

人之初权威家教读本

做最
成功
的父母

培养一个 健康的孩子

孩子的健康99%取决于父母，超前的健康管理让孩子受益一辈子。
给孩子一个健康的现在，孩子还你一个远大的未来！

苗 雨 等编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

人之初权威家教读本

做最成功的父母

——培养一个健康的孩子

苗 雨 等编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内容提要

孩子不能输在起跑线上的不仅仅是成绩，还有健康！怎样才能培养一个聪明健康、活力无限的孩子呢？本书从饮食起居、儿童常见疾病、生活中的健康细节和儿童心理等多个角度深入分析并配以生动实例，详细地介绍了培养健康孩子的科学方法。给孩子一个健康的现在，孩子还你一个远大的未来！

图书在版编目（CIP）数据

做最成功的父母：培养一个健康的孩子 / 苗雨等编著.
—北京：中国水利水电出版社，2009
（人之初权威家教读本）
ISBN 978-7-5084-5987-5
I. 做… II. 苗… III. ①儿童教育：家庭教育②少年儿童—保健 IV. G78 R179
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第 163688 号

书 名	人之初权威家教读本 做最成功的父母——培养一个健康的孩子
作 者	苗 雨 等编著
出版 发行	中国水利水电出版社（北京市三里河路 6 号 100044） 网址：www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net（万水） sales@waterpub.com.cn 电话：（010）63202266（总机）、68367658（营销中心）、 82562819（万水）
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京市天竺颖华印刷厂
规 格	170mm×240mm 16 开本 12.5 印张 209 千字
版 次	2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	25.00 元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究

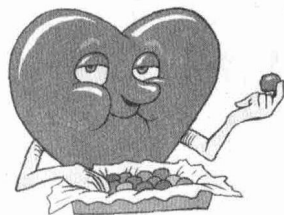
让你的孩子更健康

在中国这个有着悠久的历史与传统的国家，对于许多家庭来讲，孩子就是父母的一切。许多父母都是省吃俭用，把所有的好东西都留给子女，从不吝惜在孩子身上的花费。舐犊情深，不能不令人感动。

父母为孩子付出这么多，无非是想让孩子健康快乐地成长，但是由于育儿知识的缺乏常常导致事与愿违。6岁的孩子高烧不退，父母多喂了两片阿司匹林却导致孩子死亡；上小学的孩子在天真烂漫的年纪得了失眠症，竟然要遵医嘱吃安眠药才能入睡；读初中的男孩依旧尿床，只得不停的寻医问药；念高中的女孩得了胃溃疡，久治不愈……一个个鲜活的例子提醒着我们，养儿育女，父母只有一颗爱孩子的心是不够的，知晓必要的育儿知识非常重要。

最近越来越多的数据和案例表明很多疾病正在向年轻化的趋势转变，以前六七十岁老人才会得的病，越来越多地出现在年轻人，甚至孩子身上。“年轻的时候是你找病，老了之后是病找你！”这句谚语中蕴含的道理不言自明，健康是要从小打基础的。小时候很多小的细节不注意或当时没有表现出来，但是随着年龄的不断增长，这些隐患就会有如雨后的春笋一发而不可收拾，成为阻碍健康的罪魁祸首。

然而，现在很多的人往往从三四十岁左右才开始关注健康和养生。虽说“亡羊补牢，犹未晚矣”，但是身体的底子不好要想补回来可非一朝一夕之事。所以，从小就帮助孩子养成良好的健康习惯，避



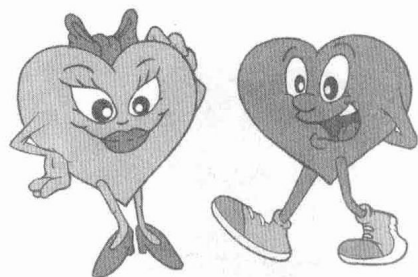
免生活中的常见误区对孩子健康造成伤害，将威胁健康的隐患扼杀在摇篮中，才是明智的家长应该做的事情。

本书正是从怎样培养一个健康的孩子为出发点，从饮食、起居、生活、儿童常见病防治、意外伤害急救和心理健康这六个方面进行全面、详尽的讲解。我们将为您扫除孩子生活中最常见的健康隐患，为您纠正最普遍的育儿误区，帮助您教会孩子自律、自救。书中更内含健康营养课堂小贴士，旨在从更加全面的角度帮助您培养出一个健康孩子。

参与本书编写的人员有：陈晔、薛乾、肖大勇、王芳、张璁、陈再波、杨金鑫、冯玉、毕雪等，在此一并致谢。

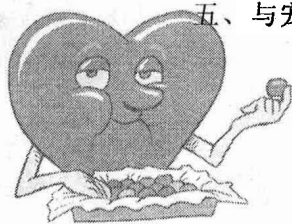
编 者

2009年1月

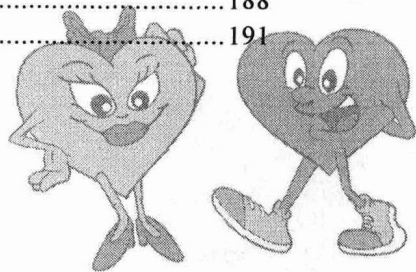


目 录

第一章 健康教育伴随孩子一生	1
一、让健康意识装满孩子大脑	2
二、健康十大标准	3
三、健康教育时时刻刻	4
四、教孩子认识自己的身体	6
第二章 饮食中的健康细节	13
一、喝水的学问	14
二、你的孩子会“吃”饭吗	17
三、均衡饮食才健康	22
四、孩子的四季饮食	26
五、一日之计在于早餐	28
六、吃零食的学问	31
七、奶制品饮用学问多	34
八、孩子饮食禁忌多	37
九、吃正确的水果与正确地吃水果	41
十、巧治“偏食症”	45
十一、孩子进补要谨慎	48
十二、旅行中如何坚持饮食卫生	52
第三章 起居中的健康细节	55
一、从小刷出坚固的牙齿	56
二、洗出健康的孩子	59
三、制定符合生物钟的作息时间	62
四、让孩子享受优质睡眠	65
五、尿床也是病	69
六、做好换季工作	72
七、孩子夏季起居需谨慎	75
八、孩子坐姿有讲究	79
九、穿衣是大事，千万别马虎	81
十、孩子穿鞋讲究多	85
第四章 生活中的健康细节	89
一、眼镜不能代替眼睛	90
二、别让孩子“贪凉”	93
三、和孩子一起打扫卫生死角	98
四、预防运动受伤	102
五、与宠物保持一定距离	105



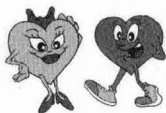
六、与孩子一起步入“青春期”	110
七、战痘保卫战	113
八、让孩子远离电视病	114
九、克服上学路上的坏习惯	117
十、孩子日常生活细节多	119
十一、孩子锻炼讲时宜，每天跳跳长身体	122
第五章 意外伤害的急救方法	127
一、教孩子学会中暑的急救方法	128
二、教孩子学会溺水的急救方法	130
三、教孩子学会烫伤和烧伤的急救方法	132
四、教孩子学会被毒虫咬伤的急救方法	134
五、教孩子学会触电的急救方法	136
六、教孩子学会食物中毒的急救方法	137
七、教孩子学会一氧化碳中毒的急救方法	140
八、教孩子学会扭伤的急救方法	141
九、教孩子学会常见外伤的急救方法	142
十、其他常见意外伤害的急救方法	144
第六章 每个父母都是儿科专家	149
一、感冒是最大的隐形杀手	150
二、远离儿童肥胖症	153
三、鼻子出血不可忽视	157
四、孩子常见的“肚子疼”	159
五、有效预防流行性传染病	162
六、认识疫苗	166
七、孩子用药注意多	170
八、孩子其他常见病的预防与治疗	171
第七章 父母是孩子最好的心理医生	175
一、了解孩子的心理特点	176
二、敞开心扉去倾听	179
三、健康心理从培养情趣开始	182
四、温馨的家庭才能培养出健康的孩子	184
五、自信是孩子一生的品格力量	186
六、每天多一点点快乐	188
七、有爱才有未来	191



第一章 健康教育伴随孩子一生

本章规划

现代父母常将素质教育挂在嘴边，而往往忽视对孩子的健康教育，健康教育成了家庭教育领域的一个空白区。事实上，健康教育是素质教育的基础，一个体弱多病、身体孱弱、心灵脆弱的孩子是很难成长为英才的。本章向父母讲述了健康教育的重要性，让父母的目光向健康教育聚焦，多关注健康教育，实为教育理念的一大转变。



一、让健康意识装满孩子大脑

由上海市少工委组织的一项关于上海孩子运动与健康的专题调研报告称,接受调查的 1245 名孩子分别打出了自己的健康分,其中关于“健康意识”的调查结果显示如下:

91.7%的孩子认为健康对自己“非常重要”,健康是“一切之本”,没有了健康,一切都将毫无意义。对于健康的内涵问题,孩子的理解也更为全面。86.8%的少儿认为健康是“身体强壮,没有疾病”,56.6%认为健康是“情绪稳定,积极乐观”,24.1%认为健康还需要积极“适应社会环境”。可见,目前,上海孩子的健康意识普遍增强,健康已经成为他们人生追求的重要目标。

人体是一个整体,身心功能紧密相关,互为因果,这是现代全面健康概念的出发点。躯体健康是心理健康的基础和前提,心理健康是躯体健康的保证和动力。一个孩子只有处于全面健康状态,才能维持身心平衡的协调稳定,消除各种精神压力,更好地适应现代社会生活,对社会做出积极贡献。所以说,健康是孩子成长和发展的基础。

健康教育包括以下几个方面的内容:生活卫生教育、安全教育、身体锻炼和心理健康教育。

1. 生活卫生教育

生活卫生教育主要是帮助孩子获得日常生活中必需的卫生知识,培养孩子良好的生活习惯,使孩子逐步学习以健康的方式来生活。

2. 安全教育

安全教育主要是帮助孩子获得和掌握日常生活最基本的安全知识和技能,使孩子逐步懂得爱护自己和他人,不断增强孩子的自我保护意识和能力。

3. 身体锻炼

身体锻炼是指利用体育器械或自然物进行身体锻炼,全面协调地发展孩子的体





能,增强孩子体质,提高孩子适应自然的能力;培养孩子勇敢、不怕困难等良好的心理品质。

4. 心理健康教育

心理健康教育是指培养孩子良好的心理品质,增强孩子自身的心理强度,提高幼儿对社会生活的适应能力。包括情绪情感的教育、良好个性的培养。

孩子正处在生长发育最旺盛的时期,这一时期他们的身体状况对他们的健康成长具有重要影响。父母应该向孩子多介绍健康方面的知识,让健康意识装满孩子的大脑,这样孩子才能茁壮地成长。

二、健康十大标准

孩子还小,父母总是担心营养不够,电视上的补钙、补锌的广告铺天盖地,让人有点摸不着头脑,孩子到底还需要补吗?有没有一个健康的标准呢?

联合国世界卫生组织(WHO)发布健康的十大标准:

- 精力充沛,能担负日常生活和繁重工作,不感到过分紧张与疲劳。
- 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,工作效率高。
- 善于休息,睡眠良好。
- 应变能力强,能适应环境的各种变化。
- 抗疾病能力强,自身免疫力高。
- 体重适当,身材均匀,站立时头、肩、臂协调。
- 眼睛明亮、反应敏锐。
- 牙齿清洁,无蛀牙,无出血现象,牙龈颜色正常。
- 头发有光泽,无头屑。
- 肌肉结实,皮肤富有弹性,走路、运动有活力。

由这“十大标准”可以看出,健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态。在生活中还可用下面的标准来更直观地衡量自己是否健康。

1. 身体的健康可以用“五快”来衡量

- 吃得快。进食时有很好的胃口,能快速吃完一餐饭而不挑剔食物。





- 便得快。一旦有便意，能很快排泄大小便，亦感觉较轻松自如。
- 睡得快。上床后能很快熟睡，且睡得深，醒后精神饱满，头脑清醒。
- 说得快。语言表达正确，说话流利，头脑清楚，思维敏捷。
- 走得快。行动自如，活动敏捷。

2. 精神的健康可以用“三良好”来衡量

- 良好的个性人格。性格温和，意志坚强，感情丰富，具有坦荡胸怀与豁达乐观的心境。
- 良好的处世能力。看问题客观现实，具有自我控制能力，能适应复杂的社会环境，对社会事物的变迁能保持良好的情绪，能保持社会环境和机体环境的平衡。
- 良好的人际关系。待人接物能大度和善，不过分计较；能助人为乐，充满热情，与人为善。

三、健康教育时时刻刻

人的健康包含身体健康和心理健康两方面，在对孩子进行现代健康教育时，不能顾此失彼，要注意根据孩子的年龄特点，寓教于乐、寓教于趣。

1. 重视感知与体验练习

孩子由于年龄特点，在进行健康教育时让他们亲身感知和体验，则能更好地激发他们的探索欲望。

如：孩子在喝牛奶时，让孩子感知并说出食物在身体中经过了哪些地方，通过讨论知道了食物在身体中经过的器官。在帮助孩子们了解食物在各器官的变化时，又可让他们嚼一嚼硬硬的饼干，体验饼干在口腔中变软变碎的过程，孩子通过多种感官的感知与体验练习，获得自然、生动的知识与经验。

2. 重视动作与行为练习

孩子一些良好生活习惯、卫生习惯的养成，需要通过模仿练习获得，因此在生





活中对一些生活技能、健康行为要反复让孩子练习，从而加深理解，形成稳定的动作和行为习惯。

如：在教育孩子预防龋齿时，让孩子手持小牙刷在录音的伴奏下，学习正确刷牙的方法；在教孩子预防近视时，让孩子来练习握笔和书写的姿势，学习保护眼睛的方法；在教孩子叠衣服时，可以让孩子学习穿脱衣服，按顺序叠放衣服的方法。通过练习、参与，促进孩子良好卫生习惯的养成。

3. 重视趣味性手段的运用

在孩子健康教育中，要运用生动形象的手段，使知识的传输更贴近孩子。

如：在让孩子了解“人是怎样呼吸”时，引导孩子摸摸胸腔，让他感受一下人呼吸时有什么变化，说出感觉，甚至可以通过电脑动画来模拟演示，使孩子知道了肺部吸气、呼气产生了胸腔的运动。这样这一知识就生动地教给了孩子。

4. 重视健康体魄的培养

由于生活方式的改变，造成了“高楼综合症”，很多父母都不愿意带孩子到户外去活动，永远都关在小小的房间里，孩子缺少了锻炼的机会。我们时常见到这样一种情况：关在套房里的一些体弱、内向的孩子活动时常会碰伤；而平时比较好动、顽皮、身体健壮的孩子却难以碰伤，父母们总觉得侥幸。

究其原因，体弱的孩子就是因为平时没有活动，所以遇到危险时反应慢，灵活性差，动作不协调，容易受到伤害；而那些顽皮、健壮的孩子是因为有了很好的锻炼所以动作灵活，遇到危险时反应快，能采取自救方法，因而受伤害就小。

可见，增强孩子的体能是提高孩子自护能力的重要途径。平时，父母应带领孩子到户外加强体育锻炼，以增强孩子的体质。时间和空间也应该合理安排、动静交替协调搭配进行体育活动，以增强孩子的身体素质，发展他们灵敏、协调的动作，从而有效地避免身体伤害。

5. 重视灵活机智的应变能力的培养

要保证孩子的健康和安全，培养孩子的应变能力也是日常生活中一项重要的教育内容。这些应变能力具体表现在：





- 适应周围环境变化的能力。如：知道随季节和早晚增减衣服；春天吃预防感冒的药。
- 对突发事件的灵活处理。孩子有时候知道要注意安全，但不一定有能力去处理一些较危险的事情，这就需要家长平时有意识地训练孩子的自救技能。如：玩耍时不小心摔伤应马上请求他人的帮助；在商店和父母走散了，可找商店的叔叔、阿姨或警察帮忙等。

总之，父母应人为地创设一些问题情境，引导孩子想出各种自救方法，使孩子掌握一些基本的应变技能。

四、教孩子认识自己的身体

在孩子的成长过程中，总会有一个阶段对自己的身体产生兴趣，问一些奇怪的问题，这时父母不要责备孩子，而是应该给孩子耐心地讲解，教孩子认识自己的身体。

人体是由九大系统组成的，包括消化系统、呼吸系统、循环系统、泌尿系统、生殖系统、内分泌系统、神经系统、运动系统、皮肤系统。

1. 消化系统

由消化管和消化腺两大部分组成。消化管是一条自口腔延至肛门的很长的肌性管道，包括口腔、咽、食管、胃、小肠（十二指肠、空肠、回肠）和大肠（盲肠、结肠、直肠）等部。消化腺有小消化腺和大消化腺两种。小消化腺散于消化管各部的管壁内，大消化腺有三对唾液腺（腮腺、下颌下腺、舌下腺）、肝和胰。消化系统的功能是消化食物、吸收养料、水分和无机盐并排出残渣。

● 口腔

口腔内有牙齿和舌，并有三对唾液腺开口于口腔粘膜表面。

● 咽

咽是一个上宽下窄、前后略扁的漏斗形肌性管，上端附着于颅底，下端续于食管，全长约 12 厘米。咽壁由粘膜、粘膜下膜、肌膜和外膜组成。

● 食管

食管是一个前后压扁的肌性管，位于脊柱前方，上端与咽相续，下端续于胃的贲门，全长约 25 厘米，依其行程可分为颈部、胸部和腹部三段。





● 胃

胃是消化管的最膨大部分，由食管送来的食团暂时贮存胃内，进行部分消化，到一定时间后再送入十二指肠，此外胃还有内分泌的机能。

● 小肠

小肠是消化管中最长的一段，成人全长约 5~7 米。小肠是食物消化、吸收的主要部位。小肠是食物消化吸收的主要场所，盘曲于腹腔内，上连胃幽门，下接盲肠，分为十二指肠、空肠和回肠三部分。

● 大肠

大肠是消化管最后的一段，长约 1.5 米，起自右髂窝，终于肛门，可分为盲肠、结肠和直肠三段。大肠的主要机能是吸收水分，将不消化的残渣以粪便的形式排出体外。

● 肝

肝是人体中最大的腺，成人的肝约重 1.5kg。肝的功能极为复杂和重要，它是机体新陈代谢最活跃的器官，参与蛋白质、脂类、糖类和维生素等物质的合成、转化与分解。此外，激素、药物等物质的转化和解毒、抗体的生成以及胆汁的生成与分泌均在肝内进行。胚胎时期，肝还是造血器官之一。

● 胰

胰是人体的第二大腺，横跨在第 1、2 腰椎的前面，质地柔软，呈灰红色，可分为头、体、尾三部。胰液中含有多种消化酶，对消化食物起重要作用。内分泌部是指散在于外分泌部之间的细胞团——胰岛，它分泌的激素直接进入血液和淋巴，主要参与糖代谢的调节。

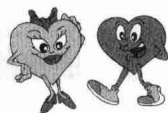
2. 呼吸系统

呼吸系统是执行机体和外界进行气体交换的器官，由呼吸道和肺两部分组成。呼吸道包括鼻腔、咽、喉、气管和支气管，肺主要由支气管反复分支及其末端形成的肺泡共同构成。

● 鼻

鼻是呼吸道的起始部分，能净化吸入的空气并调节其温度和湿度，它也是嗅觉器官，还可辅助发音。鼻包括外鼻、鼻腔和鼻旁窦三部分。





● 喉

喉是呼吸道，也是发声器官。女性略高于男性、小儿略高于成人。

● 气管和支气管

气管和支气管均以软骨、肌肉、结缔组织和粘膜构成。软骨为“C”字形的软骨环，缺口向后，各软骨环以韧带连接起来，环后方缺口处保持持续张开状态。管腔衬以粘膜，表面覆盖纤毛上皮，粘膜分泌的粘液可粘附吸入空气中的灰尘颗粒，纤毛不断向咽部摆动将粘液与灰尘排出，以净化吸入的气体。

● 肺

肺是进行气体交换的器官，位于胸腔内纵隔的两侧，左右各一。肺是以支气管反复分支形成的支气管树为基础构成的。肺的主要功能是促进气体交换和维持机体内环境稳态（即通气反应）。精细地通气调节目的就是确保到达组织的血含有足够的氧。

● 胸膜

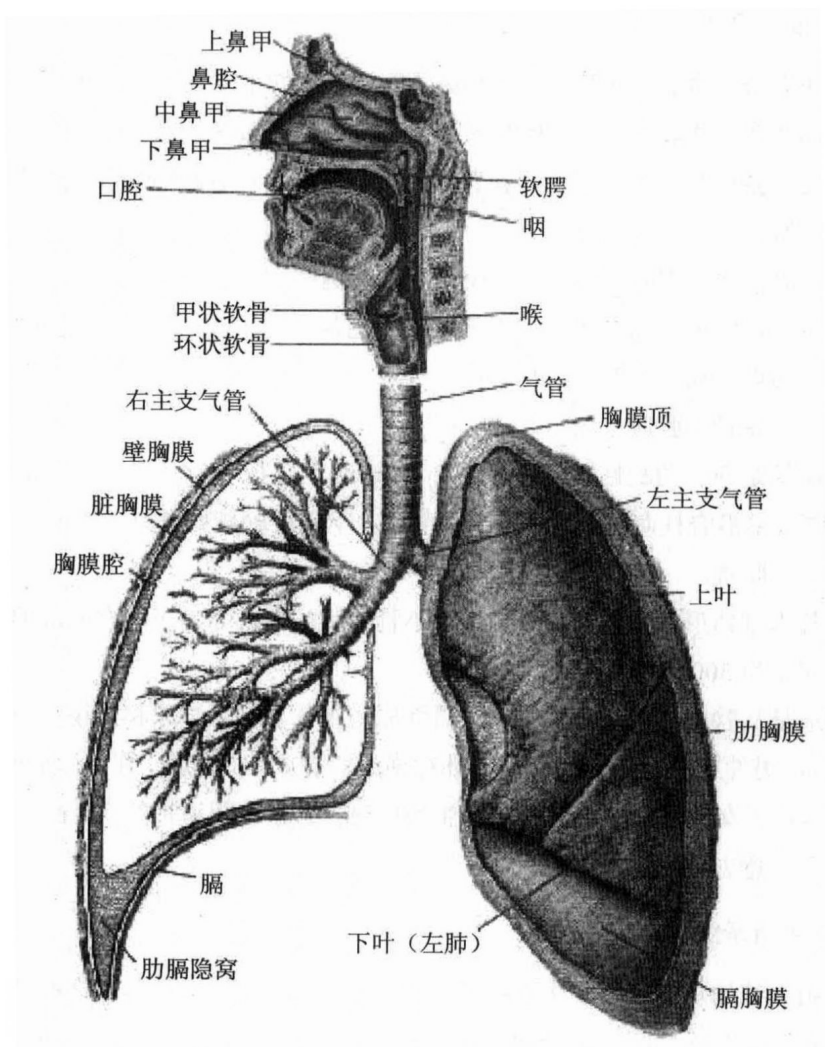
胸膜是一层薄而光滑的浆膜，具有分泌和吸收等功能，分别覆被于左、右肺的表面、胸廓内表面、膈上面和纵隔外侧面。贴在肺表面的胸膜叫脏胸膜，贴在胸廓内表面，膈上面和纵隔外侧面的胸膜叫壁胸膜，脏胸膜和壁胸膜在肺根处互相延续，形成左、右侧两个完全封闭的胸膜腔。

3. 循环系统

循环系统是封闭的管道系统，它包括心血管系统和淋巴管系统两部分。心血管系统是一个完整的循环管道，它以心脏为中心通过血管与全身各器官、组织相连，血液在其中循环流动；淋巴管系统则是一个单向的回流管道，它以毛细淋巴管盲端起源于组织细胞间隙，吸收组织液形成淋巴液，淋巴液在淋巴管内向心流动，沿途经过若干淋巴结，并获得淋巴球和浆细胞，最后汇集成左、右淋巴导管开口于静脉。

● 心脏

心脏位于胸腔的纵隔内，膈肌中心腱的上方，夹在两侧胸膜囊之间。其所在位置相当于第2~6肋软骨或第5~8胸椎之间的范围。整个心脏2/3偏在身体正中线的左侧。心脏是循环系统中的动力。人的心脏如本人的拳头，外形像桃子，位于横膈之上，两肺间而偏左。



● 血管

人体血管包括动脉、静脉和毛细血管。血管是由起于心室的动脉系和回流于心房的静脉系以及连接于动、静脉之间的网状的毛细血管所组成。动脉是将血液带出心脏的血管，静脉是将血液带回心脏的血管，毛细血管是连于动脉与静脉之间管径极细、管壁极薄的血管。

● 淋巴系

淋巴系包括淋巴管道、淋巴器官和淋巴组织。在淋巴管道内流动的无色透明液体，称为淋巴。淋巴结、脾、胸腺、腭扁桃体、舌扁桃体和咽扁桃等都属于淋巴器官。



4. 泌尿系统

泌尿系统由肾、输尿管、膀胱和尿道组成。它的主要功能是排出尿液。机体内溶于水的代谢产物如尿素、尿酸和多余的水分以及被破坏的激素、毒素和药物等物质，它们经循环系统运送至肾，在肾内形成尿液，再经输尿管排出体外。

● 肾

肾脏是实质性器官，位于腹后壁，脊柱之两旁。左右各一，形似蚕豆。新鲜肾呈红褐色。肾的大小因人而异，正常成年男性肾重约 134~148g，男性的肾略大于女性，肾的内侧缘中部凹陷，称肾门。

● 输尿管、膀胱、尿道

输尿管是细长的肌性管道，长约 20~30cm，直径 0.5~0.7cm，上端与肾盂相连，在腹后壁沿脊柱两侧下行，进入小骨盆，下端在膀胱底的外上方斜行插入膀胱壁，开口于膀胱。

膀胱为锥体形囊状肌性器官，位于小骨盆腔的前部。为一贮存尿液的器官，成人膀胱容量为 300~500ml 尿液。

尿道是从膀胱通向体外的管道。男性尿道细长，兼有排尿和排精功能。女性尿道粗而短。男性尿道在尿道膜部有一环行横纹肌构成的括约肌，称为尿道外括约肌，由意识控制。女性尿道在会阴穿过尿生殖膈时，有尿道阴道括约肌环绕，该肌为横纹肌，也受意志控制。

5. 生殖系统

生殖系统的功能是产生生殖细胞，繁殖新个体，分泌性激素和维持副性征。生殖系统有男性和女性两类。按生殖器所在部位，又分为内生殖器和外生殖器两部分。

● 男性生殖系统

男性生殖系统包括内生殖器和外生殖器两个部分。内生殖器由生殖腺（睾丸）、输精管道（附睾、输精管、射精管和尿道）和附属腺（精囊腺、前列腺、尿道球腺）组成。外生殖器包括阴囊和阴茎。

● 女性生殖系统

女性生殖系统包括内生殖器和外生殖器二个部分。内生殖器由生殖腺（卵巢）、输卵管道（输卵管、子宫、阴道）和附属腺（前庭大腺）组成。外生殖器即女阴。

