这就是我们的饮食文化。不是所有地区的人都适合吃辣椒，如四川地区和南方地区湿度较