

# 老年人不生病的生活方式



[老年人不生病的生活方式\\_下载链接1](#)

著者:赵雅丽 著

[老年人不生病的生活方式\\_下载链接1](#)

标签

评论

内容可以包装可以物流可以

-----  
此用户未填写评价内容

-----  
一本不错的老年生活健康指导书

-----  
内容怎么样,我不清楚.

-----  
很好看的书籍，很值得看

-----  
还不错还不错还不错还不错

-----  
挺好的，非常好的

-----  
给老爸买的一本书，但是他一直没去看，哎，希望他能喜欢

-----  
这本书好，爷爷很喜欢，每天照着做。

-----  
买给妈妈的 超喜欢

-----  
很实用的一本书，老人也喜欢看，值得购买

-----  
东西真的很不错，下次还购买哈

-----  
很好看的读物。内容不错，价格便宜。

-----  
网评还不错，送老人应该合适

-----  
买给爷爷的，他很满意，我很高兴

-----  
好书，有便宜！！！很好

-----  
给老妈买的，希望有帮助

-----  
给老人买的，树立好的生活方式，京东物流很给力。

-----  
书不错，下次买来买哦……

-----  
给我妈买的，说字有点小

-----  
还不错挺实用的推荐。

-----  
给老人买的不错

-----  
不错的书，买给老妈看的。

-----  
很不错啊！很不错啊！很不错啊！很不错啊！很不错啊！老爸一直在看！

-----  
这些书真的该拥有，有价值！

-----  
内容很实用，物超所值

-----  
财会入门系列（套装全2册），很好很不错

-----  
公司图书室用，同事喜欢，正品，包装全

-----  
随时拿来翻翻。我们年轻人看看也知道怎样更加孝顺父母。

-----  
老年人不生病的生活方式

-----  
非常满意非常满意非常满意

-----  
非常满意.发货速度快

-----  
很好的老年保健书，送给父母

-----

买给爸妈,他们很喜欢

-----  
123456

-----  
值得拥有！！！！ 非常喜欢！！！！

-----  
买给大家看

-----  
妈妈很爱看

-----  
给妈妈买的

-----  
内容都几详细，理论丰富。使用性稍差。适合中老年人使用

-----  
有必要看的书，值得一看

-----  
送货太慢太慢

-----  
满意！

-----  
不错哦



”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点.教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点.随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点.从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对本质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

这本书的本书是一本儿女送给父母的健康枕边书，解读老年人正确的生活方式，掌握老年人不生病的健康智慧。讲述养生之道，为您健康指引道路阐述调理之法，为您生活增添活力。每个老年人都希望自己健康长寿，许多人生病后都希望有最好的医生、最好的药物来治病。但是，健康绝非仅靠医生和药物来维持，真正高明的医生不在医院，而是您自己真正的灵丹妙药不在药房，而在您的身体之内。健康是金，对儿女而言，父母的健康是自己最大的福气健康是福，对父母而言，健康是儿女最大的财富。健康是长寿的基础，不生病是老年朋友最大的心愿，是老年人活得轻松自在、健康快乐的基本保障。是我很喜欢的他的...赵雅丽1.赵雅丽很好，以前读书，总是有一定的功利性，为了考试，或者为了学习写作技巧。但这时候读书，反倒更加轻松起来。蒂凡尼的早餐、白鹿原、假装的艺术、无条件的爱从小说到社科，从社科到灵修，甚至重读了哈利波特和一千零一夜，还看了一本摄影集。三个月的时间，把书架上大半未看的书统统看完了。友邻说读书的时间和上网的时间是成反比的。是啊，有网络的现代人是越来越不爱看书了。越来越多的商开始不愿意一些纯文学的散文和小说，在市场上为了迎合各色人群的垃圾文学也开始逐渐涌现。最离谱的例子就是香港一年一度的书展，竟然将名模写真放在主打地位并不断以此为噱头大肆宣传，着实让我对于香港书商的品味和文化追求大为怀疑。

实际上，要全盘把责任推给人似乎也不够公平。年轻人爱上网不爱读书，已经是不争的事实。江苏卫视有档叫【一站到底】的奇葩节目，也不知道是编导刻意安排，还是上节目的年轻人都那么蠢。一些几乎人尽皆知的常识，却一而再再而三问倒节目的参赛者。有一期，主持人问鲁迅的小说故乡中，“项带银圈，手捏一柄钢叉”的儿时玩伴叫什么，参赛者犹豫了一下，用试探性的语气回答张，张杰

爱上网也不是什么错事。只是，爱上网和爱读书不应该像现在这么对立。如果没有书，人类便失去了思考的平台和能力。古希腊时期的明君，亡国时即便带不走金银珠宝，也要尽可能搬空图书馆，因为他们知道金银珠宝会有再回来的一天，但前人的智慧丢了就是丢了，没有书籍作为载体，后人可能永远也找不回来。把经济能力作为衡量一个人是否成功唯一准则的时代，读书是为了赚更多钱，人们把文化变得功利又庸俗不堪。这样一个时代，即使在象征文化程度最高等的大学，文化的氛围和市场依旧令人尴尬和难堪。文化市场的全盘商业化是经济时代的悲哀，也是文化产品脱离自身系统不得不依附经济基础的主因。越来越向经济强国发展的中国，怎样在这个经济利益至上的尴尬时代给予文化和纯文学哪怕是一点点关爱和呵护的土壤，是大时代发展下不可

-----

赵雅丽著写的的书都写得很好，[]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。老年人不生病的生活方式，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读本书是一本儿女送给父母的健康枕边书，解读老年人正确的生活方式，掌握老年人不生病的健康智慧。讲述养生之道，为您健康指引道路阐述调理之法，为您生活增添活力。每个老年人都希望自己健康长寿，许多人生病后都希望有最好的医生、最好的药物来治病。但是，健康绝非仅靠医生和药物来维持，真正高明的医生不在医院，而是您自己真正的灵丹妙药不在药房，而在您的身体之内。健康是金，对儿女而言，父母的健康是自己最大的福气健康是福，对父母而言，健康是儿女最大的财富。健康是长寿的基础，不生病是老年朋友最大的心愿，是老年人活得轻松自在、健康快乐的基本保障。，阅读了一下，写得很好，老年人不生病的生活方式是专门奉献给老人的健康行动指南，本书中针对老人的生理和心理特点，从运动锻炼、科学饮食、良好心态、生活起居、养生保健、疾病防御等八个方面入手，以科学的养生理论为指导，以追求老人身心健康为核心，立足日常生活中的养生保健，全方位、多角度地探讨老人养生之道和自我保健方法，从而到达身体健康、延年益寿的目的。夕阳无限好，莫道近黄昏。风是秋后爽，瓜是苦后甜。风雨沧桑路，醇美是老年。希望每个老年朋友都拥有不生病的智慧，有一个健康的体魄来延年益寿，有一份愉快的心情来安享晚年。，内容也很丰富。健康快乐既是老年人生活的首要目标，也是他们全部生活的根本支点。不管你生活的线有多长，面有多广，体有多大，都要从健康快乐这个点出发。离开了这个点，其他一切均会失去光泽。——卫生部首席健康教育专家（洪昭光）每个人都有两位医生一位是医院的大夫，一位是你自己大夫靠药物赶上疾病，自己靠精神赢得健康，人一定要有这样的本领既能够战胜逆境，也能战胜疾病，而且能战胜逆境与疾病共同向你发起的进攻——全国政协委员、光明日报原总编辑（袁志发）关爱老年，不仅要做到老有所养，老有所安，老有所为。老有所乐，还要帮助老年人老有所悟。对于相当一部分老人来说，仅有物质生活的充盈并不等于幸福和快乐。在思维方式、生活方式越来越多元的社会环境下，他们还需要精神上的充实。想得开，想得通，想得远，想得深。——清华大学新闻与传播学院院长、人民日报原总编辑（范敬宜）21世纪，人们对健康的认识达到了前所未有的高度，健康已经成为人们永恒的话题。社会发展以人为本，人以健康为本，健康以疾病预防为本。

-----

古人云书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。可见，古人对读书的情有独钟。其实，对于任何人而言，读书最大的好处在于它让求知的人从中获知，让无知的人变得有知。读史蒂芬·霍金的时间简史和果壳中的宇宙，畅游在粒子、生命和星体的处境中，感受智慧的光泽，犹如攀登高山一样，瞬间眼前呈现出仿佛九叠画屏般的开阔视野。于是，便像李白在诗中所写到的庐山秀出南斗旁，屏风九叠云锦张，影落明湖青黛光。对于坎坷曲折的人生道路而言，读书便是最佳的润滑剂。面对苦难，我们苦闷、彷徨、悲伤、绝望，甚至我们低下了曾经高贵骄傲的头。然而我们可否想到过书籍可以给予我们希望和勇气，将慰藉缓缓注入我们干枯的心田，使黑暗的天空再现光芒读罗曼·罗兰创作、傅雷先生翻译的名人传，让我们从伟人的生涯中汲取生存的力量和战斗的勇气，更让我们明白唯有真实的苦难，才能驱除罗曼蒂克式幻想的苦难唯有克服苦难的悲剧，才能帮助我们担当起命运的磨难。读海伦·凯勒一个个真实而感人肺腑的故事，感受遭受不济命运的人所具备的自强不息和从容豁达，从而让我们在并非一帆风顺的人生道路上越走越勇，做命运真正的主宰者。在书籍的带领下，我们不断磨炼自己的意志，而我们的灵魂也将渐渐充实成熟。读书能够荡涤浮躁的尘埃污秽，过滤出一股沁人心脾的灵新之气，甚至还可以营造出一种超凡脱俗的娴静氛围。读陶渊明的饮酒诗，体会结庐在人境，而无车马喧那种置身闹市却人静如深潭的境界，感悟作者高深、清高背后所具有的定力和毅力读世界经典名著巴黎圣母院，让我们看到如此丑陋的卡西莫多却能够拥有善良美丽的心灵、淳朴真诚的品质、平静从容的气质和不卑不亢的风度，他的内心在时间的见证下

折射出耀人的光彩，使我们在寻觅美的真谛的同时去追求心灵的高尚与纯洁。读王蒙的宽容的哲学、林语堂的生活的艺术以及古人流传于世的名言警句，这些都能使我们拥有诚实舍弃虚伪，拥有充实舍弃空虚，拥有踏实舍弃浮躁，平静而坦然地度过每一个晨曦每一个黄昏。

买了老年人不生病的生活方式一点都不后悔，很喜欢赵雅丽，书是绝对正版的，纸张都非常好！本书是一本儿女送给父母的健康枕边书，解读老年人正确的生活方式，掌握老年人不生病的健康智慧。讲述养生之道，为您健康指引道路阐述调理之法，为您生活增添活力。每个老年人都希望自己健康长寿，许多人生病后都希望有最好的医生、最好的药物来治病。但是，健康绝非仅靠医生和药物来维持，真正高明的医生不在医院，而是您自己真正的灵丹妙药不在药房，而在您的身体之内。健康是金，对儿女而言，父母的健康是自己最大的福气健康是福，对父母而言，健康是儿女最大的财富。健康是长寿的基础，不生病是老年朋友最大的心愿，是老年人活得轻松自在、

---

### 送货上门,服务好

在商店里我们可以看看新出现的商品，不一定要买但可以了解他的用处，可以增加我们的知识广度，扩宽我们的视野，同时随着社会的发展，科技不断更新，新出现的东西越来越多，日益满足社会发展的需要，使我们的生活越来越精彩，而我们购物要根据自己的情况分析，不要买些外表华丽而无实际用处的东西，特别是我们青少年爱对新生的事物好奇，会不惜代价去买，这是我们要注意的！京东商城的东西太多了，比淘上的东西还要多，而且都是正品，我经过朋友的介绍来过一次，就再也没有去过别的购物网站了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！京东商城图书频道提供丰富的图书产品,种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售,为您提供最佳的购书体验。网购上京东,省钱又放心!在网上购物，动辄就要十多元的运费，往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时，京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别，不分品类实行全场免运费。这是一个太摔的举动了，支持京东。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上来讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完结。

---

[ZZ]写的的书都写得很好，[sm]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到尾看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。

中国人讲“虚实相生，天人合一”的思想，“于空寂处见流行，于流行处见空寂”，从而获得对于“道”的体悟，“唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡“留白”、“布白”，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个“皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样我们才能创造我们的生活，[NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。

很好的书籍很好的学习必备佳品，，，，希望宣传能给力的，能越做也好，下次还会在来的额，京东给了我不一样的生活，这本书籍给了我不一样的享受，体会到了购物的乐趣，让我深受体会啊。希望你能越做越好，成长有你有我大家一起来，很好的宝贝。

-----  
编辑推荐 同系列产品请见：《西尔斯怀孕百科》美国最畅销、最受欢迎的育儿百科畅销20年，至今仍位居美国各大书店育儿畅销书榜第一名 美国最具影响力的育儿权威西尔斯博士最新定本 全球最权威、最受欢迎的育儿百科最新定本 内容简介  
威廉·西尔斯博士是美国最具影响力的育儿权威。他的《西尔斯亲密育儿百科》出版近20年来畅销不衰，至今仍高居美国各大书店育儿类图书销售排行榜榜首，美国妈妈几乎人手一本。

西尔斯博士根据近40年的儿科临床实践，以及与妻子玛莎共同养育8个子女的经验，结合发展心理学的“亲密理论”，总结出了一套“亲密育儿法”。即通过母乳喂养、与宝宝同睡、用背巾背着宝宝、及时回应宝宝需求等方式，使父母与幼儿及早建立亲密关系，让孩子在充满关爱的环境里长大。

《西尔斯亲密育儿百科》是《西尔斯亲密育儿百科》的最新定本。作者简介  
威廉·西尔斯，医学博士，美国儿科学会会员，全美最知名的儿科医生之一。儿科从医经历近40年，曾撰写过《西尔斯怀孕百科》等40余本怀孕育儿类畅销书，是《宝贝说话》（Baby Talk）和《养育》（parenting）杂志的育儿医学顾问。他在心理学理论的基础上，创造了“亲密育儿法”（Attachment Parenting），提倡通过母乳喂养、和宝宝同睡等方式让父母和幼儿及早建立亲密关系。威廉·西尔斯现为加州大学欧文分校医学院的儿科学临床副教授。玛莎·西尔斯威廉·西尔斯的妻子，注册护士，也是育儿顾问和母乳喂养咨询师，与人合著有25本育儿书，育有8个孩子。罗伯特·西尔斯&詹姆斯·西尔斯  
威廉·西尔斯与玛莎·西尔斯的儿子，现为西尔斯儿科诊所的医生。编辑推荐

同系列产品请见：《西尔斯怀孕百科》美国最畅销、最受欢迎的育儿百科  
畅销20年，至今仍位居美国各大书店育儿畅销书榜第一名 美国最具影响力的育儿权威  
西尔斯博士最新定本 全球最权威、最受欢迎的育儿百科最新定本 内容简介  
威廉·西尔斯博士是美国最具影响力的育儿权威。他的《西尔斯亲密育儿百科》出版近  
20年来畅销不衰，至今仍高居美国各大书店育儿类图书销售排行榜榜首，美国妈妈几乎  
人手一本。

西尔斯博士根据近40年的儿科临床实践，以及与妻子玛莎共同养育8个子女的经验，结  
合发展心理学的“亲密理论”，总结出了一套“亲密育儿法”。即通过母乳喂养、与宝  
宝同睡、用背巾背着宝宝、及时回应宝宝需求等方式，使父母与幼儿及早建立亲密关系  
，让孩子在充满关爱的环境里长大。

《西尔斯亲密育儿百科》是《西尔斯亲密育儿百科》的最新定本。 作者简介  
威廉·西尔斯，医学博士，美国儿科学会会员，全美最知名的儿科医生之一。儿科从医  
经历近40年，曾撰写过《西尔斯怀孕百科》等40余本怀孕育儿类畅销书，是《宝贝说  
话》（Baby

Talk）和《养育》（parenting）杂志的育儿医学顾问。他在心理学理论的基础上，创  
造了“亲密育儿法”（Attachment

Parenting），提倡通过母乳喂养、和宝宝同睡等方式让父母和幼儿及早建立亲密关系

。威廉·西尔斯现为加州大学欧文分校医学院的儿科学临床副教授。 玛莎·西尔斯  
威廉·西尔斯的妻子，注册护士，也是育儿顾问和母乳喂养咨询师，与人合著有25本育  
儿书，育有8个孩子。 罗伯特·西尔斯&詹姆斯·西尔斯

威廉·西尔斯与玛莎·西尔斯的儿子，现为西尔斯儿科诊所的医生。 编辑推荐

同系列产品请见：《西尔斯怀孕百科》美国最畅销、最受欢迎的育儿百科  
畅销20年，至今仍位居美国各大书店育儿畅销书榜第一名 美国最具影响力的育儿权威  
西尔斯博士最新定本 全球最权威、最受欢迎的育儿百科最新定本 内容简介  
威廉·西尔斯博士是美国最具影响力的育儿权威。他的《西尔斯亲密育儿百科》出版近  
20年来畅销不衰，至今仍高居美国各大书店育儿类图书销售排行榜榜首，美国妈妈几乎  
人手一本。

西尔斯博士根据近40年的儿科临床实践，以及与妻子玛莎共同养育8个子女的经验，结  
合发展心理学的“亲密理论”，总结出了一套“亲密育儿法”。即通过母乳喂养、与宝  
宝同睡、用背巾背着宝宝、及时回应宝宝需求等方式，使父母与幼儿及早建立亲密关系  
，让孩子在充满关爱的环境里长大。

《西尔斯亲密育儿百科》是《西尔斯亲密育儿百科》的最新定本。 作者简介  
威廉·西尔斯，医学博士，美国儿科学会会员，全美最知名的儿科医生之一。儿科从医  
经历近40年，曾撰写过《西尔斯怀孕百科》等40余本怀孕育儿类畅销书，是《宝贝说  
话》（Baby

Talk）和《养育》（parenting）杂志的育儿医学顾问。他在心理学理论的基础上，创  
造了“亲密育儿法”（Attachment

Parenting），提倡通过母乳喂养、和宝宝同睡等方式让父母和幼儿及早建立亲密关系

。威廉·西尔斯现为加州大学欧文分校医学院的儿科学临床副教授。 玛莎·西尔斯  
威廉·西尔斯的妻子，注册护士，也是育儿顾问和母乳喂养咨询师，与人合著有25本育  
儿书，育有8个孩子。 罗伯特·西尔斯&詹姆斯·西尔斯

威廉·西尔斯与玛莎·西尔斯的儿子，现为西尔斯儿科诊所的医生。

-----  
[老年人不生病的生活方式 下载链接1](#)

书评

