

大众健康小百科丛书

# 儿童健康

儿童为什么会出现亚健康

儿童必吃的两种食物

儿童心理问题化解宜忌

儿童就医用药保健宜忌

生活宜忌

◎ 编著 王强虎

通俗  
易懂  
实用  
价廉

 第四军医大学出版社

借

大众健康小百科丛书

dazhong jiankang xiaobaike congshu

-31

R174  
63



# 儿童健康生活宜忌

编著 王强虎

第四军医大学出版社·西安

## 图书在版编目(CIP)数据

儿童健康生活宜忌/王强虎编著. —西安:第四军医大学出版社,2006.11

大众健康小百科丛书

ISBN 978-7-81086-306-3

I. 儿… 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(2006)第 133289 号

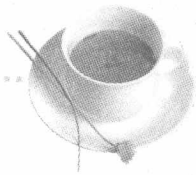
## 儿童健康生活宜忌

编 著 王强虎  
责任编辑 土丽艳  
责任校对 杨耀锦  
出版发行 第四军医大学出版社  
地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)  
电 话 029-84776765  
传 真 029-84776764  
网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>  
印 刷 万裕文化产业有限公司  
版 次 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷  
开 本 787×1092 1/32  
印 张 6  
字 数 100 千字  
书 号 ISBN 978-7-81086-306-3/R·241  
定 价 12.00 元

(版权所有 盗版必究)

# 自

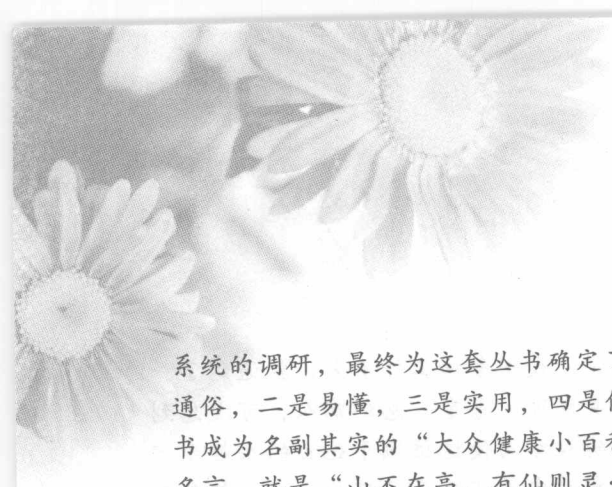
# 序



二十多年以前，我刚参加工作不久，就遇到了一位极度虚弱、浑身发凉、奄奄一息的病人，可没想到我的老师竟用一碗人参汤使这位濒于死亡的人起死回生。初入医门的我心中着实欢喜了好长时间。但是药物是不能随便使用的！即使补益类药物也不例外。有资料讲了这样一个病例：一位高血压病患者，平时血压就高，在一次过量饮用自制的人参酒后，不仅鼻衄不止，而且引发了脑出血。

药物可“治病”，也可“致病”。日常吃的食物也有同样的问题。如猪肝是一种很好的补益类食物，孕妇适量食用，有益健康，但如果过量食用，则有可能引起维生素A中毒，轻则影响妇婴健康，重则可致胎儿唇裂及器官缺陷。关于食物“治病”、“致病”的同类事例还有许多。可见，好的食物用在适宜的时候，对人的健康能起到意想不到的作用，而再好的东西用在不恰当的人身上或用的不是时候，也可能就是毒药！

随着时间的推移，我愈发感觉到编写一套适合不同人群与各种疾病宜忌小丛书的必要性。于是在工作之余，我留心观察，广泛收集资料，希望尽快把自己的所知与体会告诉给热爱生活、急需恢复健康的人们。在此基础上，我对图书市场上相关的图书也做了



系统的调研，最终为这套丛书确定了四个准则：一是通俗，二是易懂，三是实用，四是价廉，使这套小丛书成为名副其实的“大众健康小百科”。套用前人的名言，就是“山不在高，有仙则灵；书不在深，有用则行”。丛书初稿完成后，又经第四军医大学的专家进行审订，几经批删，终于可以与广大读者见面，心中不禁颇感欣慰。

没有悉心呵护，哪来健康和幸福？没有宜忌的约束，哪里会有生命生机的重现？《大众健康小百科》综合特定人群及其家人对健康知识的基本需求，包括了常见疾病的饮食、营养、起居、运动、娱乐、自疗、就医等各个方面的宜忌，以及不同人群在心理、起居、饮食、运动、日常生活方面的康复宜忌等，分别成册，自成一体。衷心期盼通过书中健康宜忌的讲述，能够引导广大读者遵循生命规律，提高生活质量，有疾者尽快恢复，无疾者健康快乐！

作者

2006-10-30于古城西安

# 目录 CONTENTS

儿童健康生活宜忌

## 第1篇 关注了解儿童健康

|              |   |
|--------------|---|
| 儿童生理与成人不一样   | 3 |
| 儿童健康的标准是什么   | 3 |
| 儿童为什么会出现亚健康  | 4 |
| 儿童亚健康重在预防    | 7 |
| 儿童亚健康的主要表现   | 8 |
| 儿童亚健康是可以改变的  | 9 |
| 儿童健康要靠综合因素维护 | 9 |



## 第2篇 儿童日常饮食宜忌

|            |    |
|------------|----|
| 儿童宜吃的11种食物 | 13 |
| 儿童日常应慎吃的食物 | 21 |
| 儿童饮食习惯的宜忌  | 43 |
| 儿童宜常吃的滋补粥  | 49 |
| 儿童宜常喝的滋补汤羹 | 55 |



# CONTENTS

## 第 3 篇 儿童营养素补充宜忌



|            |    |
|------------|----|
| 儿童健康饮水宜忌   | 61 |
| 儿童食用脂肪宜忌   | 64 |
| 儿童吃食用油的宜忌  | 67 |
| 儿童食用糖类宜忌   | 70 |
| 儿童补充维生素的宜忌 | 74 |
| 儿童补充矿物质的宜忌 | 79 |
| 儿童补充蛋白质的宜忌 | 86 |

## 第 4 篇 儿童起居宜忌

|           |     |
|-----------|-----|
| 儿童居住环境的宜忌 | 91  |
| 儿童睡眠的宜忌   | 94  |
| 儿童起居的宜忌   | 97  |
| 儿童洗漱沐浴的宜忌 | 101 |
| 儿童衣着保健的宜忌 | 104 |
| 儿童四季调养宜忌  | 108 |



## 第 5 篇 儿童体育运动宜忌



儿童日常体育运动的宜忌 121

儿童运动项目选择的宜忌 123

## 第 6 篇 儿童心理素质培养的宜忌

儿童心理健康的标准 129

儿童应培养和树立的良好心理 129

化解儿童心理问题的宜忌 132

儿童游戏的宜忌 135

儿童选择游戏项目宜忌 137



# CONTENTS



## 第7篇 儿童就医用药保健宜忌

|             |     |
|-------------|-----|
| 儿童查体用药的宜忌   | 143 |
| 儿童穴位保健宜用的方法 | 150 |
| 儿童脐疗敷贴保健的宜忌 | 156 |
| 儿童头面部按摩宜忌   | 161 |
| 儿童足部保健按摩宜忌  | 164 |
| 儿童捏脊按摩保健宜忌  | 166 |
| 儿童腹部保健的宜忌   | 169 |
| 儿童常见疾病调养宜忌  | 170 |

本书收集的食物民间验方、药物使用方法，不能代替医生诊治。

第1篇

关注了解儿童

健 康







## 儿童生理与成人不一样

儿童是人类的希望,父母血脉的延续。不断提高儿童身体素质将为他(她)们今后一生的健康和幸福打下坚实的基础。儿童健康事业是全人类的事业,儿童的健康成长应该引起全社会的重视。但儿童的生理有着与成人不一样的特点,因为人的成长,由小到大、由矮到高都是表面的变化,而人体内部的千变万化的演变更大更复杂。所以说,儿童并不是成人简单的缩影,不只是外表的大小不同,在身体内部也有着质的不同。以消化系统为例,儿童消化食物的胃肠道与大人的胃肠,不只是大小、长短、宽窄的不同,而且帮助食物消化的消化液的内容和数量,消化的能力也有所不同。所以,对于儿童保健就要求采用与成人不完全相同的保健方式。



## 儿童健康的标准是什么

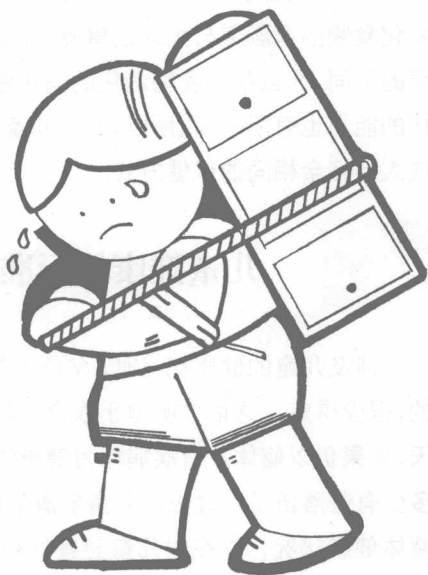
谈及儿童的健康状况时,父母们常说:“孩子挺健康的,很少得病。”这话乍听似乎很合逻辑,但在新世纪的今天,如果仍以躯体没有疾病作为健康的唯一标准,观念上多少有些落伍了。过去对儿童健康的观念主要是看儿童躯体健康状况,现在对儿童健康的观念则主要表现在 4 个方面:一是儿童躯体健康,主要是指儿童身高、体重等,

通过儿童体重和身高指标可以判断孩子的体格发育和营养状况；二是儿童有良好的抗病能力；三是儿童要有良好的心态和社会适应性；最后是对儿童五官的要求，主要是指视力、听力和口腔健康等。



## 儿童为什么会出现亚健康

儿童亚健康指儿童在多种因素作用下，处于健康与非健康的一种状态。成人的亚健康多是由劳累、工作压力等因素引起；儿童亚健康则主要是由脾胃不和、反复上呼吸道感染造成的。相对于成人亚健康，儿童的亚健康通常离患病状态更近一些，如果不加以重视，一般会很快进入疾病状态，且容易反复发作。那么引起儿童亚健康的主要原因有哪些呢？



## ● 营养素失衡

实际上现代儿童健康缺失的根本原因之一就是六大营养素的失衡。之所以如此,是因为现在的人体营养失衡和数年前的人体营养失衡已经出现了显著的不同。现在儿童所需要的蛋白质、糖、脂肪已不缺乏,甚或出现了过剩,而矿物质、维生素等却出现了不足。调查表明,有 20% 的儿童缺乏维生素 A, 贫血儿占儿童总数的 24.2%。而这些都是不良营养引起的。譬如家长没有及时为儿童添加辅食,可能引起儿童某些微量元素缺乏;儿童挑食会造成营养素不足,直接导致儿童的亚健康状态;儿童长期喝纯净水也有可能导致营养素失衡。

## ● 环境污染

环境污染也是造成儿童亚健康的重要因素。例如,五颜六色的玩具和日用品,会给儿童带来愉悦,但也容易让儿童摄入铅。而一些有害健康的物质,如马路上机动车尾气中的铅含量离地面 1 米左右浓度最高,这刚好是儿童的呼吸带。检测表明,有的城市儿童血液中含铅量高达 27.1%。铅含量高,必然对儿童身心发育不利,造成亚健康状态。所以为改变儿童亚健康状态,专家呼吁,全社会都要重视大气污染对儿童的危害,尽早使用无铅汽油,消除烟尘,注意环境保护。此外,应帮助儿童养成良好的生活习惯、饮食习惯和卫生习惯,防止环境污染。

## ● 饮食不当

中医说“四季脾旺不受邪”。儿童出现亚健康,往往与脾胃不调有关。因此从中医理论出发进行健脾开胃,就可以把儿童从亚健康拉回到健康状态,实现“治未病”的目的。而过于油腻的食物,不规律的进食(零食过多),过多的肉食、饮料等各种不良的饮食习惯等都容易使儿童进入亚健康状态。譬如有的家长给儿童长期大量喝酸奶,就容易导致胃酸过多,引起脾胃不调,造成体质下降。在我国,由于独生子居多,人们望子成长心切,于是不合理、超量饮食现象十分普遍,遂而反误了这些孩子们的健康。

## ● 滥用药

经常有家长说,我的孩子原来身体可好了,但自从某个时间得过什么病之后身体就很差,经常有个头痛脑热的。这一情况最常见的就是儿童在患病期间曾经短期内大剂量使用抗生素,造成致病微生物的抗药性,使药效下降,身体不易康复而虚弱下来。尤其值得注意的是,很多家庭都备有肥儿丸、山楂消食片、王氏保赤丸、七珍丹等调节脾胃药品,这些药品有些成分可以在儿童体内蓄积,造成新的脾胃失调。

## ● 禀赋虚弱

禀赋强弱主要指遗传因素;而儿童体质,则是指儿童

在遗传性和后天获得性基础上表现出来的功能和形态上相对稳定的固有特性。祖国医学很早就认识到儿童健康与禀赋强弱相关。但禀赋不是儿童健康的决定因素,体弱的儿童可以通过科学的锻炼、合理的饮食、规律的生活,使体质由弱变强。先天不足,后天补之。但如果一个儿童先天不足,又后天失养,那体质很快就会由盛转衰,出现亚健康状态。可以说



先天禀赋与儿童的健康有极为密切的关系,但家长只要对此有正确的认识,采用科学的抚养方法,一定能促使儿童获得健康。



## 儿童亚健康重在预防

当儿童处于亚健康状态时,很容易在一些因素作用下进入不健康(罹病)状态。因此,更要求将亚健康状态消除掉。医学历来主张,“不治已病治未病”,就是防重于治,要做到这一点很不容易的。因为儿童年幼,时常会出

现脾胃不和或呼吸道的小毛病等症候，他（她）们的长辈们往往不以为然，对症处置之后依然固旧，不思从根本上预防之。因此，强调重在预防需要多方面的努力。



## 儿童亚健康的主要表现

儿童的亚健康状态，与成年人有着类似的地方，其中包括：

### ● 躯体上的“亚健康”

儿童躯体上的亚健康主要表现在儿童体质虚弱，近视率偏高，脊椎发育偏向畸形等；经常头晕、头痛、消瘦、面色灰暗、豆芽体形；易出现便秘、胃部不适、手足发凉、经常感冒发烧等；偏食、不吃菜、经常反复“上火”、流口水、反复口腔溃疡、口苦、口臭、舌苔厚；发育迟缓或儿童多动等。

### ● 心理上的亚健康

儿童心理亚健康的状态有：平素精神不佳，上课精力不易集中，记忆力差，学习成绩下降；有自闭倾向，不合群，不善于社交；有逆反心理、厌学心理等。这些亚健康主要来自于家庭、学校、同学的压力。心理上的亚健康还可表现为情感“亚健康”：儿童对社会、对人际关系看得很淡漠，对生活毫无热情可言。而这些情感“亚健康”又很容