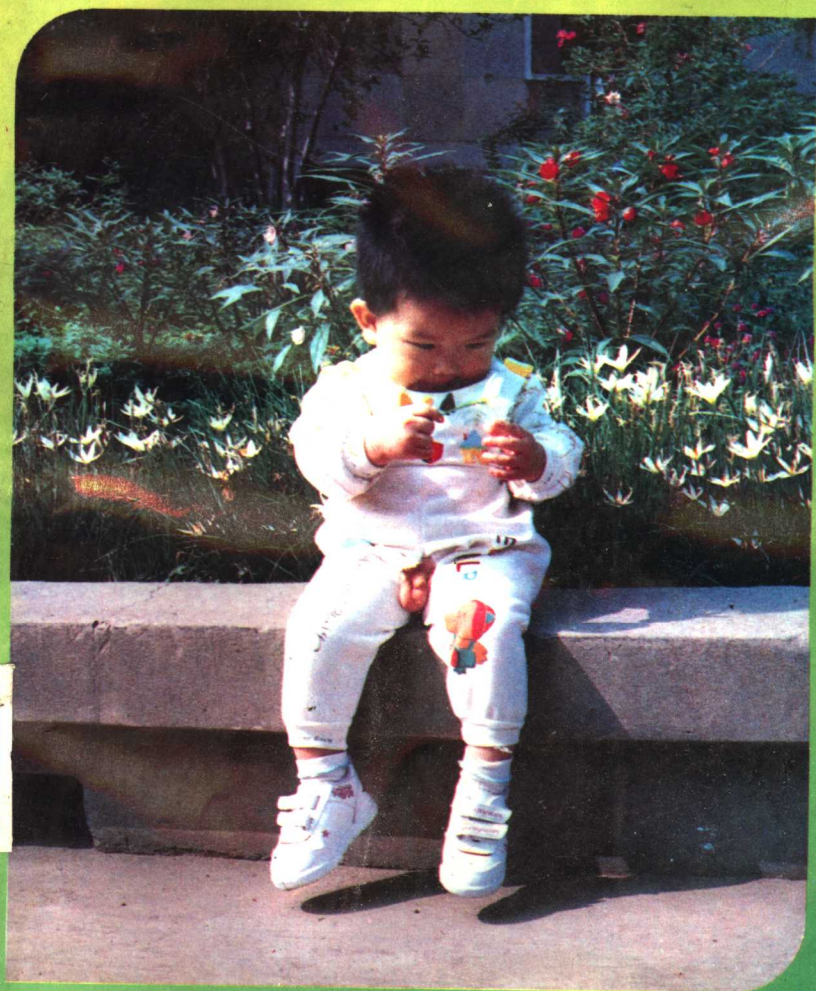


刘树茂 何传盛 张揆一 主编

生命·健康·长寿——十万个为什么

嬰幼兒健康面面觀



湖北科学技术出版社

婴幼儿健康面面观

主 编 刘树茂
副主编 陈干生 余道文 赵吉光
编 者 (按姓氏笔划为序)
王碧玉 邓迪爽 刘树茂
陈干生 余道文 李朝阳
张建毅 郑孝清 赵吉光
徐钦儒 黄绍敏 黄显湘

湖北科学技术出版社

生命·健康·长寿——十万个为什么
婴幼儿健康面面观

主编 刘树茂

*

湖北科学技术出版社出版发行

湖北省洪湖市印刷厂印刷

*

787×1092 1/32 10印张 216千字

1993年7月第一版 1993年7月第1次印刷

印数:1-10 000

ISBN7-5352-1159-3/R·221

定价:6.80元

《生命·健康·长寿 10 万个为什么》

丛书编委会

总 顾 问 陈敏章 中华人民共和国卫生部部长
何界生 中华人民共和国卫生部副部长
裘法祖 同济医科大学名誉校长

主 编 刘树茂 同济医科大学教授
何传盛 同济医科大学特约编审
张揆一 同济医科大学编审

副 主 编 薛德麟 同济医科大学教授
文历阳 同济医科大学教授
周俊安 同济医科大学教授
洪光祥 同济医科大学附属协和医院教授
钟瑞胜 同济医科大学附属同济医院教授
曾繁典 同济医科大学基础医学部教授
陈世蓉 同济医科大学公共卫生学院教授

顾 问 (按姓氏笔划为序)
方天人 武汉市卫生局局长
王凤兰 卫生部妇幼司司长
王立忠 卫生部人事司司长

牛福康	卫生部保健局主任医师
朱庆生	卫生部计财司司长
刘海林	卫生部教育司司长
迟宝兰	卫生部医政司司长
李恢樵	武汉市卫生局原局长
李清泉	湖北省卫生厅厅长
肖梓仁	卫生部科技司司长
晏美华	黄石市卫生局局长
戴志澄	卫生部防疫司司长

出版策划	邱久钦	湖北省新闻出版局副局长
	田胜立	湖北省新闻出版局副局长
	赵守富	湖北科学技术出版社社长
	叶生刚	原湖北科学技术出版社总编辑

编 委 (按姓氏笔划为序)

文历阳	刘树茂	朱长庚	何传盛
李国光	李国成	李绍先	李雍龙
肖澍荣	张 伟	张揆一	陈学敏
陈世蓉	陈荣安	林光生	周俊安
周隰珍	罗端德	洪光祥	钟瑞胜
黄承钧	龚非力	崔伊薇	顾美姣
曾尔亢	曾繁典	舒家振	薛德麟

序

《10万个为什么》丛书在人民群众中享有崇高的威信，它对普及科学知识起到了不可估量的作用。但是，缺少以《生命·健康·长寿》为主题的这类丛书，为了提高全民族的健康保健知识水平，适应我国人民日益增长的医疗保健的需求，我们请同济医科大学有关学科的专家、教授编写了这套科普丛书。这对于普及医学科学知识，提高人民大众的自我保健、自我医疗、自我养生的技能，为读者提供保健咨询，使其在心理上、生理上和社会交往上保持健康，以充沛的精力和健壮的体魄投身于祖国的现代化建设，具有十分重大的意义。

本丛书有四个特点：一是充分体现了主题：书中一律采用了为什么、什么是、是什么、怎么样、怎么办等问答式，回答了广大读者最为关切的有关生命、健康、长寿等问题。二是突出了新颖性和先进性：丛书反映了医药卫生各学科中最常见、最先进、最重要和最有影响的内容。三是具有针对性和群众性：丛书以通俗易懂的语言叙述，选题大多数是从群众中来，

文字简短、明了，融针对性、实用性、知识性、科学性、通俗性和趣味性于一体，使大家看得懂，用得上，乐意看，读后既可获得知识，又知道如何用。四是全书从受孕、出生、婴幼儿、青少年到中老年，从基础医学到临床医学，从医到药，从防到治，既系统、全面、容量大、高度网络化，各分册又具有相对的独立性，便于阅读和查检。

本丛书适于具有初中以上文化程度的工农商学兵群众阅读。它既可作为家庭保健常备案头读物，也可以作为健康教育、中小学生卫生教育、家庭教育、成人和老年大学医学教育的参考教材。

本套丛书的编辑出版，涉及面广，可能存在一些不足，甚至错误，殷切地期望广大读者提出宝贵意见，以便再版时改正。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '陈杰' (Chen Jie), with a long vertical line extending downwards from the bottom right of the characters.

1993年4月

前 言

儿童是祖国的花朵和人类的希望。他们天真烂漫，充满着无限的生机和活力；他们娇嫩脆弱，需要给予特殊的保护、照料与关怀。精心培育，使之成为体魄健康，头脑聪明，品德高尚的新一代，是父母和家庭的义务，也是广大儿科工作者和全社会的责任。

如果说生命是一部完美的乐章，那么婴幼儿是生命的起点，是第一个跳跃的音符。为了使人生的第一个音符更加悦耳动听，为了千万棵幼苗在知识与科学的沃土上茁壮成长，为了使“儿童优先，母子安全”的许诺成为现实，我们——一批多年从事儿科工作的医务人员怀着深情厚意和强烈的责任感，向广大读者奉献这本《婴幼儿健康面面观》，以此作为我们献给广大儿童的厚礼。

本书以保护儿童健康，促进儿童身心发展为目的，系统讲述科学育儿的基本知识和基本技能。全书力图体现以下特点：①全面：即从优生优育的角度全面介绍婴幼儿生长发育、科学喂养、卫生保健知识及常见病的防治；②新颖：本书是儿科医务工作者长期

实践的科学总结,反映了有关的科学新进展、新观念、新的育儿方法;③科学:各章节由有关专家编写,专家做什么写什么,具有一定的权威性;④实用;即以提问的形式回答年轻的父母和家长最关心的问题,语言通俗生动。全书集学术性与科普性为一身,融知识性、趣味性为一体,为年轻父母亲必读之物,关心婴幼儿成长的家长们的科学指南,一切保育工作者、儿童教育者的良师益友,读后可使你获得有益的知识,全新的感受。

由于参与编写此书的人员较多,在对不同问题解释的深浅程度和写作文风上难以一致,加上时间仓促,错误难免,恳请广大读者多加指正。

刘树茂

1993年3月

目 录

一、对儿童作出承诺

1. 当代世界儿童面临着什么挑战? 1
2. 90年代儿童生存、发展和保护的主要目标是什么? ... 1
3. 中国政府对儿童问题作出了什么样的承诺? 2
4. 对90年代儿童在营养方面要达到哪些要求? 3
5. 哪些是90年代保护儿童健康的具体任务? 3
6. 为什么儿童健康必须从娃娃抓起? 4
7. 为什么“太多的爱”会阻碍孩子的身心健康? 5

二、遗传探秘话优生

1. 什么是基因? 6
2. 什么叫染色体? 7
3. 遗传病分几类? 8
4. 什么叫做遗传工程学? 9
5. 什么是优生优育的关键? 10
6. 为什么婚姻法规定不能近亲婚配? 11
7. 怎样预防遗传性疾病? 11
8. 哪些遗传可作产前检查? 12
9. 遗传病是不治之症吗? 13
10. 什么叫做羊水诊断? 14
11. 染色体检查能诊断所有的遗传病吗? 15
12. 先天性疾病和遗传病是一回事吗? 15

13. 为什么盲目保胎不利优生？	16
14. 胎教是怎么回事？	17
15. 为什么说生男生女不是命中注定？	18
16. 为什么儿子象母亲、女儿象父亲？	19
17. 双胞胎、三胞胎是怎么回事？	20
18. 智力与遗传有关吗？	21
19. 什么是遗传性智力低下？	22
20. 为什么说人的体型受遗传决定的？	23
21. 为什么孕妇不能随便服药？	23
22. 什么是先天性睾丸发育不全症？	24
23. 先天性卵巢发育不全是怎么回事？	25
24. 什么叫做先天性愚型？	26

三、初到人间的新生儿

1. 怎样判断初生婴儿是否正常？	27
2. 新生儿有什么生理特点？	27
3. 新生儿发笑，是在做梦吗？	30
4. 初生儿听得清、看得见吗？	30
5. 新生儿眼球乱动是病态吗？	31
6. 新生儿皮肤出现胎记是怎么回事？	31
7. 足月低体重儿应注意什么？	32
8. 新生儿为什么容易溢奶、吐奶？	32
9. 怎样分辨新生儿的啼哭声？	33
10. 怎样判断新生儿睾丸是否正常？	34
11. 新生儿居室应当通风还是门窗紧闭？	35
12. 为什么孩子生后 42 天要做体格检查？	35

四、生长发育的规律

1. 怎样划分小儿的年龄阶段？	36
2. 为什么说小儿不是成人的缩影？	36
3. 小儿生长发育有哪些规律？	37
4. 孩子几个月会抬头？几个月会笑、会坐、会爬？	38
5. 孩子多大应该会站、会走？	38
6. 孩子几个月会认人？不认人是病吗？	38
7. 小儿何时开始学讲话？	39
8. 周岁内的小儿生长发育有哪些特点？	40
9. 幼儿期小儿生长发育有哪些特点？	41
10. 学龄前儿童生长发育特点有哪些？	42
11. 小儿神经系统有哪些特点？	42
12. 哪些因素影响小儿的生长发育？	43
13. 什么时候是小儿大脑发育的关键时期？	44
14. 怎样观察小儿呼吸和心率是否正常？	45
15. 小儿视力发育的规律是什么？	46
16. 为什么要测量小儿头围？	47
17. 为什么要测量胸围？	47
18. 什么叫前囟？在日常生活中有何意义？	48
19. 小儿后囟在哪儿？是怎样形成的？	48
20. 如何测量小儿身长？	48
21. 小儿的身长能推算出来吗？	49
22. 怎样判断小儿身长是否正常？	50
23. 小儿体重怎样测量？	50
24. 小儿体重的增长有什么规律？	51

25. 怎样判断小儿的体重是超重还是不足？	51
26. 小儿什么时期出牙、几岁换牙？	52

五、科学喂养学问多

1. 为什么要大力提倡母乳喂养？	54
2. 母乳有哪几种？它们的成分一样吗？	55
3. 为什么母乳喂养儿抗病力强？	56
4. 孩子出生后何时开奶？	57
5. 每次喂奶需多长时间？	58
6. 年轻妈妈如何喂奶？	59
7. 怎样喂养早产儿？	59
8. 双胞胎怎样喂养？	60
9. 唇腭裂小儿怎样喂养？	61
10. 怎样使用奶瓶喂养？	61
11. 什么情况下应停止哺乳？	62
12. 怎样发奶、发奶有哪些方法？	63
13. 什么时候断奶？	63
14. 怎样给孩子断奶？	64
15. 为什么每天要给婴儿喂少量的水？	65
16. 如何选择人工喂养的主食？	66
17. 怎样配制奶方？	66
18. 如何计算人工喂养儿吃的牛奶量？	67
19. 什么时候给小儿添加辅食？	68
20. 孩子多大时才可以吃肉类食物？	69
21. 怎样知道孩子已吃饱？	69
22. 为什么孩子不能多吃糖？	70

23. 鲜牛奶和全脂奶粉的营养价值是一样吗?	71
24. 1~3岁幼儿饮食如何安排?	72
25. 学龄前小儿饮食如何安排?	73
26. 为什么要提倡吃课间餐?	73
27. 孩子能不能吃酸牛奶? 怎样制作?	74
28. 为什么细粮、粗粮都要吃?	75
29. 面包、米饭哪个营养好?	76
30. 为什么不能多吃爆米花?	77

六、精心培育保健康

1. 为什么锻炼应从婴儿开始?	78
2. 如何进行婴儿的体格锻炼?	78
3. 为什么婴儿利用阳光也能锻炼身体?	79
4. 为什么说笑是婴儿健康的标志?	80
5. 幼儿期小儿保健重点是什么?	80
6. 学龄前儿童保健重点是什么?	82
7. 如何进行日光浴?	83
8. 怎样进行空气浴?	84
9. 多大的孩子才能进行淋浴?	84
10. 孩子睡觉时出汗是病吗?	85
11. 盛夏季节怎样护理新生儿?	86
12. 怎样合理使用视力?	86
13. 孩子学习时如何使用视力?	87
14. 怎样防治儿童近视眼?	88
15. 3岁的孩子可以刷牙吗?	88
16. 怎样预防龋齿?	89

17. 牙齿不齐何时纠正？	90
18. 何谓兔唇？什么时候修补最合适？	90
19. 多大的小儿才能坐童车？	91
20. 为什么会出现脊柱侧弯？	91
21. 为什么有的小儿会有异常气味？	92

七、心身健康何所求

1. 婴儿健康的标志是什么？	94
2. 怎样给孩子启迪智力？	94
3. 什么是小儿教养的最佳时期？	95
4. 为什么小儿的动作发育不要超前引导？	97
5. 为什么“教子成龙”才是教子的高标准？	97
6. 为什么说人有两种生命？	98
7. 百依百顺给孩子带来什么？	99
8. 为什么有的孩子厌学？	100
9. 怎样培养小儿的诚实品质？	100
10. 怎样培养和维护孩子的自尊心？	101
11. 怎样对小儿进行早期性教育？	102
12. 为什么孩子之间争吵大人不要调解、干涉？	103
13. 什么叫做母亲的“分身意识”？	104
14. 为什么不要当众批评和羞辱孩子？	104
15. 为什么不要纠正“左撇子”？	105
16. 为什么不要吓唬孩子？	106
17. 为什么不能敲打孩子头？	107
18. 为什么不要在餐桌上进行“家教”？	108
19. 怎样培养孩子的卫生习惯？	109

20. 怎样给婴儿洗头？	109
21. 给婴儿洗澡应注意些什么？	110
22. 什么情况不宜给孩子洗澡？	111
23. 为什么不能给孩子掏耳朵？	111
24. 怎样克服小儿吸吮手指的毛病？	111
25. 怎样保护小儿的眼睛？	112
26. 为什么亲吻宝宝有碍健康？	113

八、预防接种话免疫？

1. 为什么要进行预防接种？	114
2. 法定的预防接种有几种？何时接种？	115
3. 为什么不能用开水冲服小儿麻痹症糖丸？	116
4. 什么情况下不能接受预防接种？	117
5. 乙肝疫苗该如何接种？	118
6. 预防接种有什么不良反应？	119
7. 卡介苗与结核菌素试验是一回事吗？	120
8. 为什么有的孩子接种疫苗还会得传染病？	121
9. 为什么在预防接种过程中需要“冷链”系统？	121

九、宝宝的吃、穿、玩、睡

1. 怎样识别母乳充足；婴儿吃饱？	122
2. 孩子吃饭不香怎么办？	122
3. 巧克力是有益无害的糖食品吗？	123
4. 为什么不要让孩子多吃零食？	124
5. 为什么小儿不能过多喝饮料？	124
6. 小儿偏食有什么害处？	125

7. 宝宝的服式要赶“新潮”吗？	126
8. 小儿用什么衣料最好？	126
9. 如何为婴儿选择衣着？	127
10. 为什么不要为小女孩烫发？	127
11. 怎样打扮孩子？	128
12. 小儿过于“安静”好不好？	129
13. 对宝宝的逗笑有哪些忌讳？	129
14. 逗孩子玩时为什么会发生“乐极生悲”？	130
15. 为什么对小儿不能进行“饮食竞赛”？	131
16. 为什么说游戏能促进儿童的身心健康？	131
17. 怎样为孩子选择玩具？	132
18. 怎样给玩具消毒？	133
19. 为什么孩子玩球好处多？	134
20. 孩子每天需要多少睡眠时间？	134
21. 为什么有的小儿睡觉时打“呼噜”？	135
22. 为什么和衣而睡、以衣代被不利健康？	136
23. 宝宝睡觉什么样的姿式最好？	136
24. 为什么小儿不宜睡软床？	137

十、新生儿病知多少

1. 怎样发现新生儿患病？	138
2. 新生儿有一种“致命性出血”是怎么回事？	138
3. 新生儿发生惊厥怎么办？	139
4. 新生儿肺炎有什么特点？	140
5. 什么是新生儿败血症？	140
6. 新生儿会发生贫血吗？	141