



● 常见病调养与康复丛书

CHANGJIANBINGTIAOYANGYUKANGFU CONGSHU

总主编 吕志平 © 朱成全 向仕平 主编

【儿科病】

调养与康复



家庭全面健康之专家完备方案

常见病调养与康复丛书/总主编 吕志平

儿科病 调养与康复

主 编 朱成全 向仕平



世界图书出版公司

广州 · 上海 · 西安 · 北京

图书在版编目(CIP)数据

儿科病调养与康复/朱成全,向仕平主编.—广州:广东
世界图书出版公司,2006.8

(常见病调养与康复丛书/吕志平主编)

ISBN 7-5062-8040-X

I.儿… II.①朱…②向… III.小儿疾病-康复
IV.R720.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第030882号

儿科病调养与康复

ERKEBING TIAOYANG YU KANGFU

出版发行:广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮政编码:510300)

电 话:020-84451969, 84459539

网 址:www.gdst.com.cn

编辑邮箱:edksy@21cn.com (欢迎投稿)

经 销:全国各地新华书店

印 刷:佛山市浩文彩色印刷有限公司

版 次:2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

规 格:787mm×1092mm 1/16 15印张 393千字

书 号:ISBN 7-5062-8040-X/R·0118

定 价:28.00元

版权所有 违者必究(若发现因印装质量问题影响阅读,请与本公司联系退换)



中西医学并重

医疗康复协同 书

常见病调养与康复丛书出版

陈可冀



题

丙戌春在北京

内 容 提 要

该套丛书由南方医科大学(原第一军医大学)、第二军医大学、中山大学医学院、广州中医药大学、广东省中医院、山东中医药大学、解放军第421医院、解放军第422医院、解放军武汉总医院、汕头大学医学院、暨南大学药学院、广西中医学院、广东医学院、河南省人民医院等单位的150余位专家教授历时数年编著、审定而成。

该书共分15章,分别从西医、中医角度概述了婴幼儿及学龄儿的生长发育规律及其营养需要,儿科病的基础知识、临床特点、诊治原则、中西药的用药原则、康复保健常识、饮食调养,以及从新生儿到儿童时期60余种常见疾病(包括新生儿肺炎、黄疸、惊厥、硬肿症、败血症,营养不良、营养性锌缺乏症、营养性维生素D缺乏性佝偻病、维生素A缺乏症、肥胖症、维生素B₁缺乏症、维生素B₆缺乏症、烟酸缺乏症、维生素B₁₂缺乏症、叶酸缺乏症、维生素C缺乏症、维生素K缺乏症,急性上呼吸道感染、急性支气管炎、小儿支气管肺炎、支气管扩张症、急性呼吸衰竭,婴幼儿腹泻、急性胰腺炎、再发性腹痛、消化性溃疡、厌食症、溃疡性结肠炎,病毒性心肌炎、原发性心肌病、感染性心内膜炎、小儿高血压、充血性心力衰竭,急性肾小球肾炎、慢性肾小球肾炎、肾病综合征、IgA肾病、泌尿系感染、急性肾功能衰竭,营养性贫血、再生障碍性贫血、红细胞葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺陷症、特发性血小板减少性紫癜、传染性单核细胞增多症、白血病、癫痫、高热惊厥、小儿急性偏瘫、化脓性脑膜炎、脑性瘫痪、儿童多动综合征,生长激素缺乏症、尿崩症、性早熟、儿童糖尿病、先天性甲状腺功能减低症,原发性免疫缺陷病、支气管哮喘、幼年型类风湿性关节炎、过敏性紫癜、渗出性多形红斑、风湿热等)的病因、主要临床表现、调治措施、预防、调养康复知识等。

该书内容新颖,具有较强的实用性、科学性、可读性,资料性甚强,是一本融中西医调治、内科与外科治疗、营养和药膳调养、调治与预防结合等为一体的综合性儿科病调养与康复全书。可供儿科病患者及其家属,儿科病专科医生、临床医师、营养师,以及其他有兴趣者参考。

《常见病调养与康复丛书》编委会

丛书总主编：吕志平

丛书编委：(按姓氏笔画顺序)

刘 强	向仕平	吕志平
孙学刚	朱成全	朱 玲
邵 岩	陈 瑜	周迎春
林小田	罗颂平	侯金林
钟先阳	贺松其	魏 辉

《儿科病调养与康复》编写人员

主 编：	朱成全	向仕平	
副 主 编：	洪加津	白建萍	黄秋儿
	姜 琴		

主 审：吴学东 张玉亮

主要编写人员：(按姓氏笔画顺序)

邓初树	白建屏	叶汉深
朱成全	朱红霞	向仕平
肖烈钢	张彩兰	吴桂荣
杨 勇	林小兰	姜 琴
洪加津	黄秋儿	彭燕芳
薛 松	熊湘平	熊 丹
戴京萍	谢 栋	

随着时代的发展,人类疾病谱发生了深刻的变化,健康概念随之而得到了更新,人们对健康水平和生存质量提出了更高的要求。如何实现常见病的预防、治疗、康复及保健一体化、科普化和社会化,满足人们日益增长的医疗保健的需求是摆在我们医务工作者面前的义不容辞的神圣职责。

要实现常见病调养、康复及保健的一体化、科普化和社会化这一目标,必须坚持中西并重、共同发展及优势互补的方针政策。中医药学源远流长、博大精深,这一伟大宝库为中华民族的繁衍昌盛和人类的文明做出了不朽的贡献。中医药学的科学内涵,体现于它对人体健康与疾病认识上的整体观和辨证论治。在疾病的防治方面形成了未病先防、既病防变和病后防复的科学系统的一体化思想。尤其可贵的是注重病后防复的康复疗养,强调祛邪务尽、培本复元及病后宜忌,重视精神情志、饮食、劳逸对疾病康复的重大影响。这些闪烁着智慧之光和科学之光的中医药理论千百年来,始终被我国人民在医疗保健实践活动中奉为主臬。然而,随着科学技术的进步,现代医药科学水平得到了空前的发展和提高,人们对疾病的预防保健、调养康复有了新的认识和理解,单纯的中医中药或西医西药都不可能承载起人类预防和治疗疾病的重任,单纯的医疗模式亦不能满足人们追求健康的需要。因此,打破传统的、单一的医疗服务模式,积极倡导全民关注自身健康,人人懂调养康复,才能真正从根本上改变目前捉襟见肘的医疗保障体制,提高人们的健康水平和生活质量。这正是世界卫生组织(WHO)推行“健康促进”的意义所在。

基于对以上问题的深刻思考,我们组织了临床第一线的医务工作者编写了这套《常见病调养与康复丛书》。丛书的编写过程中,本着中西医并重、优势互补的指导原则,强调以提高人民群众对常见病的调养与康复保健的理解和认知为中心,一切从临床实际出发,力求使令人望而却步的高深医学理论知识科普化,使历来由医疗机构承担的不堪重负的医疗保健社会化,最终达到全民关注自身健康、提高自我保健质量和水平之目的。在编写体例上大胆创新,根据当今临床分科的具体情况,结合人们对医学知识科普化的实际需要,选择常见病为切入点,将本套丛书分为胃肠病、肝胆病、肾脏病、心血管病、呼吸病、风湿病、男科病、妇科病、儿科病、老年病、骨与关节病、皮肤病等十多个分册。每个分册以简单明了、通俗易懂的行文风格,从中西并重、辨证辨病结合等方面首先

阐述了现代医学等各个疾病群的生理功能、病因病理、常见类型、常用检查方法及治疗的认识,然后概述了中医的病因病机、辨证要点、辨证治疗及用药规律,尤其提示了中医治疗中应注意的问题,最后对常见症状及处理作了简明的介绍。选择了最常见、最具代表性的病种,以西医病名为纲,增加中西医之间的接触点和亲和力,从现代医学的视角阐明每种疾病的发病原因及机制、临床症状表现及西医治疗情况,并从中医的角度分析了该病的病因病机、辨证分型及中医治疗;在中医治疗中,着重介绍了名家临证经验和单方验方的使用;最后详细重点阐述了每种疾病的非药物疗法,涉及饮食、针灸、按摩、气功、心理疗法等。在常用药物及药膳中,首先分类介绍了各个疾病群的常见药物的用药原则、使用方法及注意事项,将治疗该疾病群的中草药按中药的主治功能、性味归经,分门别类地进行了详细阐述。在常用方剂及中成药章节中,将用于治疗该疾病群的各种中药剂型作了一一介绍,包括汤剂、散剂、丸剂、片剂、颗粒剂、胶囊等。在疗养药膳中,详细介绍了各种药膳的制作、功能主治等,主要涉及粥羹类,汤饮汁类,炖、煲、蒸、炒、煨、烤、冲品类,药糕、药饼、药末、糯类制品、小麦面制品等品类。

本套丛书匠心独运、颇具特色的核心内容主要有单方验方、非药物疗法、营养药膳等,这部分内容既通俗易懂,又能直接指导人们对常见病进行调养康复。非药物疗法具有疗法手段多样性、适用范围广泛、取法自然而副作用少,价廉、方便、有效,集防病、治病、康复保健于一体。尤其是营养药膳具有保健强身、防病治病的独特功效,正越来越受到人们的关注。寓治于食的营养药膳疗法,源于中国古代的“医食同源”、“药食同功”之说,源远流长,它是中华文化的绚丽瑰宝。

本套丛书以常见病调养康复保健的科普化、社会化为目的,融理论性、科学性、先进性、实用性于一体,体例新颖、特色鲜明、搜罗广远、内容丰富、重点突出、自成体系。希望其成为追求健康、热爱生命、享受生活者的良师益友。

本套丛书工作量大,参加编纂的专家教授人员众多,并得到了中国科学院院士、著名中西医结合医学家陈可冀教授等专家学者的指导,以及广东世界图书出版公司的鼎力支持,谨此一并致谢!

医学科技发展一日千里,人们对健康生活的追求永无止境,随着时代的变迁,科学的进步,本丛书也将会修订、再版以满足人们新的需要。

《常见病调养与康复丛书》总主编

吕志平 教授

于广州

前言

儿童是祖国的花朵,民族的未来,家庭的希望。孩子在婴幼儿、少儿时期的健康是将来茁壮成长的基础和关键。关心爱护和保障儿童的健康,不仅是广大医务工作者的职责,也是每个家长乃至全社会渴求的愿望和重要义务。

我们在多年的儿科医疗工作中,不时会遇见有人因缺乏对小兒常见病的医学知识,而未能对患儿正确、及时、妥善地护理和调治,甚至延误病情造成难以弥补的遗憾,为此深感普及小兒常见病医学知识的必要。为了使人们进一步了解和掌握儿童保健及小兒常见病的预防、调治和康复的一般常识,有效地保护儿童的健康成长,我们据儿科学的基本知识,参考有关专著、学术资料,结合临床工作的实践经验编写了这本《儿科病调养与康复》一书。

本书以内容丰富、资料新颖、文字简练、简明实用为原则。对小兒时期的生理、病理特点,生长发育指标及喂养方法,如何补充营养等知识作简明介绍。对儿科各系统常见病做了详细的阐述,既介绍一般调治方法,并引进最新知识,重点阐述现代医学的调治方法、康复疗养措施,旨在普及儿科学知识。希望能在专业医护人员和读者之间起到一种对话交流和桥梁纽带的作用,使儿科病的防治工作成为医护人员与家长相互配合的双边活动。这样有利于减少儿童因抵抗力低,发病来势快,而又不善于用语言表达病情所造成的危害。

本书编著者

目 录

第一章 儿科病概述	1
一、小儿年龄分期	1
二、小儿生长发育	2
(一)生长发育的规律(2)	(二)影响小儿生长发育的因素(3)
(三)体格生长(3)	(四)神经心理发育(5)
三、小儿营养与喂养	6
(一)小儿营养需要量(6)	(二)小儿喂养(7)
四、儿童心理卫生	8
(一)遗传因素(8)	(二)环境与教育(9)
五、小儿生理病理特点	10
(一)解剖生理方面特点(10)	(二)临床方面特点(11)
六、儿科病与成人医学的区别	11
第二章 儿科病的中医认识	13
一、中医对儿科病的认识	13
(一)生理特点(13)	(二)病理特点(14)
二、儿科病的中医诊断	15
(一)望 诊(15)	(二)闻 诊(17)
(三)问 诊(19)	(四)切 诊(21)
第三章 儿科病的用药原则	22
一、中医用药的基本原则	22
(一)小儿用药特点(22)	(二)中药剂型及用法(22)
二、西药的用药原则	23
(一)各期儿童用药特点(23)	(三)各类西药的应用(24)
第四章 儿科病的康复保健	26
一、康复保健的重要性	26
二、小儿保健养生原则	26
三、小儿心理疾病的保健	27
第五章 小儿的饮食调养	29
一、儿童饮食基本知识	29
(一)人体必需的维生素(29)	(二)儿童缺乏维生素的临床表现(29)
(三)细嚼慢咽益处多(30)	(四)培养良好的饮食习惯(30)
二、儿童饮食一般原则	30
(一)小儿饮食宜忌(30)	(二)小儿病后饮食调理(32)
(三)忌空腹吃的食物(33)	(四)常吃方便面会得营养缺乏症(33)
(五)饮食不宜过咸(34)	(六)注意食物的相制(34)
(七)畜肉的食用禁忌(35)	

三、对儿童健康、有益的饮食.....	35
(一)儿童可多食的健康食物(35)	(二)对儿童大脑发育有益的食物(36)
(三)减肥食品(37)	(四)儿童应当多喝牛奶(38)
(五)多吃鱼会使儿童受益终身(38)	
四、小儿常用食物.....	39
(一)五谷杂粮(39)	(二)蔬菜瓜果(42)
(三)水果、干果(48)	(四)畜禽肉类(53)
(五)水产品 & 蛇蛙类(57)	
五、儿童实用药膳.....	61
(一)实用药粥(61)	(二)儿童保健药膳(63)
(三)实用药饭(64)	(四)实用药茶(65)

第六章 新生儿疾病

67

一、新生儿的生理特点.....	67
(一)神经系统、感觉器官(67)	(二)循环系统(67)
(三)呼吸系统(68)	(四)消化系统(68)
(五)泌尿系统(68)	(六)皮肤、黏膜的屏障功能(68)
(七)体温调节(68)	(八)能量、液体代谢(69)
(九)免疫系统(69)	
二、新生儿肺炎.....	69
(一)病 因(69)	(二)临床表现(70)
(三)调 治(70)	(四)调养与康复(71)
三、新生儿黄疸.....	71
(一)新生儿胆红素代谢特点(72)	(二)调 治(72)
(三)调养与康复(73)	
四、新生儿惊厥.....	73
(一)病 因(73)	(二)主要表现(74)
(三)调 治(74)	
五、新生儿硬肿症.....	76
(一)病 因(76)	(二)主要表现(76)
(三)调 治(77)	(四)预防与调养(78)
六、新生儿败血症.....	78
(一)病 因(78)	(二)主要表现(79)
(三)调 治(79)	

第七章 营养性疾病

81

一、营养不良.....	81
(一)病 因(81)	(二)主要表现(81)
(三)调 治(82)	(四)调养与康复(83)
二、营养性锌缺乏症.....	83
(一)病 因(84)	(二)主要表现(84)
(三)调 治(84)	(四)饮食调养(85)
(五)预 防(85)	
三、营养性维生素D缺乏性佝偻病.....	85

(一)病 因(85)	(二)主要表现(86)	
(三)调 治(87)	(四)饮食调养(87)	
(五)预 防(87)		
四、维生素A缺乏症		88
(一)病 因(88)	(二)主要表现(89)	
(三)调 治(89)	(四)调养与康复(89)	
五、肥 胖 症		90
(一)病 因(90)	(二)主要表现(91)	
(三)调 治(91)	(四)调养与康复(92)	
六、其他维生素缺乏症		93
(一)病因、主要表现和调治(93)	(二)食物调养(95)	
第八章 呼吸系统疾病		96
一、急性上呼吸道感染		96
(一)病 因(96)	(二)主要表现(96)	
(三)调 治(97)	(四)饮食调养(97)	
二、急性支气管炎		99
(一)病 因(99)	(二)主要表现(99)	
(三)调 治(99)	(四)饮食调养(100)	
三、小儿肺炎		101
(一)病 因(101)	(二)主要表现(101)	
(三)常见不同病原体所致支气管肺炎的特点(102)		
(四)并 发 症(103)	(五)调 治(104)	
(六)饮食调养(106)		
四、支气管扩张症		107
(一)病 因(107)	(二)主要表现(107)	
(三)调 治(107)	(四)饮食调养(108)	
五、急性呼吸衰竭		108
(一)病 因(108)	(二)调 治(108)	
第九章 消化系统疾病		110
一、婴幼儿腹泻		110
(一)病 因(110)	(二)主要表现(111)	
(三)调 治(114)	(四)调养与康复(116)	
二、急性胰腺炎		118
(一)病 因(118)	(二)主要表现(118)	
(三)调 治(118)	(四)调养与康复(119)	
三、儿童再发性腹痛		119
(一)病 因(120)	(二)主要表现(120)	
(三)调 治(120)	(四)预 防(121)	
四、消化性溃疡		121
(一)病 因(121)	(二)主要表现(122)	
(三)调 治(122)	(四)饮食调养(123)	
五、厌 食 症		124

(一)病 因(124)	(二)主要表现(124)
(三)调 治(124)	(四)药膳调养(124)

六、非特异性溃疡性结肠炎..... 125

(一)病 因(125)	(二)主要表现(125)
(三)调 治(126)	(四)饮食调养(127)

第十章 心血管系统疾病..... 129

一、病毒性心肌炎..... 129

(一)病 因(129)	(二)主要表现(129)
(三)调 治(130)	(四)饮食调养(131)

二、原发性心肌病..... 132

(一)扩张性(或充血性)心脏病(132)	(二)肥厚性心肌病(133)
(三)限制型心肌病(135)	(四)调养与康复(135)

三、感染性心内膜炎..... 136

(一)病 因(136)	(二)主要表现(136)
(三)调 治(137)	(四)调养与康复(138)
(五)预 防(138)	

四、小儿高血压..... 138

(一)病 因(139)	(二)主要表现(139)
(三)调 治(140)	(四)调养与康复(142)
(五)预 防(143)	

五、小儿充血性心力衰竭..... 143

(一)病 因(143)	(二)主要表现(143)
(三)调 治(144)	(四)药膳调养(146)

第十一章 泌尿系统疾病..... 147

一、急性肾小球肾炎..... 147

(一)病 因(147)	(二)主要表现(147)
(三)并 发 症(148)	(四)调 治(149)
(五)药膳调养(150)	

二、慢性肾小球肾炎..... 150

(一)病 因(151)	(二)主要表现(151)
(三)调 治(151)	(四)药膳调养(152)

三、肾病综合征..... 152

(一)病 因(153)	(二)主要表现(153)
(三)并 发 症(153)	(四)调 治(154)
(五)饮食调养(155)	(六)预 后(156)

四、IgA肾病..... 156

(一)病 因(157)	(二)主要表现(157)
(三)调 治(157)	(四)药膳调养(157)

五、泌尿系感染..... 158

(一)病 因(158)	(二)主要表现(158)
(三)调 治(158)	(四)药膳调养(159)

六、急性肾功能衰竭..... 159

- | | |
|----------------|--------------|
| (一)病 因(160) | (二)主要表现(160) |
| (三)调 治(160) | (四)饮食调养(161) |

第十二章 血液系统疾病

163

一、营养性贫血.....	163
(一)铁在体内的代谢(163)	(二)病 因(164)
(三)主要表现(165)	(四)调 治(165)
(五)调养与康复(166)	(六)预防与预后(166)
二、再生障碍性贫血.....	167
(一)病 因(167)	(二)主要表现(167)
(三)调 治(168)	(四)调养与康复(168)
三、红细胞葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺陷症.....	169
(一)主要表现(169)	(二)调治和预后(170)
四、特发性血小板减少性紫癜.....	170
(一)病 因(170)	(二)主要表现(171)
(三)调 治(171)	(四)调养与康复(172)
(五)预 防(173)	
五、传染性单核细胞增多症.....	173
(一)主要表现(173)	(二)调 治(173)
六、白 血 病.....	174
(一)急性淋巴性白血病(175)	(二)慢性粒细胞白血病(177)

第十三章 神经精神系统疾病

178

一、癲 痫.....	178
(一)病 因(178)	(二)主要表现(179)
(三)调 治(179)	(四)调养与康复(180)
(五)预 后(181)	
二、高热惊厥.....	181
(一)病 因(181)	(二)主要表现(181)
(三)调 治(182)	(四)调养与康复(183)
(五)预防与预后(183)	
三、小儿急性偏瘫.....	184
(一)病 因(184)	(二)主要表现(185)
(三)调 治(185)	(四)预 后(186)
四、化脓性脑膜炎.....	186
(一)病 因(186)	(二)主要表现(187)
(三)调 治(187)	(四)预 后(188)
五、脑性瘫痪.....	188
(一)病 因(189)	(二)主要表现(189)
(三)调 治(190)	(四)康复调理(191)
(五)调 养(191)	
六、儿童多动综合征.....	191
(一)病 因(192)	(二)主要表现(192)
(三)调 治(193)	(四)调养与康复(195)

一、生长激素缺乏症.....	196
(一)病因(196)	(二)主要表现(197)
(三)调 治(197)	
二、尿崩症.....	197
(一)病因(198)	(二)主要表现(198)
(三)调 治(198)	
三、性早熟.....	199
(一)病因(199)	(二)主要表现(199)
(三)调 治(200)	
四、儿童糖尿病.....	200
(一)病因(200)	(二)主要表现(201)
(三)调 治(201)	(四)饮食调养(204)
(五)运动调理(204)	
五、先天性甲状腺功能减低症.....	205
(一)病因(205)	(二)主要表现(205)
(三)调 治(206)	(四)调养与康复(207)

第十五章 免疫缺陷和免疫有关疾病

208

一、原发性免疫缺陷病.....	208
(一)主要表现(208)	(二)常见原发性免疫缺陷病(209)
(三)调 治(211)	(四)预 防(212)
二、支气管哮喘.....	212
(一)病因(212)	(二)主要表现(213)
(三)调 治(213)	(四)调养与康复(215)
三、幼年型类风湿性关节炎.....	216
(一)病因(216)	(二)主要表现(216)
(三)调 治(217)	(四)预 后(218)
四、过敏性紫癜.....	218
(一)病因(218)	(二)主要表现(219)
(三)调 治(219)	
五、渗出性多形红斑.....	220
(一)病因(220)	(二)主要表现(220)
(三)调 治(221)	
六、川崎病.....	221
(一)主要表现(221)	(二)调 治(221)
(三)预 后(222)	
七、风湿热.....	222
(一)主要表现(222)	(二)调 治(223)
(三)调养与康复(225)	(四)预防与预后(225)

第一章 儿科病概述

一、小儿年龄分期

小儿时期处于不断生长发育过程中,这个过程是连续的,也表现出一定的阶段性。不同阶段的小儿由于生理特点不同,其保健方法、疾病诊疗方法亦有区别。整个小儿时期可划分为如下7个阶段。

1. 胎儿期

生殖细胞结合~婴儿出生前,共约40周。此期胎儿正处于器官的发育阶段,母亲的健康状况对胎儿的影响极大。各种不良因素均可能影响胎儿的正常生长发育,严重者甚至引起死胎、流产或先天畸形等不良后果。故应十分重视对母亲、胎儿的保健。

2. 新生儿期

胎儿娩出结扎脐带外~生后28日。此期是胎儿出生后生理功能进行调节并适应外界环境的时期。由于出生后内外环境的巨大变化,而新生儿自身的调节和适应能力又不太成熟,极易发生各种疾病。新生儿时期不仅发病多,死亡率亦高。故新生儿期的保健重点是强调合理喂养、保暖、预防感染等。

3. 婴儿期

生后28日~1周岁。此期生理功能仍在继续成熟之中,生长发育迅速。由于免疫功能不足,消化功能较差,易患急性传染病及肺炎、腹泻、营养不良等疾病。婴儿期的保健,重点是提倡母乳喂养,及时补充适量的营养素,有计划地进行预防接种,积极预防疾病。

4. 幼儿期

1~3周岁。此期小儿生长渐减慢,语言、行动、思维与交往能力的发育较快,识别危险的能力较差。由于接触外界的机会增多,而自身免疫功能仍低,故传染病发病率高,呼吸道感染亦多见。幼儿期的保健,重点是加强营养,预防传染病、寄生虫病,预防意外伤害、中毒,保护牙齿。同时应重视教养,养成良好的卫生习惯。

5. 学龄前期

3周岁~入小学前(6~7周岁)。此期儿童生长较缓慢,动作、语言能力逐步提高,有强烈的好奇心,传染病、消化道疾病的发病减少,意外事故、免疫性疾病增多。学龄期保健的主要措施是注意口腔卫生和眼的保护,注意安全教育,防止意外损伤,利用有益活动促进心理发育。

6. 学龄期

入小学起(6~7周岁)~青春开始(女12岁,男13岁)前。此期特点是脑的形态结构基本完成,智能发育进步较快。淋巴细胞发育加速,易发生扁桃体炎。乳牙全部更换,并长出恒牙。学龄期保健的任务是保证足够的营养、体育锻炼,注意坐立姿势,保护视力,防治龋齿,参加适当的体力劳动。

7. 青春期(少年期)

女孩12~18周岁,男孩13~20周岁。此期特点是体格生长再度加速,继而生殖系统发育成熟。女孩出现月经,男孩有精子排出。第二性征逐渐明显。此时由于神经内分泌调节不稳定,常引起心理、行为、精神方面的不稳定。此期的疾病多与内分泌及自主神经系统的功能紊乱有关,例如甲状腺肿、高血压、月经病等。青春期应进行心理卫生教育,讲授一些生殖系统的生理卫生知识。

二、小儿生长发育

小儿生长发育处于动态的变化过程中,这是小儿机体的基本特点。生长是指体重、身高、器官大小、重量的增长;发育是指细胞、组织、器官生理功能的成熟,有量变又有质变,不能截然分开。一般将小儿生长发育分为体格发育和神经、精神心胸发育2个方面。



(一) 生长发育的规律

1. 生长发育有2个飞跃期

生长发育是一个连续的过程。但不同年龄时期的生长发育速度并非呈等速度进行。如体格生长在婴儿期最快,尤在最初6个月,体重在周岁时可为初生时的3倍,以后增长速度减慢,到了青春期又一次突然加快为第二个飞跃期。

2. 各系统器官的发育不平衡

各系统的发育有先有后,有快有慢。如神经系统发育较早、而生殖系统发育最晚;淋巴系统发育很快,但到12岁后,不但不再发育反而有退缩;婴幼儿的皮下脂肪较发达。而肌肉组织需到学龄期才发育加速。

3. 生长发育的一般规律

- (1) 由上到下——先抬头、抬胸,后会坐、立、行走。
- (2) 由近到远——从臂到手、从腿到脚的活动。
- (3) 从粗到细——从一把抓到用手指去捏取。
- (4) 由简单到复杂——从画直线到画圆、画人。
- (5) 从正到反——先起立后会坐下,先向前走后会倒退,先拿、握紧后放、松开。
- (6) 从低级别高级——从感觉事物、认识事物,然后进行分析、综合、判断。