

投资健康 终身受益



学龄儿童篇

儿童健康红宝书



主编 王新良 侯红艳

权威儿科学专家..

与您面对面..

解答心中疑惑



ERTONG
JIANKANG
HONG
BAO
SHU

军事医学科学出版社

投资健康 终身受益



学龄儿童篇

儿童健康红宝书



主编 王新良 侯红艳

权威儿科学专家..

与您面对面..

解答心中疑惑



ERTONG
JIANKANG
HONG
BAO
SHU

军事医学科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童健康红宝书·学龄儿童篇/王新良,侯红艳主编.

-北京:军事医学科学出版社,2008.8

ISBN 978-7-80245-071-4

I. 儿… II. ①王…②侯… III. 学龄儿童-保健-
基本 IV. R179

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第125260号

出版:军事医学科学出版社

地址:北京市海淀区太平路27号

邮编:100850

联系电话:发行部:(010)63801284

63800294

编辑部:(010)66884418,86702315,86702759,86703183,86702802

传真:(010)63801284

网址:<http://www.mmsp.cn>

印装:北京冶金大业印刷有限公司

发行:新华书店

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:19.875

字数:391千字

版次:2008年9月第1版

印次:2008年9月第1次

全套定价:203.00元 本册定价:29.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

儿童健康红宝书

编委会

主任委员 高春秋 耿佩琛
副主任委员 胡 炜 莘翠芝 崔炳元 王新良 唐 东
编委会委员 白海峰 张东风 李进华 李 琦 侯红艳
张亚平 李晓慧

学龄儿童篇

主 编 王新良 侯红艳
副主编 白海峰 张 涛 郭 进
编 委 李晓慧 刘岩平 王 炜 赵 滨 郭彬芳
刘 璋 王瑞玲 马贵林 阎雪梅



儿童健康小博士

每一份汗水都是新鲜的开始,每一缕阳光都代表朝气。我们生活在一个蓝色星球,健康美丽是我们的追求,在这里我们生生不息。与这里的万物一样,我们呼吸繁衍,忙碌快乐。我们的儿童就是我们的阳光,他们的健康就是我们的希望。

生命其实就是一种接力,永不停息。我们从前辈手中接棒,而后代就是我们的下一棒。我们希望他们一路顺风,有好身体、好心情。

我想能为我们的儿童做些什么,让他们更快乐、更健康。有句话说得好,一切皆有可能。所以,我成为了“儿童健康小博士”——小博士论坛。

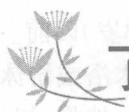
儿童健康小博士,其实是一个网名,身份是一家大医院的儿科专家。多年从医的他有着丰富的经验,同时又有爱心。在为宝宝治疗疾病的过程中,小博士发现:现在的父母们常常在儿童的保健、饮食、喂养、疾病、心理健康等方面有着诸多的疑惑。小云和小雷就是这样的一对年轻夫妇。他们很幸运,遇到了儿童健康小博士。他们关于儿童健康的各种各样的疑问都得到了解决。

为了让更多的父母少走弯路,小博士将他的儿童健康知识和家长(以小云小雷为代表)常见的问题全部汇总,写成一套系列丛书,名字就叫《儿童健康红宝书》。书中主要有三种形式:

1. 儿童健康问答。主要是小云、小雷与小博士之间的问题讨论。
2. 小博士文件夹。主要是小博士记录采集的儿童健康专业问题。
3. 小博士论坛。小博士在网上讨论的与儿童健康相关的问题。

本书最大的特点有两个,一是主编为资深儿科专家,具有比较丰富的临床经验和儿童保健常识;二是本书有专业的技术支持,读者朋友可以随时光临儿童健康网(www.etjk.net)特为《儿童健康红宝书》设立的论坛(hbs.etjk.net)或者直接打读者热线(0311-85106666)与作者交流,咨询所有儿童健康有关的问题。

拥有本书,等于拥有贴心的、专业的儿童健康顾问。我们愿为您孩子的健康成长保驾护航!



了解丛书内容

小博士：“大家好，我是宝宝健康小博士，大家叫我小博士就行了，我是专门来为大家解决有关宝宝的健康问题的。在这本书里，我们要谈一谈关于新生儿健康的问题。”

小雷：“小博士你好，好久不见。我们的宝宝顺利度过了学龄前期，谢谢你在《儿童健康红宝书(学龄前儿童篇)》中给我们的健康指导。现在我们的宝宝算是学龄儿童了，我们有不少关于学龄儿童的健康护理问题，你能帮我们解决吗？”

小博士：“当然可以，尽我所能吧。小云，你还记得儿童的各个时期的特点吗？”

小云：“哦，我不记得了。”

小博士：“好的，不如先让我们回顾一下儿童各个时期的发育特点吧！”

小云：“好啊，我挺想听的。”

小博士：“来，让我们看一下幻灯。”

胎儿期(从受精到胎儿出生，大约280天)：

孕前准备，了解胎儿，胎儿的监测，孕妇营养，孕妇日常保健，预防遗传病，远离电磁波，避免接触化学物质，预防孕妇感染，分娩时保健，胎教。

新生儿期(从出生到生后足28天)：

合理喂养，保护隔离，预防感染，注意保暖，婴儿沐浴，预防疾病，计划免疫，防止意外。

婴儿期(出生后28天到满1周岁)

生长发育(牙齿、运动、智能)，合理喂养(母乳、辅食、断奶、大小便)，日常护理(洗浴、衣着、睡眠、户外活动)，预防疾病(佝偻病、营养不良、肥胖症、贫血、腹泻、腹痛、湿疹、尿布疹)，防止意外(异物吸入、窒息、中毒、烧伤、烫伤和摔伤、碰伤)。

幼儿期(1周岁后到满3周岁)：

生长发育，营养与喂养，日常护理(活动、睡眠、口腔保健、大小便训练)，预防疾病和防止

意外,教养(自己进食、洗手、学习穿脱衣服、系鞋带、整理自己的用物、礼貌),常见的心理行为问题(违拗、发脾气)。

学龄前期[3周岁后到入小学前(6~7岁)]:

生长发育,营养,早期教育,体格锻炼,防治传染病,防止意外发生,托幼管理,常见的心理行为问题(吮拇指和咬指甲、遗尿、攻击性行为、破坏性行为、手淫)。

学龄期[从入小学(6~7岁)到青春期(女孩12岁,男孩13岁)以前]:

营养,日常活动,体格锻炼(体操、空气浴、日光浴、温水浴或游泳),生活习惯,良好的品格,学校卫生指导,预防疾病和防止意外(车祸、溺水、擦伤、挫伤、扭伤或骨折),常见的心理行为问题(学校恐怖)。

青春期(女孩从11~12岁开始到17~18岁;男孩从13~14岁开始到18~20岁):

营养,日常活动(卫生习惯、睡眠、锻炼、不吸烟、不酗酒),预防疾病(急性传染病及沙眼、龋齿、近视眼、寄生虫病和脊柱弯曲、痤疮、结核病、甲状腺肿、高血压、月经病),意外(创伤、车祸、溺水、斗殴),性教育,常见的心理行为问题(自杀、肥胖)。

小博士:“我们这套丛书就是按年龄阶段分类编排的。”

小雷:“看来内容挺全的。我们需要慢慢地了解。”



内容简介

小云：“小博士，我们是不是要开始学龄儿童的教育了？”

小雷：“我们家的孩子也开始上小学了，在教育孩子时我们可能会遇到不少问题，你要帮助我们啊！”

小博士：“呵呵，责无旁贷。我们还是先来说说《儿童健康红宝书（学龄儿篇）》的主要内容吧！”

小云：“好的，我们早就盼望着了。”

小博士：“进入学龄阶段，孩子算是离开了爸爸妈妈的庇护，融入一个与以前不同的环境。这个时期的孩子，身体进入了相对缓慢的阶段。我们会在生长发育篇中简单介绍一下孩子的身体发育状况。”

小云：“那么孩子的饮食需要怎么照顾呢？”

小博士：“我们会在合理饮食中介绍如何让孩子营养调配更合理。让孩子吃好，不但能促进身体的发育，还能让孩子有足够的精力面对紧张的学习。”

小雷：“孩子的日常生活需要注意些什么问题呢？”

小博士：“我们会在日常生活篇中从孩子的卫生习惯、起居环境、乘车安全等方面详细谈谈需要注意的问题。”

小云：“还有什么吗？”

小博士：“这一时期的孩子，机体抵抗力增强，感染性疾病减少，但变态反应性疾病和其他疾病有所增加。所以我们会在疾病预防篇中谈到有关过敏性紫癜、淋巴结炎、脑炎、麻疹等疾病。另外，因为开始接触家庭之外的环境，所以这一时期的孩子会出现一些心理问题，我们会在科学教育篇中讨论到。”

小雷：“好的，让我们早些进入本书吧！”

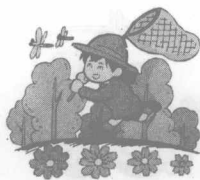


目录

生长发育

● 学龄儿童的成长概要	1
1. 什么是学龄期	1
2. 学龄儿童的生长发育特点	1
3. 生长发育是量到质的变化	2
4. 什么是生长发育的不均衡性	3
5. 仅仅身体发育是不够的	4
6. 儿童生长发育在加速	4
7. 没有疾病就是健康吗	5
8. 关注学龄儿童的心理健康	5
9. 心理健康的医学标准	7
10. 孩子睡不好会影响智力吗	7
11. 困扰儿童健康的不良习惯	8
12. 儿童发病的“信号”	8
● 学龄儿童的系统发育	9
13. 学龄儿童消化系统发育(上)	9
14. 学龄儿童消化系统发育(下)	10
15. 学龄儿童神经系统发育	11
16. 学龄儿童免疫系统发育	12

17. 学龄儿童循环系统发育	14
18. 学龄儿童呼吸系统发育	15
19. 学龄儿童泌尿系统发育	16
20. 学龄儿童内分泌系统发育	16
● 学龄儿童的感官发育	18
21. 学龄儿童耳的发育	18
22. 学龄儿童眼睛的发育	18
23. 近视的日常预防	19
24. 节约使用眼睛的方法	20
25. 保护孩子的嗓子	21
26. 家长要预防孩子声带损伤	21
● 学龄儿童的体格发育	22
27. 运动系统包括哪些	22
28. 孩子的骨骼发育	22
29. 孩子的肌肉发育	22
30. 小学生健康小知识	23
31. 让孩子长高的四大要素	23
32. 儿童运动要有选择	24
33. 不可忽视儿童运动不足	25
● 学龄儿童的智力发育	25
34. 影响孩子智商的常见因素	25



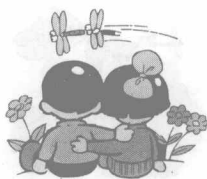


35. 如何让孩子更聪明	26
36. 归纳能力很重要	27
37. 学龄儿童记忆特点	27
38. 培养儿童良好的记忆品质	28
39. 培养儿童的观察能力	29
40. 为什么培养注意力很重要	29
41. 培养孩子的注意力要注意 什么	30
42. 培养孩子的注意力的方法	31
43. 音乐会让孩子聪明	32
44. 培养孩子的言语表达能力	33
45. 如何提高孩子的语言表达 能力	33

合理饮食

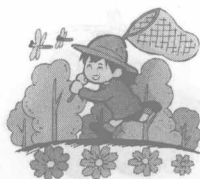
●吃好才有健康的身体	34
46. 学龄儿童饮食原则	34
47. 学龄儿童的营养	35
48. 吃得科学长得健康	36
49. 饮食与学龄儿童的生长发育	37
50. 平衡膳食使孩子健康成长	37
51. 营养失衡困扰孩子	38
52. 如何对付营养失衡	38
53. 果汁不宜过量喝	39
54. 哪些食物会健脑	39
55. 有些食物会“损脑”	40
56. 孩子不爱吃蔬菜怎么办	40
57. 儿童饮食中的八戒	41
58. 孩子常喝咖啡有什么危害	42

59. 让孩子多吃醋既开胃又 杀菌	42
60. 儿童吃味精过多难长高	43
61. 低脂食品是否有利而无弊	44
62. 吃水果多多益善吗	44
63. 儿童常吃洋快餐弊处多	44
64. 常喝饮料的孩子易得多动症	45
65. 夏季小心“水中毒”	45
66. 儿童喝水要适量	46
67. 儿童喝水有什么学问	46
68. 为什么儿童饭前适量 喝水好	47
69. 中国儿童营养素缺什么	47
70. 给孩子吃水果也要讲究	48
71. 带皮生吃水果好吗	48
72. 多吃绿豆芽的好处	49
73. 豆制品可以代替蔬菜吗	49
74. 每天早餐牛奶加鸡蛋好吗	49
75. 不要让零食喧宾夺主	49
76. 让孩子适当吃肉	50
77. 常吃方便面会得营养 缺乏症	50
78. 调整秋季三餐, 偿还夏季 营养债	51
79. 儿童补营养可以吃蜂蜜	52
●孩子需要的营养	52
80. 儿童营养食品选择原则 (上)	52
81. 儿童营养食品选择原则 (下)	53





82. 中国儿童最容易缺乏钙铁和维生素 54
83. 孩子零食吃什么 55
84. 营养素与免疫力 56
85. 为什么春天孩子容易缺乏维生素 B₂ 56
86. 维生素可以提高孩子抗寒能力 57
87. 促进大脑发育的食物 58
88. 常见健脑食品 58
89. 如何均衡摄入脂肪酸 59
90. 儿童摄入脂肪酸的途径 59
91. 孩子缺锌有什么表现 60
92. 补锌需要防过量 61
93. 了解维生素 A 61
94. 了解维生素 B₁ 62
95. 了解维生素 B₂ 62
96. 了解维生素 B₃ 63
97. 了解维生素 B₅ 63
98. 了解维生素 B₆ 63
99. 了解维生素 B₁₂ 64
100. 了解维生素 C 64
101. 了解维生素 D 65
102. 了解维生素 E 65
103. 最佳蛋白质食物 66
- 饮食习惯要培养 66
104. 让孩子有一个好胃口 66
105. 孩子过分偏食怎么办 67
106. 让孩子远离厌食 68
107. 如何使孩子避免偏食 69
108. 儿童食品搭配要合理 70
109. 儿童膳食的理想搭配 70
110. 为了孩子的饮食健康我们需要做什么 70
111. 损害孩子健康的吃饭方式 71
112. 孩子吃饭慢怎么办 71
113. 合理膳食如何安排 72
114. 理想早餐搭配 72
115. 生病孩子的饮食调整 74
116. 多种饮食帮孩子平衡营养 74
117. 让孩子细嚼慢咽 74
118. 孩子为什么会食欲低 75
119. 孩子进食中的意外伤害 75
120. 孩子是“豆芽菜”体型怎么办 75
121. 什么是儿童“甜食综合征” 76
122. 健康早餐小贴士 77
123. 一周食物合理安排 77
124. 理想早餐的要素 77
125. 让孩子吃好早餐 79
126. 营养丰富的早餐 79
127. 巧烹调拴住食物中的营养 80
- 孩子需要合理补钙 81
128. 吃牛肉有利于骨骼增长吗 81
129. 吃蔬菜与骨骼成长有关吗 81
130. 蔬菜也能补钙 82
131. 饮料会导致钙的流失 82
132. 喝骨头汤可以补钙吗 82
133. 牛奶补钙效果好 82
134. 孩子每天应该喝多少奶 83
135. 补充蛋白少不了豆制品 84
136. 孩子缺钙有什么害处 84





137. 补钙食物大盘点	84	157. 孩子的衣物应和父母的	96
138. 晚上不宜吃的补钙食品	85	分开洗	96
139. 什么是植物食品中的补钙		158. 为孩子装修房间需要注意的	97
佳品	86	问题	97
140. 钙的吸收最重要	86	159. 好居室环境对孩子性格的	97
141. 食品补钙是好方法	86	影响	97
142. 如何为孩子选择钙剂	86	160. 农村儿童个人卫生的培养	99
143. 为孩子补钙需要知道的原则	87	161. “对症治疗”孩子踢被子	99
144. 补钙误区需提防	88	162. 夏季儿童洗澡不宜过频	100
●为孩子预防贫血	88	163. 儿童夏季适当多喝水	100
145. 儿童贫血会影响智力		164. 让孩子远离秋燥	100
发育吗	88	165. 儿童自行车安全吗	101
146. 身体铁的来源是什么	89	166. 保证孩子游泳安全	102
147. 从生活习惯开始预防贫血	89	167. 孩子不宜路上吃零食	103
148. 贫血儿童的小餐桌	90	168. 春季疾病如何预防	104
149. 为贫血儿童准备的补血		169. 儿童多大可以使用含氟	
粥谱	90	牙膏	105
150. 为贫血儿童准备的补血		170. 孩子玩具应定期消毒	105
汤谱	91	171. 给孩子洗屁股要当心	106
日常生活		●照顾孩子的乘车安全	106
●卫生与生活环境	93	172. 交通意外威胁孩子的	
151. 如何让孩子防晒	93	健康	106
152. 让孩子学会正确打扮自己	93	173. 不要把孩子独自留在车中	106
153. 儿童生活中的常见不良		174. 不要让孩子坐副驾驶位置	107
习惯	94	175. 一定设置安全座椅	107
154. 什么是儿童“三浴”	95	176. 儿童乘车必须系安全带	108
155. 不宜洗脸过频	95	177. 不让孩子在车里做游戏	108
156. 别给孩子掏耳朵	96	178. 不要让孩子把头探出车窗	108
		179. 不要让孩子自己上下车	109
		180. 开车时不要与孩子说笑、	
		吃零食	109

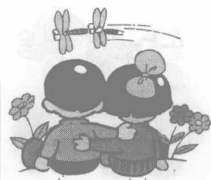
日常生活

●卫生与生活环境

- 151. 如何让孩子防晒
- 152. 让孩子学会正确打扮自己
- 153. 儿童生活中的常见不良习惯
- 154. 什么是儿童“三浴”
- 155. 不宜洗脸过频
- 156. 别给孩子掏耳朵

●照顾孩子的乘车安全

- 172. 交通意外威胁孩子的健康
- 173. 不要把孩子独自留在车中
- 174. 不要让孩子坐副驾驶位置
- 175. 一定设置安全座椅
- 176. 儿童乘车必须系安全带
- 177. 不让孩子在车里做游戏
- 178. 不要让孩子把头探出车窗
- 179. 不要让孩子自己上下车
- 180. 开车时不要与孩子说笑、吃零食



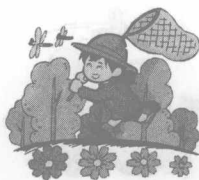


181. 掌握必要的救助知识 109
182. 发生交通事故后的应急措施 109

疾病预防

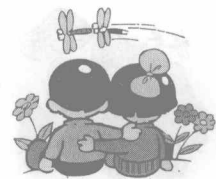
- 孩子感冒不必愁 112
183. 治疗儿童感冒常见的误区 112
184. 儿童感冒的家庭护理 113
185. 夏季儿童感冒及时补水 113
186. 一般家长对感冒的误解 114
- 发热处理要合理 114
187. 儿童发热先别急吃药 114
188. 退热药应用有宜忌 115
189. 孩子发热时出现的紧急情况 115
190. 孩子发热的家庭护理 116
191. 夏天孩子发热怎么办 116
- 常见的呼吸系统疾病 117
192. 儿童呼吸系统疾病特点 117
193. 常见儿童呼吸系统疾病 117
194. 呼吸道疾病的日常护理 118
195. 呼吸道感染有什么表现 119
196. 扁桃体——人体第一道防线 119
197. 扁桃体不宜轻易切除 120
198. “病入膏肓”的扁桃体要切除 120
199. 秋燥引发儿童呼吸系统疾病 121

200. 汽车尾气影响孩子的肺功能 121
201. 预防鼻炎重在找过敏源 121
202. 让孩子适当进行耐寒锻炼 122
- 儿童哮喘的防治 122
203. 什么是哮喘 122
204. 什么人易患哮喘 123
205. 儿童哮喘可以不治而愈吗 123
206. 消灭哮喘过敏源 123
207. 哮喘是遗传疾病吗 124
208. 了解儿童哮喘 125
209. 刺激性气味会引发哮喘 125
210. 哮喘病可以预防 126
211. 哮喘有危险吗 127
212. 过敏性鼻炎可以引发哮喘发生吗 127
213. 过敏会引发哮喘吗 127
214. 哮喘不发作要注意预防 128
215. 哮喘儿童的治疗与护理 128
216. 合理家居护理哮喘儿童 128
217. 好睡眠帮助孩子减少哮喘 129
- 让孩子远离胃肠病 130
218. 儿童也会患慢性胃炎 130
219. 孩子为什么会得慢性胃炎 130
220. 儿童慢性胃炎的表现 130
221. 孩子慢性胃炎的治疗 130
222. 腹泻时提防心脏受株连 131
223. 食物中毒, 来者不善 131
224. 如何预防食物中毒 132
225. 夏季多食冷饮危害大 132





226. 保护孩子的肠胃用药要慎重	133	250. 吃什么会改善孩子的视力呢	145
227. 按摩方法治疗孩子的便秘	134	251. 如何及早发现孩子的视力异常	146
228. 秋季腹泻要适当补水	134	252. 为孩子配合适的眼镜	147
● 让孩子的牙齿更健康	135	253. 儿童近视应多补锌、锰等微量元素	147
229. 什么是龋齿	135	254. 用眼操来保护孩子的视力	148
230. 龋齿的治疗措施	135	255. 戴眼镜会使近视加深吗	148
231. 儿童龋齿病因	136	256. 经常使用电脑的孩子如何护眼	149
232. 龋齿的不同类型	136	257. 什么是弱视	150
233. 如何预防龋齿	137	258. 弱视的成因	150
234. 什么是饮水氟化法	138	259. 别把孩子弱视当近视	151
235. 为什么孩子的牙齿会不齐	139	260. 如何预防弱视	151
236. 什么是牙结石	139	● 常见的传染性疾病	151
237. 如何预防牙结石的形成	140	261. 保护孩子远离传染病	151
238. 儿童换牙期哪些乳牙不宜拔	140	262. 预防传染病要讲究方法	152
239. 孩子牙病要早治	141	263. 夏季常见的儿童传染病	153
240. 换牙时让孩子多锻炼牙齿	141	264. 什么是麻疹	154
241. 牙齿矫正的最佳年龄	141	265. 麻疹预防措施	154
242. 碳酸饮料有损牙齿	142	266. 麻疹的食疗	155
243. 喝完饮料应该怎么保护牙齿	142	267. 麻疹忌口食品	157
● 孩子的视力成问题	142	268. 麻疹的治疗	158
244. 外伤损害孩子的眼睛	142	269. 什么是荨麻疹	158
245. 孩子为什么会得近视	143	270. 什么是出水痘	159
246. 近视的分度	143	271. 水痘常见并发症	159
247. 近视的治疗	143	272. 孩子出水痘怎么办	160
248. 儿童怎样预防近视眼	144	273. 风疹也是一种传染性疾病	160
249. 多种原因会造成孩子视力减退	145	274. 风疹危害不小	161



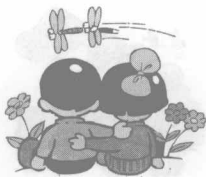


275. 如何判断孩子是否得了
风疹 161
276. 风疹患儿需要在家静养 161
277. 预防风疹需要注意的问题 162
278. 冬季预防孩子风疹 162
279. 什么是细菌性痢疾 163
280. 什么因素会使孩子得细菌性
痢疾 164
281. 急性菌痢的不同类型 164
282. 什么是慢性菌痢 164
283. 菌痢的检查 164
284. 如何治疗菌痢 165
285. 细心护理菌痢儿童 165
286. 如何预防儿童细菌性痢疾 166
287. 菌痢儿童的饮食安排 167
288. 什么是“疟腮” 168
289. 不可忽视腮腺炎的并发症 168
290. 管好“疟腮”的小嘴 169
291. 让腮腺炎疫苗为孩子护航 169
- 脑炎侵袭孩子健康 169
292. 莫把乙脑当感冒 169
293. 流脑会在春天侵袭儿童 170
294. 流行性乙型脑炎有什么
并发症 170
295. 什么是流行性乙型脑炎 171
296. 如何治疗流脑 171
297. 预防乙脑的最简便方法 171
298. 乙脑的药物治疗 171
- 心肌炎能治好吗 172
299. 什么是心肌炎 172
300. 如何预防心肌炎 172
301. 心肌炎的治疗 173
302. 让心肌炎的孩子劳逸结合 173
- 肥胖影响孩子健康 174
303. 要警惕儿童肥胖 174
304. 儿童肥胖危害大 174
305. 控制儿童肥胖的原则 175
306. 儿童不宜快速减肥 176
307. 肥胖儿童应该进行的检查 176
308. 运动疗法帮孩子轻松减肥 177
309. 让孩子通过合理饮食来
减肥 178
- 过敏性紫癜是什么病 178
310. 儿童过敏性紫癜都有什么
表现 178
311. 不容忽视的儿童过敏性
紫癜 179
312. 儿童紫癜的不同类型 179
313. 儿童过敏性紫癜有什么
表现 180
314. 饮食调节过敏性紫癜 180
315. 过敏性紫癜的诊断 180
316. 过敏性紫癜的预防 181
317. 过敏性紫癜儿童的护理 182
318. 过敏性紫癜的发病原因 182
319. 儿童冬天多发过敏性紫癜 183
320. 中医眼中的儿童紫癜 184
- 了解儿童铅中毒 184
321. 什么是铅中毒 184
322. 为什么孩子容易铅中毒 184
323. 儿童铅中毒会有什么表现 185
324. 铅中毒的危害 185





- 325.铅中毒对儿童神经的损害 185
- 326.防铅方法面面观 186
- 327.甲亢不可小视 186
- 328.当心甲亢偷袭孩子 186
- 329.为什么压力是甲亢发生的重要诱因 187
- 329.放松身心,远离甲亢 187
- 330.意外伤害与紧急处理 188
- 330.意外伤害成为儿童健康第一杀手 188
- 331.儿童常见意外伤害类型 188
- 332.车祸危害儿童生命 189
- 333.让孩子远离车祸 189
- 334.溺水:夏季意外伤亡之最 189
- 335.预防孩子烫伤从小处做起 190
- 336.如何预防孩子烧伤 190
- 337.孩子烧伤后要及时处理 191
- 338.孩子出现异物窒息怎么办 191
- 339.孩子为什么会中毒 192
- 340.孩子误服有毒物品该怎么办 192
- 341.保护孩子的膝盖 192
- 342.为孩子提供安全的家居环境 193
- 343.儿童昏迷的急救方法 193
- 344.孩子骨折的急救方法 193
- 345.伤害眼睛的危险游戏 194
- 346.跌落伤害威胁儿童健康 195
- 347.要预防孩子跌落 196
- 348.儿童睡眠问题 196
- 348.睡眠时发出的疾病信号 196
- 349.睡眠问题不只是成人的问题 197
- 350.儿童睡眠问题相关病因 198
- 351.睡眠时间过少对孩子有害吗 199
- 352.其他常见疾病的处理 199
- 352.反季水果会使儿童性早熟 199
- 353.防止孩子脊柱变形的办法 200
- 354.夜惊和梦游是怎么回事 200
- 355.孩子为什么会打鼾 200
- 356.儿童打鼾危害大 201
- 357.孩子打鼾要及时治疗 201
- 358.孩子用口呼吸危害多 202
- 359.学龄儿童亦须防佝偻病 202
- 360.氟哌酸:儿童长高的大敌 203
- 361.儿童低血压的危害 203
- 362.如何防治儿童低血压呢 204
- 363.警惕含激素的食物使孩子性早熟 204
- 364.空气污染引发的儿童疾病 205
- 365.春季预防孩子鼻出血 205
- 366.学龄儿童听 MP3 损害听力 206
- 367.孩子为什么会有颌面部淋巴结炎 206
- 368.合理看待儿童淋巴结肿大 207
- 369.儿童低血糖及其预防 208
- 科学教育
- 科学的家庭教育 209
- 370.学龄儿童道德品质培养目标 209





371. 让孩子有良好的品行 210
372. 家长要控制好自己的情绪 210
373. 如何为孩子提供情绪支持 211
374. 不要做一个冷漠的家长 211
375. 补偿心理要不得 212
376. 善于做自省的父母 213
377. 家庭教育十戒 213
378. 父母不要用孩子满足自己的
虚荣心 215
379. 健康儿童都会玩 215
380. 和谐的亲子共读开始 216
381. 为亲子阅读创造条件 216
382. 家庭共读帮助亲子沟通 217
383. 多给孩子零花钱好不好 217
384. 独生子女总爱乱花钱
怎么办 218
385. 让“认生”的孩子自信起来 219
386. 让男孩充满活力 220
387. 左撇子要不要纠正 221
388. 让孩子学会劳动的好处 221
389. 如何教学龄儿童学会
劳动 222
390. 孩子为什么会“越大越懒” 222
391. 让孩子运动起来 223
392. 合理引导孩子看电视 224
393. 合理看待网络影响 225
394. 为孩子做网络引路人 225
- 独生子女的孝敬 226
395. 让独生子女学会孝敬
父母 226
396. 建立长幼有别的家庭
关系 226
397. 让孩子了解父母的辛苦 227
398. 让孩子从小事体会如何孝敬
父母 227
399. 家长要孝敬自己的父母 227
- 常见的心理问题 228
400. 如何让孩子有健康的心理 228
401. 警惕电视孤独症 229
402. 如何让孩子摆脱电视
孤独症 229
403. 父母过度的保护也是一种
溺爱 230
404. 为何孩子会有攻击行为 231
405. 不能放纵儿童的攻击性
行为 232
406. 如何减少孩子攻击行为 233
407. 孩子为何越打越犟 233
408. 孩子过于倔犟怎么办 234
409. 退缩行为阻止孩子前进 235
410. 什么是依赖行为 235
411. 孩子为什么会过分依赖 236
412. 如何改掉孩子过分依赖的
习惯 236
413. 如何培养孩子的抗诱惑力 237
414. 儿童为什么会有“人来疯”
现象 237
415. 什么是“少动症” 238
416. 孩子是个“小马虎”怎么办 239
417. 如何克服“马虎病” 239
418. 孩子应该有自理能力 240

