

育儿图书系列

BEST
BOOK

不生大病 的孩子

BUSHENGBING
ZHANGDA DE HAIZI

刘馨煜 陆君◎著



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

育儿图书系列



不生大病长大的孩子

BUSHENGBING
ZHANGDA DE HAIZI

刘馨煜 陆君◎著



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

内容提要

本书把育儿理念与实践相结合,从作者30多年的行医与育儿实践中,总结出的一套行之有效的育儿方法,如婴儿的正确睡眠居然能睡出符合易经理念的福人之相和远大前程,趴着睡、竖着抱、出生就要四浴、仰泳、奶盐洗出一生的健康,充分发挥婴儿的潜能,实现早抬头、早翻身、早爬行,让婴儿懒惰的身体跟上快速发育的大脑。喝凉水、吃妈妈自制的与母乳一样的婴儿配方奶等,都是现代婴儿家长急需的锦囊妙招,解决了诸多的育儿疑难杂症,实属难得。

本书在对传统育儿法进行全面思考的同时,借鉴了当前国内、国际最新的研究成果,对母婴生理、心理等诸多敏感问题都提出了自己独到的见解。这些见解对育儿研究者和实践者,还有那些即将或正在哺育婴儿的父母有一定的参考价值。

责任编辑:贺小霞

责任出版:卢运霞

图书在版编目(CIP)数据

不生病长大的孩子/刘馨煜,陆君著. —北京:知识产权出版社,2013.7
ISBN 978-7-80247-984-5

I. ①不… II. ①刘…②陆… III. ①少年儿童—保健—基本知识 IV. ①R179

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第062461号

不生病长大的孩子

BUSHENGBING ZHANGDA DE HAIZI

刘馨煜 陆 君 著

出版发行: 知识产权出版社

社 址: 北京市海淀区马甸南村1号

网 址: <http://www.ipph.cn>

发行电话: 010-82000860 转 8101/8102

责编电话: 010-82000860 转 8129

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

版 次: 2013年7月第1版

字 数: 168千字

ISBN 978-7-80247-984-5

邮 编: 100088

邮 箱: 2006HeXiaoXia@sina.com

传 真: 010-82005070/82000893

责编邮箱: HeXiaoXia@cnipr.com

经 销: 新华书店及相关销售网点

印 张: 12

印 次: 2013年7月第1次印刷

定 价: 29.00元

出版版权专有 侵权必究

如有印装质量问题,本社负责调换。

序言（一）

做个科学认真的医学科普传播人

活着活着就老了，不觉感到了一份沉重，理想和目标已然离我悄悄远去。从自然规律的角度无可厚非，大自然对待每一个人都是公平的，这就是生生不息，代代相传。于是有了人类，有了历史，有了繁衍后代的责任，有了身为人母自豪。

修德无求报，我非常喜欢这句话，也努力遵守这个规则：凡事以认真、实干为衡量自己努力与否的金标准，果然受益匪浅。习医而未执业，没能做一个好医生，是不是后悔连自己也说不清。反正认认真真、勤勤恳恳为医学、为专家服务了35年，大有“鞠躬尽瘁死而无憾”的感叹。于是在中国医师协会开展“全民健康促进活动”中，大言不惭地为《全民健康手册》写了一个序。又不才，在这本《不生病长大的孩子》书里承担起宣传医学科普的责任。

在我心目中永远是最好导师和榜样的殷大奎会长告诉我们：老百姓急切盼望和需要“权威、准确、科学、可信且通俗易懂”的健康养生和医学科普知识。用自己的知识和能力传播有关健康的科学知识，提高公民健康素养，抵制伪科学，是每所医院、每位医生、每位医学工作者义不容辞的责任。我铭记在心，思考如何投入必要的时间和精力，积极宣传医学科普知识，开展健康教育，在预防疾病、提升公民健康素养、改善公众健康生活方式方面发挥自己的作用。于是我和多年的好友馨煜一起探讨、感悟自己孕育、养育、教育女儿贝贝的经历，真实的经历、见证了女儿贝贝不生





不生病长大的孩子

病长大、留学、结婚马上也要面临生子的事实，也确实有感于女儿她们这些 80、90 后妈妈，急需我们无论是以母亲还是医务工作者的身份，给予她们生育前后的指导和帮助，帮助她们优生优育且让孩子不生病长大。这本书是一本育儿枕边书，也是给所有小朋友的一份礼物，祝福他们身心健康，茁壮成长，以强壮的体魄和健康的心态建设祖国的美好未来。

陆君

2013 年 6 月 11 日

（陆君，女，中国医师协会副会长）

序言（二）

现代生命科学的研究证明，正常人的寿命应该是 120 ~ 150 岁。然而在中国，过去人们常说“人生七十古来稀，”“世上难逢百岁人”。究其原因，主要是各种疾病严重危害了人的身体造成的。即使到了现代，传统中医中药理论的研究有了长足的发展，西方医学及其各种先进的治病手段进入中国，加上物质生活水平的大幅度提高，人的平均寿命也才仅仅达到正常寿命的 50%。近年来，医疗卫生界的专家、学者都在认真思考并组织研究“生命质量有所提高但远未接近生命的正常值”这一现象，于是医疗卫生部门提出了对疾病的“防治结合，以防为主”的医疗方针，“治未病”的观点逐渐成为人们的共识。诚然，针对一些疾病进行预防，包括用保健的方法延缓或阻止某些疾病的发生，或者一旦生病后采取积极的治疗措施，的确可以提高生命的质量，延续生命的存在时间。但总的来说，这都是治标的方法，而刘馨煜和陆君提出的孩子不生病就长大成人，打好每个人生命的基础，才是治本的方法。她们这部《不生病长大的孩子》的书，我把它概括为重视生命质量要从婴儿抓起。如果我们多数母亲都懂得了这一点，我们成千上万的家庭将何等幸福，整个社会又将是何等欣欣向荣！

我认识馨煜是求她治病，以后我们成了朋友。她在发表了一系列关于培育婴幼儿的书后，又与中国医师协会副会长她的好朋友陆君合作写了这部书，旨在研究婴幼儿在未降生之前就祛除各种生病的根源，婴儿降生后又如何使之与各种疾病“绝缘”的知识和方法。作为一个门外汉，我虽然觉得由我来写这部专业性很强的书的序言颇有些不伦不类，但我赞成她们





的观点，主张人的健康长寿要从婴幼儿抓起，生命质量的高低主要看根基是否打得牢实。毋庸讳言，作者抓住了生命的长寿之源，健康之本。我相信，此书的推广并应用于抚育婴幼儿实践，不但可以改变成千上万婴儿和母亲的生命轨迹，也必将引起一场生命基础研究的变革。

刘馨煜和陆君的书是从婴儿的母体开始研究的，她们认为只有靓母才会产生强儿。接着从一个新生命的诞生环境到科学喂养，一直写到正确的睡眠和塑造培育杰出的儿童形象。虽然我不敢说馨煜、陆君书中的每一句话都是正确的，都经受得起未来生命科学的检验，但我相信她们这条路是对的，至少是一种前无古人的有益探索。这里我衷心祝愿她们的研究成果能造福千百万幸福家庭，尤其希望人类对生命的研究由此走出一条更加辉煌的道路。

钟冠华

2013年6月9日

（钟冠华，男，原中国保健协会副会长）

关于本书

斗转星移，又是一年岁末。贺岁迎新之际，笔者来到京郊一个温馨的房子内部，感觉总想留下点什么。十几年从事医疗早教，让孩子不生病长大的育儿经验，此时满满地充盈在胸怀间，应该是写出来的时候了。把它介绍给正在培养孩子的父母以及正在准备生育的家庭，给孩子的健康成长提供切实可行的帮助，不正是笔者的新年愿望？仰望万家灯火，有多少乳儿待哺，算是给他们的一份贺岁礼吧！

在过去的岁月里，笔者凭借着对母子健康事业的热爱和执著，跟踪研究了成千上万的孕妇和儿童的成长过程，从成功和失败的经验教训中，总结出了一套系统的儿童和家长无疾患生活的方法。这些方法逐渐在广大年轻父母中普及，并以它的独特性和实用性，在众多的育儿理念中占据了重要的位置。笔者自己的孩子一个 20 岁了，另一个 16 岁。他们无疾患地长大了，健康优秀。

十几年来，和我们一起坚定地走过来的无数家庭，他们的孩子也无疾患地长大了。让我们和家长们感到欣慰与骄傲的是，他们现在各方面都很优秀。儿童健康、智慧地成长，其实并非多么困难的事情，只要家长们选择的方法正确，获得的指导具体系统，并在实践中按照规定的指标去实施，那么你的孩子就会不生病地长大，而且如你所愿地健康智慧。

我和陆君老师之所以合作出版本书，缘起 2004 年我的“自然快乐育婴法”在中国医师协会由陆君老师组织，殷大奎会长直接参与的专家论证会上，老人家亲切交代我们一定要把这项研究成果写出来，老百姓急需这





类科普读物。一晃又是将近十年，我们以他老人家为榜样，终于没有辜负老前辈的期望，以这本书为主导，完成了一整套的系列育儿丛书写作，即将陆续出版。

本书大致内容如下：

第一章：靓母强儿介绍了笔者主张的育儿理念，靓母强儿引出后面的篇章，强调了母亲在人生命中的特殊地位和无可替代的重要作用，伟大的母亲是孩子乃至家庭和社会的福祉。所以，女性对社会最重要的贡献是影响、培养杰出的接班人。

第二章：迎接新生命的前半部分，列举了孩子出生前必须准备的物品明细清单和房间卧室的准备布置要点，重点是后半部分要学习领会让孩子不生病长大的养育方法和理念，笔者认为这是能够让读者尽快学会领悟这套育儿方法的关键，例如，洗去烦恼，洗来阳气这个章节的内容，就相当于在介绍让新生儿出生以后，继续在类似羊水环境一样的婴儿奶盐浴里，接着完善他们在子宫里没有发育好的脏腑器官。这个方法更重要的意义，在于它还可以及时补救好多怀孕妈妈因为先天体质因素、遗传因素、家族因素带出生宝宝的健康缺陷，比如寒性体质的孕妇生育的脾胃不和或者体弱婴儿，即出生就是一直生病或永远被数不清的烦恼困扰的孩子，这类产妇和孩子的问题，几乎是现代医疗再发达都没有办法救助的，使用奶盐浴等于在体外再重新接着怀孕，把先天的不足彻底纠正过来。用简单的方法解决一些复杂的育儿难题，在第六章的相关章节里继续介绍洗出来的健康，前后呼应，推荐了一种最有效的新生儿从母体内到母体外环境适应的过渡技巧，有心的读者、家长不妨联系起来多读几遍，仔细体会其中的妙用，对现在的年轻夫妇育儿大有裨益。

第三章：科学喂养是本书的灵魂内容。健康是吃出来的，在今天婴幼儿奶粉市场混乱的形势下，这章内容里详细介绍了崭新的喂养革新方法，妈妈自制与母乳一样的婴儿配方奶粉，同时介绍了宝宝的各种喂养方法、技巧和时间表，是我们以30年、成千上万的宝宝、包括我们用自己的孩子做实验，总结其中最成功的喂养经验，让天下妈妈们再也不用担心宝宝的



奶粉问题，这套喂养方法已经让数不清的宝宝健康、强壮、聪明、不生病的长大。最大的80、90后，今天也已经开始用这套喂养模式，喂养他们自己的孩子。为了保证科学喂养能够更有效、成功的培养不生病长大的孩子，我们可以利用网络视频手把手教月子里的新手爸爸妈妈们深入学习领会。

第四章：正确的睡眠和第五章：塑造杰出儿童的形象，是依据易经和中医基础理论实践总结和设计的，是帮助宝宝安静熟睡的同时塑造形象的方法，介绍了儿童身体器官和形象完美和谐的保护意识、护理方法及注意事项。人一生的福禄都是面相、形象和性格决定的，是以健康的脏腑功能和筋、骨、皮搭建出来的优质身体“房屋”做后盾的。所以要教会新爸爸妈妈们如何在孩子出生时，就要从保护他们的头型、脊柱、骨骼入手，保护孩子身体的重要脏腑器官。“结构决定功能，功能反映结构的状态”是自然界的伟大法则，反映在人类的健康上即身体器官的缺陷或损伤会影响相关的身体功能和健康状态。所以身体以及身体的细胞、组织、器官、系统等结构越完善，身体的功能就越好，这是人类终身健康的基础，也是我们给这本书取名的根据，更是这些年我们探索研究孩子不生病长大的方法的事实依据。在这里告诫家长一旦错过了孩子身体结构正常发育、完善的关键敏感时期，后天就再也没有补救的机会。为了保障孩子的身体完整、完善的发育，奠定其终身健康的基础，从身体组织、器官发育关键期的婴幼儿时期起，其家长就应具备这种保护护理意识，并要慢慢培养儿童对自己身体组织器官的保护意识。所以，笔者提倡孩子俯睡，这是本书中最宝贵的经验和最核心的内容。俯睡枕和正确的俯睡方法很重要，笔者曾经就遇到家长直接把孩子的脸面部朝下爬在枕头上让孩子俯睡的状况，幸亏没出意外，真是惊出一身冷汗。养育孩子安全是第一大事，所以，在这里笔者郑重、严肃的声明：提醒家长一定要在医生或者专业人士的帮助指导下再俯睡，切不可在没有经验的情况下模仿使用。

第六章：婴幼儿的基础训练，详细介绍了笔者总结设计的以疏通筋络为目的的独特成长养护方法与训练技巧，是配合后面章节帮助孩子进入潜





意识开发的基础，仔细阅读认真推敲，用心的家长很快就可以熟练使用，这是孩子无疾患不生病成长涉及的又一个重要成长问题。

第七章：全面添加营养素，极力提倡充足的营养素，不仅可以使孩子善良、健康、智慧，还可以让他们永远地远离疾病。笔者在过去几十年的育儿工作中，最有价值的成就就是让许许多多的人相信了我的这一理念，并且坚持了下来，取得了非常好的效果。拥有了健康的身体，才能增进我们自己和别人的快乐，生活也会更加绚丽多彩。这部分也是让孩子不生病长大的“秘密武器”。

第八章：不生病的智慧，孩子的抵抗与自愈能力是超乎我们想象力的。如果家长能坚定地相信并且坚持培养孩子的自愈抵抗疾病的能力，他们的健康就像习惯一样容易培养了。其实健康就是一种习惯，我们把健康当做习惯的时候，疾病就被我们拒之门外。

第九章：父母是孩子成长的摇篮，万物的波动是我们的眼睛不能看见的现象。所以，我们肉眼所看到的未必就是一种真实，肉眼所看不见的却是真实的存在。宇宙以感觉可知的形态出现在人们面前的现象，让我们窥见了一个不可思议的世界。希望读者看完以后都能够成为与孩子共鸣的知音。

第十章、第十一章和第十二章是关于潜意识智能的开发与提高，是这本书的宗旨，是儿童全脑开发和播种潜意识的福田，也是我们在儿童早期培养领域里探索研究的又一个全新的母子同步成长的育儿理念。儿童的潜能开发需要系统的训练和指导，笔者建议家长参考《喜欢自己》和《感谢身体》介绍的方法，全面系统的了解潜意识的法则和练习方式，利用相关的方法训练提高儿童的镇定力、专注力和记忆力，让孩子的身、心和谐、宁静、统一，和孩子一起在潜意识领域里共同成长。使用全脑思维活动建立崭新的思维方式、培养出杰出的后代。我们更愿意将自己的经验与大家交流、切磋，生命的成长过程是智慧的，是阳光般美好的，让我们共同分享成就与喜悦，祝福大家！

最后感谢为本书出版付出努力的所有人员，是你们的大力支持，本书才得以公开出版，感谢大家！

目 录

第一章 靓母强儿/1

- (1) 求子先求母/1
- (2) 定义靓母/1
- (3) 妈妈不等于母亲/2
- (4) 靓母要有浩然之气/3
- (5) 如何修炼靓母/4
- (6) 利用身体的能量中心塑造靓母/5
- (7) 懂阴阳靓母强儿/6
- (8) 强儿是母亲五脏六腑凝聚的精华/8

第二章 迎接新生命/11

- (1) 出生前的准备/11
- (2) 合理布置宝宝的房间/12
- (3) 消毒杀菌讲卫生/13
- (4) 洗去烦恼, 洗来阳气/14
- (5) 利用孩子先天的潜能设计育儿法/15
- (6) 分娩/16
- (7) 开奶与认母/17
- (8) 月子/18
- (9) 亲密无间的儿女/18

第三章 科学喂养/20

- (1) 母乳喂养/20
- (2) 混合喂养/21

- (3) 人工喂养/23
- (4) “小猫小狗”的喂养方法/24
- (5) 潜能吸吮法/25
- (6) 消化道就是健康道/26
- (7) 肠胃才是真正的脸面/27
- (8) 吃的习惯大于天/29
- (9) 食物结构越素越健康/30
- (10) 婴儿营养液和大豆低聚糖/31
- (11) 体重决定身高和健康/32
- (12) 警惕营养不良/33

第四章 正确的睡眠/34

- (1) 正确的睡眠时间/34
- (2) 在睡眠中聚集能量/35
- (3) 爬行俯睡育儿法/36
- (4) 婴儿俯睡的操作方法/37
- (5) 效果惊人的俯睡/38
- (6) 睡眠姿势的优势/40
- (7) 发生在婴儿枕头上的奇迹/41
- (8) 婴儿躺卧、搂抱有绝招/44

第五章 塑造杰出儿童的形象/46

- (1) 孩子的形象预示着他的前程/46
- (2) 如何设计儿童的形象/47
- (3) 父母塑造孩子的形象/48
- (4) 塑造婴儿的头型/49





- (5) 婴儿头骨的正确发育/50
- (6) 头围决定健康与智慧/51
- (7) 让小脑发达的囟门护理法/52
- (8) 俯睡是塑造头型的重要方法/53
- (9) 日本人也重视塑造婴儿的头型/54

第六章 婴幼儿的基础训练/56

- (1) 新生儿的反射/56
- (2) 亲吻拥抱, 抚触按摩/59
- (3) 早期健康从按摩开始/60
- (4) 抚触被动操/61
- (5) 婴儿抬头是智力的起点/64
- (6) 抬头训练/65
- (7) 翻身训练/67
- (8) 起坐与下肢按摩/69
- (9) 爬行早才能益智/70
- (10) 婴儿的爬行训练/71
- (11) 爬行与大脑统合协调/72
- (12) 站立与行走/74
- (13) 婴儿要“四浴”/76
- (14) 洗出来的健康/77
- (15) 用婴儿专用奶盐根除皮肤病湿疹/78
- (16) 婴儿奶浴与皮肤护理/79
- (17) 游泳洗浴法/80
- (18) 裸露身体培养趴卧优势/82
- (19) 现代育儿机构对儿童的帮助/84

第七章 全面添加营养素/86

- (1) 营养是健康的基础/86
- (2) 营养和营养素/86
- (3) 合理搭配营养素/89
- (4) 出生就要全面添加营养素/90
- (5) 儿童营养不良影响一生健康/91
- (6) 营养素缺乏让孩子从小就

失去了健康/92

- (7) 蛋白质是儿童最需要的营养素/94
- (8) 新鲜空气也是一类营养素/95
- (9) 体温低就是营养不良/96
- (10) 儿童营养不良影响大脑发育/97
- (11) 儿童营养不良影响神经系统/98
- (12) 选择适合孩子的乳汁和奶粉/98
- (13) 依照健康母乳选择奶源/99
- (14) 根据身高体重喂养孩子/101

第八章 不生病的智慧/102

- (1) 身体的自愈能力/102
- (2) 神奇的抵抗力/103
- (3) 不要轻易打针吃药/104
- (4) 性格决定孩子的健康/105
- (5) 呼吸与健康/106
- (6) 情绪影响胃肠道/107
- (7) 新食不见旧食/108
- (8) 育儿的根本在于养肾/108
- (9) 养肾的核心在于补心/110
- (10) 补心也是舒肝气/110
- (11) 养脾护胃生肺金/111
- (12) 一生祥和靠三焦/112

第九章 父母是孩子成长的摇篮/114

- (1) 让爱住家里/114
- (2) 父母最大的心愿/115
- (3) 崇高伟大的母爱/116
- (4) 母爱是福缘/117
- (5) 母亲是孩子的整个世界/118
- (9) “亲生后母”现象/119
- (7) 做孩子的德行榜样/120
- (8) 认识自己独特个性的孩子/121
- (9) 此处无声胜有声/122
- (10) 父母是如何影响孩子的/123



(11) 成为孩子共鸣的知音/123

(12) 父母就是孩子的天堂/124

(13) 应用蝴蝶效应/125

第十章 启动孩子感兴趣的前程/126

(1) 了解儿童感兴趣的前程/126

(2) 教育的真谛是爱/127

(3) 宁静是儿童智慧的发祥地/128

(4) 给儿童无条件的爱/128

(5) 父母给儿童的福祉/129

(6) 重视儿童的右脑训练/130

(7) 卓越儿童的培养/131

(8) 儿童的美学萌芽/132

(9) 儿童的生活要宁静/133

(10) 好的教育应该严宽并济/134

(11) 荣誉是孩子心灵创造的动力/134

(12) 让孩子自己找到成长之路/135

(13) 探索、挖掘孩子内心的兴趣/136

第十一章 儿童的潜能开发/138

(1) 信仰是心灵的家国/138

(2) 自我定义是人格的雏形/139

(3) 扩展儿童的美好境界/140

(4) 心灵的本能就是追求快乐/141

(5) 规划儿童的心灵图像/141

(6) 帮助儿童心灵能力成长/142

(7) 不过早地开发儿童左脑/143

(8) 右脑的五感/144

(9) 儿童要静定/146

(10) 催眠暗示训练/147

第十二章 天使成长之旅/149

(1) 儿童是大自然的精灵/149

(2) 成长使用的是内在力量/150

(3) 心定才能得天助/151

(4) 成才培养要趁早/151

(5) 儿童具有极强的吸收
知识的能力/153

(6) 儿童智力开发的方法/154

(7) 女孩要区别男孩培养/155

(8) 重视男孩的恋母情结/156

(9) 品位出自服饰/158

(10) 培养阳光孩子/159

(11) 儿童寄语/161

附录1: 一天比一天棒/163

附录2: 家有幼“桐”初长成,
请个儿童保健医/166

附录3: 我和冬冬的故事/168

附录4: 然然的月子/170

第一章 靓母强儿

(1) 求子先求母

一个孩子成长的好坏，是父母生活的真实写照，父母是孩子的先天。父亲是阳光雨露滋润着孩子，母亲是大地哺育着孩子，是孩子的根基。

然而，现代女性的许多生活习惯和行为准则，与高尚、伟大的母亲形象和情操相背离，与妇德和母性反其道而行。比如，滥性、婚前堕胎、离异、追求时尚、盲目减肥塑身、滥用药物、贪图钱权、嗜肉成习、虚荣浮华、功利自私、太过任性、忽视健康、身体不平衡、生活不规律、工作事业狂等等，都是影响母体健康，不利于孕育或哺育后代的生活观念和行为。有人甚至简单地认为，不想生育孩子的时候，以上行为可以放纵，等想要孩子的时候再及时修正，这是一种自欺欺人的心理。殊不知，母性是从一而终的德行，是长期修炼实践而来的，母性的纯洁是来不得半点瑕疵的。以上任何行为都会玷污纯洁的母性，甚至污染孩子。靓母强儿更深刻的意义是，伟大的灵魂和思想来自纯洁高尚的母体，行为和心灵的高尚修行，才能孕育出纯洁伟大的生命。所以，母亲素质的提高直接关系到下一代，即所谓求子先求母。

(2) 定义靓母

靓母是最近几年产生的现代慈母境界，之所以称其是一种境界，是因





为现代靓母不但具有过去慈母的悲悯、善良，更融入了知性的靓丽与智慧，彰显出大家风范的慈母形象，打造着我们这个时代需要的精英。靓母是纯洁、智慧与慈悲的化身，也是我们所敬仰的人生信念，是天下为人母的女性所追求的大境界。孩子是航行的船，父亲是导航的帆，母亲是掌舵人，作为孩子灵魂成长模式的母亲，如何以身作则成为一个靓母，是社会赋予女性的使命和荣耀。

(3) 妈妈不等于母亲

我也仰慕母亲的伟大，当我成为一个妈妈的时候，我更能感悟妈妈的不容易，妈妈是女人与母亲之间的炼狱。妈妈两个字造得巧，女字旁过来一匹马，当孩子弱小的时候，女字旁去掉，你是一匹勤劳善良的“马”，拉扯着孩子穿行在岁月的艰难险阻中，舍弃自己，托起孩子成长的快乐蓝天；当孩子遇到危难的时候，一声“妈呀”，女字旁又回来了，你就是孩子救急救难的菩萨，吃尽了千辛万苦，尝尽了人间酸甜苦辣，将孩子推向他自己的成功轨道，孩子回过头来，尊称你为母亲，你才能离开妈妈这座炼狱。那种和孩子一同长大的历练，才是你成为母亲的唯一资本，没有当妈妈的历练，也就没有女人母性的杰出与伟大！

最让妈妈们痛彻心扉的，不是经历的艰辛和痛苦，而是你培养出一个多病、多灾、自私、贪婪、恶毒，对家庭、对国家、对社会有害的后代。孩子被你领入了歧途，而且绝对没有了更改的机会，绝望的你将带着终身的愧疚和遗憾苟且残生，那是为人父母最不愿意看到的结果。由此可见，培养好孩子是女人一生最重要的事情，也是对社会最大的责任和贡献。母亲并不是从生完孩子开始的，女人从出生到小学、到中学、到大学，再到进入社会结婚做了母亲，是一辈子长期的历练和成长。一个好母亲，从小就是个好女孩、好学生、好女人、好职员、好妈妈，然后才能够有资格晋升成为母亲！



(4) 靓母要有浩然之气

浩然之气是始终如一的仁义、善行之后聚积而来的，是豁然顿悟乃入大智慧的上乘底气。是几代人崇高思想境界和良好道德家风聚积起来的德行，是自然酝酿、升华了人性的慈悲、善良与博爱。

大道至简，要想达到这个境界，只有在一个“义”字上下工夫，浩然之气由集义而生，是由无数的义举、善行感应、积累、升华而来的。由此可见，浩然之气是父母积累在身体基因里遗传给后代的一腔正气，是子孙的大德行、大福祉，更是我们华夏民族的意志与德行！

心正身才能正，可见调心、明理是最关键的。要从日常生活中感受爱心、义举带来的心灵愉悦以及气场祥和凝聚起来的正义之气，可以从任何细小善举、义行中感悟。通过阅读好书经典禅悟人生的价值在于舍得、奉献、有益他人，感受爱人、爱物、爱天下酿造出的美好、善良人性及互相尊重的和谐可贵。行仁礼让，强化自己的爱国心、社会责任心，奋发图强，报效祖国，激起万丈豪情，贯满一身凛然正气。日夜谨慎，时刻加持、回味、禅悟行善、举义的情景和心灵感受，不断地感动、升华自己的义气，凝炼义气的精华形成正义的气场。不要让丝毫的不仁、不义、不爱之念升起，戒除一切不义之举。久久如此，浩然正气就会滋生在身体的所有组织细胞中，随胎遗传给后代，这样孕育的子孙必然是浩气早生的栋梁之才。

描绘蓝图、憧憬未来或者愿望实现的时候，大脑就会分泌快乐激素 β -内啡肽，使人产生强烈的快乐、喜悦之感，将大脑神经从原始的生理欲望提升到记忆思维、联想创造的高级状态，快乐的情绪就能够激活身体的各种潜能，积极的设想、成功的灵感和具体的行动步骤逐一显现，使人变得睿智、敏捷。持续处于心灵的美好状态，是 β -内啡肽潺潺涌出的结果。而义举的感觉正是人类最高愿望得到满足时的内心体验，所以能够诱

