



1~6周岁

是孩子一生心智成长的关键阶段。本书对处于幼儿期与幼童期的孩子的成长发育、心理行为、保健及疾病防治知识进行了广泛而深入浅出的阐述，为家长养育孩子使之向学龄期顺利过渡提供指南。

育儿真经

之

幼儿方案

俞景茂 主编

科学技术文献出版社



R174
61

育儿真经 **之** 幼儿方案

(1~6 周岁)

俞景茂 **主 编**

科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿真经之幼儿方案:1~6 周岁/俞景茂主编. -北京:科学技术文献出版社,2007. 5

ISBN 978-7-5023-5646-0

I. 育… II. 俞… III. 学前儿童-保健 IV. R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 050237 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720,(010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 李 洁

责 任 编 辑 周 玲

责 任 校 对 赵文珍

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京高迪印刷有限公司

版 (印) 次 2007 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 650×950 特 16 开

字 数 181 千

印 张 16.25

印 数 1~6000 册

定 价 24.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书是《育儿真经》丛书的第三分册。其年龄段从满 1 周岁开始到 6 周岁,包括幼儿期与幼童期这两个时期。该分册对处于这一阶段孩子的生长发育、饮食营养、运动健身、心理行为、预防保健及疾病防治知识等方面,分别作了广泛而深入浅出的阐述,并从实际生活中经常会遇到的种种困惑出发,回答家长的各种咨询,为家长养育孩子使之向学龄期顺利过渡提供指南。

本书适合孩子处在 1~6 周岁的家长阅读。

由于育儿是一项“系统工程”,生长发育是一个循序渐进的过程,所以四册应该互参,使之更臻完善。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

编委会

主 编 俞景茂

副主编 李 岚 任 昱 赖正清

编 委 (按姓氏笔画为序)

任 昱 许先科 李 岚

俞景茂 赖正清 葛国岚

曾春阳



>>>> >>> >> >

前言Preface

初为人之父母，喜悦之外，更多的是不知所措的困惑及不可推卸的责任。面对初生的毛头婴儿、茁壮成长的幼儿、含苞待放的少年，如何呵护、养育、教导？问题之多、涉及面之广、见解之不统一，超过想像。所以没有人能说自己已完全懂得了育儿。

舐犊之情人皆有之。人类虽然已有数千年的育儿历史，可是当今时代如何优生优育，仍然是每个国家、每个地区、每个民族面临的重大研究课题，这关系到国家的兴旺、民族的繁衍、事业的发达、家庭的幸福和孩子的前程。以往在多子女的父母看来，只要把孩子养活，能长大成人就算是尽了父母之职了。在这种养育模式下，虽然历代不乏教子有方的佳话，但是还是广种薄收，任其自然而已。如今独生子女的国家政策与人们生育观的转变，需要的是百分之百的成功，这势必使家长感到紧张，迫切需要借鉴前人的成功经验，因此手头备有一套育儿知识的书籍是非常必要的。自古英雄出少年，为此，我们编著了这套《育儿真经》丛书。从科学的角度出发，突出中华民族的育儿文化，介绍小儿的生长发育规律，常见小儿疾病的简便诊断、治疗及护理，回答家长在小儿成长过程中的各种咨询。使那些深爱着孩子却不知该如

何养育的父母用正确的方法去培育孩子。

针对各个年龄阶段的不同特点与要求,本套丛书编纂成四个分册:第一分册怀孕~出生1个月,第二分册1个月~1周岁,第三分册1~6周岁,第四分册6~18周岁。为新世纪已婚夫妇生儿育女及正在茁壮成长的青少年的家长提供全方位的可选择性的教养指导。

俞景茂

2007年1月于杭州

浙江中医药大学附属第一医院

目录Contents

[001]

第1章 幼儿时期(1~3周岁)

***了解孩子的幼儿时期

1~2岁的孩子 / 3

2~3岁的孩子 / 5

体格发育 / 7

影响身高的因素 / 8

***幼儿时期的饮食营养

培养良好的饮食习惯 / 11

饮食宜忌 / 12

幼儿的主食 / 13

幼儿的零食 / 16

不爱吃饭怎么办 / 18

夏天也有好胃口 / 20

白开水是儿童的最佳饮品 / 21

纠正孩子的偏食 / 22

吃生日蛋糕,不要吹蜡烛为好 / 23

孩子不爱吃蔬菜怎么办 / 24

爱用勺子吃饭 / 25

饮食与智力发展 / 26

*** 幼儿时期的环境调适

适四时,调寒温 / 28

营造良好的睡眠环境 / 29

让孩子安静入睡 / 30

排便训练 / 32

*** 幼儿时期的运动健身

“三浴”锻炼 / 34

手巧心灵 / 36

学涂鸦 / 37

叠积木 / 37

户外活动 / 38

学走路 / 39

爬行锻炼 / 40

“左撇子”非纠正不可吗 / 41

在游戏中锻炼 / 43

*** 幼儿时期的心理行为

什么是“反抗期” / 45

1岁后的小儿更认生 / 47

任性的孩子 / 48

爱吮手指 / 50

不要吓唬幼儿 / 51

目录Contents

制止幼儿的危险行为 / 53

孩子任性不听话 / 54

[057]

第2章 幼童时期(3~6周岁)

***了解孩子的幼童时期

3~4岁的孩子 / 59

4~5岁的孩子 / 60

5~6岁的孩子 / 61

体格发育监测 / 63

体格发育的参考值 / 64

***幼童时期的饮食营养

饮食要科学 / 66

让孩子愉快地进餐 / 67

吃零食要适量 / 68

营养要均衡 / 69

儿童不宜多吃的食物 / 70

开水和饮料的抉择 / 73

***幼童时期的环境调适

培养生活自理能力 / 75

幼儿的穿着打扮 / 76

家电对儿童的危害 / 77

安度冬天 / 79

孩子的小鞋 / 80

培养孩子按时睡觉的习惯 / 82



★ 幼童时期的运动健身

多参加户外活动 / 84

教孩子慢跑 / 85

赤脚活动有好处 / 86

学游泳 / 88

幼儿不宜的运动 / 89

游戏与教育 / 90



★ 幼童时期的心理行为

走进孩子的心灵世界 / 91

不能忽视单亲这个角落 / 92

正确对待孩子的好奇心 / 94

幼儿常见性疑问的解答 / 95

关注学龄前儿童异常心理 / 96

儿童心理疾患多由父母引发 / 97

如何让孩子走出虚构的世界 / 98

目录Contents

[101]

第3章 早期教育

*** 语言训练

学说话 / 103

不要用“儿语”和孩子说话 / 105

听故事 / 107

锻炼孩子的口语能力 / 108

给孩子讲故事 / 111

*** 学习启蒙

帮助孩子顺利适应幼儿园生活 / 113

给孩子一个完美的学习角落 / 114

不要过早写字 / 115

提前入学不可取 / 116

快乐的小学生 / 117

培养上学兴趣的方法 / 121

*** 嬉戏玩耍

玩水和玩沙 / 123

拼图游戏 / 124

*** 发展个性

培养孩子生活自理能力 / 126

跨越“怕生” / 129

创造性的萌芽 / 132
发挥孩子的创造性 / 133
需要小朋友 / 134
与小伙伴一起玩 / 135
榜样的作用 / 136
经受挫折与磨砺 / 137
理性对待孩子的成长 / 138

第4章 预防保健

☆☆ 疫苗接种

如何预防接种 / 143
脊灰糖丸 / 144
卡介苗 / 144
百白破三联疫苗 / 145
麻疹疫苗 / 145
甲肝疫苗 / 146
乙肝疫苗 / 146
麻、腮、风三联疫苗 / 147
乙脑疫苗 / 148
流脑疫苗 / 148

目录Contents

流感疫苗 / 149

水痘疫苗 / 149

伤寒 V1 疫苗 / 150

狂犬疫苗 / 150

接种疫苗的注意点 / 151



口腔咽喉保健

药茶调治小儿流涎 / 152

让孩子长一口好乳牙 / 153

蛀牙的预防 / 155

儿童不吃早饭易坏牙 / 157

培养孩子刷牙的习惯 / 158

儿童矫正牙齿的最佳时间 / 159

慎摘孩子的扁桃体 / 159



眼保健

多看绿色有益眼睛 / 161

从小预防近视眼 / 162

弱视及其危害 / 163

如何早期发现小儿弱视 / 165

孩子患弱视怎么办 / 165

斜视要早治 / 166

先治斜视还是先治弱视 / 167

☆☆鼻保健

流鼻血的处理 / 168

☆☆耳保健

如何预防小儿听力损伤 / 170

虫子进耳朵怎么办 / 171

☆☆其他

鱼刺鲠喉时怎么办 / 173

如何处理擦伤 / 174

刺伤及皮肤割伤以后 / 174

烫伤 / 175

头部外伤 / 176

[179] 第5章 医疗咨询

☆☆常见传染病

麻疹 / 181

风疹 / 183

猩红热是怎么回事 / 185

如何区别风疹、麻疹和猩红热 / 186

水痘 / 187

流行性腮腺炎 / 189

目录Contents

当心乙脑 / 191



常见症状及疾病

发热 / 193

如何预防感冒 / 195

关注咳嗽 / 197

都是哮喘惹的祸 / 198

婴幼儿哮喘该如何防治 / 199

腹泻 / 201

夏季热不容忽视 / 203

夏季热的防治 / 204

佝偻病由什么引起 / 205

小胖墩的烦恼——肥胖症 / 206

性早熟早关注 / 210

饮食与预防性早熟 / 212

尿床的大小孩 / 214

尿血 / 216

尿路感染 / 217

急性肾炎 / 219

急性肾炎患儿饮食须知 / 221

累及心脏的风湿热 / 223

白血病是不治之症吗 / 225

癫痫 / 226

铅中毒的危害及其预防 / 228

接触性皮炎是怎么回事 / 229

幼儿湿疹如何防治 / 230

包茎及包皮过长 / 231

小儿疝气须早治 / 232

急救知识

惊厥 / 233

溺水的应急措施 / 234

触电的急救方法 / 236

脱臼的紧急处理 / 237

孩子误服药物怎么办 / 238

结束语