

张雪雁 著

农村儿童 健康知识与技能图典



人民卫生出版社

山东省社会科学规划研究项目：16CKPJ19

农村儿童 健康知识与技能图典

张雪雁 著

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

农村儿童健康知识与技能图典 / 张雪雁著. —北京:
人民卫生出版社, 2017

ISBN 978-7-117-24744-3

I. ①农… II. ①张… III. ①农村—儿童—保健—普及读物 IV. ①R179-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 157260 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

农村儿童健康知识与技能图典

著 者: 张雪雁

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: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 8

字 数: 200 千字

版 次: 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-24744-3/R · 24745

定 价: 48.00 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市场营销中心联系退换)

前言

PREFACE



健康素养是健康素质的重要组成部分，指的是个人获取和理解基本健康信息和服务，并运用这些信息和服务做出正确判断，以维护和促进自身健康的能力。农村儿童是一个特殊群体，特别是留守儿童父母不在身边更加需要多了解健康知识，拥有维护自身健康的能力。

为了促进农村儿童健康成长，普及健康知识，农村儿童青少年及家长需要了解怎样保护他们的身体不得病、少得病。本书以图文并茂的方式，形象生动地介绍了基本的健康知识、常见疾病的预防知识和急救知识。引导农村儿童采取有助于健康的行为，不仅可以预防疾病，而且有助于对疾病的治疗与康复，提高人口质量，享受美好生活。

本书分为：儿童健康有标准、生活常识应普及、良好习惯要养成、注意睡眠保健康、运动健身有益处、合理饮食促健康、心理健康不忽视、注意青春期性教育、疾病预防应警惕、注意防治传染病、急救技能应牢记共11个部分，对不同方面的健康问题进行诠释，希望对提高农村儿童健康素养有所帮助。



目 录

CONTENTS

儿童健康有标准

优秀儿童的标准·····	001
儿童健康的五种标志·····	002
小学生心理健康的标准·····	003
孩子胖瘦有标准·····	004
儿童体格发育的指标·····	005

生活常识应普及

滥用抗生素有哪些危害·····	006
服退烧药为什么要多喝水·····	007
反复煮沸的水为什么不能喝·····	008
什么是被动吸烟·····	009
午睡有哪些好处·····	010
少女不宜穿高跟鞋·····	011
感冒时耳朵常会嗡嗡响·····	012
使用人民币要讲究卫生·····	012
培养生活自理能力·····	013
饮食习惯对儿童性情的影响·····	015
孩子卧室随意摆放花草易诱发疾病·····	015
儿童去浴池洗澡会感染疾病·····	016
儿童看书后应洗手·····	017
孩子常洗脚可防病·····	017



幼女不宜穿开裆裤·····	018
小男孩不宜穿拉链裤·····	018
儿童勿过分打扮·····	019
小儿不宜涂脂抹粉·····	019
儿童不宜烫发·····	021
儿童涂指甲油妨碍生长发育·····	022
儿童不宜戴戒指扎耳环洞·····	022
谨防“儿童活动不足综合征”·····	023
欢笑能增强孩子免疫力·····	023
多交往有益于宝宝健康·····	024
肥胖的儿童易发生骨折·····	024
幼儿肥胖也会引起动脉硬化·····	025
儿童肥胖源于父母·····	026
婴儿过早吃固体食物易胖·····	027
预防儿童肥胖症的十条措施·····	027
儿童减肥11岁是关键·····	028
小儿预防肥胖宜在冬季·····	029
儿童减肥宜慎重·····	029
儿童“伤食”影响身体健康·····	031
边吃饭边看书对健康不利·····	032
关注儿童就餐环境·····	033
儿童进餐应注意姿势·····	034
常用塑料食具对健康不利·····	035
开窗通风勤晒被·····	035
孩子为什么不宜穿皮鞋?·····	036
晚上学习多大照明度合适?·····	036
考前如何注意保健?·····	037
小儿睡觉时磨牙怎么办?·····	038
注意少年儿童饮水卫生·····	038
儿童少年如何正确饮用水·····	039



能用果汁送服药物吗？	040
能用牛奶送服药物吗？	041
小儿在吃东西时应注意什么？	041
不吃腐败不洁的食品	042
少年儿童脑子越用越灵	043
少儿看电视要注意保护视力	044
少年儿童的正确刷牙方法	045

良好习惯要养成

怎样正确地洗脸？	047
如何把握最佳“时间”？	047
饭前便后要洗手	048
大家都知道如何洗手，但是怎样才能把手洗得更加卫生呢？	049
洗脸四不该	049
应该使用自己的毛巾和洗漱用品	050
儿童口腔卫生五忌	051
记得每天刷牙，饭后漱口，发现龋齿该怎么办呢？	051
不要用过冷过热的水刷牙	052
三个月换一次新牙刷	052
牙膏类型要经常更换，且不适用多泡沫牙膏	053
残余牙膏不要留在口中	054
少儿预防近视眼的综合措施	054
常剪指甲	057
勤洗澡勤换衣	057
咳嗽打喷嚏捂住口、鼻	057
不要随便吐掉唾液	058
有痰不能下咽	058
戴口罩的利与弊	059
少年儿童绝不抽烟喝酒	060
上网不成瘾	061



不玩网络游戏·····	062
让我们拥有一双明亮的眼睛·····	062
保护我们的耳朵和听力·····	062
勿用废旧报纸包食物·····	063
生吃蔬菜瓜果须洗净·····	064
不要乱挖鼻孔·····	065
清洁鼻孔的正确方法·····	065
坚持用自己的茶杯和食具·····	066
少儿每天喝几杯水对身体有益? ·····	067
不能乱挤面部疱疹·····	068
从小保持大便通畅·····	068
少年儿童宜用双肩背书包·····	069
打扑克要注意卫生·····	070

注意睡眠保健康

睡眠对少儿十分重要·····	072
少年儿童每天睡多少时间为适当呢? ·····	073
睡觉时枕头不宜太高·····	073
婴幼儿闹瞌睡受惊吓影响心理健康·····	074
婴幼儿和衣而睡影响循环·····	074
婴儿睡觉开灯引起发育迟缓·····	075
婴幼儿通宵使用电热毯易脱水·····	075
婴儿仰睡容颜更美·····	075
婴儿睡觉捂头危害大·····	076
小儿含食睡觉可患龋齿·····	077
儿童被动看电视会对睡眠产生不良影响·····	077
5岁以下小儿与父母同睡益健康 ·····	078
母亲搂抱着婴儿入睡不利健康·····	079
小儿睡软床影响生长发育·····	079
孩子睡在大人中间易缺氧·····	080



儿童与父母分床过晚有弊端·····	081
儿童适时睡眠有利智力发育·····	082
睡前责打孩子影响发育·····	082
儿童睡前吃糖果可损害牙齿·····	083
儿童睡懒觉会使记忆力减退·····	084
儿童睡觉滥点蚊香危害健康·····	084
做梦并不奇怪·····	085
减轻睡觉打呼噜的办法·····	086
正确对待少儿睡觉盗汗·····	087
临睡前须注意的六个问题·····	088

运动健身有益处

体力活动会累坏孩子吗? ·····	091
宜锻炼智力开发·····	091
想长个子宜适度锻炼·····	092
减肥宜锻炼·····	093
儿童运动量忌过大·····	093
小区健身器材儿童不宜使用·····	094
抓紧早晨时间锻炼身体·····	094
充分利用阳光进行锻炼·····	094
小学生宜上好体育课·····	095
少儿适宜练习的项目·····	095
少儿饭后运动容易腹痛·····	096
剧烈运动后不要立刻坐下·····	097
少儿锻炼时的宜与忌·····	097

合理饮食促健康

不要这样吃鸡蛋·····	099
忌在饭前饭后做剧烈运动·····	100
不要让孩子吃酒心糖·····	101



水果不要带皮吃·····	102
忌使用油漆筷子·····	103
忌边吃饭边喝水·····	103
切勿用汤水泡饭吃·····	104
少年儿童早餐要吃好·····	105
偏食有害健康·····	106
吃零食不利少儿健康·····	106
过多吃糖对少年儿童有害·····	107
热天吃冷食宜适时适量·····	108
“神秘五月”注意补充营养素·····	109
孩子宜多食用碱性食品·····	110
儿童多吃鱼益智·····	111
不要吃街头小贩自制食品·····	112
饭前吃零食易降低食欲·····	113
儿童常食“果冻”影响维生素吸收·····	114
不宜多食罐头类食品·····	114
儿童常吃烟熏火烤食品易癌变·····	115
喝矿泉水有无副作用·····	116
儿童不宜经常吃方便面·····	117
儿童不要吃爆米花·····	118
儿童不宜常吃的食物·····	119
儿童用果汁代替水果影响健康·····	119
儿童易饮些清淡茶·····	120
儿童少年常吃虾皮的好处·····	121
儿童喝牛奶不宜空腹·····	121
儿童慎吃色彩鲜艳食品·····	122
儿童食巧克力要适量·····	123
儿童不宜喝可乐型饮品·····	123
煎炸食品不宜吃·····	124
儿童不要吃剩饭·····	124



不要长期吃腌制食品·····	125
儿童不要用油条当早餐·····	125
缺钙儿童多食菠菜会影响发育·····	126
儿童食发芽马铃薯影响健康·····	126
吃水果也要注意讲科学·····	127
少年儿童进食应定时定量·····	129
吃食物宜细嚼慢咽·····	130
进餐时勿用脑和大声说笑·····	131
主食越杂对少儿身体越有益·····	132
怎样摄取维生素·····	133
关于食盐量·····	133
吃肉好还是喝肉汤好·····	134
儿童不宜服人参等补品·····	135
缺锌给智力带来的影响·····	135
缺碘给智力带来的影响·····	136
缺铁性贫血给智力带来的影响·····	137

心理健康不忽视

吸吮手指·····	138
咬指甲·····	139
拔毛发癖·····	140
发脾气·····	140
依赖行为·····	142
退缩性行为·····	143
厌食症·····	144
语言发育迟缓·····	146
如何防治儿童口吃·····	147
怎样才能使孩子不再羞怯·····	148
睡眠不安·····	149
为什么孩子不能长期用电脑·····	150



儿童少年好的标准是听话吗？	151
什么是儿童学习能力障碍？	152
如何培养学习兴趣？	153
什么是学校恐惧症？ 如何治疗？	154
青少年怎样才能保持心理健康？	155
少儿怎样增强记忆力？	156

注意青春期的教育

什么是青春期？	159
男生青春期特点	160
男生性器官的发育	160
第二性征的发育	161
青春期男孩需注意阴茎包皮的清洗	162
遗精是怎么回事	163
包皮过长与包茎	163
男生青春期的心理变化	164
青春期男孩常见的疾病	165
注意给青春期的男孩补充充足的营养	166
月经到底是怎么回事？	168
女生青春期特点	169
少女的经期卫生	170
简月经期止痛法	170
毛发长出不烦恼	172
胸部的变化	172
不能因为肥胖而节食	173
讨厌的狐臭	174
悄悄话：说说“性”	175
痛经和闭经	176
饮食决定健康	176
友谊和爱情的区别是什么？	178



青少年应当怎样发展同学间的友谊?	178
对异性产生了爱慕情感怎么办?	180
为什么中学生不宜谈恋爱?	181
青少年为什么要树立社会责任感?	183
青少年怎样调节自己的性心理?	184
为什么男女青少年都要珍惜自己的贞操?	186

疾病预防应警惕

什么是蛔虫病, 如何防治蛔虫病?	187
什么是湿疹, 如何防治湿疹?	188
3个月内的婴儿忌用磺胺类药物	188
如何处理幼儿轻度烧烫伤?	189
孩子严重烧烫伤时怎么办?	190
如何处理幼儿的青肿和肿胀?	190
关节扭伤有何症状?	191
孩子肩脱臼怎么办?	191
什么是“暑热症”?	192
如何预防“暑热症”?	192
如何护理“暑热症”患儿?	193
婴幼儿溃疡有何表现?	194
怎样对溃疡病进行诊断?	195
宝宝做胃镜检查痛苦吗?	195
如何护理溃疡症患儿?	195
宝宝肠道感染该如何处理?	197
如何处理幼儿眼内异物?	197
如何处理幼儿耳内异物?	198
如何取出幼儿身上的刺或碎片?	199
如何治疗幼儿夜尿症?	199
小儿生长发育迟缓	200
红眼病	201



儿童风湿热	202
感冒	203
花粉过敏	203
哮喘	204
喉炎	206
肺炎	207
近视	208
龋齿	209

注意防治传染病

孩子得水痘会有哪些症状？护理时要注意哪些问题？	210
带状疱疹是什么原因引起的？有哪些注意事项？	210
流行性腮腺炎与化脓性腮腺炎有什么区别？有哪些后遗症？	211
幼儿急疹、麻疹、风疹三疹如何区别？各有什么特点？护理上应该注意什么？	212
甲流和普通流感有什么区别？	212
甲型肝炎与乙型肝炎有什么区别？有哪些注意事项？	213
痢疾的症状有哪些？与普通肠炎有什么区别？如何预防和护理？	214
什么是猩红热？如何与普通感冒相区别？	215
霍乱是消化系统疾病吗？孩子会有什么症状？如何预防？	215
手足口病是新发的传染病吗？	216
手足口病的皮疹有什么特点？	216
手足口病每个孩子一生只会得一次吗？	217
什么是肠道病毒？感染后会出现肠道症状吗？	218
目前手足口病有疫苗吗？	218
怎么能早期发现手足口病症状？	219
如何防治手足口病？	219

急救技能应牢记

危险发生时，先要打电话	221
-------------	-----



电器起火，切忌冷水泼·····	223
燃气泄漏时，关阀开窗忌明火·····	225
怎样正确处理眼内异物？·····	227
发现鼻出血，且莫轻视它·····	228
小儿气管、支气管异物会出现哪些症状？家庭紧急处理原则有哪些？ ·····	230
孩子中暑会有哪些典型的表现？该如何处理？·····	231
小儿喉梗阻是怎么引起的？会有哪些表现？应如何处理？·····	231
儿童溺水后如何处理？·····	232
出血时的处理·····	232
儿童触电怎样急救？·····	234
狗咬伤的处理·····	234
有机磷农药中毒的处理·····	235
灭鼠药中毒的处理·····	236
煤气中毒的处理·····	237
海蜇刺伤有哪些典型的表现？该如何处理？·····	238
孩子衣服着火时怎么办？·····	239
幼儿休克怎么办？·····	240
幼儿中毒有何症状？·····	240
幼儿中毒怎么办？·····	241
小儿抽风的家庭急救·····	242

儿童健康有标准

❖ 优秀儿童的标准

生活中如何辨别优秀儿童：

第一，知识和技能。具有基本技巧和知识，能够适当应用这些技巧解决具体问题。

第二，注意力集中。不容易分心，能在充分的时间里对一个问题集中注意力，求得解决的办法。

第三，热爱学习。喜欢探讨和询问问题及作业。

第四，坚持性强。能把指定的任务作为重要目标完成它。

第五，反应性好。容易受到启发，对成人的建议和提问能做出积极反应。

第六，理智的好奇心。从自己解答问题中得到满足，并且能够自己提出新问题。

第七，对挑战的反应。乐意处理比较困难的问题、作业和进行争论。

第八，敏感性。具有超过年龄的机灵性和敏锐的观察力。

第九，口头表达地熟练程度；善于正确地运用众多的词汇。

第十，思维灵活。能够形成许多概念，善于理解新的比较深刻的概念。

第十一，思想灵活。能够及时摆脱自己的偏见，用他人的正确观点看问题。

第十二，独创性。能够用新颖的方法来解决问题。

第十三，能够独力思考，富于想象力。



第十四，推动能力。能够把既定的概念推广到比较广泛的关系中去。

第十五，兴趣广泛。对各种学问和活动都比较感兴趣，如艺术、戏剧、书法、阅读、数学、科学、音乐、体育活动和社会常识等。

第十六，关心集体。乐于参加各种集体活动，助人为乐，和他人融洽相处，对别人不吹毛求疵。

第十七，情绪稳定。经常保持自信、愉快和安详，有幽默感，能够适应日常变化，不暴怒。



❖ 儿童健康的五种标志

在日常生活中，如何判断儿童的成长发育是否健康？

第一，发育符合规律。一般来说，语言智能的发育顺序是，“一哭二静三会笑，四仰五啊六喊妈，七模八仿九会意”。动作智能的发育顺序是，“一看二听三抬头，四仰五抓六坐身，七滚八爬九扶站”。同时，幼儿3~4个月时，头能转向一侧，手能握物；4~5个月时，能够主动取物；6个月时，能两手交换食物，这时已长出牙齿，可咀嚼饼干；9~10个月时，能做再见的摇手动作；13个月时，会说两三个简单的字；15个月