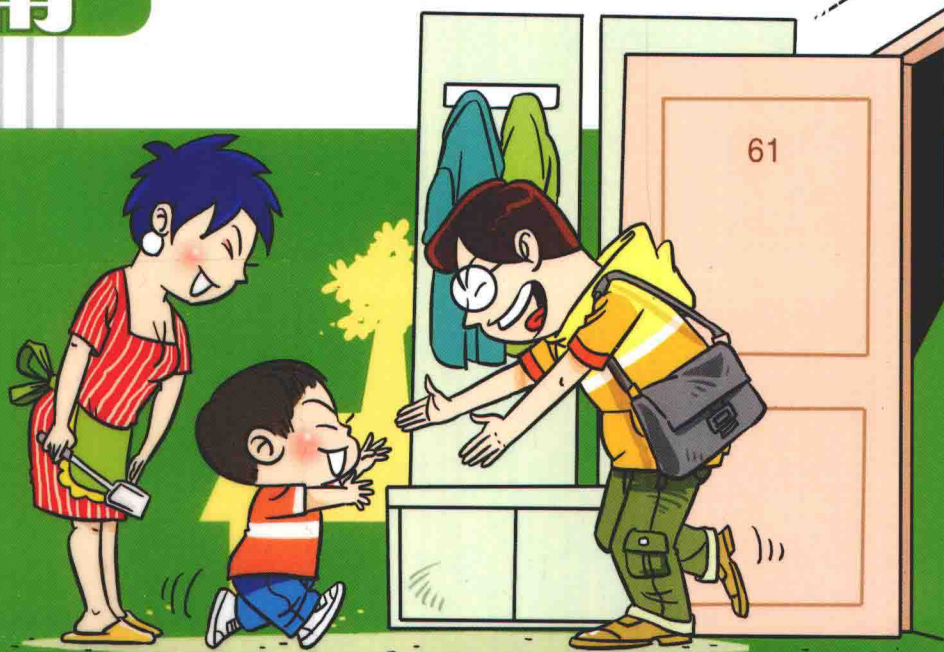


学龄前儿童篇

健康大百科

主编 申昆玲

- 北京市人民政府组织
- 10位院士审定、推荐
- 1000位专家参加编写
- 解答生活中6000个健康问题





健康大百科

—— 健康大百科 ——

—— 健康大百科 ——

—— 健康大百科 ——

—— 健康大百科 ——

—— 健康大百科 ——



·健康大百科·

学 龄 前 儿 童 篇

主 编 申昆玲

副主编 巩纯秀 杜军保



人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康大百科. 学龄前儿童篇 / 申昆玲主编. — 北京:
人民卫生出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-117-15243-3

I. ①健… II. ①申… III. ①保健—普及读物②小
儿疾病—诊疗—普及读物 IV. ①R161-49②R72-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第259856号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中 医、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

健康大百科

学龄前儿童篇

主 编: 申昆玲

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 28

字 数: 401千字

版 次: 2012年1月第1版 2012年1月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-15243-3/R·15244

定 价: 49.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

编 委 (按姓氏笔画排序)

于 刚	马 琳	么 远	申昆玲	田莉莉	巩纯秀	吕俊兰
朱宏斌	刘 钢	孙 琳	杜军保	李在玲	李晓峰	李彩凤
邱正庆	沈 颖	张 峰	张 巍	林 影	郑胡镛	袁 越
钱素云	徐保平	徐樾巍	高宝勤	黄东生	黄建萍	崔 红

参编人员 (按姓氏笔画排序)

于 洁	于 静	马静瑶	王 荃	王一卓	王伊宁	王慧欣
邢 嬛	吕 霜	任守臣	伊寒露	刘小荣	刘婷婷	孙 冰
李 宁	李 峥	李舒婷	杨 燕	吴心怡	吴玉筠	吴 倩
宋宝健	张立新	张 谊	张 娟	张 霞	陈 丽	邵 魏
林 利	易 优	庞文博	郑远征	胡 艳	胡惠敏	洪 亮
骆燕辉	贾鑫磊	徐子刚	徐曼婷	高荣轩	梁学军	彭春晖
韩伟娟	曾健生	廖 琨	潘宇琛			

秘 书 冀石梅

《健康大百科》

系列丛书编委会

主 任 丁向阳 北京市人民政府

主 编 方来英 北京市卫生局

副主编 赵春惠 北京市卫生局

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 辉 北京妇产医院

马长生 北京安贞医院

王天有 首都儿科研究所

王艳春 北京市卫生局疾病控制处

邓 瑛 北京市疾病预防控制中心

申昆玲 北京儿童医院

孙 正 北京口腔医院

朱桦栋 北京协和医院

刘 英 北京市健康促进工作委员会办公室

刘秀荣 北京市疾病预防控制中心

陈 峥 北京老年医院

杨甫德 北京回龙观医院

杨金奎 北京同仁医院

金荣华 北京佑安医院

谢 辉 北京市卫生局疾病控制处

曾晓芑 北京市疾病预防控制中心

科学顾问（按姓氏笔画排序）

- 王陇德 中国工程院院士，第十一届全国人大常委、中华预防医学会会长、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长
- 王忠诚 中国工程院院士，北京天坛医院名誉院长、北京神经外科研究所所长，神经外科教授，著名神经外科专家
- 王澍寰 中国工程院院士，北京积水潭医院名誉院长，著名手外科专家
- 庄 辉 中国工程院院士，北京大学医学部教授，博士生导师，现任世界卫生组织西太区消灭脊髓灰质炎证实委员会委员、世界卫生组织西太区乙型肝炎专家工作组成员、世界肝炎联盟公共卫生学专家、中华预防医学会副会长
- 陈君石 中国工程院院士，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员、营养与食品安全专家
- 张金哲 中国工程院院士，中国小儿外科创始人之一
- 胡亚美 中国工程院院士，著名儿科专家
- 翁心植 中国工程院院士，北京朝阳医院名誉院长、北京呼吸疾病研究所所长、教授，内科学专家，在普通内科、寄生虫病、心血管病和呼吸系统病诸领域均有创造性贡献
- 高润霖 中国工程院院士，中国医师协会副会长，中华医学会心血管病学分会前任主任委员，中国医学科学院阜外心血管病医院学术委员会主任，心内科首席专家
- 程书钧 中国工程院院士，中国医学科学院肿瘤医院肿瘤病因学专家

总 序



“普及健康知识，参与健康行动，提供健康保障，延长健康寿命”是北京市健康促进工作中要遵守的原则。北京市人民政府于2009年5月发布了《健康北京人——全民健康促进十年行动规划（2009—2018）》。为全面满足首都市民对健康科普知识的迫切需求，并充分发挥医疗卫生系统健康科普传播主渠道的作用，北京市健康促进工作委员会、北京市卫生局组织在京医疗、卫生领域的优势专家资源编写了这套《健康大百科》系列科普丛书。

本套丛书以满足市民日常的健康需求为基本原则，从关注人的生命全周期出发，内容涉及人生不同阶段正常或疾病状态下的健康指导，帮助首都市民获得科学的健康知识和技能，满足市民全方位的健康需要。全套丛书共有10本，分别为健康大百科之《孕育篇》、《学龄前儿童篇》、《青少年篇》、《中青年篇》、《老年篇》、《口腔保健篇》、《家庭急救篇》、《传染病防治篇》、《心理健康篇》、《心脑血管病防治篇》，是一套适合于市民家庭使用的健康指导工具书。

为了使本套丛书能切实发挥其应有的作用，本书策划、编辑历时一年时间，期间，北京市健康促进工作委员会、北京市卫生局通过组织专家研讨会、开展网络调查、收集市民电话咨询的热点问题等多种途径，广泛征集广大市民对健康问题的意见，就丛书内容和表现形式广泛征求专家、学者等各界人士对本书的意见和建议。全书以答疑解惑的形式解答了不同生命周期常见的、重点的市民健康

问题，在组织、编辑上力求集科学性、实用性和可读性于一体。居民家庭可成套选择，也可根据家庭成员的不同情况选择其中的一册或多册。我相信这套凝聚首都众多医学专家智慧的健康科普丛书一定能够帮助首都市民获得科学的健康知识和技能，实现“少得病、晚得病、不得病”的健康幸福生活。

本书在编写过程中得到了众多医学专家的大力支持，他们在百忙之中以“医者仁心”的态度精益求精地完成了编写及审校工作；特别说明的是，本书还得到了王陇德、王忠诚等10位院士的悉心指导和题词推介，在此一并表示感谢。市民朋友们，这套丛书的出版是《健康北京人——全民健康促进十年行动规划（2009—2018）》的重要行动，它一定会成为市民家庭生活中必不可少的健康指导工具书。衷心希望大家在阅读过程中提出宝贵意见和建议。

丁向陽

2011年11月

前言



目前涉及儿科营养保健的多种科普书籍为家庭日常育儿提供了极大的帮助，但接待患病孩子和家长的医生一直认为普及儿科常见病的基本知识同样很有必要，同时发现在涉及儿童健康的众多科普书籍中还缺少一本通俗易懂、简明实用同时又涵盖丰富的以儿科疾病为重点的家庭保健手册。

父母常常遇到这样的困惑：无论在门诊还是病房，与医生沟通、听医生讲解交代有关孩子病情的时间十分有限。父母对医生所说的内容常常难以充分理解，但又常常不能当场提出一些针对性的问题解决自己的疑惑。有时对本来应该特殊注意的地方因没能透彻理解而没得到应有的强化，致使焦虑的父母在具体执行对孩子的治疗观察时大打折扣。

孩子生病意味着在成长过程中对家长们提出了巨大的挑战，甚至可以视为面临危机，有些持久得会像马拉松一样漫长。合格的父母会尽量调整情绪，以自信、坦然而放松的状态面对和处理危机，共同经历与孩子抵抗病魔的过程。要达到足够的自信和淡定，必然要求家长对孩子生理特点、疾病规律和与疾病相关的检查、治疗、护理等一系列问题有一定程度的了解。父母无需变成一个专业的医生，而只需懂得哪些问题与自己的孩子有关，哪种选择更适合自己的孩子。这在很大程度上使父母能有效地拉近与医生的距离，增强对医嘱的理解，记住医生口头的解释和嘱咐，将自己从医生那里获得的信息变得更具建设性、更有效地发挥作用。

儿科医生在日常工作中都期望与家长沟通结束时，能够得到患儿家长的信任，得到家长的配合，使家长安心轻松地处理好患儿的病情。期望成功地扮演有利于儿童与疾病抗争的重要角色，这也是令儿科医生最自豪的。

在此，70多位儿科专家根据丰富的实践经验，为家长和患儿答疑解惑。书中每一个问题的产生都是专家们在医治儿科门诊和住院患儿过程中积累的家长最关心、最常提问和最应了解的问题；这里的每一个解答是专家们将反复跟家长解答的内容再三加工推敲凝练出来的。就像医生跟家长和患儿拉家常，把儿童各系统常见病的病因、症状、治疗方式以及相关医学知识用尽可能通俗的语言娓娓道来。医生们首先站在患者和家长的角思考疾病，反过来又站在医生的角度去解答疾病。

客观地说，尽管如此，要想获得针对具体患儿的个体化解答，父母还需要咨询接诊的儿科医生。

衷心希望家长们在遇到孩子健康问题时这本书能派上用场！祝孩子们快乐健康！

申昆玲

2011年11月

目 录



第一章 健康育儿经

第一节 健康强壮的宝宝——生长发育与保健	3
1. 宝宝的生长发育有什么规律吗	3
2. 如何保证宝宝的体格发育	3
3. 宝宝的前囟闭合得过晚或过早有问题吗	4
4. 八个月的宝宝还没出牙正常吗	4
5. 为什么需要给宝宝做定期体检	5
6. 宝宝为什么一定要定期做听力筛查	5
7. 一岁以内宝宝大运动能力发育的进程是怎样的	6
8. 宝宝学走路时可否使用学步车	7
9. 测查智商对宝宝意味着什么	7
10. 气质测评对宝宝有什么实际意义	8
11. 婴儿抚触是否有助于宝宝的生长发育	8
12. 如何为宝宝测量体温	9
13. 宝宝满月了应在什么地方做保健	9
14. 按照国家的免疫规划程序, 0~6岁的宝宝应接种哪些疫苗	10
15. 宝宝接种卡介苗后应注意什么问题	10

16. 乙肝疫苗应如何接种	11
17. 服糖丸应注意哪些问题	11
18. 如因对牛奶蛋白过敏或存在先天性的免疫缺陷不能服 糖丸的宝宝该怎么办	12
19. 宝宝接种前父母应作好哪些准备工作	12
20. 父母应如何护理疫苗接种后的宝宝	13
21. 接种疫苗后局部有硬结怎么办	14
22. 哪些宝宝不能接种疫苗	14
23. 什么是一、二类疫苗	15
24. 如何为宝宝选择、布置房间	15
25. 如何为宝宝选择衣物	16
26. 如何为宝宝选鞋	17
27. 多大的宝宝可以用枕头	17
28. 夏季宝宝的房间能开空调吗	18
29. 夏天宝宝能剃光头吗	18
30. 哪些原因可使宝宝夜间睡觉时磨牙	19
31. 为什么宝宝爱出汗	19
32. 多大的宝宝可以乘坐飞机? 哪些宝宝不适合乘坐飞机	19
33. 什么是良好的排便习惯? 如何训练	20
34. 能否让宝宝久坐便盆	21
35. 如何处理宝宝便秘的问题	21
第二节 喂养的学问——饮食与营养	23
36. 营养对宝宝具有什么重要意义	23
37. 为什么要提倡母乳喂养	23

38. 母乳喂养应注意哪些问题	24
39. 如何保证母乳喂养成功	24
40. 初乳是否该废弃	25
41. 母乳喂养是否会使妈咪变胖	26
42. 如何判断母乳是否充足	26
43. 何时断母乳	27
44. 如果宝宝夜间不醒是否需要摇醒宝宝喂奶	28
45. 配方奶与鲜奶哪个更适合于宝宝	28
46. 采用配方奶粉喂养应注意哪些问题	29
47. 换乳期食品（辅食）添加的最佳时期	30
48. 换乳期食品添加的原则是什么	30
49. 换乳期食品添加的具体方法	30
50. 添加换乳期食品应注意的问题	31
51. 过早或过晚添加换乳期食品对宝宝有什么影响	32
52. 如何避免宝宝漾奶	33
53. 宝宝每天应喝多少水	34
54. 什么是宝宝最好的饮料	34
55. 膳食纤维对机体有何生理作用	35
56. 酸奶是否可替代奶制品	35
57. 乳酸饮料能代替奶制品吗	36
58. 水果是否可以代替蔬菜	37
59. 果汁是否喝得越多越好	38
60. 肉的营养多还是汤的营养多	38
61. 如何培养宝宝良好的饮食习惯	39

62. 如何使宝宝能够获得平衡膳食	40
63. 幼儿的膳食原则是什么	40
64. 维生素A缺乏的宝宝会有哪些表现	40
65. 如何预防宝宝缺乏维生素A	41
66. 碘缺乏的宝宝可出现哪些临床症状	41
67. 什么是佝偻病	42
68. 如何预防佝偻病	42
69. 如何补钙效果最好	43
70. 哪些食物可影响钙的吸收	44
第三节 安全重于泰山——远离意外伤害	45
71. 小孩发热抽搐时该怎么办	45
72. 夏天孩子中暑了怎么办	46
73. 孩子刚出生2个月, 喝奶急时会呛奶, 应该怎样处理和预防	46
74. 孩子万一将塑料袋套在头上引起窒息怎么办	47
75. 我的孩子10个月了, 好几次从床上摔下, 用看医生吗? 什么情况必须看医生	47
76. 我们小区养狗的人很多, 万一被狗咬伤了怎么办	48
77. 孩子不小心吞食了异物怎么办	48
78. 孩子试表时万一咬碎了体温表怎么办	48
79. 触电了怎么办	49
80. 瓜子、花生万一呛进气管怎么办	49
81. 孩子误喝了洗涤灵有危害吗? 我该如何处理	50
82. 一旦发生溺水如何处理	51
83. 吃果冻一旦卡在嗓子里怎么办	51

84. 生四季豆中毒有什么表现, 怎么处理	52
85. 吃了熟食出现青紫为什么	53
86. 孩子误食了樟脑丸需要处理吗	53
87. 霉甘蔗什么样, 中毒后有什么表现	54
88. 土豆发芽了能吃吗, 吃了发芽的土豆有什么表现	54
89. 家里装修时存放了一些稀料, 孩子要是好奇喝了有问题吗	55
90. 误食毒蘑菇有什么表现	55
91. 小孩吃了曼陀罗种子会中毒吗, 有什么表现	56
92. 如何预防煤气中毒? 煤气中毒有什么症状? 应急措施是什么	56
93. 小孩一旦误服了灭鼠药怎么办	57
94. 孩子误把降压药和降糖药当糖豆吃下会有什么表现	58
95. 农药中毒有什么表现? 如何紧急处理	58
96. 儿童烫伤如何急救, 如何避免儿童烫伤	58
97. 为什么别让孩子一个人留在家中	59
98. 如何避免儿童跌落伤	60
99. 孩子误吞服了一枚硬币怎么办	60
100. 如何防止消化道异物的发生	60
第四节 中医的妙用	62
101. 中医怎样防治小儿反复呼吸道感染	62
102. 小儿上呼吸道感染如何选用中成药	62
103. 小儿泄泻的中医辨证及治疗	63
104. 小儿泄泻的生活调护	64
105. 过敏性紫癜是怎么回事? 可以中医治疗	64
106. 过敏性紫癜患儿需要注意什么	65

107. 中医如何认识小儿“厌食”	65
108. 中医如何治疗小儿“厌食”	65
109. 中医如何诊治乳儿黄疸	66
110. 便秘是怎样的疾病？有什么样的表现	67
111. 小儿便秘的病因是什么	67
112. 便秘的中医治疗是什么	67
113. 小儿便秘的注意事项是什么	68
114. 给小儿喂服中药应注意什么问题	68
115. 孩子服中药是否应忌口	69
116. 如何调理改善孩子的易感体质	70

第二章 新生儿病了怎么办

第一节 新生儿的生理特点及喂养	73
117. 多大的宝宝称为新生儿	73
118. 新生儿体表有什么特征	73
119. 你了解宝宝的成长规律吗	74
120. 为什么宝宝出生后都要做听力筛查	75
121. 是否宝宝的出生体重越大越好	75
122. 新生宝宝的体温调节有什么特点	76
123. 新生儿生活的环境温度到底应多少	77
124. 新生儿呼吸和心跳有何特点	77
125. 新生儿为什么容易呕吐	78
126. 新生儿的大便应是什么样的？每天应该几次	78