

中

超值版
20.00

家长 **和** 孩子

共同成长

(营养保健篇)

多学科专家谈家庭健康教育

JIAZHANG HE HAIZI GONGTONG
CHENGZHANG

解读科学育儿的知识和技能
让孩子赢在“起跑线”上

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

中国儿童中心◎编

家长和孩子

共同成长

(营养保健篇)

中国铁道出版社

CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

家长和孩子共同成长:超值版·营养保健篇/中国
儿童中心编. —北京:中国铁道出版社,2012.1
ISBN 978-7-113-13724-3

I. ①家… II. ①中… III. ①儿童教育:家庭教育:
健康教育 ②儿童少年卫生—营养卫生—基本知识
IV. ①G78 ②R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 208451 号

书 名: 家长和孩子共同成长 (营养保健篇) (超值版)
作 者: 中国儿童中心

策划编辑: 郭 宇

责任编辑: 曾亚非

编辑部电话: 010-51873179

封面设计: 嘉誉堂书装

电子信箱: zengyafei@yahoo.com.cn

责任校对: 张玉华

责任印制: 李 佳

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 北京市兴顺印刷厂

版 次: 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 版

开 本: 700 mm×1 000 mm 1/16 印张: 14 字数: 243 千

书 号: ISBN 978-7-113-13724-3

定 价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。

——前言——

人类社会世代繁衍，家庭教育是一个永恒的话题。关于家庭教育的重要性前辈们早有论述。被公认为20世纪的伟大女性和国之瑰宝的宋庆龄曾经说过：“孩子长大成人以后，社会成了锻炼他们的环境。学校对年轻人的发展也起着重要的作用。但是，在一个人的身上留下不可磨灭的印记的却是家庭。”被后人誉为幼儿教育之父的德国教育家福禄贝尔也曾讲到：“国家的命运与其说是掌握在当权者的手中，倒不如说是掌握在母亲的手中。”这些话极具哲理，深刻揭示了家长在教育子女中所起的重要作用。家庭教育任重道远。基于此，我们编辑了这套书，奉献给神圣的父亲、母亲以及未来必定要做父亲、母亲的人们，奉献给致力于家庭教育的工作人员们。

本书的酝酿和诞生有其特殊背景。2006年9月至2007年8月，中国儿童中心和美国宝洁营养科学研究所共同举办了“中国儿童中心周末大讲堂暨‘家长健康教育公益系列讲座’”。由于近年来各种公益讲座铺天盖地、五花八门，此项讲座举办之初，一些家长流露出猜疑、观望，但最终为我们的真诚而打动，为高质量的讲座而吸引。讲座结束那天，家长们传递的是依依不舍之情，有的家长因为漏听了几讲而深感遗憾，他们一再建议把所有的讲座整理成书，制成光盘，让更多的家长和孩子受益。作为校外教育工作者，我们深深地为家长那般殷育子之情和拳拳教子之心所打动、所激励，深感自身责任的重大和使命的光荣。于是便有了此书的编辑和出版。

本书的特点是教育观念新，涉猎范围广，系统性、针对性、指导性都很强。书中内容都是根据国内著名儿童专家的现场讲座录音整理，并经过他们严格把关。全书包括营养保健篇和教育心理篇，涉及儿童生长发育、卫生保健、行为习惯、潜能开发、沟通交流、心理发展等知识，从不同视角解答了家庭教育的诸多问题，给家长以全新的育儿理念和方法，有助于解决家长们面临的种种困惑，适合15岁以下年龄儿童的家长阅读，对专门从事家庭教育工作的读者也具有一定的参考价值。

这部书文风朴实，深入浅出，通俗易懂，体现了讲座人独特的语言风格和人格魅力，有的幽默诙谐，有的严谨智慧，有的如高山流水，有的如明月当空。当您身临其境阅读这些文字的时候，会感受到与专家、

学者的心灵相通。当您的孩子由于您的努力而更加健康成长的时候，您，就是成功的父母。

真诚地感谢每一位讲座人为孩子、为父母、为家庭、为社会作出的努力和贡献，期待他们有更多的著述与我们分享。

全国妇联书记处书记

洪水平

健康人生始于童年

顾秀莲
二〇〇四年
一月十日

全国人大常委会副委员长 全国妇联主席 顾秀莲题词

一切为了孩子
为了一切孩子

黄晴宜

2008.9.18

全国妇联副主席 党组书记、书记处第一书记 黄晴宜题词

编 委 会

主 编：张世平

副主编：周玉兴 丛中笑 赵泽生 宋 欣

编 委：姚凤英 霍雨佳 廖靖军 钮文异

刘 静 李海英 余冬云 丁淡疏

张英富 周建平 何增先 常晓玲

序

10 年以前，当我们开始接触婴幼儿潜能开发事业的时候，做这个工作的人还很少，单位就更少。短短的 10 年，在北京从事幼教、早教的单位不下百家，而专家更如雨后春笋一般，这真是一件大好事。说明早期教育已经应运而生，不胫而走。我们孩子的早期教育得到了家长的高度重视，这次“家长健康教育公益系列讲座”就很能说明问题，它是由中国儿童中心主办的，是免费为家长服务的，共举行了 40 次。讲课老师有 32 位，群贤毕至，各有专长。家长对待它的态度可以说是盛况空前。每次来的有孩子的父母及一些老年人，他们都要记笔记。个别某次因故缺席的，还要借笔记来抄写，为什么？为什么那么投缘？一个可能是，中国儿童中心工作人员的热心服务得到了您的信任，再一个就是所讲的内容让您听受益。没准儿当您听到邓辉教授讲一颗外伤跌下来的牙齿找回来也许还能摁上时，您就后悔：我为什么不知道，不然我可以找回来给它摁上。当您听到陈会昌教授讲到“两颗种子”的时候，可能您正想着如何能让您的孩子愉快地、自立地、有创造性地学习呢。这就需要沟通。我们很重视一些提问，就是要努力促进这种沟通。

好钢用在刀刃上，这些知识分子能有一点知识提供给家长那是再好没有的事了。您是主体呀，从小长大，24 小时不都是您和自己的孩子在一起吗？从小他玩儿您陪着，大了他学习您跟着操心，就是他们行“千里”，您还得“担忧”呢！所以说教育孩子多一半是教育父母，父母好了，孩子才会好。这是什么？这就是母爱。

我还要不客气地提进一步的要求，那就是如果您觉得可以的话，把您听课得到的体会包括讲课的内容和您年迈的父母、祖父母们谈谈，替我们宣传宣传育儿知识，取得的效果，一定不比任何老师讲的课差，这样我们的早教队伍又扩大了许多。

好了，写到这儿好像都是在跟听课的家长谈话，其实我希望这个谈话的内容也对其他对早教感兴趣的人有帮助。总之，是希望早教和幼教变成所有人的事。

北京协和医院儿科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会常务委员
中华全国教学学会副会长

李成
2007.12.24

序

《家长和孩子共同成长》收入了诸多专家在家庭教育领域讲座的实录，近40篇文章展示了各位演讲人的才华。更让我们感到一种熟悉的课堂的亲近感，好像讲座人正在和我们面对面交流。每一个讲座人的性格、特质都跃然纸上。字里行间洋溢着他们赤诚的心，这份赤诚源于他们对生命的求索，对生活的感悟，对儿童的热爱，对角色的意识，对责任的担当，对祖国未来的期许和信念。读之令人深为感动。

这些讲座入情人理而不故作高深，娓娓道来而不夸夸其谈；有的言近旨远，质朴无华；有的言简意赅，谦和平实；还有的慧心机敏，幽默风趣。每一个讲座都凝聚了讲座人的心血，甚至是他们皓首穷经的结晶。

读书不难，写书也不太难，难的是埋首而不没面，潜心而不失智，不随意附和，而有自己的独特思考和新见解。这部书体现了百家争鸣的学术个性，讲座人坦诚地亮出的是自己的真实观点，这是一种敬业，是一种精神。

“染于苍则苍，染于黄则黄”。在孩子成长的世界里，家长无时无刻不在对他施加影响和教育，家庭是儿童生长的最初土壤，孩子能否茁壮成长，有赖于家长能否使这片土壤变得更加肥沃。当然，儿童成长的过程也是父母不断学习、提高的过程。

由于经济全球化的速度加快，人才的争夺愈演愈烈。越来越多的家长担心自己的孩子会输在“起跑线”上，为了让自己的孩子成才，他们瞄准了早期教育，对孩子的期望值越来越高，已成为普遍的现象。遗憾的是，在许多家庭里，事与愿违，孩子养成了种种不良习惯，2岁还叼着奶瓶喝水；零食、偏食过多，孩子喝甜饮料不受限制，出现肥胖症或营养不良；孩子动作发展迟缓，2岁多还不会爬；学习时注意力不能集中；自我控制力和主动性较差；不愿与人交往；等等。这些现象的产生，均与教育不当有关。

许多家长并不知道怎样教养孩子，要么事事包办代替，要么不闻不问交由他人代管。有的家长只知道给孩子以物质满足，不懂得给予精神满足，忽视孩子与人沟通的需要，或者不知道怎样与孩子游戏和沟通。有的家长只是跟前辈们学习带孩子的经验，缺乏科学育儿的知识和技能，

观念落后陈旧。这种状况亟待解决。

在儿童成长过程中，家庭到底发挥着怎样的作用？家庭教育应该从哪些方面入手？如何去珍爱孩子的生命？怎样把握孩子成长的关键期？家长如何面对孩子的优势与不足？怎样理解独生子女意味着 100% 的成功与失败？孩子是怎样生长、思想和学习的？孩子情商的重要性何在？为什么家长要重视训练孩子的社会技能？这些困扰家长的无穷无尽的问题，在这本书里都做了明确的阐述，并给出了很多具体的、可操作的指导对策，荟萃了众多讲座人的思想精华。

心中有大爱，笔下存真情。这本书将使真情薪火相传，让您与您的孩子共同成长！

北京师范大学学前教育系教授

陈帼眉

目 录

不同年龄阶段儿童的生理、心理发展特点	李 辉	(001)
小脑袋，大智慧——儿童脑发育与脑潜能开发	王惠珊	(018)
爱护眼睛，从小开始	谢培英	(035)
儿童口腔保健新概念	邓 辉	(046)
儿童的听觉与言语发展	黄丽辉	(054)
儿童健康人格的塑造与培养	王惠珊	(063)
防患于未然——预防接种解惑	张 峰	(078)
健康资本应从儿童期积累	何金生	(086)
儿童乳营养与科学饮奶	宋广林	(104)
不可小视的大问题——儿童常见的营养问题	宫丽敏	(113)
预防疾病，从小做起——成年疾病的儿童期预防	蒋竞雄	(123)
儿童期常见的心理问题、表现、预防与解决方法	贾美香	(144)
儿童意外伤害的家庭防护——日常生活中的儿童保护	林良明	(158)
过度保护对儿童的危害	鲍秀兰	(167)
走出营养误区——正确识别药品、保健食品、食品	吕 方	(176)
健康人生，始于童年——		
家长对儿童进行健康教育的方法与技巧	钮文异	(188)
莫让空调成杀手	宋广林	(203)



不同年龄阶段儿童的生理、心理发展特点

首都儿科研究所 李辉 教授

各位家长早上好！非常高兴有机会到这里来和大家一起探讨儿童养育的问题。这个话题的确比较重要，因为我从事儿童养育研究工作大概有 20 年了，不仅从事一些研究工作，同时也在做一些临床工作，主要是儿童保健、生长发育方面的。多年来，我在自己的工作实践中遇到很多孩子和他们的家长，也亲历了他们在养育儿童过程中遇到的很多问题。所以，我觉得了解儿童的生长发育是非常重要的。

以前我们的理念是坐在医院里等着家长和孩子有问题来找我们，并没有积极地去参与健康教育和普及工作。曾经令我感到非常震撼的是，近些年来在我的生长发育门诊遇见了很多孩子，在他们的成长过程中出现了问题和困惑，特别是有些孩子在生长发育后期的一些不可弥补的问题。比如说身高的问题，等到想治的时候已经太晚了，没有机会了。我几乎每年特别是在寒、暑假门诊高峰季节都会碰到这样的家长，当我告诉他们，你的孩子不可能再有长高的机会了，母亲就在我面前难过得哭起来，甚至有些父亲也是这样。我也非常难过。曾经有一个妈妈激动地质问我：“你为什么不去写文章，去告诉家长什么时候应该注意孩子的什么问题！”当时就想我真的应该承担起这份责任么？即使我在一份报纸上发表了一篇文章，可能出现在今天的报纸上让一些人看见了，但过了今天可能就看不见这篇文章了，而没有看见的人可能是多数，怎么解决这个问题呢？诸如此类的问题一直在困扰着我。为此去年我们在自己单位成立了一个儿童生长发育中心，其中最主要的目的之一就是要积极开展健康教育，把科学育儿的知识传递给每一位家长。这个问题是切合我们实际的，是我们每个人都要面临的问题：我们作为一个人，需要懂得人体健康的知识；作为孩子的家长，有责任对我们的孩子负责。这和我们学习技能一样，现在大家都认为学车是一种技能，学电脑是一种技能，那我们为什么不学习有关自身健康问题的知识呢？所以我想这是一个非常重要的问题，不管是对自己、对家人，还是对我们的孩子都是非常重要的。如果你掌握了这些知识，那么你就掌握了主动权。可以说，从孕育一个孩子开

始我们就在孕育一种希望。那么我们怎么走向成功呢？最重要的就是我们需要了解生命的过程。

生命从一个受精卵开始直到成为一个成熟的健康个体，经历了一个漫长的发展过程。对于人体发育的过程，我们首先需要了解不同的生长阶段的特点，只有知道了其发育特点，才能及时地发现可能出现的问题，评估这个问题对生长发育和健康可能造成的影响有多大，以便采取有效的办法去解决问题，使孩子健康成长。所以，我认为儿童生长发育的有关知识是每一位家长应该了解和掌握的基本知识。

我不知道诸位家长是不是每一个星期都来这里听讲座，因为我今天也是第一次来，我想这个讲座办得非常好，而且内容很多，可能牵涉到儿童的各个方面。我今天讲的内容不可能涉及每一个细节，主要的目的是要传递给家长一种理念。每个孩子都是独特的，问题也是千差万别的，所以不可能把每个问题都说到了；也有一些问题是我们经常遇到的，也可能是某些孩子所特有的，问题的关键是，要给家长提供一些理念。我相信现在的家长和以前不同，和二三十年以前有很大的变化，这是我们社会的进步。儿童发育的水平不仅是一个个体的问题，它也是社会政治、经济、文化发展的评价指标。所以说儿童的健康问题不仅是一个卫生问题，它受很多方面的影响。家长是育儿的主体，我们最近的调查显示：和10年、20年前相比，父母的文化程度普遍有了很大的提高；现在多数的孩子是独生子女，家长都很关注孩子，所以我想你只要有了科学育儿的理念，掌握正确的方法并不难。我想最主要的问题就是观念的更新，有了正确的认识，凭借现有的文化程度，很容易学习和掌握健康知识。具备了相关知识和技能，你就能克服在育儿过程中遇到的困难和问题。

其实，我们养育一个孩子最重要的是希望他健康，身心发育正常，没有疾病或疾病危险因素，社会适应能力良好；成年后能在社会上很好地生活，为社会作贡献，给家庭带来幸福。儿童和成人的最大区别就在于儿童处于一个不断的生长发育过程中，不同的年龄阶段有不同的生理和心理发育特点，遇到的问题也可能不尽相同，这是和成人不一样的地方，同时也是最难的问题。大家都知道，20世纪以来的科学研究证明：生命周期中前20年生长发育的好坏，直接影响了成年期的成熟和健康。所以为什么最近几年来我们把儿童早期的问题提到很重要的位置，就是因为从人类的发展史上我们认识到了儿童早期的发育对人的一生有着至关重要的影响。

早在1948年，世界卫生组织宪章中就对健康有了一个明确的定义，即



健康不仅仅要消灭疾病和损伤，更要实现生理、心理和社会适应能力等综合素质的完好状态。人体健康的标准，不仅是指身体没有疾病就是健康，而必须要使生理、心理和社会适应能力都处于一个完好状态，我们才能够认为他是健康的。对于儿童来讲，还包含一个发育的问题在里面，所以儿童的问题就更加复杂。儿童的生长发育有两个大的方面，一个是体格的发育，一个是心理行为的发育。也就是说儿童需要在体能、心理、情感和社会交往等方面都得到全面的发展，所以近年来儿童的发育被提到了一个很高的位置。在联合国新千年发展目标中，已明确提出来了要使每个儿童具有良好的人生开端。因此对于儿童健康的发展不仅是指没有疾病或控制疾病就行了，应该在健康、教育、营养、保护和环境等多方面来促进儿童健康的发展。我今天主要想围绕儿童的生长发育，来给大家介绍一些有关的问题，并告诉大家在这个过程中值得注意的是什么。

我首先给大家介绍一个概念：什么是生长发育。常常有家长来问我，你们的牌子上写着“生长发育门诊”，生长发育是干什么的、看什么的呀？其实生长发育是一个重要的生命现象，儿童就是在一个不断的生长发育过程中，我们所做的一切工作都是围绕着如何促进一个孩子正常生长发育。不管是我们的养育工作、我们的卫生保健工作，还是我们的教育工作都是围绕着如何使一个不成熟的个体正常发育，成为一个成熟的健康的个体。所以生长发育是一个重要的生命现象，生长发育贯穿了一个人生命周期中的 $1/3 \sim 1/4$ 的时间，从精卵结合到青春期发育结束的这个过程都属于生长发育期。一般用“生长”来表示形体的增加，“发育”表示各个器官功能的演进和成熟，所以儿童的生长发育包括了体格的渐进性增长和知觉功能、运动技巧和智力的发育。

生长发育受很多因素的影响。遗传是一个重要的因素，遗传确定了生长发育的潜能；后天的因素决定了这种潜能是不是能够充分地发挥。在养育儿童过程中，其实每位家长都应该了解孩子从孕育开始一直到青春期结束整个过程中的变化规律和特点。正常的生长发育是儿童期乃至成人期健康的根本保障，如果一个孩子发育不正常，那么就谈不到健康。在成长过程中的任何一个阶段出现了问题，都有可能影响到部分或者整个身体，这种损害有时是暂时的，可以逆转的；有时候是永久的，不可逆转的。所以说生长发育和健康有直接的关系。如果一个孩子生长发育不良，就意味着他的健康状况不佳。因此我们常常采用生长发育指标来判断儿童的健康状况。生长不好的孩子，在小年龄阶段特别是婴幼儿阶段一般都有较高的发病率或死亡率。所以孩子一生下来最起码要量量体重，为什么要量出生体重啊？就是因为出生体

重是一个重要的生物学指标。出生体重不仅反映了孩子在宫内生长发育的状态，同时也是预测将来生长发育好坏的一个重要参数。如果一个孩子出生时体重不够2500克，这样的孩子属于低出生体重儿，他可能有较高的发病率和死亡率，将来面临的问题比较多，这样的孩子在儿童早期需要更多的照顾。再有，生长差意味着脑的发育也是不好的，一般来讲体格和智力的发展是一致的；再有就是儿童期生长异常可能引起延续到成人期的健康问题，这个问题在最近几年越来越被大家重视，也是最近几年来医学上最热的一个话题。成年期很多的慢性疾病，如心脑血管病、糖尿病、代谢综合征等，严重影响了我们人类的健康，也增加了社会的疾病负担。如何来预防这些疾病的发生呢？经过科学研究证实：儿童期的问题在很大程度上影响了成年期的健康。现在认为在胎儿期或儿童早期的生长不良、营养不良会增加成人期慢性病的风险，就是说与成年期的心脑血管病、糖尿病等密切相关。所以我们回过头来看，疾病的预防应该要从儿童期甚至胎儿期做起，儿童早期的生长发育的好坏对孩子一生的健康起着非常重要的作用；另外，儿童期和青春期生长不好的女孩将来会影响到她的下一代，她生出来的孩子也可能是比较小的、低出生体重的。就像我们讲遗传，矮小的父母生下来的孩子就偏矮小，确实有这个问题存在。这个问题不仅仅是遗传的问题，生长是遗传和环境相互作用的复杂的生物学过程。后天的环境因素往往能够影响到他遗传基因的表达，或者影响到遗传基因的变异。这样一个循环的过程就是遗传和环境相互影响的复杂的过程。所以，如果我们这一代人没有长好，那么对下一代人就会有影响，就是说这不仅是一代人的问题，也可能是两代人、三代人的问题。所以从这几点就可以看出，儿童期的生长发育和他的健康状况的好坏对一个人影响有多大，并且不仅是对自己自身的影响，对他的后代也有影响。所以当我们认识到了生长发育在儿童的一生中所起的重要作用的时候，我们就需要对这个生长发育过程有充分的了解。我们需要知道在不同的时期孩子如何生长，他的生理特点是什么，心理特点是什么；他有什么样的需求；我们应该怎么来满足他的这种需求；他可能会出现什么问题；我们怎么来解决这些问题……这样我们就能够及时地发现在每一个孩子漫长的生长过程中出现的问题，能够及时地解决。有人形象地将生长比喻为一次航行、一个漫长的旅程，在这个旅程中可能会遇到这样或那样的问题，从而偏离了预先制定的航线（即遗传所确定的轨迹）。一旦出现问题的时候，我们能够及时地把它纠正过来，让它再沿着正确的航线前进最终达到预定的目标。这就是我们所说的遗传和环境的相互作用。遗传决定了这个轨迹，决定了你出生