

主 编 马 智

副主编 吕佩源 崔力争 苟 萍



农民卫生保健丛书

nongmin weisheng bao jian congshu

农村儿童 保健指南

安淑华 李金英 王 宁 编 著



河北大学出版社

主 编 马 智
副主编 吕佩源 崔力争 苟 萍

农民卫生保健丛书
nongmin weisheng baojian congshu

农村儿童 保健指南

安淑华 李金英 王 宁 编 著



河北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

农村儿童保健指南 / 安淑华, 李金英, 王宁编著. — 保定: 河北大学出版社, 2010.6

(农民卫生保健丛书/马智主编)

ISBN 978 - 7 - 81097 - 789 - 0

I. 农… II. ①安…②李…③王… III. ①农村-儿童-保健-指南 IV. ①R179 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 127267 号

- 丛 书 名 农民卫生保健丛书
书 名 农村儿童保健指南
主 编 马 智
编 著 者 安淑华 李金英 王 宁
策 划 高凤欣
责任编辑 胡素杰
特约编辑 苟 萍
装帧设计  合舍设计
出版发行 河北大学出版社
印 制 邯郸市蕾兹万印务发展有限公司
版 次 2010 年 9 月第 1 版
印 次 2010 年 9 月第 1 次
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
字 数 211 千字
印 张 9.75
书 号 ISBN 978 - 7 - 81097 - 789 - 0
定 价 19.50 元

版权所有 翻印必究

序

健康是人全面发展的基础，是一个国家和地区经济发展和社会进步水平的重要体现。改革开放以来，我国经济和包括医疗卫生在内的各项社会事业都有了长足发展，但国民健康素质仍不容乐观，全国人口平均期望寿命虽已超过 72 岁，但健康期望寿命仅有 64 岁。当前，我们的健康不仅面临着传染性疾病和非传染性慢性疾病的威胁，还有来自气候变暖、环境污染、生态失衡造成生存环境恶化的挑战，基础相对薄弱的农村地区，农民健康状态更令人担忧。实现科学发展和全面建设小康社会，就必须着力保障人民群众的身心健康。可以说，没有健康，就没有小康；没有亿万农民的健康，就没有社会主义新农村。

党和政府历来高度重视和关心农民的健康问题。1997 年发布的《中共中央国务院关于卫生改革与发展的决定》，明确提出了新时期的卫生工作方针：“以农村为重点，预防为主，中西医并重，依靠科技与教育，动员全社会参与，为人民健康服务，为社会主义现代化建设服务。”2006 年制发的《全国亿万农民健康促进行动规划（2006—2010 年）》中提出：“进一步普及基本卫生知识，倡导科学文明健康的生产生活方式，提高农村居民的健康素质和生活质量。”落实好这些部署和要



求，有诸多的工作要做，而其中非常关键的一环，就是要加强农民健康科普工作，向广大农民朋友普及卫生保健知识，让他们学会如何保健、怎样预防疾病，增强自我保健意识，养成科学文明健康的生产生活方式。这不仅能够使有限的医疗卫生资源发挥更大的作用，也必将极大地推动“三农”工作。

我们欣喜地看到，我省 40 多位有着丰富科普写作经验的专家，满怀着对农民朋友的深厚感情，精心组织编写了这套《农民卫生保健丛书》，并列入我省“农家书屋”书目。这对于有效解决广大农民看病难、看病贵问题，对于建设社会主义新农村、提高农民健康素质，具有积极的现实意义。这套丛书，语言精练简洁，内容科学实用，读后感觉有这么几个特点：一是以保健防病为主，该书的一个重要目的是引导农民如何科学、健康地生产生活，预防疾病，筑起健康的堤坝；二是医学知识科普化，既突出医学的科学严谨，又能让没有医疗卫生知识的普通人看得懂、理得清，可读性、通俗性都很强；三是采用问答的形式，便于读者阅读，利于释疑解惑。

这套丛书共有 16 分册，适用于具有阅读能力的农民朋友，而各分册内容又适宜不同人群阅读，将随着“农家书屋”工程建设，陆续送到各地农民朋友手中。希望广大农民朋友多翻翻、多看看，期望这套丛书能够成为广大农民朋友的良师益友、健康的守护神。

河北省人民政府副省长

二〇〇九年十二月

编者的话

近年来随着生活水平的不断提高,独生子女的不断增多,人们越来越关注儿童的健康和保健。我们发现在信息、交通和医疗不发达的农村,家长在儿童的健康和保健方面存在许多欠缺和误区,改变这种现状是农村家长和孩子们的迫切需要。由此,我们编写了这本《农村儿童保健指南》,旨在解答当前广大农村小朋友们在生长发育、营养饮食、疾病防治等方面存在的问题,以丰富农民朋友关于儿童健康和保健的相关知识,进而为农村小朋友的身心健康保驾护航。

本书由长期从事儿科临床及保健工作、具有丰富经验的专家和青年学者共同编写而成,内容涉及农村儿童生长环境、儿童各年龄阶段发育及保健、婴幼儿养育和护理、儿童常见症状及儿童常见内科疾病、传染病、外科疾病、五官科疾病、意外伤害、用药注意事项、预防免疫接种等相关内容。为编写这本书,各位作者深入农村,实地考察农村各年龄段孩子的生存、生活环境,并查阅了大量教科书、国内外相关文献及其他资料。本书语言简练、通俗易懂,希望能为提高农村孩子的保健水平、促进他们的健康和安全尽一份力。同时,希望农民朋友们和幼儿园及学校的老师们在阅读之余能为本书提供宝贵的意见和建议,以便我们进行修改和完善。

2010年9月

目 录

一、农村儿童的生长环境

1. 农村儿童生长在怎样的大环境中? (3)
2. 农村儿童日常生活中存在哪些方面的问题? (3)
3. 农村儿童教育环境如何? (5)
4. 农村儿童就医环境如何? (5)
5. 农村留守儿童存在哪些健康问题? (6)
6. 如何关注农村留守儿童的健康? (7)

二、农村儿童各年龄阶段发育及保健

- (一) 新生儿期 (11)
7. 什么是新生儿期? (11)
 8. 新生儿的正常体重是多少? (11)
 9. 什么是高危儿? (12)
 10. 家长们应观察新生儿哪些情况? (12)
 11. 怎样对孩子的脐部进行护理? (13)
 12. 新生儿生理性黄疸是怎么回事? (14)
 13. 新生儿乳房肿大是怎么回事? (15)



14. 新生儿为什么有“白带”、“假月经”? (15)
15. 新生儿出现马牙、板牙、上皮珠怎么办? (16)
16. 新生儿螳螂嘴是怎么回事? (17)
17. 新生儿溢奶是怎么回事? (17)
18. 新生儿为什么会出现红尿? (18)
19. 什么是新生儿红斑、粟粒疹? (19)
20. 孩子发生红臀怎么办? (19)
- (二) 婴幼儿期 (20)
21. 什么是婴儿期? (20)
22. 婴儿期的生长有什么规律? (20)
23. 婴儿期运动、语视听发育及社会能力表现
有何特征? (21)
24. 幼儿期发育及保健特点有哪些? (22)
25. 孩子为什么会长头皮乳痂? (23)
26. 孩子打嗝怎么办? (23)
27. 小儿为什么会哭闹? (24)
28. 孩子为什么会流口水? (24)
29. 孩子流口水有什么利弊? (25)
30. 怎样照顾好流口水的婴儿? (26)
31. 如何训练孩子手的动作? (27)
32. 婴儿语言能力是怎样发展的? (28)
33. 怎样训练婴幼儿的语言能力? (29)
34. 让孩子过早学走路有哪些弊端? (30)
35. 孩子学走路的过程是怎样的? (30)
36. 孩子走路较晚与哪些因素有关? (31)



37. 怎样给孩子晒太阳?	(32)
38. 为什么要给孩子补充维生素?	(32)
39. 孩子缺乏维生素有哪些表现,如何补充?	(33)
40. 什么叫婴幼儿屏气发作,屏气发作怎么办?	(35)
(三) 学龄前期	(36)
41. 学龄前期发育及保健有什么特点?	(36)
42. 学龄前期教育重点是什么?	(37)
43. 如何帮助儿童克服磨蹭的习惯?	(38)
44. 儿童好动与多动症有何区别?	(39)
45. 儿童多动症与哪些因素有关,如何纠正?	(39)
46. 什么叫口吃,孩子有口吃怎么办?	(41)
47. 打骂孩子的教育方法有哪些弊端?	(42)
48. 什么是怯生及退缩心理?	(43)
(四) 学龄期	(44)
49. 学龄期儿童发育及保健特点有哪些?	(44)
50. 学龄期儿童应注重哪些方面的培养?	(45)
51. 学龄期儿童健康标准有哪些?	(46)
52. 家长如何关注学龄期儿童健康?	(47)
53. 如何创造适合学龄期儿童心理健康 发展的环境?	(48)
 三、婴幼儿养育和护理	
54. 家长应注意婴儿生活中的哪些事项?	(53)
55. 如何给孩子选择、更换及清洗尿布?	(53)
56. 怎样使孩子穿得更舒服?	(54)



57. 怎样抱小婴儿才合适? (55)
58. 包裹孩子有什么好处,如何包裹? (56)
59. 蜡烛包有哪些危害? (57)
60. 要不要给婴儿戴防抓手套? (58)
61. 孩子睡觉要不要枕头? (58)
62. 怎样给孩子选鞋子? (59)
63. 母乳喂养有什么好处? (60)
64. 母乳喂养的开奶时间、哺乳次数和方法
有哪些? (60)
65. 母乳喂养应注意什么问题? (61)
66. 为什么要珍惜初乳? (62)
67. 如何判断母乳是否充足,如何促进乳汁分泌? (63)
68. 孩子咬伤乳头该怎么办? (64)
69. 孩子什么时候断奶合适,如何断奶? (64)
70. 哪些情况不适宜母乳喂养? (66)
71. 怎样进行混合喂养? (67)
72. 什么是人工喂养,应注意哪些事项? (67)
73. 如何给婴儿选择好奶瓶? (69)
74. 为什么要合理喂养小儿? (69)
75. 怎样喂养才合理? (70)
76. 孩子缺乏微量元素时有哪些表现,如何预防? (70)
77. 如何正确添加辅食? (71)
78. 家长给孩子嚼食好吗? (73)
79. 吃早餐重要吗,如何吃好早餐? (74)
80. 怎样预防病从口入? (75)



81. 为什么要喝烧开水? (76)
82. 孩子吃零食好吗? (77)
83. 儿童不宜吃哪些食品? (77)
84. 如何给孩子选床? (78)
85. 刚过百天的婴儿可以看电视吗? (80)
86. 怎样给孩子进行水浴? (81)
87. 怎样给孩子进行空气浴? (83)
88. 怎样给孩子进行日光浴? (84)
89. 如何给孩子选择玩具? (86)
90. 怎样看待孩子吸吮手指和脚趾? (87)
91. 婴幼儿憋尿、憋屎有什么坏处? (88)
92. 孩子大小便前有何反应,大小便有何规律? ... (88)
93. 如何对孩子进行大小便训练? (90)
94. 为什么小婴儿睡觉时间长,睡眠充足的标准
是什么? (91)
95. 孩子睡眠不安怎么办? (92)
96. 如何给婴儿营造适宜的睡眠条件? (93)
97. 怎样培养孩子良好的睡眠习惯? (94)
98. 如何纠正孩子常见的不良睡眠习惯? (95)

四、儿童疾病常见症状

99. 孩子生病会有哪些表现? (99)
100. 怎样给孩子量体温,何谓发热和体温过低? (100)
101. 孩子发热时家长要注意什么,如何降温? (101)
102. 咳嗽是怎样引起的,如何处理? (103)



- 103. 呼吸困难是什么原因引起的? (104)
- 104. 什么是水肿, 如何处理? (106)
- 105. 什么是腹泻, 怎样防治? (107)
- 106. 便秘是怎样引起的, 如何防治? (109)
- 107. 什么是腹痛, 如何处理? (110)
- 108. 什么是便血, 如何对待? (112)
- 109. 什么是小儿血尿? (113)
- 110. 如何正确对待小儿血尿? (114)
- 111. 什么是头痛, 怎样防治? (115)
- 112. 什么是晕厥, 如何处理? (117)
- 113. 什么是小儿惊厥, 如何处理? (119)
- 114. 什么是夜惊, 如何处理? (120)
- 115. 磨牙是由哪些原因引起的, 如何处理? (122)
- 116. 孩子磨牙怎么办? (123)
- 117. 什么是枕秃, 孩子得了枕秃怎么办? (124)
- 118. 什么是小儿肥胖, 怎样预防? (125)
- 119. 什么是身材矮小, 如何处理? (126)
- 120. 什么是智力低下, 怎样防治? (128)
- 121. 什么是遗尿症, 怎样处理? (129)
- 122. 什么是夜游症, 如何预防? (130)
- 123. 什么是异食症, 怎样处理? (131)

五、儿童常见内科疾病

- 124. 新生儿病理性呕吐是怎么回事,
有哪些表现? (135)



- 125. 什么是新生儿病理性黄疸,如何处理? (136)
- 126. 什么是新生儿败血症,为什么新生儿易患? (137)
- 127. 如何发现、应对及预防新生儿败血症? (138)
- 128. 什么是新生儿寒冷损伤综合征,如何防治? (139)
- 129. 什么是小儿感冒,如何防治? (140)
- 130. 什么是小儿过敏性鼻炎,如何防治? (141)
- 131. 什么是小儿扁桃体炎,有何表现,如何防治? ... (143)
- 132. 怎样看待扁桃体摘除? (144)
- 133. 什么是小儿急性感染性喉炎,怎样防治? (145)
- 134. 什么是先天性喉喘鸣,如何防治? (146)
- 135. 什么是小儿支气管炎,如何防治? (147)
- 136. 什么是小儿肺炎,如何防治? (148)
- 137. 什么是小儿哮喘,如何防治? (149)
- 138. 什么是小儿结核病,如何防治? (151)
- 139. 什么是小儿厌食症,如何防治? (152)
- 140. 什么是小儿胃炎和胃溃疡,如何防治? (154)
- 141. 什么是先天性心脏病,如何防治? (155)
- 142. 什么是病毒性心肌炎,如何防治? (157)
- 143. 什么是小儿贫血,如何预防? (158)
- 144. 小儿贫血该怎么办? (160)
- 145. 补充铁剂时有哪些注意事项? (160)
- 146. 什么是过敏性紫癜,如何防治? (161)
- 147. 什么是尿路感染,有哪些表现? (163)
- 148. 孩子出现尿路感染怎么办,如何预防? (164)
- 149. 什么是小儿脑性瘫痪,如何防治? (166)



150. 什么是癫痫,如何防治? (167)

六、儿童常见传染病

151. 什么是新生儿破伤风,如何防治? (173)
152. 什么是麻疹,如何防治? (174)
153. 什么是水痘,如何防治? (175)
154. 什么是幼儿急疹? (177)
155. 什么是风疹? (177)
156. 什么是手足口病,如何防治? (178)
157. 什么是流行性腮腺炎,如何防治? (179)
158. 什么是猩红热,如何防治? (180)
159. 什么是细菌性痢疾,如何防治? (182)
160. 什么是病毒性肝炎,如何防治? (183)
161. 什么是脊髓灰质炎,如何防治? (184)
162. 什么是流行性脑脊髓膜炎,如何防治? (185)
163. 寄生虫感染有哪些常见原因及表现,
如何防治? (187)

七、儿童常见外科疾病

164. 什么是关节脱臼,如何应对? (191)
165. 什么是小儿桡骨头半脱位,怎样预防? (191)
166. 什么是先天性髋关节脱位,怎样防治? (192)
167. 什么是颈椎寰关节脱位,怎样防治? (194)
168. 什么是脐疝,怎样治疗? (195)
169. 什么是腹股沟疝,有何表现? (196)



170. 孩子有腹股沟疝该怎么办? (197)
171. 儿童阑尾炎是怎么回事,有何表现? (198)
172. 如何治疗阑尾炎? (200)
173. 阑尾炎与饭后运动有关系吗? (201)
174. 如何判断有无软组织损伤? (201)
175. 出现软组织损伤该怎么办? (202)
176. 什么是小儿斜颈,怎样治疗? (204)
177. 何谓脊柱侧弯,怎样治疗? (205)
178. 什么是骨折,有哪些表现和并发症? (206)
179. 孩子骨折后应该怎么办? (208)

八、儿童常见皮肤疾病

180. 什么是血管瘤,怎样分类及治疗? (213)
181. 家长应如何识别不同的疹子? (214)
182. 痱子是怎么回事,如何治疗? (215)
183. 什么是黄水疮,如何防治? (216)
184. 什么是湿疹,如何防治? (217)
185. 什么是荨麻疹,如何防治? (219)
186. 什么是沙土皮炎,如何防治? (219)
187. 如何防治孩子长虱子? (220)
188. 孩子被蚊虫叮咬后怎么办? (222)
189. 什么是疖,如何治疗? (222)
190. 什么是冻伤,如何防治? (223)
191. 孩子打针后针眼发炎怎么办? (224)



九、儿童常见五官科疾病

- 192. 什么是鼻出血? (229)
- 193. 什么是鼻窦炎,怎样防治? (229)
- 194. 什么是鹅口疮,有何表现? (231)
- 195. 怎样防治鹅口疮? (232)
- 196. 什么是虫牙,应如何处理? (233)
- 197. 孩子牙齿变黄是怎么回事? (234)
- 198. 孩子牙齿变黄怎么办? (235)
- 199. 什么是红眼病? (236)
- 200. 什么是沙眼? (236)
- 201. 什么是针眼? (237)
- 202. 如何治疗和预防针眼? (238)
- 203. 异物进入眼内怎么办? (238)
- 204. 孩子近视后怎么办,如何预防? (239)
- 205. 怎样判断孩子的听力是否正常? (240)
- 206. 掏耳朵为什么会引起咳嗽? (241)
- 207. 什么是中耳炎? (242)

十、儿童常见意外伤害

- 208. 什么是溺水,怎样处理? (247)
- 209. 如何解救和预防烧烫伤? (248)
- 210. 烧烫伤如何分度和处理? (249)
- 211. 什么是化学烧伤,与普通烧烫伤
有什么区别? (250)



- 212. 孩子触电了怎么办,怎样预防? (250)
- 213. 孩子被猫狗抓、咬伤后怎么办,怎样预防? (251)
- 214. 什么是煤气中毒,如何防治? (252)
- 215. 气管异物有何表现,如何防治? (253)
- 216. 什么是食管异物,如何防治? (254)
- 217. 如何判断孩子是否误服了药物? (256)
- 218. 孩子误服药物后怎么办? (256)
- 219. 怎样预防孩子误服药物? (258)
- 220. 怎样防治孩子中暑? (259)

十一、儿童用药注意事项

- 221. 如何看药物说明书? (263)
- 222. 什么情况下不宜应用抗生素? (265)
- 223. 小儿使用抗生素应注意什么问题? (266)
- 224. 哪些情况下可预防性应用抗生素? (266)
- 225. 儿童不宜应用哪些抗菌药物? (267)
- 226. 滥用抗生素会产生什么不良后果? (268)
- 227. 什么是药物过敏,有哪些表现? (270)
- 228. 关于药物过敏的常识有哪些? (271)
- 229. 如何治疗和预防药物过敏? (272)
- 230. 激素的治疗作用及不良反应有哪些? (273)
- 231. 小儿与成人用药有哪些区别? (274)
- 232. 如何正确使用退热药? (275)
- 233. 怎样计算儿童的用药剂量? (276)
- 234. 给孩子喂药前需做什么准备? (277)