



· 求医也要求己 ·
XIEGEI ERTONG DE JIANKANGSHU

写给儿童的 健康书

[美]王 哲 著



山东美术出版社

求医也要求己

[美] 王 哲 著

XIEGEI ERTONG DE
写给儿童的
JIANKANGSHU
健康书

山东美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

求医也要求己——写给儿童的健康书 / [美] 王哲著. — 济南: 山东美术出版社, 2008.11

ISBN 978-7-5330-2601-1

I. 求… II. 王… III. 儿童-保健-基本知识 IV. R179

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第132801号

求医也要求己——写给儿童的健康书

责任编辑: 徐 嫣 吴 晋

策 划: 鲁美视线

装帧设计: 灵动视线

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

http: //www.sdmspub.com

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市顺河商业街1号楼 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 山东新华印刷厂临沂厂

开 本: 787×1092毫米 16开 13.75印张

版 次: 2008年11月第1版 2008年11月第1次印刷

定 价: 26.00元

写在前面

无论是读报，还是上网浏览新闻，我都非常喜欢读有关健康和保健方面的最新报道。大约两年前，在海滨度假时，无聊地拿起报纸，很自然地翻到有关健康的版面，那一期恰巧有一篇很长的文章，是谈有关人类未来的。

专家们在这篇报道中作出了这样的预测：由于出生后到两岁这段时间内获得了充足的营养，以及进行疫苗接种等原因，现在的中青年到了老年时，会活得更久，而且比现在的老年人少受慢性病的困扰。

几个月后，看到另外一篇新的科研报告，谈的是儿童肥胖的问题。根据统计结果，儿童时曾经肥胖的孩子，不管后来是否瘦了下来，长大后成为胖人的几率都很高。既然知道肥胖是当今健康领域数一数二的大敌，那么就赶紧从电脑旁站起来，把家里的冰箱和食品储存室认真打扫一遍，把和垃圾食物相关的东西一律处理掉吧。

为人父母不是一件轻松的事。克林顿担任美国总统时，曾打电话祝贺七胞胎诞生，对他们的母亲说：如果能应付得了的话，肯定能轻松地胜任美国总统的工作。美国人尤其是政治家的话向来十分夸张，但是克林顿的这番话很有道理。十年育树，百年育人，是对教育工作者的赞誉，其实为人父母比为人师表的责任重大得多，因为为人师表主要在才与德方面，为人父母除了这两个方面，还有更为重要的健康方面，这才是真正的育人。

育人并不仅仅是十月怀胎，把他们生下来，然后抚养成人就完成任务了，还要付出自己的心血去关心和教育他们。说到这里，我的同学，有多年在美国的临床经验的儿科医师非常有感触。比较来看病的中国人家长和外国人家长，她最深刻的体会是中国家长们对孩子过于关心了，生怕孩子们吃不饱穿不暖。可惜这种关心不仅关心得不是地方，而且造成很多健康上的不良后果。

如何保持和增进自己的健康是一门需要长期学习和实践的学问，如何指导别人保持和增进健康则可以被当做职业了。但是无

论是滥竽充数者甚多的所谓的健康专家这个群体，还是像我这种对健康有所心得的健康爱好者，都不能保证能够在健康方面扮演好父母的角色，因为一个好的父母，除了保持和增进自己的健康外，还要日复一日年复一年地教育、监督和以身作则地使自己的子女遵守健康守则并养成健康的饮食、生活和心理习惯。

为人父母还有另外一个很头痛的事情，就是在养育孩子方面到底听谁的。这个世界上好像每个人都是养育孩子的专家，于是面对铺天盖地的育儿知识，父母们很难从中分辨出适合自己家孩子的科学的办法。这也是这本书的初衷之一，健康知识虽然很多很广泛，但多数情况下，只需要改进很少的几条，就会有很大的收获，并且进入可以自我完善的境界。这一点，已经被最近完成的几项国际大型健康追踪项目所反复证明了。

这本书叫《写给儿童的健康书》，可是无论是少年还是儿童，都不是这本书的主要读者。这本书是写给他们的父母和祖父母看的，是为了让它的作者和读者共同努力成为合格的父母或祖父母。

少年儿童是这个世界的未来和希望，少年儿童的健康成长是解决困扰我们的严重的健康问题的最有效的办法，这种希望和将来实际上是系于我们这些做父母或祖父母者的身上，是我们的义务，也是我们的责任。如果说写这本书就是出于这种义务和责任的话，读这本书也应该出于同一种义务和责任。

写在前面 1

第一章 吃得对 1

关于肥胖 2

是否危言耸听 5

究竟错在哪里 8

教育父母 10

1. 什么是健康食品 11

2. 怎样吃 18

培养自然的食者 20

1. 不要强迫孩子吃东西，尤其是在孩子不饿的时候 22

2. 要让孩子坐下来专心致志地吃东西，而且要细嚼慢咽 24

3. 不要因为不吃某种食物而惩罚孩子，或者用食物作为奖励或惩罚 25

4. 对孩子要有耐心，要持之以恒地坚持下去 27

怎样让孩子吃得健康 29

1. 要为孩子做榜样 29

2. 不要在家里储备垃圾食物 30

3. 要让孩子参与 32

4. 不要一下子改得过多 33

5. 要让孩子们掌握食物健康知识 34

必须遵守的饮食习惯 34

1. 一定吃早餐 35

2. 减少在外就餐的次数，尤其是在快餐店就餐的次数 36

3. 杜绝喝可乐类软饮料 36

4. 晚餐要早吃 38

5. 餐具换小 38

6. 尊重孩子的意见 39

第二章 常活动 43

就是因为动得不够 44

鼓励孩子活动 46

1. 保证户外活动的的时间 47
2. 鼓励孩子做家务 48
3. 限制看电视、用电脑和玩游戏的时间 50

让活动成为习惯 53

1. 和孩子一起养成习惯 54
2. 有张有弛 54
3. 家规和日程 55
4. 利用各种条件和机会 56

参加体育活动 58

第三章 讲卫生 61

病从手来 62

洗手 64

1. 正确地洗手 66
2. 什么时候洗手 67
3. 言传身教 69

刷牙 72

1. 什么时候刷牙 73
2. 如何刷牙 74
3. 怎样让孩子刷牙 75

内外有别 76

清洁 78

第四章 常保健 83

长寿的奥秘 84

提高免疫力 86

1. 少吃药, 尤其是抗生素 87
2. 母乳喂养 90
3. 营养的充足和补充 93
4. 保持良好的精神状态, 减少压力 95
5. 创造良好的生活环境 96
6. 少穿衣, 多锻炼 101
7. 休息好 102

定时接种疫苗 103

1. 疫苗的原理 104
2. 免疫接种的好处 105
3. 疫苗的安全性和效果 107
4. 免疫接种的时间表 110
5. 如何看待新的计划免疫方案 112
6. 关于流感疫苗 117

医疗保健 120

生病期间的营养 124

1. 发烧 124
2. 腹泻 125
3. 呕吐 125
4. 伤后 125
5. 异食癖 126

第五章 营养足 127

营养为了什么 128

从出生前开始 130

新生儿的营养 137

开始吃固体食物之后 139

食物让孩子茁壮成长 144

上学前和放学后 147

面对快餐诱惑的少年 151

第六章 心态平 155

保持一方净土 156

交流 158

控制孩子接收的信息 160

降低期望值 162

享受生活 163

有理不在声高 165

第七章 能自立 167

生活需要能力 168

养成习惯 170

放手 171

树立金钱概念 173

培养社交能力 177

第八章 重安全 181

生命不能承受之轻 182

户外要小心 183

注意交通安全 184

居家注意事项 186

个人卫生要当心 188

避免危险行为 190

第九章 好习惯 193

如何看待孩子的习惯 194

必须杜绝的习惯 195

消化的情况 198

按时作息 200

第十章 保护眼 203

心灵的窗户 204

从小做起 205

有助视力的营养 207

结语 幸福的童年 209



第

一

章

吃

得

对



关于肥胖

如果请儿科医生们发表意见，当今少年儿童最严重的健康问题是什么？儿科医生们肯定会众口一词地回答：肥胖。肥胖正是中国少年儿童健康上居首位的问题。

让我们先看看怎样算肥胖。用肉眼当然是一种办法，而且用肉眼能看得出来肥胖的人基本上十拿九稳是肥胖了，但是还有肉眼看不出来的。这是因为我们看东西是要有参照物的，比如在北方中等身材的人到了南方很可能显得很高大魁梧，在体重上也同样。如果到了非洲遭受战乱地区的难民营里，我们就会觉得自己太胖了。但是如果来到美国底特律、孟菲斯或者圣安东尼奥等城市，很可能就显得非常苗条，因为这几个城市的居民中起码三分之一以上按国际标准属于肥胖的范畴。其实不仅这几个城市，全美人口的肥胖比例为32%，另外还有超过三分之一的人属于超重，也就是说在美国，体重正常或者较轻的人占少数，每三个人里面只有一个。在这种胖人占多数的环境里，用肉眼是会漏掉不少肥胖者，超重者更是很难用肉眼来分辨。

胖人常常会感到受歧视。在美国，招工的时候广告上一般都写一句机会平等，但实际上性别歧视是隐性存在着的，体重歧视也很严重，即便是机会均等，也同工不同酬。有关统计资料表明，肥胖者要比体重正常者每年平均少挣五万美元。因此在美国社会，除了一技之长外，还有一个养家糊口的

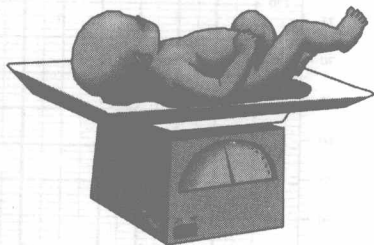
诀窍，就是控制自己的体重。因为这个国家胖子的比例太高了，用不着瘦身到好莱坞明星那种皮包骨的水平，只要适当地少吃几顿晚饭，就能在一众竞争者中脱颖而出。不过这种歧视变得越来越少了，因为来面试的人里面看起来消瘦的已经非常稀有了。

不要说看别人，就是看自己，也和环境有关。我所在的公司里，美国同事绝大



多数都比我胖多了，因此每次和他们一起吃饭，都很坦然地多吃一点。可是有一位印度同事非常瘦，每次饭桌上有他时，我都会很自然地放下碗筷，同时心里下定决心，从现在开始减肥，尽管我知道这位同事之所以这么瘦是因为他对很多食物过敏、不敢多吃的缘故。对于美国的孩子来说，在郊区的学校里，特别是西语裔学生少的地方，孩子们的体重都控制得比较好，因为稍稍不注意，就容易被别人称为胖子。

但是如果在城区的学校中，尤其是有很多西语裔学生的地方，孩子的体重控制起来就难了。因为无论再怎么吃，也很难达到西语裔学生的平均体重水平。



国际上通用的体重指标叫做身体质量系数Body Mass Index (BMI)，是通过体重和身高来计算出来的，成人的BMI=体重(公斤)/身高(米)的平方，其具体数值表格在这个系列的《健康10+1——男人篇》和《写给女人的健康书》中都有。成人如果BMI在25到29之间属于超重，超过30就是肥胖了。但是少儿的BMI不能这么简单地一刀切，虽然少儿和成人的BMI的计算公式是一样的，但他们的胖瘦程度是根据年龄和其体重所占的百分比来决定的。此外由于男孩和女孩身体内的脂肪含量不同，他们也要分开计算。为了方便大家，权威机构专门做好了表格。体检的时候，医生将测量好的身高和体重与表格对照一下，很有可能会说：您的孩子超

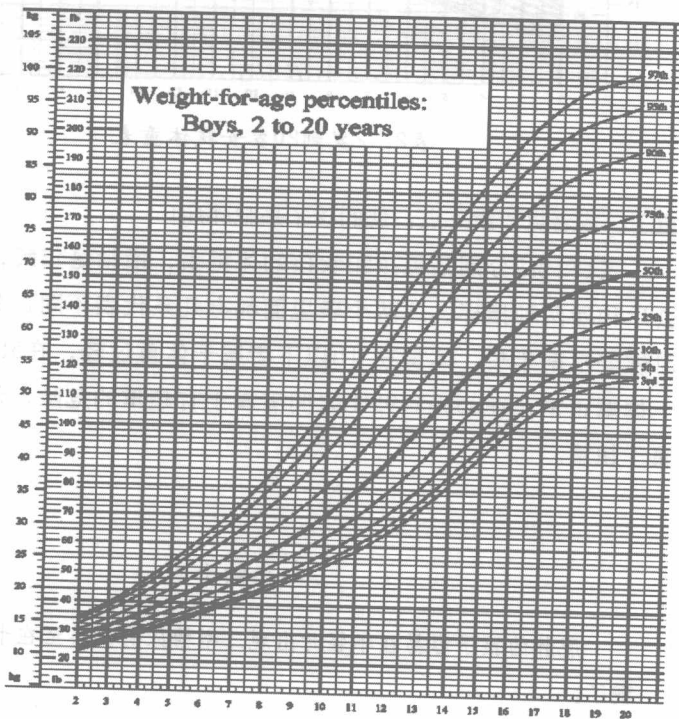


表1. 2岁到20岁男孩体重表

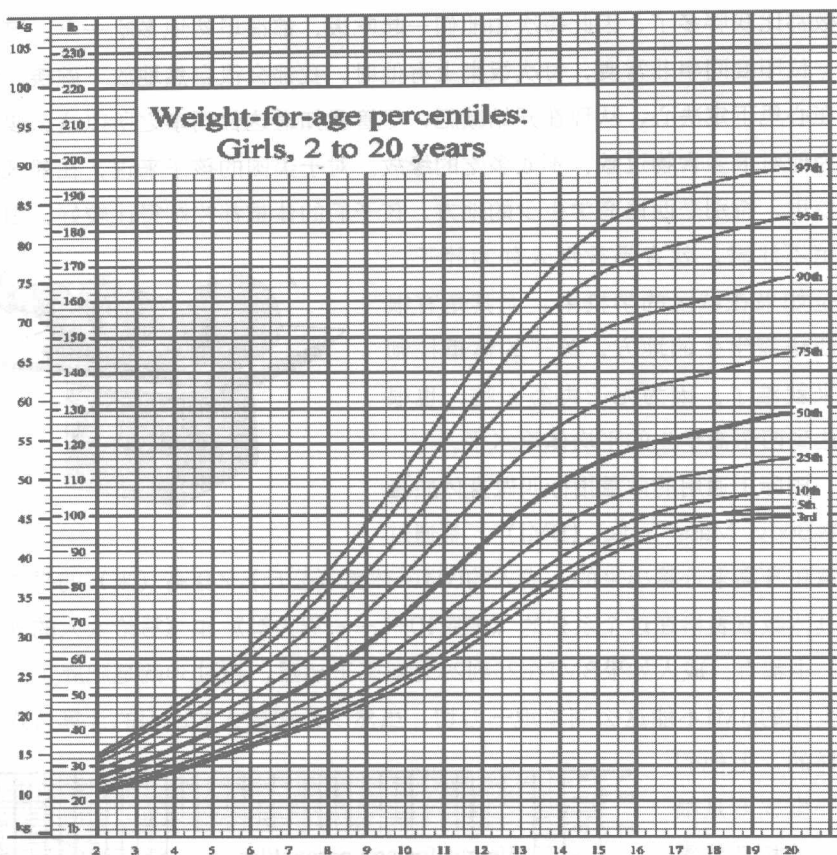


表2. 2岁到20岁女孩体重表

重了。或者更严肃一点：您的孩子是肥胖症！

表1和表2分别是男孩和女孩的体重表，横轴是年龄，纵轴为体重，有公斤和磅两种指标。这两个表里面都有几条代表不同百分比的线，参考的时候要根据年龄，体重在5th以下者属于体重过轻，在5th到85th之间者属于体重正常，在85th到95th之间者属于有超重的危险，体重在95th以上者属于超重。

小贴士

肥胖的孩子容易在年轻时出现二型糖尿病，甚至在十几岁的时候就出现了。

是否危言耸听

那么肥胖的问题究竟有多大？

对这个问题如果用一句话来概括回答的话，可以这样说：由于儿童肥胖症的大流行，现在的青少年有很大的可能成为自从工业革命开始后第一代寿命短于他们父母的人。

人类的平均寿命在上万年的时间内一直处于缓慢的增长之中，只有当工业革命开始后，特别是到了近代，得益于科学技术的进步，人类的平均寿命才真正地大幅度上升。其良好的趋势令很多科学家开始讨论人的生理寿命究竟有多长，比较被认同的是完全可以活到120岁，那么现在平均70到80岁的寿命还有很大的上升空间，让人们对未来充满了希望。然而肥胖症的流行，特别是儿童肥胖症的普遍化，让这种希望有可能变成噩梦。

少年儿童是我们这个世界的未来，现在由于少儿肥胖的比例越来越大，以至我们的未来变得阴暗起来，变得非常的不可预测。

这么说是不是危言耸听？

世界卫生组织（WHO）在2005年估计，全球15岁以上的人中有16亿人超重，其中起码4亿人肥胖。WHO估计到2015年，全球15岁以上的人中有23亿人超重，其中7亿人肥胖。

新的千年到来之前，出现了各种对人类未来的危言耸听的预测，但是人类平平安安地进入了21世纪，并没有发生毁灭性的灾难。但是预言家们没有预测到的是，2000年确实是一个转折点，因为在这一年，全球的体重超重的人数和体重过轻的人数相等了，标志着人类进入了肥胖的世纪。

人类的平均体重高一点，胖人的比例大一点，说明人类的生活水平提高了，大多数人不仅能够吃饱饭，而且还能多吃，



这明摆着是文明进步的表现，为什么全世界的科学家一提到肥胖问题就一副头痛欲裂的表情？肥胖的人自古就有，中国古代的唐朝就是以胖为美，起碼有权有势的人家，肥胖症的比例绝对不会比现在低。当今世界上还有一些民族也是崇尚肥胖的。这是因为人类诞生之后的千万年来始终处于营养不良的状态，人类从传统上是追求肥胖的。

但是，当我们实现了祖祖辈辈的吃饱长胖的梦想后，才发现它非常苦涩的后果。在短短的时间内，肥胖的不良后果就显示出来，而且将会越来越严重。现有的资料表明，肥胖已经成为仅次于吸烟的人类健康的第二号杀手。20岁到30岁的人如果严重肥胖的话，预期寿命将会减少13年。患有同样疾病时，超重的人的死亡率也高于体重正常的人。美国每年因肥胖而死的达到11万人，相关医疗费用接近一千亿美元。

肥胖对健康的危害首先是糖尿病，美国和中国的糖尿病人总数都超过3000万，其中占绝对优势的二型糖尿病和体重超重有直接的关系。其次是心脏病，肥胖是心脏病的一大致病因子。肥胖还和许多肿瘤的发生有关，而且这份肿瘤名单越来越长。其他和肥胖有关的疾病包括中风、高血压、骨质疏松、心理疾病和肺病等等，经过人群调查，体重超重者比体重正常人寿命短，而且早死的机会高得多。

肥胖已经成为目前最严重的健康问题，而且少年儿童的肥胖是肥胖中最严重的问题，因为肥胖儿童成年后早死和残疾的比例很高。目前全球5岁以下的儿童有2000万以上超重或肥胖。美洲地区儿童的超重比例为三分之一，到2010年将达到二分之一。届时，欧盟国家儿童的超重比例也将从现在的25%增加到38%。在埃及、智利、秘鲁和墨西哥等国，4到10岁儿童肥胖症的比例已经超过了25%。在非洲国家，营养不良的孩子比例为0.7%，而超重的孩子的比例为3%，也已经开始进入了肥胖的年代。



国际专家估计，到2010年，中国的儿童超重比例可达20%。这个估计过于保守了，因为根据2006年北京市的调查数据，北京市少儿超重比例达40%以上，其中肥胖率超过12%。教育部的数据表明，中国10到12岁城市儿童中，23%体重超重，其中8%属于肥胖。2000年国内六大城

市7到9岁和9到12岁男性儿童超重与肥胖率分别为25.4%和25.5%，同年龄段女性儿童分别为17.0%和14.3%，这些数字已经接近发达国家的水平。与发达国家相反，中国的超重和肥胖儿童多出自高收入、高教育层次和三代同堂的家庭，也就是说健康知识的教育特别是儿童健康知识的教育非常落后，特别是在老年人中，这方面的知识极度缺乏。中国糖尿病患者中5%是儿童，而且以每年10%的比例增长。特别是二型糖尿病，正是由于儿童肥胖和体重超重，导致胰岛功能逐渐衰竭。

根据最新的研究资料，少儿时体重超重的人，不管是否瘦了下来，其成年后体重超重的可能非常高，而且这段时间的超重已经对心血管系统造成永久性伤害。美国从越战开始对阵亡军人和车祸死亡者进行尸体解剖，大量的结果表明，20岁左右的年轻人中已经有很大比例出现动脉硬化的迹象。

现在的成年人是在过去十几二十年间逐渐发胖的，因此让他们减轻体重，是有可能缓解或者解决肥胖所造成的诸多健康问题的。但是少儿超重或者肥胖的日益增多则有可能造成几代人类类似于天生的超重或肥胖，很有可能成为人类社会的固有现象，和传染病一样成为人类的一个软肋。

关于恐龙的灭绝，科学家最近有新的发现。他们发现地球的气候变化只是恐龙灭绝的次要原因，主要原因是恐龙由于遭受昆虫的叮咬而体质下降，因此才无法适应地球环境的变化而灭绝。外界环境的变化是恐龙灭绝的外因，体质下降才是恐龙灭绝的内因。现在，超重和肥胖就有可能成为将来灭绝人类的这种内因，这就是为什么说少儿肥胖问题关乎人类的未来，是绝对不能等闲视之的。

对于大多数不这么杞人忧天的普通人来说，只要有孩子，同样不能等闲视之。当了父母的人都会有这样的感受，孩子是自己生活中非常重要的组成部分，孩子的健康和快乐甚至超过了自己的健康和快乐，我们有责任给孩子一个健康的未来。

小贴士

同样是肿瘤病人，肥胖者比体重正常者死亡率高。很多疾病都是这样，从寿命上来说，肥胖者在各方面都短于体重正常者。



究竟错在哪里

对于这种严峻的现象，起码不是所有的人都等闲视之。不仅是成人，少儿们对此早就意识到了，超重和肥胖从来不属于美的范畴。如果问那些来儿科诊所的胖孩子们：胖有什么不好？他们会回答：显得不酷（Cool）。还有不少孩子在学校受了有关健康知识的教育，知道肥胖的害处。在美国，社会上对少儿肥胖的危害是有清醒认识的，各方面包括少儿们自己也在努力纠正中，可是肥胖的趋势并未得到扭转。1964年，美国少儿肥胖率为5%。1994年为13%，今天达到20%，显示其增长速度越来越快。社会和学校的健康教育收效甚微。

对此，很多人用传统的思路来解释，也就是孩子们动得太少了。看电视、用电脑加上玩游戏，孩子们每天干这些事要花五到六个小时，活动量减少了很多，人也就发胖了。但是，这种传统的解释有其不通之处。如果只是活动量不够的话，这种体重增加的趋势是一种渐进的趋势，而不会像现在这样快速增长。

8

不十分满意这种解释的人们去找其他原因，他们发现电视上充斥着快餐业铺天盖地的广告。不要小看在电视画面上隔一段时间出现一回的快餐食品和其他高脂肪、高糖食物的广告，美国对二到六岁儿童的调查表明，经常看电视的孩子最有可能选择的食物正是他们从电视广告中看到的。美国有关人员最近对两家西班牙语电视台进行了统计，发现每小时快餐食品的广告出现频率达两到三次，研究人员认为这和西语裔孩子普遍肥胖有很显著的相关性。

不管是从运动量的角度，还是从不受广告影响的角度，儿童健康专家呼吁家长们把孩子们每天看电视和用电脑的时间限制在一到两个小时以内，鼓励孩子们多在室外活动并多参加体育运动，认为这样就可以把体重降下来。

然而这样做并没有缓解儿童体重上升的趋势。于是专家们开始认真思考究竟是什么原因造成这个现象。他们发现，少运动确实是一个原因，但并不是主要原因，主要原因在吃上面。无论孩子们怎样不停地运动，如果他们不改变饮食习惯和吃的內容的话，体重还是会上升的。因为快餐已经成为孩子们饮食的一大部分，而这些东西正确的名称应该叫做垃圾食品。