

保存版1

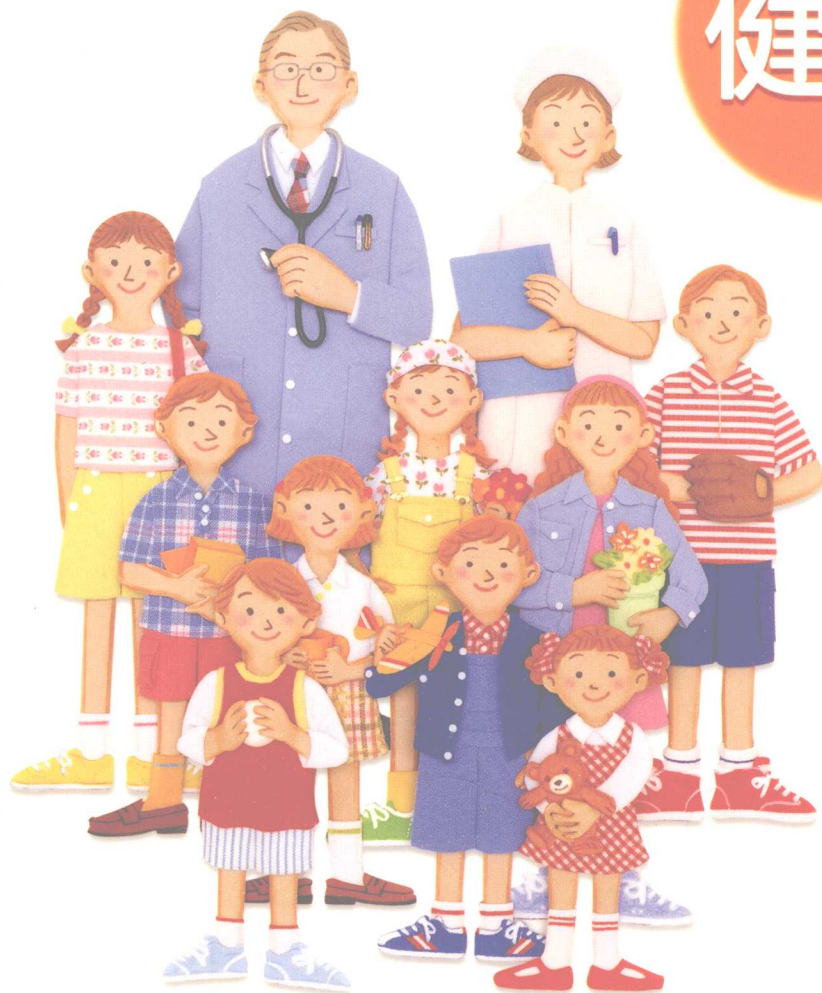
为了您的孩子,向父母推荐的一本书

孩子的

身体

安全

健康



图书在版编目 (CIP) 数据

孩子的身体、安全、健康 (日) / 山田真 山中龍宏 池亀卯女
茶々あんこ 小山豊编. 张玺译. —北京: 中国画报出版社, 2008. 7
ISBN 978 - 7 - 80220 - 295 - 5

I. 孩… II. ①山… ②张… III. ①儿童少年卫生学 ②少年儿童
安全教育 IV. R179 X956

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 073683 号

北京市版权局著作权合同登记号 图字:01—2008—1178 号

Copyright ©2007 by Makoto Yamada/Tatsuhiko Yamanaka/Ume Ikegame/ Anko Cha-
cha/Yutaka Koyama Original Japanese edition published by froebel-kan co., ltd Chi-
nese simplified character translation rights arranged with froebel-kan co., ltd Through
Shin Won Agency Co., Chinese simplified character translation rights ©2008 by China
Pictorial Publishing House

孩子的身体、安全、健康

出版人: 田 辉

作 者: 山田真 山中龍宏 池亀卯女 茶々あんこ 小山豊

译 者: 张 玺

责任编辑: 齐丽华

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100044)

电 话: 88417359 (总编室兼传真)、68469781 (发行部) 88417417 (发行部传真)

网 址: < <http://www.zghbcs.com> >

电子信箱: cpbh1985@126.com

印 刷: 北京业和印务有限公司

监 印: 敖 晔

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 16 开

印 张: 10.25

版 次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80220 - 295 - 5

定 价: 18.80 元

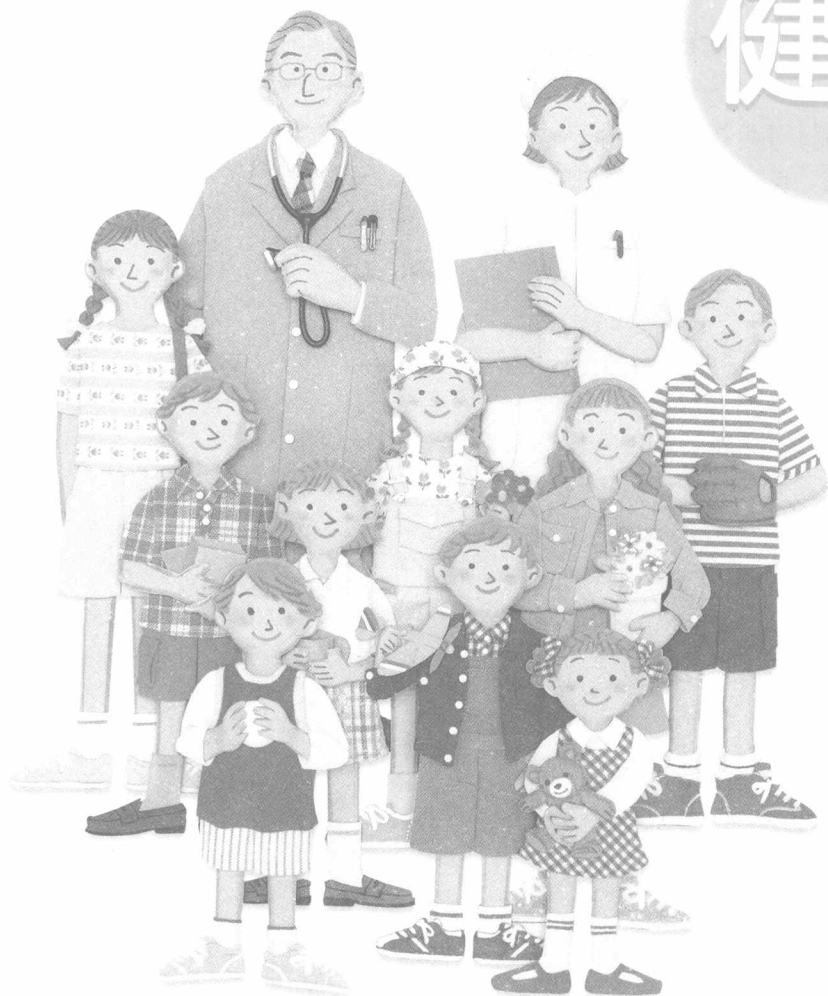
1 保存版 1

为了您的孩子,向父母推荐的一本书

安全

孩子的身体

健康



序

平安是最大的智慧

我向各位年轻的父母介绍一本好书，叫做《孩子的身体、安全、健康》。

对年轻的父母朋友而言，孩子的平安成长是家长最大的心愿；平安成长的知识，是家长最大的智慧。

年轻的父母朋友，面对小宝宝，总要问三个问题：问题一，我的宝宝发育得是快还是慢？问题二，我的宝宝生了病要紧不要紧？问题三，我的宝宝怎么才能不磕着碰着，平安成长？

《孩子的身体、安全、健康》是一本通俗化的儿科方面的科普读物；是儿童生长发育的速查手册；是集防病查病、生长标准与防范意外侵害的三合一宝典。一册在手，育儿不求人。

《孩子的身体、安全、健康》一书是由日本人山田真（日本八王子中央诊所所长、儿科医生）、山中龙宏（日本绿园儿童医院院长）与池龟卯女（日本池龟小儿科医院院长）等人合作完成的。几位作者，均是日本有名望的儿科方面的专家，在长期行医与普及儿童自护知识方面，积累了丰富的经验。翻开本书，内容十分新颖，图文并茂，表格易查，令人耳目一新。

本书共分3章：

第1章，儿童的身体。有关身体的常识，包括：眼、鼻、脑等器官的知识与心理知识；

第2章，事故预防安心手册。了解这部分内容，事故可以防患于未然。这些事故既包括自然事故，如中暑、打雷；也包括人为事故，如幼儿园接送车相关事故，游戏中容易发生的事故。

第3章，孩子的病状、护理常识早知道。介绍了观察病状的方法及应对方法。

各位年轻的家长朋友，与孩子一起读这本书吧，其中趣味无穷：

和孩子一起浏览书中精美的插图；和孩子一起学习有关身体的知识；利用视力数值表、乳齿出牙时间表，和孩子一起检测成长是否正常。

和孩子一起查寻日常生活中遇到疾病的答案；和孩子一起发现身边潜在的危险，例如：玩滑梯的危险性与正确的方法；和孩子一起将易发事故防范于未然；和孩子一起学习一旦发生危险应对的科学方法，例如：怎样打电话叫急救车……

这本书出版后，我一定要买一本，送给我的小侄子，他已经半岁了，他的父母一定会非常高兴。

平安是最大的幸福，平安是最大的智慧，平安是最大的投资，平安是最大的教育，和孩子一起守望平安，和孩子一起快乐生活吧。

中国人民公安大学

王大伟

2008. 09. 22

目 录

第1章 孩子的身体 有关身体的常识

眼	6
鼻	1 0
牙	1 4
耳	2 0
皮肤	2 4
指甲、毛发(体毛、头发)	2 8
手、足、肌肉	3 2
骨骼、关节	3 8
脑	4 2
肠胃	4 8
过敏	5 2
心(理性、感性)	5 8

第2章 事故预防 安心手册 防患于未然

幼儿园接送车相关事故	6 4
游戏中易发生的事故	6 8
外出、散步时易发生的事故	7 2
中暑、打雷	7 6
晒伤、溺水、被蚊虫叮咬	8 2
误饮、误食(危险物)	8 6
喉、耳、鼻、眼内进入异物	9 0
被动物咬、被挠、被啄	9 4
烫伤、触电	9 8
手指被夹、负伤	1 0 2
跌倒、坠落	1 0 6
刀伤、擦伤、刺伤、脱臼、扭伤	1 1 0

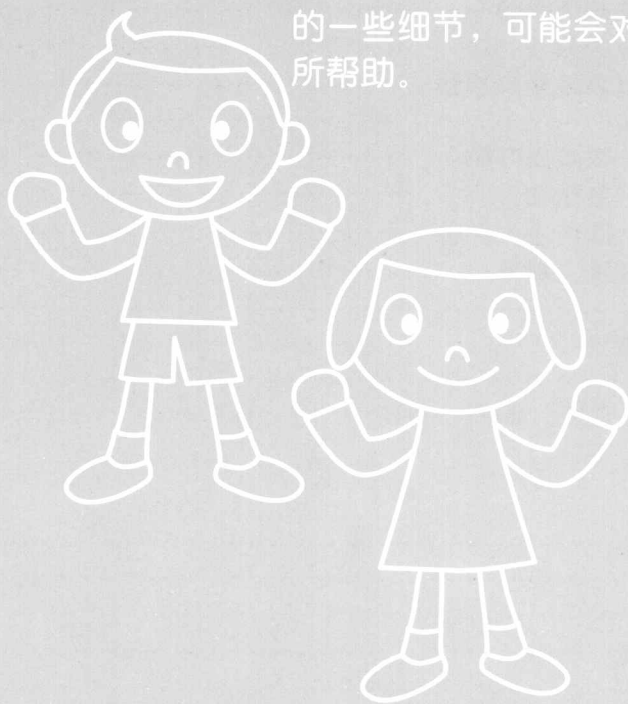
第3章 孩子的病状、护理常识早知道 观察病状的方法

过敏性花粉症	1 1 6
蛀牙	1 2 0
食物中毒	1 2 4
夏季常见病症	1 2 8
皮肤疾病	1 3 2
癖性和心理障碍	1 3 6
感冒(感冒综合症)	1 4 0
冬季流感	1 4 4
冬季易发事故、病症	1 4 8
耳、鼻疾病	1 5 2
从宠物身上感染疾病和寄生虫病	1 5 8

第1章

孩子的身体

第一章归纳了关于孩子身体的不可思议之处。主要讲述孩子的眼、鼻子、耳朵、包括指甲和毛发（体毛、头发）以及儿童心理，平时被忽略的一些细节，可能会对您的育儿有所帮助。



有关身体的常识 (山田 真)

人的身体充满了不可思议之处。我虽然当了近40年的医生，每天都会接触到各种各样的患者，却也时常感叹人体构造之奇妙及科学性。

在人类悠久的进化史之前，有着一个更为漫长的生物进化史，随着时间的推移，人类的身体机能日趋完善，最终才使我们有了像现在一样构造精密、结实的身体。

但是，我可以这样说大部分的人对自己的身体还没有一个完全、系统的认识。

有些人认为，即使不知道这些知识，似乎也不妨碍我们的日常生活，还有必要学习吗？但是如果掌握了这些有用的常识，会对我们在育儿方面有很大的帮助。比如当孩子生病、遭遇事故时，这些知识会帮助我们做出正确及时的处理和判断。

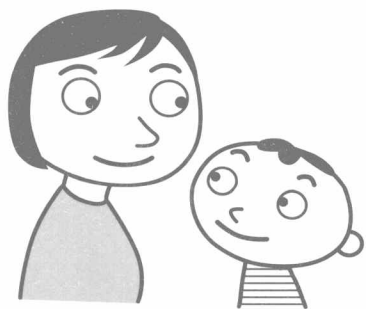
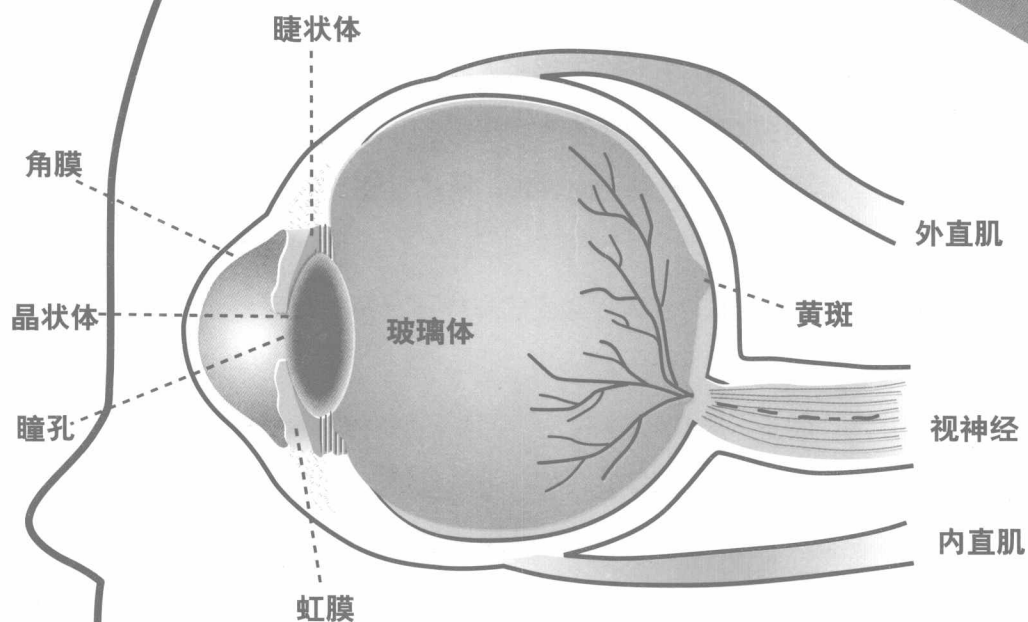
本书的第一章，将高深的知识归纳成简洁的语言。另外还采用了丰富的插图资料，使您更好地理解本章内容。

本章的另一个特点是：当发现身体部位出现某些征兆时，提供了一些应对方法。

本书可以使您同时掌握理论与实际知识。和您的孩子一起，一边浏览着书中精美的插图，一边学习有关身体常识。

我敢保证这将会是一件非常愉快的事。

眼



孩子的眼睛，从大小上来讲几乎与成年人没有差别，但有些功能还没有完全发育成熟。

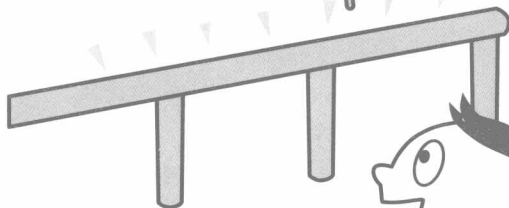
远近感

孩子的眼睛与成年人一样，能意识到远近、物体的立体感。最重要的是正确地掌握使用双眼的方法。



视野和认知

虽然说孩子视野已经与成年人没有区别，但我们不能就此认定孩子对所见事物有与成人一样的认知水平。



※提醒孩子注意近处的搁板以及其他障碍物，有时他们会不注意看这些。

哇！秋千！



身体发育与视力的关系

当受到许多视觉的刺激后，孩子的视力在不知不觉中发达起来。
● 视力数值为平均估计

1个月



见到光亮

3个月



0.01至0.02

6个月



0.04至0.08

1岁



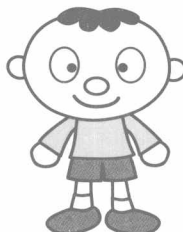
0.2至0.25

2岁



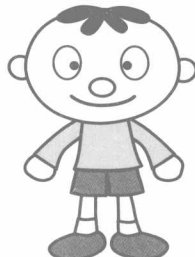
0.5至0.6

3岁



1.0以上

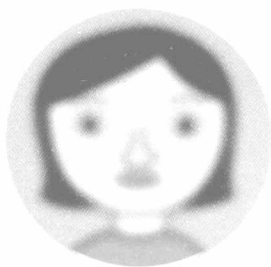
6岁



1.0至1.2

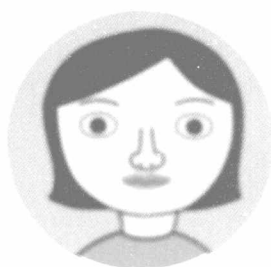
视力的发育

＊随着年龄的发育所看到物象的变化＊



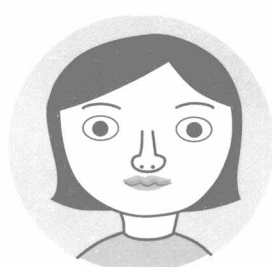
0岁时的视力

人刚出生时,对光亮有反应,可以明白所见对象的眼、鼻、嘴的位置。



1-2岁时的视力

一定程度上对所见对象有了清晰的识别。

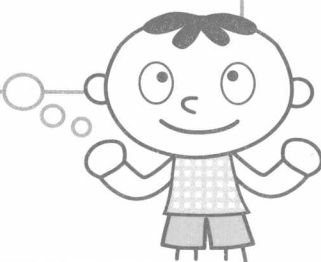
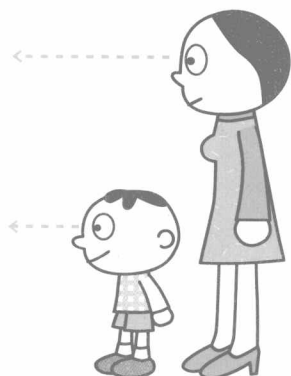


3岁时的视力

几乎与成年人的视力没有差别,可以非常清晰地看到所见事物。

视线的高度

孩子的视线低,与大人可以看到的高度不一样,由此产生对所见事物有着不同的认识。



当眼睛里掉进了异物时



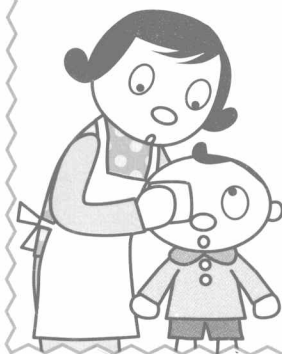
用湿棉棒小心地取出异物



当液体类（泥水、液体颜料、洗涤剂 etc）进入眼睛里时，要用流水清洗眼部。可以拿碗去接冲的水。

如果长了针眼（睑腺炎）该怎样处理

注意！



如果不能确信已经把异物从眼里全部清除时，请用清洁的棉纱布将眼睛蒙上，与孩子一起到医院做一下复查。

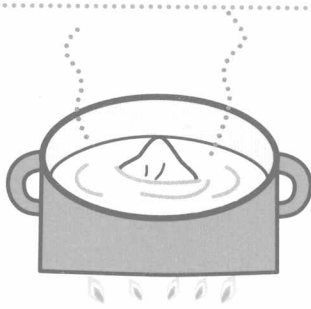


请不要用不清洁的手去揉搓眼部。如果症状不严重的话，可以等待自然恢复。

发生以下情况时，该如何处理

如果得了结膜炎该怎样处理

● 眼中分泌物的清除方法
症状为眼白充血，眼中有分泌物出来。



① 用煮沸消毒过的棉纱布擦拭患处。

② 用棉纱布将手指缠绕起来，从内眼角轻轻地向外眼角挤按，最后擦去挤按出的分泌物。



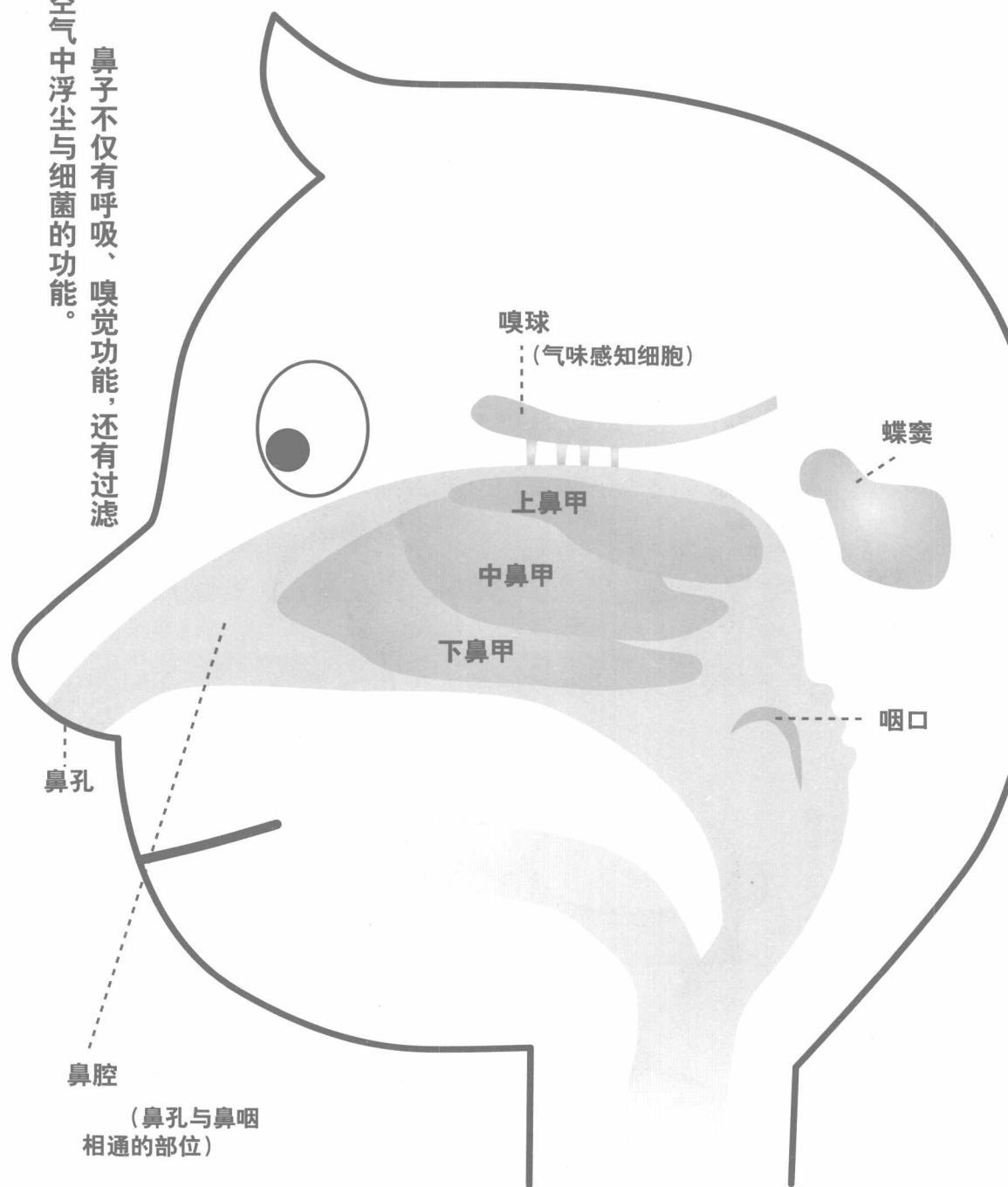
当发生以下症状时，建议立刻去医院就诊！

- 当眼部的疼痛加剧
- 眼部发生严重的充血
- 无法正常地睁开眼睛
- 感觉视力下降

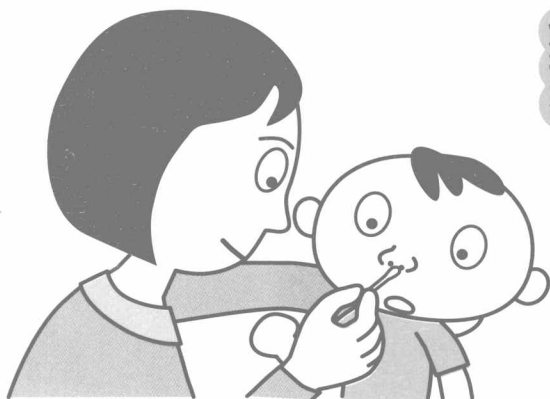


鼻

鼻子不仅有呼吸、嗅觉功能，还有过滤空气中浮尘与细菌的功能。



免疫力



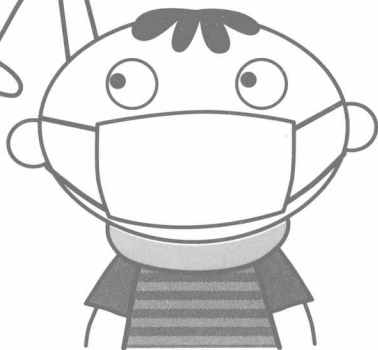
孩子的黏膜功能和免疫力还没有完全发育成熟，因此会经常引发感冒，扁桃体炎症。这并不能说是孩子体质弱，过度的保护也没有必要。



呼吸

几个月大的婴儿还不会用嘴呼吸，完全依赖鼻孔来呼吸。如果鼻孔堵塞住了，将会影响正常的呼吸。

用专用的吸管摄取鼻涕，用棉花棍帮助孩子清除鼻孔中的分泌物。



为什么孩子容易流鼻血

鼻腔内分布了许多血管，具有调节温度的功能，但也非常脆弱，当稍微受到外部刺激时就会出血。幼儿的鼻黏膜还很脆弱，哪怕稍微有头部充血的情况也会引起流鼻血。



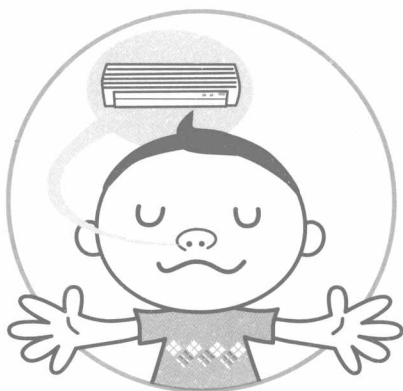
鼻血一般都是从鼻孔的周围部分流出来。

“只要拍打脖颈，就可以止住鼻血。”这只是民间的说法。

民间有一种说法：“流血时将脖颈向后仰，拍打脖颈部就可以止血。”这是没有科学根据的。鼻血会沿着喉管流下，使人有作呕的不适感。

正确处理流鼻血的方法应该是适当的垂下头，（参照13页）把要流到喉咙里的血吐出来。

鼻子的功能



* 类似于空调的功能 *

对吸进肺部的空气作适当的温度调节、加温。过滤空气中的浮尘与细菌，起到了保护喉咙和肺部的功能。

* 嗅觉功能 *

鼻腔内部的鼻黏膜以及所含有的嗅觉细胞，可以感知各种气味，气味由大脑嗅觉中枢进行判断。



* 辅助发声 *

产生共鸣，使音色更加完美。

打喷嚏

打喷嚏是对驱除试图侵入肺部的病菌、及尘埃等有害物质的防御反应。



鼻黏膜受到刺激后，将感知传达给三叉神经，又通过三叉神经传达到与呼吸器官相连的肌肉。



与呼吸器官相连的肌肉收缩，同时吸入大量空气。



最后紧张感得到释放时，也就是打喷嚏的动作。

流鼻血

稍稍弯腰坐下，用手适当压迫鼻翼。（参照93页）

注意！

不要平躺，孩子鼻血会倒流进食管里。



发生以下情况时，该如何处理



在鼻翼部敷上冷毛巾可以帮助迅速止血。（或者把毛巾敷在鼻根部）

用适当的力度捏住鼻子，吐出口中的残留物。可以反复几次捏住鼻子，直到止血为止。



将唾液、血液吐在洗面槽或者是塑料袋中。

如果这样还不能止血该怎么办

棉纱布的上半部揉成棉团，在上面涂上药膏，轻轻地将棉团塞进鼻孔中。棉纱布的下半部留在鼻孔外。如果把棉纱布都塞进鼻孔里的话，可能不方便取出。止住鼻血后，应该再静养30分钟。



如何预防流鼻血

- ①不要频繁地挖鼻孔。
- ②擤鼻子时不要太用力。
- ③要经常修剪指甲。

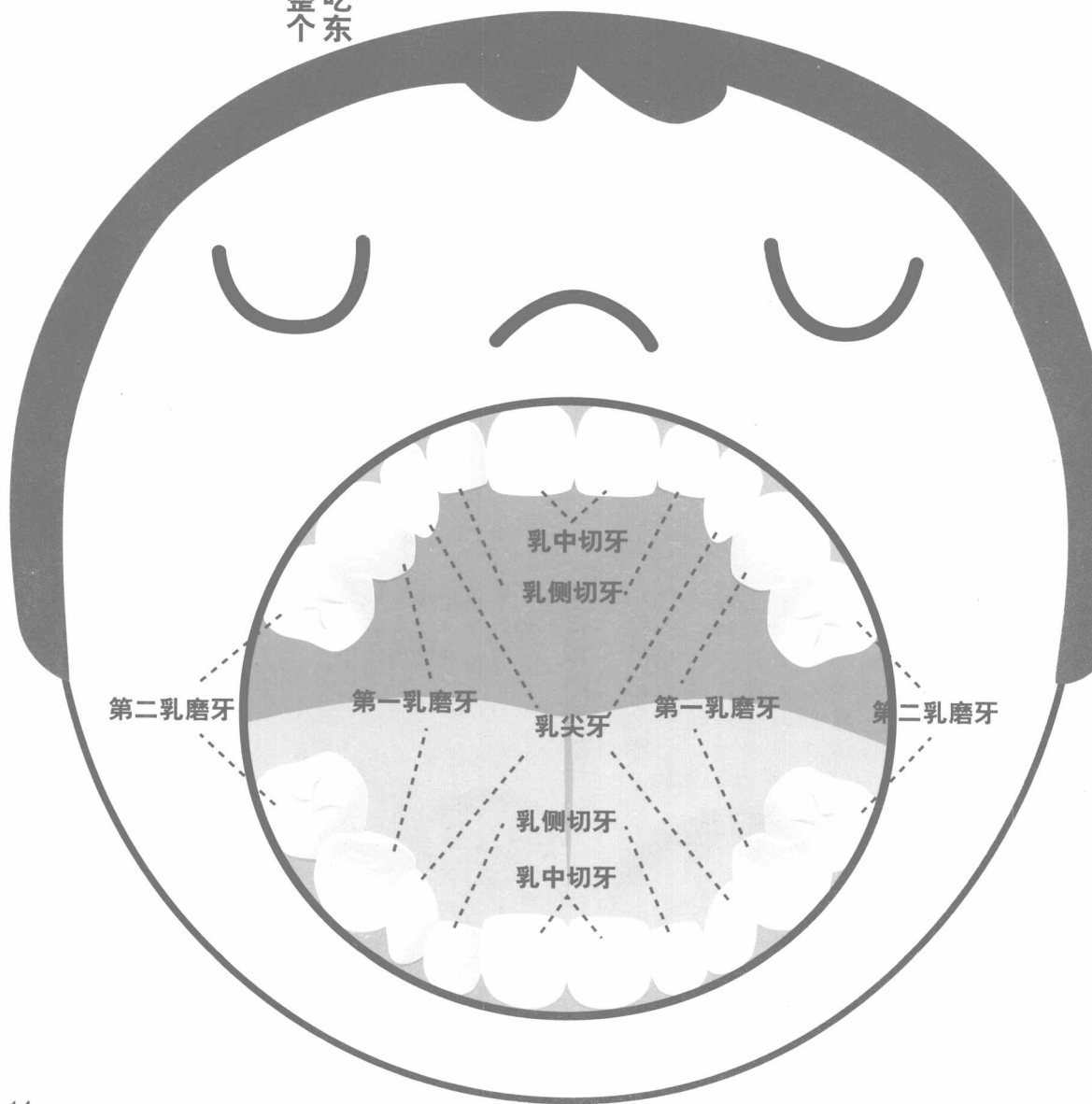
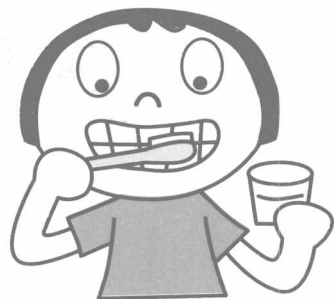


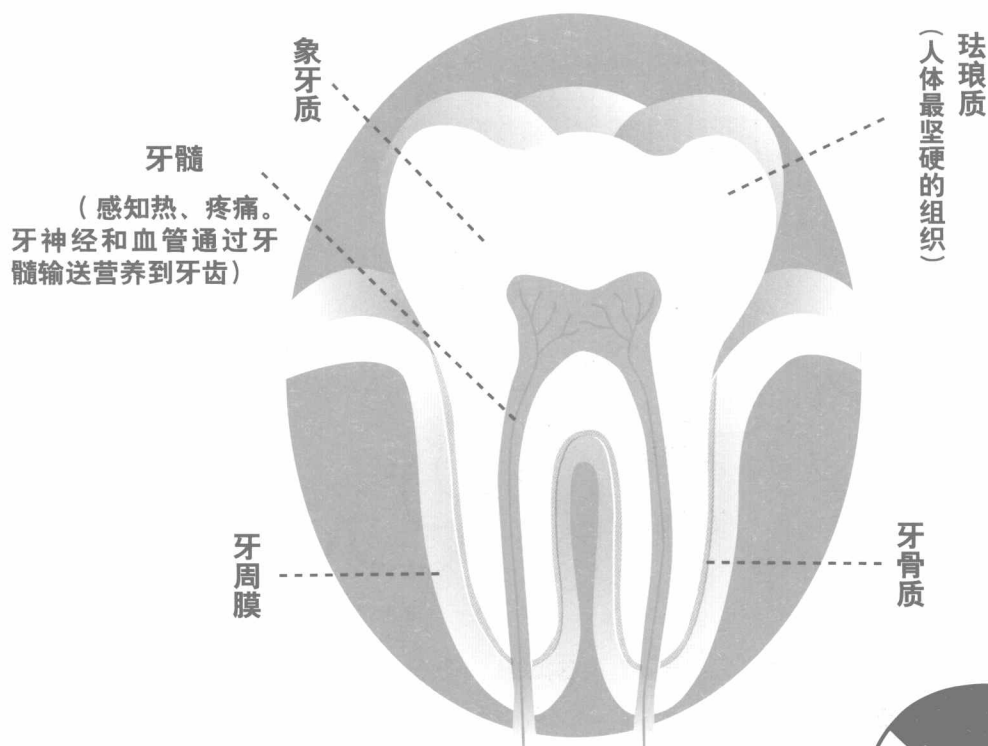
当发生以下情况时，建议立刻去医院就诊！

- 适当处理后也不能止血
- 有呕吐感
- 头部被撞击
- 大量出血

牙

牙齿最大的功能当然是吃东西。如果牙齿有病，将会对整个身体有影响。（参照120页）





牙的生长

牙的生长因人而异，婴儿在6到8个月时开始长出最初的牙齿，最先是下前门牙（乳中切牙）开始出牙。当上下4颗乳中切牙长出后，一般按照乳侧切牙、第一乳磨牙、乳尖牙、第二乳磨牙的顺序生长。20颗乳牙全部长齐大约是在孩子3岁左右。



乳齿出牙时间

●按早晚1-4个月的误差计算

		乳中切牙	乳侧切牙	乳尖牙	第一乳磨牙	第二乳磨牙
男	上	10个月	11个月	1岁6个月	1岁4个月	2岁5个月
	下	8个月	1岁	1岁7个月	1岁5个月	2岁3个月
女	上	10个月	11个月	1岁6个月	1岁4个月	2岁6个月
	下	9个月	1岁	1岁7个月	1岁5个月	2岁3个月

(日本儿童齿科学会1988年资料)