



天下无文 中国青少年健康系列丛书 **Keep Our Youth Health Everyday**

每一个孩子都是父母眼中的天使，更是国家的未来和希望，孩子们的健康牵动着每一位家长和教育工作者的心，塑造他们强健的体魄、健康的心理是社会共同的责任与期盼。有鉴于此，我们特别策划了本套丛书，力邀诸多知名专家、学者执笔，企藉以此为青少年的健康成长尽一份心力。

青少年健康四季

最权威的中医专家，用最安全的中医诊疗、保健方式，

编著◎刘昌艺 世界医药研究中心研究员
资深中医内科、儿科专家

审定◎刘弼臣 北京中医药大学终身教授
世界著名中医儿科专家

帮助青少年营造最健康的生活氛围



Improve the Youth Health in Four Season

每一个孩子，
都是父母眼中的天使。
他们的身心健康，
是家长们最大的期盼。
中医诊疗、
中药的辨证施治、
温和的预防与调养，
为广大的青少年们，
铺就了一条健康四季成长之路。



航空工业出版社

总策划◎光玉
主 编◎郭漫



最权威的中医专家，用最安全的中医诊疗、保健方式，帮助青少年营造最健康的生活氛围



编著◎刘昌艺

审定◎刘弼臣

青少年健康四季

Improve the Youth Health in Four Seasons



每个孩子，
都是父母眼中的天使。
他们的身心健康，
是家长们最大的期盼。
中医诊疗、
中药的辨证施治、
温和的预防与调养，
为广大的青少年们，
铺就了一条健康四季成长之路。

航空工业出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

青少年健康四季/刘昌艺著. —北京:航空工业出版社,
2008.5

ISBN 978-7-80243-143-0

I.青… II.刘… III.青少年—保健—基本知识 IV.
R161.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 068976 号

青少年健康四季

Qingshaonian Jiankang Siji

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里 14 号 100029)

发行部电话:010-64815615 010-64815611

北京通州皇家印刷厂印刷

全国各地新华书店经售

2008 年 5 月第 1 版

2008 年 5 月第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16

印张:13 字数:290 千字

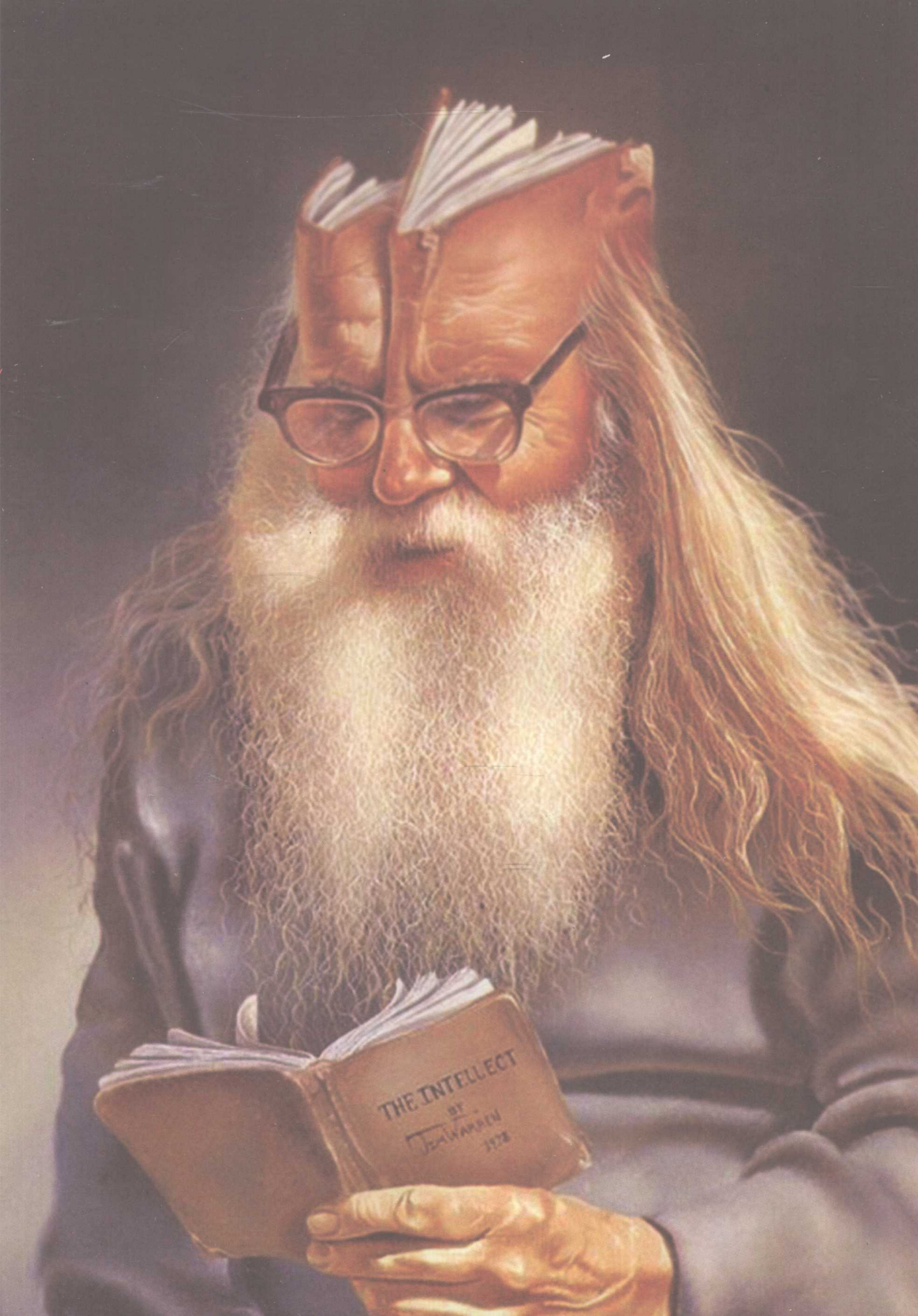
印数:1—18000

定价:25.00 元

邮购电话:010-64978486 010-64815505

部分图片由于无法与原作者联系,稿酬未能寄达,敬请谅解!请及时与我们联络。

如有印装质量问题,我社负责调换。



Foreword

前言

早在远古时代，我们的祖先为了生存和繁衍，在猎取食物的过程中，在同自然灾害、猛兽、疾病作斗争的过程中，已经开始了医疗和保健活动。例如，人们在寻找和识别食物时，常常会误食一些有毒的植物或动物，但人们同时又惊奇地发现：在毒性反应过后，某些病痛却奇迹般地消失了。动、植物的药用价值也由此而被人们重视起来，神农尝百草的传说也正是由此而来。

后来，在使用石器的过程中，人们又逐步发明了石针来治病，这便是所谓的砭石，针灸疗法即是由由此发展演变而来的。殷商时期，农业、手工业的生产有了显著的发展，青铜器的广泛应用，促使发明了银针、金针等医疗工具，针灸疗法也就逐渐走向了成熟。

中国传统的中医医学也便随着人类文明的发展而日臻完善，至今，中国的中医医学已有数千年的历史，它有着其独特的理论体系，在医疗技术方面，除了药物治疗外，尚有针灸、气功、推拿、耳针等特殊疗法，是世界传统医学中最完善的一种医学。其丰富的理论知识和宝贵的临床经验，早已成为了中华民族灿烂文化的重要组成部分。

我国对传统的中医医学从来都重视倍加，在世界医学发展迅速的今天，仍不懈地坚持“中医医学和现代医学处于同等地位”的政策。在日本、韩国等亚洲国家，中医医学也向来倍受青睐，即使在欧、美各国，也已逐步认识到了中国传统医学的重要性，采取“主流医学（现代医学）与替代医学（传统医学）互补性综合”的政策，实行中西医结合优势互补，这也正是当前世界医学界的潮流。

中医儿科学是中医医学的重要组成部分之一，对儿童的保健调护、预防治疗有着非常丰富的经验。

今天，它不仅在鞠养、保育儿童方面仍具特色，尤其在诊疗医技方面更具有很大的优势，对某些急症，如高热、哮喘等；对某些病毒性疾患，如病毒性肺炎、病毒性心肌炎等；对脾胃疾患，如呕吐、泄泻、厌食症、胃脘痛等；对自身免疫性病患，如重症肌无力、肾病综合征等；以及某些过敏性疾患，如紫癜等；对神经功能性疾患，如抽动-秽语综合征等，均有着较好的疗效，且毒副作用较小，深受广大家长的信赖和欢迎。

有鉴于此，我受航空工业出版社之邀，特别编写了本书，从中医的角度详细阐述了青少年的疾病预防与保健等问题，期望能够以此为广大青少年的健康成长尽一份绵薄之力。



目录 Content

第1章 儿童生长发育与保育



年龄分期·····	003
生长发育的主要指标·····	006
保育知识·····	011
护理知识·····	015
预防知识·····	018
病理及诊疗特点·····	021





第2章 四季保健

春季的保健·····026

春季常见病的防治·····028

麻疹、水痘、风疹、猩红热、腮腺炎、百日咳、哮喘、乳蛾

夏季的保健·····046

夏季常见病的防治·····048

中暑、疟疾、暑邪感冒、流行性乙型脑炎、泄泻、细菌性痢疾、儿童肝炎、手足口综合征

秋季的保健·····070

秋季常见病的防治·····072

白喉、秋燥、厌食症、口疮、牙痛

冬季的保健·····085

冬季常见病的防治·····087

肺炎、病毒性心肌炎、急性肾炎、流感、流行性出血热、风湿热



第3章 远离儿童重症及其他疾病



- 癫痫.....118
- 儿童多动综合征.....128
- 抽动-秽语综合征.....134
- 重症肌无力.....140
- 进行性肌营养不良.....144
- 儿童糖尿病.....151
- 遗尿.....155

第4章 健康生活造就健康体魄



- 儿童饮食起居.....162
- 儿童食补浅谈.....168
- 蔬菜与水果.....171
- 饮食用药禁忌.....174
- 培养健康心理.....180
- 附录** 儿童常用中成药.....192
- 儿童中药煎服法.....201



第1章

儿童生长发育与保育





年龄分期

儿童从出生到长成,是处于一个不断生长变化、发育逐渐成熟的动态过程中,因此,根据儿童生长发育的变化规律做阶段划分,掌握各年龄段儿童的生长发育特点、发病特征及养护要点,具有十分重要的临床意义。

在婴、幼儿时期(0~3周岁),孩子的生长、发育及其养护都有其特殊性,我们将以专辑的方式进行讲述,在这里不再赘言。

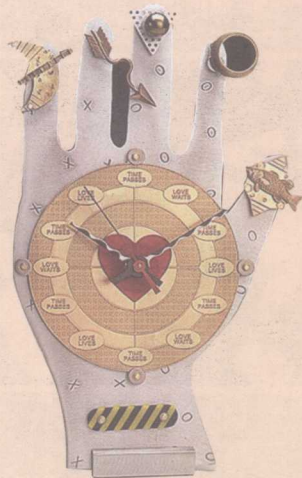
学龄前期

3~6周岁,称为学龄前期,又称为幼童期。

这个时期由身体的迅速发育转到智力的迅速发育,智力发育较快,与成人接触更密切,理解和模仿能力逐渐增强,语言逐渐丰富,并具有不少抽象的概念,如数字、时间等。开始能用比较复杂的语言表达自己的思维和情感,求知欲强,对周围事物好奇、好问,常因不知危险而发生意外。

此期儿童系统器官逐渐发育,抗病能力明显增强,肺、脾二脏的发病率较低,但接触外界机会增多,感染机会也较前明显增多。除此期常见的急性热病、肺系、脾系病征外,意外损伤及各种中毒增多,与免疫反应有关的疾病,如哮喘、幼年类风湿病、骨病、肾病等增加。

此期儿童的膳食特点是从婴、幼儿的膳食组成逐渐接近成年人的膳食组成,故应特别注意适合此期儿童的营养要求的膳食搭配,养成



▲幼童期儿童对数字和时间开始有了抽象的概念



▲儿童在逐步成长,其膳食搭配尤为重要



▼ 摄影师镜头下的宝宝



科学合理的饮食习惯。同时还要进行生长发育情况的监测，如测身高和体重以判断营养供给是否足够。多增加一些户外活动，注意体格锻炼，增强抗病能力。还要保护牙齿和视力，养成良好的生活习惯，加强对时行疾病的防治。同时应预防外伤、异物吸入及各种中毒的发生，尤其应注意早期的智力开发，如通过说话、识字、运算、音乐、美工、常识、动作等方面的教育，促进对孩子未来的智力发育可起到十分关键的作用。

● 学龄期

6~12 周岁，称为学龄期，又称为儿童期。

此期孩子各系统器官的发育逐渐接近成人，如肺活量逐渐增大、心率逐渐减慢、脑细胞分化基本完成、乳牙脱落、恒牙萌出等。此时，孩子整个身体的生长发育处于一个相对平稳的阶段，他（她）们的发病特点也逐渐接近成人。

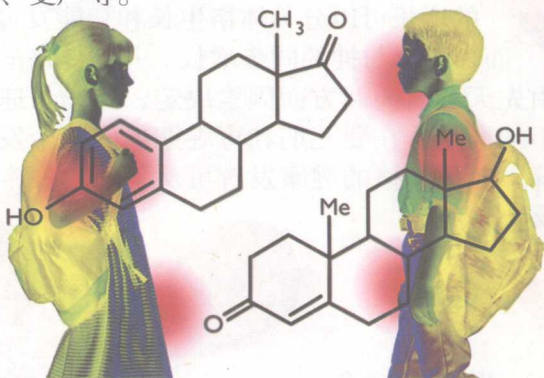
这时，一定要注意帮助孩子养成良好的饮食习惯，注意营养的搭配，保证足够的营养摄入；养成良好的生活习惯，建立正常的生活节律，保证充足、有质量的睡眠；还要加强体育锻炼并注意孩子的智力开发，要读、写、算全面发展及培养其观察力、注意力、想象力、逻辑思维能力、理解力、记忆力等；重视孩子的性格及情感变化，培养良好的性格和道德情操。

在这一时期，除保证营养、注意上述的养护要点外，还要适时地对孩子进行生理卫生、心理卫生教育，帮助其树立正确的人生观、道德观、价值观，保证儿童到青少年时期身心的健康成长。

● 青春期

女孩从 12~18 周岁、男孩从 13~20 周岁称为青春期。

此期因个体差异可相差 2~4 岁，为人生第二个生长发育较快的时期，不仅体重、身高有较大幅度的增长，且性发育也逐渐成熟。女性乳房隆起、月经来潮，男性喉结显现、长胡须、遗精、变声等。



青春期的到来，不仅存在着性别的差异，且存在着种族、地域及个体上的差异。进入青春期后，原本两小无猜的男孩和女孩开始疏远对方，但对彼此身体的好奇却与日俱增。此时一定要注意进行必要的生理卫生知识教育，使其正确认识自身的生理变化。并要特别注意加强思想道德教育，帮助其树立正确的人生观和世界观，使其明辨什么是善良的、美好的，什么是罪恶的、丑陋的，减少和避免青少年犯罪。

在青春期，孩子的自我存在意识迅速增强，力图表现自己的存在。同时身体各器官都逐渐发育，尤其是身高的增长速度之快令人瞠目。这一时期的身高基本上决定了最终的身高，以后的增长速度逐渐缓慢，甚至停止。

因此，青春期注意加强营养、养成良好的饮食生活习惯，是减少疾病的关键。青春期心理失调、甲状腺肿大、女性月经不调等疾病易发，故而重视青春期保育，不仅可以保证青少年身心健康，还能减少成年和老年期的疾病。



青春期男、女生在生理上均有明显变化



▲我帮你量身高，站直哦

生长发育的主要指标



我国历代医学家通过长期的医疗实践，积累和总结了许多有关儿童生长发育的经验。我们认识到，从新生儿到青春期末，孩子处于一个不断生长发育的过程中，这也是与成年人最重要的区别。儿童的增长可以分为体格生长和智能发育两方面，即形与神的同步增长。儿童体格的增长由先天和后天两方面因素决定，其增长速度是不均衡的，在婴儿期和青春期形成两个发育高峰，儿童体格的健康发育可从下列生理常数中反映出来。

体重的两种解释

1. body weight，裸体或穿着已知重量的工作衣称量得到的身体重量。

2. 中医名词：体重，病状名。身体倦怠沉重。《素问·阴阳应象大论》：“年五十，体重，耳目不聪矣。”

体重控制方案可使用四种疗法：饮食和营养咨询、行为治疗、药物及外科手术。

体重

根据 1985 年“全国九市城区正常儿童体格发育指标统计数字”显示，新生儿体重均值男为 3.21 千克，女为 3.12 千克。出生后最初 3 个月平均增加 1 倍，平均每月增加约 1 千克，前半年平均每月增加约 0.6 千克，后半年平均每月增加约 0.5 千克，1 周岁时体重约为新生儿的 3 倍，6~7 岁时约为 6 倍，13~14 岁时约为 12 倍。1 周岁以后平均每年增加约 2 千克，各年龄段的大约体重可用下列公式粗略推算：

1~6 个月体重（千克）= $3 + 0.6 \times \text{月龄}$

7~12 个月体重（千克）= $3 + 0.5 \times \text{月龄}$

2 岁以上体重（千克）= $8 + 2 \times \text{年龄}$



身高

3 岁以下儿童一般用卧位测量，故又称为身长。新生儿身长均值男为 50.2 厘米，女为 49.6 厘米，平均 50 厘米；出生后 3 个月内身高增长最快，平均每月增长 3~3.5 厘米，共约 10 厘米；4~6 个月平均每月增长 2 厘米，后半年平均每月



▲小左：哥哥，我们身高一样吗？

小右：那还用说，我们可是双胞胎！



身高 (厘米) = $75 + 5 \times \text{年龄}$

● 头围

新生儿平均头围约 34 厘米，比胸围大 1~2 厘米。因头颅的发育先于其他部位，故出生时头围已达成人头围的 60%。生后第一年增长最快，可增加 11~12 厘米，第二年增加 2 厘米。之后直到 15 岁，仅增长 4~5 厘米，达到成年人的水平。

● 囟门

囟门分后囟与前囟。后囟是顶骨和枕骨之间形成的三角形间隙，约 25% 在出生时已经闭合，其余在出生后 2~4 个月内闭合。前囟是额骨和顶骨之间形成的菱形间隙，出生时约 2.5 厘米，出生后 12~18 个月内闭合。

囟门闭合的早迟是衡量颅骨发育的主要内容。闭合过早或过迟，均为生长发育异常的表现，而囟门紧张、饱满甚至隆起或下陷，又为疾病的征兆。

爱心计划——给宝宝塑造完美头形

1. 不要使用材质太硬的枕头，如绿豆枕、蚕沙枕，否则宝宝头部容易变形。

2. 不要固定一个睡姿，想要宝宝的头形完美，就要经常为他翻翻身，改变一下睡姿。

3. 宝宝喜欢光线，如果他习惯侧向某一边睡，可以在另一侧用光吸引他。

4. 当宝宝左右侧躺时，避免他的耳轮被挤压变形。

5. 斜颈会影响脸部形状发育，如果发现斜颈现象，应及时就医。

6. 如有“特异”头形，应及时去医院检查。

7. 注意家中家具的摆放，避免尖锐硬角弄伤宝宝的头部。



宝宝：妈妈，我的头形漂亮吗？
妈妈：棒极了！宝宝是天生丽质呢！
宝宝：嘿嘿，我要骄傲了！

● 胸围

儿童出生时胸围约 32 厘米。在生后第一年内增长最快，可增加 12 厘米，第二年增加 3 厘米，以后每年平均增加 1 厘米，直到 12 岁。到青春期又迅速增长。儿童出生时头围大于胸围，1 周岁时头围与胸围相等，1 周岁后胸围超过头围，其差数约等于儿童的岁数。

● 牙齿

儿童出生时无牙。生后 4~10 个月开始长乳牙。乳牙共 20 颗，一般 20~30 个月乳牙出齐。6~24 个月儿童牙齿数 = 月龄 - 4（或 6）。

恒牙共 32 颗，有的人只有 28 颗，是因为有的人终生没有第三磨牙（智齿）。6~7 岁乳牙开始脱落，代之以恒牙。第一磨牙 6 岁时在第二乳磨牙后面萌出。恒切齿先后替换乳切齿。9 岁后恒尖牙代替乳尖牙，双尖牙同时或稍早代替第一、第二乳磨牙。12 岁后出第二恒磨牙，至性成熟后出第三磨牙，至此，牙齿出齐。

● 呼吸、脉搏、血压

年龄越小，呼吸和脉搏越快，血压越低。

★ ● ● ● 儿童呼吸

1~3 个月：40~45 次/分

4~6 个月：35~40 次/分

7~12 个月：30~35 次/分

1~5 岁：25~30 次/分

6~9 岁：20~25 次/分

10~12 岁：18~20 次/分

★ ● ● ● 儿童脉搏

新生儿~1 岁：120~160 次/分

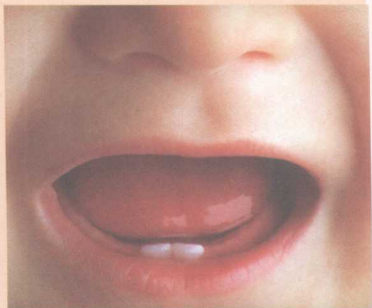
1~3 岁：100~120 次/分

3~7 岁：80~100 次/分

7~12 岁：70~90 次/分

★ ● ● ● 儿童血压

1 岁以上儿童收缩压可按 $(\text{年龄} \times 2 + 80) \div 7.5$ 千帕计算，舒张压约为收缩压的 $1/2 \sim 2/3$ 。



● 动作的发育

儿童动作的发育有一定的规律性。

★ ★ ★ ★ ★ 由上而下

儿童先抬头，然后按坐、爬、站、走的顺序发展。

★ ★ ★ ★ ★ 由不协调到协调

① 新生儿运动是不自主的运动，是不协调的。

② 5~6个月由眼至手的协调，其有意识地伸手抓取眼前的东西。

③ 6~7个月由手至腰的协调，在手取不到东西的状况下能弯腰。

★ ★ ★ ★ ★ 由粗到细

儿童在6~8个月时只会用手掌握东西，9个月便能用拇指配合拈取细小物体。一般来讲，儿童2个月时直立位能抬头，3~4月时俯卧位能抬头，4个月俯卧位时能用肘支起前半身，5个月能抓住玩具，6个月时能翻身，7~8个月能独立坐，8~9个月开始会爬，9~10个月能扶物站立，12~15个月时能独立行走，1岁半时行走自由，能爬台阶，2岁时会跑。

儿童的动作发育一般可总结为：一听二视三抬头，四撑五抓六翻身，七坐八爬九扶站，一岁娃娃会走路。

● 智力的发育

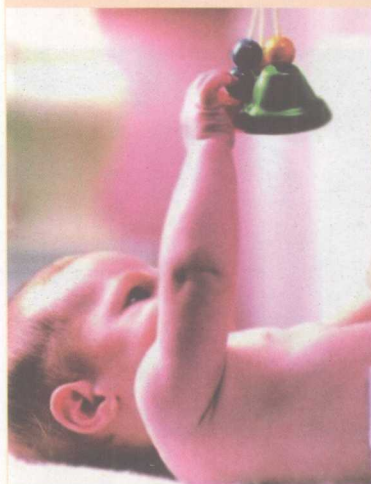
儿童智力发育与先天遗传、后天环境及教育等因素有着密切的关系。现代研究证实，儿童智力的发育与大脑密切相关。中医认为肾主骨生髓通于脑，可见脑与肾的关系十分密切。新生儿脑的重量约为350~370克，是成年人脑重量的20%，到出生后6个月时，它在外表上同成年人近似，可见儿童大脑发育之迅速。

★ ★ ★ ★ ★ 感知的发育

① 视觉：新生儿看物体模糊不清，从2个月起，能协调将两眼注视物体并能随其转动；3个月时，看见母亲脸时有喜悦的表示；6个月开始分辨颜色；3岁时能正确说出基本颜色。

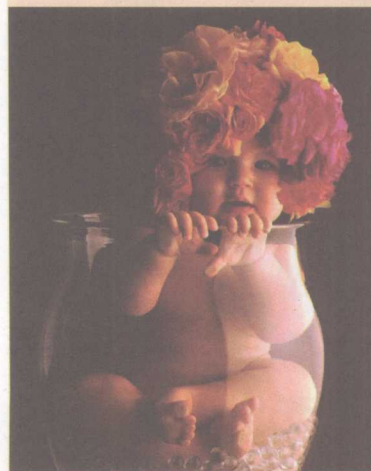


▲ 我坐



▲ 我抓

009



▲ 我听