

YISHENG JIAONIN



TIGAO BAobao MIANYILI

王新良 赵 滨◎主 编

医生教您 提高宝宝免疫力



 金盾出版社



医生教您提高 宝宝免疫力

主 编 王新良 赵 滨

副主编 杨丽雅 高永平 白 艳

编 委 李坤芬 苏庆晓 闫晓静 张菲菲
王海燕 齐小蜜 邢雅杰 李 佳

金 盾 出 版 社





宝宝免疫力强就不生病或少生病,为此医生教您怎样提高宝宝免疫力的方法。本书分五部分,首先介绍免疫力相关知识,又依次阐述了儿童合理饮食与免疫力提高、儿童微量元素和维生素摄取与免疫力提高、预防接种与免疫力提高、日常生活保健与提高免疫力。其内容丰富、科学实用,且通俗易懂,适合广大儿童家长和保育人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

医生教您提高宝宝免疫力/王新良,赵滨主编. —北京:金盾出版社,2014.2

ISBN 978-7-5082-8830-7

I. ①医… II. ①王…②赵… III. ①婴幼儿—免疫学—基本知识 IV. ①R392

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 222706 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5.75 字数:106 千字

2014 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~7 000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



每个家庭都渴望拥有一个健康的宝宝,很多年轻父母从孕期甚至孕前就开始考虑如何让孩子少生病、让孩子拥有自己的免疫力?初为人父、人母的“新手爸妈”,你们了解免疫力的相关知识吗?你们知道如何提高宝宝的免疫力吗?你们是不是需要一个儿科医生随时解答有关儿童健康方面的问题?本书就是您身边的儿科医生。

本书第一部分为您介绍免疫力的基础知识。第二部分为您介绍饮食与免疫力之间的关系,您可以更加深入的了解合理饮食对提高孩子免疫力的巨大作用。第三部分介绍微量元素与免疫力之间的关系。第四部分详尽的介绍预防接种与提高孩子免疫力的紧密关系。第五部分详细讲解如何从日常生活细节中提高宝宝免疫力。通过本书的详细讲解,您会明白免疫力不再只是陌生的医学词汇,而是提高宝宝健康指数的守护神。

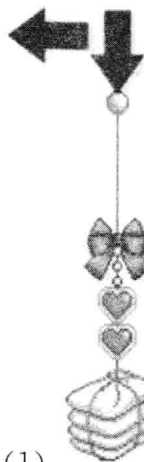
作为一名从医多年的儿科医生,我理解孩子生病时家长焦急的心情;作为一名经验丰富的主任医师,我深知免疫力对儿童健康的重要性;作为一名家长,我更加明白“可

怜天下父母心”这句话的深刻含义。因此,我觉得自己既有责任又有必要把免疫力的相关知识为家长朋友们阐述清楚,让“新爸爸妈妈”和孩子一起享受轻松快乐的成长时光。

作 者



目 录

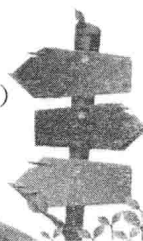


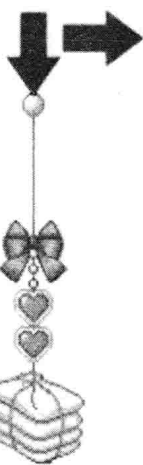
一、免疫力相关知识

- (一)了解人体免疫系统 (1)
 - 1. 免疫系统是对抗疾病的防线 (1)
 - 2. 免疫器官有哪些 (2)
 - 3. 人体免疫力的来源 (3)
 - 4. 儿童什么情况下容易免疫力低下 (3)
 - 5. 0~6岁为儿童免疫力较低期 (4)
 - 6. 让孩子安全渡过“免疫低下期” (5)
 - 7. 提高孩子免疫力的常见方法 (6)
 - 8. 大气污染会影响孩子的免疫力 (6)
- (二)增强婴幼儿免疫力的秘诀 (7)
 - 9. 宝宝免疫力的强弱时段 (7)
 - 10. 增强宝宝免疫力要睡好 (8)
 - 11. 增强宝宝免疫力要吃好 (9)
 - 12. 增强宝宝免疫力要勤动 (9)
 - 13. 增强宝宝免疫力不要有压力 (10)

二、儿童合理饮食与免疫力提高

- (一)合理的饮食习惯是健康的基石 (12)





医生教您提高宝宝免疫力

1. 免疫力与饮食的关系 (12)
2. 孩子好胃口全家都幸福 (13)
3. 让良好饮食习惯为孩子开胃 (15)
4. 应及早纠正偏食 (16)
5. 纠正厌食需要好的饮食环境 (17)
6. 孩子晚餐不能少吃 (18)
7. 好烹调才有好胃口 (19)
8. 孩子膳食宜四少一多 (20)
9. 发热的孩子要减轻胃肠负担 (21)
10. 可以退热的食疗粥 (22)
11. 设法让孩子吃蔬菜 (23)
12. 好习惯要从小培养 (24)
13. 搭配合理才能营养齐全 (24)
14. 如何给上学的孩子安排好三餐 (25)
15. 让孩子吃饭岂能“强迫” (25)
16. 孩子发热不宜禁食 (26)
17. 保健品不能替代食物 (26)
18. 夏天孩子为什么不爱吃饭 (27)
19. 如何让孩子盛夏时有个好胃口 (27)
20. 夏季严防食物中毒 (29)
21. 合理饮食帮助孩子顺利度夏 (30)
22. 夏季腹泻的预防措施 (32)
- (二)科学的饮食结构帮助孩子少生病 (34)
23. 饮食中的免疫保护 (34)
24. 多吃蔬菜有助于宝宝健康成长 (35)

目 录



25. 如何为孩子选择健康蔬菜	(36)
26. 有些食物需要有节制的吃	(37)
27. 儿童喝水要适量	(38)
28. 饮水也要讲科学性	(39)
29. 孩子喝果汁要适度	(40)
30. 儿童饮食要把好三个环节	(41)
31. 健脑食物哪里找	(42)
32. “损脑”食物要少吃	(42)
33. 多吃绿豆芽的好处	(44)
(三)纠正不良的饮食习惯	(44)
34. 偏食是极为有害的习惯	(44)
35. 孩子为什么会厌食	(45)
36. 鲜美食物可引起“美味综合征”	(46)
37. 损害肠胃的汤泡饭	(47)
38. 西式快餐与哮喘	(49)
39. 不要让零食喧宾夺主	(49)
40. 弊多利少的零食	(50)
41. 如何预防“水中毒”	(51)
42. 多动症与常喝饮料有关	(51)
43. 常饮碳酸饮料有损骨骼和肠胃	(52)
44. 常吃低脂食物使孩子营养缺乏	(53)
45. 警惕儿童进食过程中的意外伤害	(54)
46. 不可小视儿童“甜食综合征”	(54)
47. 孩子为什么会吃饭慢	(55)
48. 如何预防孩子出现“豆芽菜”体形	(57)



49. 提高儿童免疫力的食谱 (57)

三、儿童微量元素和维生素摄取与免疫力提高

(一) 微量元素和维生素缺乏对儿童健康的影响 (67)

1. 维生素缺乏不容小视 (67)
2. 维生素 A 缺乏与眼干燥症 (67)
3. 为什么孩子易患“脚气病” (68)
4. “脚气病”折磨孩子的身体 (69)
5. 维生素 C 缺乏的孩子易出血 (70)
6. 孩子为什么会缺钙 (71)
7. 孩子缺钙的后果 (72)
8. 缺铁会使孩子贫血 (73)
9. 长期补铁时要补锌 (74)
10. 缺碘极伤孩子的智力 (74)
11. 孩子为什么会缺碘 (75)
12. 海产品含碘高 (75)
13. 儿童缺锌有哪些症状 (76)
14. 缺锌对孩子有什么影响 (76)
15. 孩子为什么会缺锌 (77)
16. 缺锌诊断要慎重 (78)

(二) 营养不良威胁儿童健康 (78)

17. 营养不良的计算公式 (78)
18. 为什么孩子会低血糖 (79)
19. 营养状况不能单凭“目测” (80)
20. 营养不良分度与对策 (81)

21. 孩子常出现的饮食问题及对策	(82)
22. 改善孩子营养不良有方法	(83)
23. “饮食溺爱”会影响孩子智力发育	(84)
24. 营养过剩也损害儿童健康	(85)
(三) 儿童如何补充微量元素	(86)
25. 儿童微量元素缺乏如何检测	(86)
26. 滥补微量元素害处多	(87)
27. 维生素 D 与钙的吸收	(87)
28. 微量元素何处找	(88)
29. 补充微量元素的食谱	(89)
30. 婴儿如何补充微量元素	(91)
31. 如何判断孩子是否缺钙	(91)
32. 缺钙要从饮食补	(92)
33. 补钙不是越多越好	(94)
34. 孩子应该早补钙	(95)
35. 春秋补钙好时节	(95)
36. 奶、豆补钙益处多	(96)
37. 婴儿补钙应缺多少补多少	(97)
38. 母乳喂养的孩子不必特别补钙	(98)
39. 人工喂养的孩子要额外补钙	(99)
40. 检查结果不缺钙为什么还会有枕秃	(99)
41. 给婴儿补钙要注意细节	(100)
42. 药物补钙看时机	(101)
43. 每天钙的需要量	(101)
44. 孩子常流口水与维生素缺乏有关	(102)



医生教您提高宝宝免疫力

- 45. 怎样预防婴儿缺锌 (103)
- 46. 婴儿期如何补锌 (103)
- 47. 给孩子补锌的常见问题 (104)

四、预防接种与免疫力提高

- (一) 预防接种不能少 (106)
 - 1. 预防接种让孩子少得病 (106)
 - 2. 计划免疫分为几类 (107)
 - 3. 宝宝打预防针时间表 (107)
 - 4. 疫苗可以让孩子有个健康身体 (109)
 - 5. 疫苗接种攻略之卡介苗 (109)
 - 6. 疫苗接种攻略之脊髓灰质炎疫苗 (110)
 - 7. 疫苗接种攻略之百白破疫苗 (111)
 - 8. 疫苗接种攻略之麻疹疫苗 (111)
 - 9. 疫苗接种攻略之乙肝疫苗 (112)
 - 10. 不同疫苗不可以同时用在同一部位 (112)
 - 11. 不同疫苗需要加强的时间不同 (112)
 - 12. 哪些孩子不宜接种疫苗 (113)
 - 13. 加强护理减少接种疫苗后的反应 (114)
 - 14. 什么是接种疫苗后的正常反应 (115)
 - 15. 什么是接种疫苗后的异常反应 (116)
 - 16. 如何根据自己的情况选择疫苗 (117)
 - 17. 接种疫苗防病并非“滴水不漏” (118)
 - 18. 免疫接种可以惠及他人 (119)
 - 19. 常见疫苗面面观 (120)

20. 注射疫苗怎能贪多求全	(123)
(二) 接种疫苗的常见问题	(124)
21. 母乳喂养的孩子也需要免疫接种	(124)
22. 百白破与孩子猝死综合征无关	(124)
23. 哪些是必须接种的疫苗	(124)
24. “洋疫苗”不一定比国产疫苗好	(125)
25. 患先天性心脏病的孩子能不能打疫苗	(125)
26. 打预防针后不一定都发热	(126)
27. 流感疫苗分几种	(127)
28. 卡介苗接种的阳性反应	(127)
29. 6 个月以内婴儿需要接种的疫苗有哪些	(128)
30. 麻疹疫苗何时接种合适	(129)
31. 1 岁儿童要接种流脑和乙脑疫苗	(131)

五、日常生活保健与提高免疫力

(一) 不良生活习惯会影响免疫力	(132)
1. 睡眠时间过少影响孩子智力	(132)
2. 避免损伤孩子听力的因素	(132)
3. 不可忽视儿童运动不足	(134)
4. 张口呼吸会影响孩子的智力	(135)
5. 用口呼吸多得病	(136)
6. 孩子为什么总是踢被子	(137)
7. 肠胃紊乱与边走边吃零食有关	(138)
8. 孩子熟睡后磨牙有原因	(139)
9. 孩子夜间磨牙不只是有损牙齿	(140)



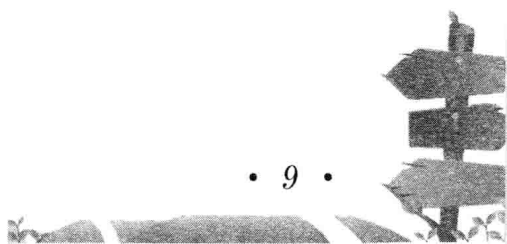
医生教您提高宝宝免疫力

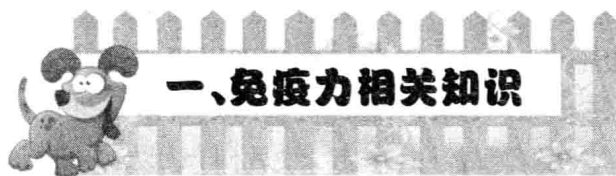
- 
10. “蛋壳生活”养出小胖墩 (140)
 11. 孩子肥胖与家长有密切关系 (142)
 12. 饮食坏习惯使孩子胖起来 (142)
 13. 电视也会让孩子得“斜视” (143)
 14. 孩子打鼾危害大 (144)
 - (二)好的生活习惯可增强免疫力 (145)
 15. 宝宝保健七宜 (145)
 16. 宝宝健康生活七不宜 (146)
 17. 小孩子秋天穿衣要适当 (147)
 18. 冬季保护好孩子的呼吸系统十分重要 (148)
 19. 教会孩子保护自己的嗓子 (149)
 - (三)睡眠好才能身体好 (150)
 20. 让孩子养成好的睡眠习惯 (150)
 21. 孩子合适的睡眠时间是多少 (152)
 22. 合理睡眠习惯从点滴做起 (152)
 23. 孩子睡眠中常见的不良习惯 (153)
 24. 让孩子独自睡觉好 (154)
 25. 为孩子创造一个好的睡眠环境 (154)
 26. 如何让孩子快乐起床 (155)
 - (四)锻炼身体提高免疫力 (156)
 27. “冷锻炼”可以提高身体的免疫力 (156)
 28. “冷锻炼”让孩子不再怕冷 (157)
 29. “冷锻炼”也要讲方法 (158)
 30. 外国流行“冷锻炼” (159)
- 

目 录



(五) 婴儿常见疾病一般护理知识	(160)
31. 宝宝得病的信号	(160)
32. 婴儿期易发生哪些疾病	(162)
33. 哪些情况要马上送宝宝去医院	(164)
34. 宝宝耳朵感染怎么办	(166)
35. 宝宝烧伤烫伤的简单护理	(167)
36. 宝宝割伤了怎么办	(167)
37. 简单方法缓解宝宝胃痛	(167)
38. 防止宝宝晕车(船)	(168)
39. 解决宝宝流鼻血的方法	(168)
40. 控制湿度解决咳嗽	(169)
41. 宝宝咳嗽妈妈要细心	(169)





(一)了解人体免疫系统

随着科学发展及医学知识的普及,人们渐渐对人体有了更多了解。家长最关心孩子的身体健康。我们也常提到要增强儿童的免疫力。要做到这一点,就需要我们深入了解一下什么是免疫系统,免疫力是如何产生的,免疫力跟什么因素有关,如何提高免疫力等问题。

1. 免疫系统是對抗疾病的防线

我们都听说过免疫系统这个名词,但是免疫系统究竟是什么,很多人并不很了解。今天让我们一起揭开这免疫系统的“神秘面纱”。

免疫系统是人体防御疾病的主要“防线”。它是人体对抗体外侵害(病菌、病毒等)的主要组织。功能有些类似于国家的国防和公安系统。

免疫系统通过各个免疫器官的“通力合作”,产生大量的免疫细胞和免疫因子,我们不妨统称为免疫物质。这些免疫物质有各自不同的“职责”。有的免疫物质可以探寻到





医生教您提高宝宝免疫力

是否有病菌入侵人体,就像侦察兵一样。有的免疫物质可以识别这类“入侵者”是否曾经入侵过人体,选择呼叫不同的“支援部队”。也有的免疫物质可以用小部队包围战术,消灭这些病菌。更有的免疫物质则是自杀式进攻一样,一下子跟“入侵者”战斗在一起,然后同归于尽。它们有的则是负责“打扫战场”并且记录下“入侵者”的特征,以便于病菌再次入侵时迅速消灭。

人体有了这些可靠的防御力,就可以远离疾病的危害了。儿童的免疫系统也是一样,只是相对于成人不算成熟而已。

2. 免疫器官有哪些

免疫系统是人体对抗疾病的主要“防线”。由于人体的主要免疫物质都是由免疫器官产生的,所以我们不妨把免疫器官看成这条防线的坚强“堡垒”。那么免疫器官主要有哪些呢?

免疫器官主要包括骨髓、胸腺、脾脏、淋巴结、扁桃体、小肠集合淋巴结、阑尾等。这些器官分布全身,执行各类防御任务。

免疫系统是生物体内一个能辨识出“非自体物质”(通常是外来的病菌),从而将之消灭或排除的整体工程之统称。它能从自身的细胞或组织辨识出非自体物质(小从病毒,大至寄生虫)。所有植物与动物都具有先天免疫系统。人体内的免疫系统是抵御病原菌侵犯最重要的保卫系统。这个系统由免疫器官及免疫细胞(淋巴细胞、单核吞噬细



一、免疫力相关知识



胞、中性粒细胞、嗜碱粒细胞、嗜酸粒细胞、肥大细胞、血小板等),以及免疫分子(补体、免疫球蛋白、干扰素、白细胞介素、肿瘤坏死因子等细胞因子等)组成。免疫系统是机体防卫病原体入侵最有效的武器,但其功能的亢进会对自身器官或组织产生伤害。

3. 人体免疫力的来源

我们都知道免疫力是很重要的,是人体抵御各种疾病的能力。那么人体的免疫力是怎样产生的?

一般来说人体的免疫力主要有两种来源。

第一种是主动免疫。当人生病时,体内会产生对抗此种病原体的特殊抗体。当此种病原体再来侵犯时,抗体就可以“认出”这种病原,并且联合白细胞将病原菌杀死,从而避免生病。这种免疫力,有的可以持续很久(如麻疹抗体),有的是暂时的(如感冒抗体)。另外是打过预防针后,身体接受刺激也会主动产生免疫力。这种免疫力一般都是终身的。

第二种是被动免疫。如新生儿(出生1个月内的婴儿)接受母体的许多抗体而产生免疫力;又如,注射了免疫球蛋白后(即某种疾病的抗体)可能会对少数疾病产生短暂的抑制作用。

4. 儿童什么情况下容易免疫力低下

当孩子经常出现以下情况时,就有可能是免疫力低下了。

