

非常健康

编著 赵维果 陈凤琴 郑有宁

儿童多动症 抽动症

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

- 国家最高科学技术奖获得者 **吴孟超** 院士作序推荐
- 国家卫生部原副部长 **朱庆生** 领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书
——科学指导饮食起居，预防保健

为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100
万册



编著 赵维果 陈凤琴 郑有宁

儿童多动症 抽动症



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童多动症·抽动症 / 赵维果等编著. —南京:
江苏科学技术出版社, 2010.6

(非常健康6+1丛书)

ISBN 978 - 7 - 5345 - 7368 - 2

I. ①儿… II. ①赵… III. ①小儿疾病: 多动症—防治②小儿疾病: 神经系统疾病—防治 IV. ①R748

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第100586号

非常健康 6+1

儿童多动症·抽动症

编 著 赵维果 陈凤琴 郑有宁

责任编辑 王 云

特约编辑 李辉芳

责任校对 郝慧华

责任监制 刘 钧

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

开 本 880 mm×1 240 mm 1/32

印 张 4.375

字 数 70 000

版 次 2010年6月第1版

印 次 2010年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 7368 - 2

定 价 13.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

吴序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在60多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在60余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活泼生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心和指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士
国家最高科学技术奖获得者

朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵裘老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱度生

中华人民共和国卫生部原副部长
中国农村卫生协会会长



引言

从多动症到游泳天才

在“水立方”的泳池里，美国游泳名将菲尔普斯创造了一个又一个奇迹，而他的母亲黛比当年将年幼的他送进泳池的想法，只是希望治好他的“多动症”。

菲尔普斯小时候患有注意缺陷多动障碍综合征（多动症），他好像永远无法对一件事集中注意力。当时有老师评价他：“菲尔普斯永远也无法专注于任何事情！”

黛比却认为儿子只是精力有些旺盛而已。小菲尔普斯对所有事都充满好奇，有时候一天能问100多个问题。

面对对儿子的种种指责和批评，黛比没有一味地责备儿子。当发现游泳可以令小菲尔普斯安静下来后，她便教他游泳。一开始儿子很讨厌脸蛋被水弄湿，于是母亲就先教他仰泳，等他习惯了被水浸湿的感觉，再教他其他泳姿。渐渐地，菲尔普斯爱上了游泳，每周游10万米，甚至圣诞节也不间断。高中毕业后，菲尔普斯每天从早晨7点钟开始，进行长达两个半小时的训练，中餐后稍稍打个盹，然后从下午3点半到6点继续训练。正是这样持续不断的“魔鬼训练”，使菲尔普斯成为人类开办奥运会以来最伟大的运动员之一。

如今，戴比办了一个网站，与其他病人母亲一起分享心得。这个网站就叫ADHDmoms。戴比说：“家长们需要交流，需要资源，但在很多情况下，他们不喜欢面对面的交流。在网站上交流是安全的。”

无疑，戴比是成功的。戴比的成功其实是再一次证明了：教育这个球，永远要被踢回家长手里。

在世界级的名人榜上，美国前总统约翰·肯尼迪、篮球明星迈克尔·乔丹、摇滚明星约翰·列侬、歌坛天后小甜甜布兰妮等很多人都承认或被认为是多动症病人。

小儿患有多动症不应该灰心，只要及时采取针对性的治疗措施，同样可以创造人生的辉煌。

自测题

多动症的筛查

1. 上课时注意力不集中，思想容易开小差
 - 无 (0)
 - 有一点 (4)
 - 多 (7)
 - 很多 (9)
2. 活动过多，常常手脚动个不停或好捉弄人
 - 无 (0)
 - 有一点 (3)
 - 多 (6)
 - 很多 (8)
3. 脾气暴躁，情绪不稳，所提要求必须立即满足
 - 无 (0)
 - 有一点 (2)
 - 多 (4)
 - 很多 (6)

.....

4. 一事未完又换另一事，做事冒险或有头无尾

- 无 (0)
- 有一点 (2)
- 多 (4)
- 很多 (6)

5. 作业难于完成或边做边玩

- 无 (0)
- 有一点 (3)
- 多 (5)
- 很多 (7)

6. 智力正常，但学习成绩较差或时好时坏

- 无 (0)
- 有一点 (3)
- 多 (6)
- 很多 (8)

.....

7. 常常干扰或打断别人的说话和活动

- 无 (0)
- 有一点 (1)
- 多 (2)
- 很多 (3)

8. 有说谎、打架、逃学或偷窃行为

- 无 (0)
- 有一点 (3)
- 多 (5)
- 很多 (7)

9. 三岁以后仍不能控制排尿或常常睡眠易惊

- 无 (0)
- 有一点 (2)
- 多 (4)
- 很多 (6)

.....

10. 想改正自身毛病却无法控制


- 无 (0)
- 有一点 (2)
- 多 (4)
- 很多 (6)

11. 所受家庭教育过分严格或过分溺爱

- 无 (0)
- 有一点 (3)
- 多 (5)
- 很多 (8)

总分在26分（含26分）以上者，即有多动症可能，分数越高则可能性越大；分数在30分以上者，即可确定为儿童多动症，会不同程度地影响其正常的学习和生活。

目 录



第一部分 P001
孩子得了多动症咋办

- 一、认识儿童多动症 / 004
 - (一) 了解多动症 / 005
 - (二) 多动症“披着淘气的外衣” / 006
 - (三) 多动症儿童的表现 / 008
 - (四) 小儿多动症的主要特征 / 010
 - (五) 多动症的危害 / 011
 - (六) 多动症儿童成长的各个阶段表现 / 013
 - (七) 儿童多动症的分型 / 015
 - (八) 走出多动症认识的误区 / 017
- 二、引起多动症的原因 / 020
 - (一) 西医认识多动症 / 020
 - (二) 中医认识多动症 / 021
- 三、对付多动症，有啥好法子 / 023
 - (一) 多动症的药物治理 / 023
 - (二) 奖赏是多动症儿童的行为治理 / 025
 - (三) 多动症的心理治理 / 026

四、减少小儿多动症治疗的副作用 / 029

- (一) 如何改善服药引起的胃部不适 / 029
- (二) 如何解决服药引起的头痛 / 030
- (三) 如何改善睡眠障碍 / 030

五、细说抽动症 / 033

- (一) 何为抽动症 / 033
- (二) 抽动症的危害 / 035
- (三) 抽动症的原因 / 036
- (四) 抽动症的治疗 / 037
- (五) 多动症与抽动症的区别 / 038

六、正确对待多动症患者 / 040

- (一) 儿童好动 ≠ 儿童多动症 / 040
- (二) “多动”的孩子并不是不可救药 / 041
- (三) 多动症儿童与低能儿童有区别 / 042



第二部分

P045


日常生活的合理安排

一、家长、患儿要培养好心态 / 048

- (一) 防止“破罐子破摔” / 048
- (二) 培养患儿自我约束力 / 050

二、关爱与理解，坚持赛良药 / 051

- (一) 爱心呵护，真正护患儿 / 051
- (二) 让孩子轻松成长 / 052
- (三) 促进多动症儿童学业的发展 / 054
- (四) 多动症儿童常见问题及处理 / 056



第三部分
家庭治疗帮助大

P059

- 一、儿童多动症，家庭找根源 / 062
 - (一) 多动症与家庭教育有关 / 062
 - (二) 治疗多动症，需有家庭参与 / 064
- 二、家庭为主，培养孩子的好性格 / 065
 - (一) 家庭环境很重要 / 065
 - (二) 要着重培养孩子的能力 / 066
 - (三) 对待多动症患儿的误区 / 068
- 三、应用家庭疗法护理治疗小儿多动症 / 069
 - (一) 家庭治疗措施 / 069
 - (二) 家庭护理多动症患者注意要点 / 071
- 四、家长的态度对患儿的影响 / 073
 - (一) 心理因素的影响 / 073
 - (二) 如何对多动症患者进行教育 / 074


第四部分

饮食好习惯

P075

祛病于无形


- 一、正确饮食保健康 / 078
 - (一) 人体必需的三大元素 / 078
 - (二) 随年龄变换的膳食 / 079
- 二、多动症、抽动症与饮食有关 / 082
 - (一) 多动症可能是喂出来的 / 082
 - (二) 不良饮食的危害 / 083
- 三、吃出来的健康 / 086
 - (一) 预防多动症的食物 / 086
 - (二) 多吃鱼，缓解儿童多动症 / 086
 - (三) 白开水是最好的饮料 / 087
- 四、多动症、抽动症患者不宜吃的食物 / 090
 - (一) 远离六类食品 / 090
 - (二) 吃零食的学问，适可而止 / 091



第五部分
以动制“动”

P093

- 一、求医不如求己，学会自我调控 / 096
- 二、运动有益于多动症康复 / 098
 - (一) 多动症的运动治疗 / 098
 - (二) 多动症综合训练的方法 / 099
 - (三) 通过改变环境来促进患儿康复 / 102
 - (四) 行为疗法 / 103



第六部分
促进康复，避免病情加重

P105

- 一、儿童多动症的预后与哪些因素有关 / 108
- 二、多动症的治疗效果评价 / 109