

现代育儿
手册

如何教养

如何协助孩子学习各种技能

健康的孩子

何芳◎编



儿童

喂养方式
的生长发育历程
保健法

健康食谱

不宜多吃的食物

饮食不均衡对孩子身体的影响

居家照顾指引



如何教养健康的孩子

何芳 编

珠海出版社

图书在版编目 (CIP) / 数据

现代育儿手册/何芳编

ISBN 7 - 80607 - 534 - 8/C·24 ¥95.00 元

I 现…

II 何…

III 卫生 - 社科 - 中国

IV C923

现代育儿手册

.....
作 者 ■ 何芳

责任编辑 ■ 罗立群

封面设计 ■ 陈明

出版发行 ● 珠海出版社

联系电话 ● 0756 - 3331403

印 刷 ▲ 番禺市印刷厂

开 本 ▲ 850 × 1168mm 1/32

印 张 ▲ 55 字数 ▲ 1100 千字

版 次 ▲ 1999 年 1 月第 1 版

1999 年 1 月第 1 次印刷

印 数 ▲ 1 - 5000 册

ISBN 7 - 80607 - 534 - 8/C·24

定 价 ▲ 95.00 元 (本册定价: 19.00 元)

版权所有·翻印必究

目 录

引 言

工业革命与家庭结构	(3)
大家庭与核心家庭	(3)
饮食习惯的改变	(5)
单亲家庭的兴起	(7)
饮食习惯的变革	(8)
重建家庭健康	(10)
阴、阳能量	(11)
饮食不均衡对身体的影响	(12)
对生殖器官的影响	(13)
生理健康对心智情况的影响	(14)
家庭精神	(15)
建立家庭的共识	(16)

< 1 > 保健之道

全谷类	(22)
-----------	--------

如何教养健康的孩子

适合婴幼儿的全谷类	(24)
蔬菜类	(24)
绿叶蔬菜	(25)
根菜类	(25)
地面蔬菜类	(25)
不宜多吃的蔬菜	(26)
适合婴幼儿的蔬菜	(26)
汤	(29)
适合婴儿和儿童的汤汁	(29)
豆类、豆类制品与海藻	(29)
豆类和豆类制品	(30)
适合婴儿的豆类食品	(30)
海藻	(31)
适合婴儿、年长儿童的海藻	(32)
副食品	(32)
鱼和海鲜	(32)
点心	(33)
饮料	(34)
适合婴幼儿的饮料	(35)
调味料	(35)
油和调味品	(37)
适合婴幼儿的油品	(38)
不宜多吃的食物	(38)
均衡的烹调法	(40)
家庭烹调食物	(42)

目 录

健康的饮食法	(43)
--------------	------

<2> 儿童的生长发育

出生前的发育	(50)
出生后的生长发育	(51)
饮食对生长发育的影响	(52)
意识和智力的成长	(53)
饮食和意识的发展	(55)
母乳与牛奶	(56)
固体食物的引入	(58)
婴儿的生长发展 (0~2岁)	(59)
发展的速度	(60)
早期感觉	(61)
肢体协调的发展	(61)
头眼协调	(63)
情绪发展	(64)
长牙	(65)
大小便控制	(66)
语言能力的发展	(67)
儿童早期 (2~6岁)	(68)
主要的生理协助调发展	(68)
精细感觉和运动控制的发展	(69)
情绪反应的发展	(70)
语言和其他智力的发展	(71)

如何教养健康的孩子

社交能力的发展	(73)
食物认知的发展	(73)
对自然认知的发展	(74)
儿童晚期 (从 7 ~ 16 岁)	(74)
永久齿的发育	(75)
生长型态	(76)
情绪、智力与社交的发展	(77)

<3> 进入自然饮食的世界

喂养儿童	(81)
添加固体食物	(82)
全谷类	(84)
蔬菜	(86)
汤	(86)
豆类	(87)
海藻	(87)
水果和甜点	(88)
鱼类	(89)
泡菜和碎丝蔬菜	(89)
饮料	(90)
油脂	(90)
调味料	(91)
佐料	(92)
点心	(92)

目 录

饮食问题的警讯	(93)
修正孩子的饮食	(96)
饮食习惯	(99)
进食问题处理	(99)
当婴儿拒绝断奶时	(100)
当孩子拒绝自己进食时	(100)
食用过度	(101)
进食不足	(101)
学校午餐	(102)
教导孩子认知食物如何影响行为	(102)

< 4 > 日常照顾

迎接新生命的到来	(107)
协助家中其他孩子适应新生儿的降生	(108)
布置一个良好的生活空间	(109)
鼓励孩子的好奇心	(109)
养成质朴的生活态度	(110)
让孩子协助家事	(111)
建立良好的亲手足之情	(111)
建立家人集体行动的生活模式	(111)
孩子是我们的未来	(112)
每日生活建议	(113)
每日活动	(116)
睡觉	(116)

如何教养健康的孩子

起床	(118)
盥洗习惯	(119)
儿童的活动	(122)
游戏与创造	(122)
户外活动	(123)
社交活动	(124)
勤有功，戏有益	(125)
参与家事	(125)
协助孩子学习各种技能	(126)
走路	(126)
使用餐具	(127)
牙齿保健	(128)
大小便训练	(129)
父母其他的职责	(129)
单亲家庭	(129)
避免意外发生	(130)
双亲的管教态度	(131)
教导孩子重视自己的健康	(132)
居家照顾	(133)

<5> 儿童保健法

疾病知多少	(146)
常见儿童疾病	(148)
尿床和睡眠困难	(150)

目 录

就寝后不久尿床型	(150)
清晨快起床前尿床型	(151)
饮食调整	(151)
水 痘	(154)
饮食调整	(155)
建议	(156)
感冒和流行性感冒	(157)
感冒循环周期	(157)
流行性感冒循环周期	(158)
饮食因素	(159)
饮食调整	(161)
建议	(163)
耳 痛	(165)
饮食调整	(167)
建议	(167)
发 烧	(168)
饮食致因	(170)
饮食调整	(170)
建 议	(172)
头 痛	(174)
饮食致因	(174)
饮食调整	(176)
建议	(178)
过动和行为问题	(179)
饮食致因	(181)

如何教养健康的孩子

最新的研究方向	(184)
自然饮食疗法	(189)
麻疹	(193)
建议	(194)
腮腺炎	(196)
饮食调整	(197)
建议	(199)
骨骼问题	(199)
佝偻症	(200)
饮食致因	(201)
饮食调整	(202)
建议	(202)
蛲虫	(203)
饮食调整	(204)
建议	(204)
玫瑰疹	(205)
皮肤疾病	(206)
湿疹	(206)
头虱	(207)
脓泡	(208)
昆虫咬伤	(208)
常春藤中毒	(209)
痱子	(209)
疥疮	(209)
赘疣	(210)

目 录

建议	(210)
喉咙痛和扁桃腺炎	(212)
喉头炎和哮吼	(213)
扁桃腺炎和腺样增殖体炎	(213)
风湿热	(216)
饮食调整	(216)
建议	(217)
胃痛	(218)
饮食致因	(218)
肠胃炎	(219)
饮食调整	(219)
建议	(223)
百日咳	(224)
饮食致因	(225)
饮食调整	(226)
建议	(228)

第<6>章 健康食谱

促进健康的菜肴	(233)
五谷类	(233)
蔬菜	(238)
豆类和豆类制品	(239)
适用于特殊情况的食谱	(241)
酸性状况	(241)

如何教养健康的孩子

贫血、铁和钙水足	(241)
尿床	(242)
咳嗽	(243)
因感冒引起的消化不良	(244)
发烧	(245)
肺脏问题	(246)
腮腺炎	(247)
蛲虫	(248)
严重胃部问题	(250)
鼻窦问题	(251)
胃痛	(251)
因乳制品引起的胃痛	(252)
因肉类、家禽和鱼肉引起胃痛	(255)
因糖引起的胃痛	(256)
强化肌肉与神经	(257)
百日咳	(257)
儿童保健调理汤谱	(258)
谷芽麦芽肥汤	(258)
红萝卜鸡肫汤	(259)
大豆芽菜鸡丝汤	(260)
鸡肝泥蚶汤	(261)
麦芽淮山陈皮牛肚汤	(262)
芥菜牛肉汤	(263)
冬笋瘦肉汤	(264)
冬瓜冬菇肉片汤	(265)

目 录

三稔红枣瘦肉汤·····	(266)
砂仁豆腐猪肝汤·····	(267)
猪红汤·····	(268)
大白菜珧柱汤·····	(268)
番茄蛋汤·····	(269)
鸡内金红枣鸡蛋汤·····	(270)
山楂桑椹汤·····	(271)
萝卜蒜苗汤·····	(272)
马蹄竹心薤菜汤·····	(273)
梨汁牛奶·····	(274)
北芪党参鸡肉汤·····	(274)
淮山杞子炖田鸡·····	(275)
独脚金炖猴汤·····	(276)
党参淮山兔肉汤·····	(277)
北芪红枣鹌鹑汤·····	(278)
姜枣圆肉炖黄鳝·····	(279)
莲子芡实沙虫汤·····	(280)
番茄鱼丸汤·····	(281)
花生大蒜排骨汤·····	(282)
红萝卜马铃薯猪骨汤·····	(283)
黄豆蚝豉猪骨汤·····	(284)
莲子珧柱瘦肉汤·····	(285)
淮山扁豆猪腰汤·····	(285)
核桃炖牛肉·····	(286)
莲藕红枣牛骨汤·····	(287)

如何教养健康的孩子

萝卜煲牛百叶·····	(288)
腊鸭肾煲粥·····	(289)
苡米扁豆汤·····	(290)
蛋黄姜汁牛奶·····	(291)
石菖蒲炖猪心·····	(292)
圆肉柏子仁炖猪心·····	(293)
核桃莲子煲猪心·····	(294)
杞子益智炖羊脑·····	(295)
圆肉杞子炖猪脑·····	(296)
黄精猪腰汤·····	(297)
黄豆花生猪尾汤·····	(298)
红枣蚝豉羊骨汤·····	(299)
田七炖生鸡·····	(300)
板栗煲鸡汤·····	(301)
莲子红枣炖鸡子·····	(302)
菠菜鱼丸汤·····	(303)
豆腐鱼子汤·····	(304)
淮杞狗棍鱼汤·····	(305)
葱花肉片墨鱼汤·····	(306)
姜葱海带牡蛎汤·····	(307)
党参淮山炖龟肉·····	(308)
龙骨鸡肉乌龟汤（龙凤龟汤）·····	(309)
芡实百合糖水·····	(310)
鸡蛋牛奶·····	(311)

目 录

<7> 居家照顾指引

灌肠	(315)
冷、热敷	(316)
按摩	(317)
便秘与发烧	(317)
头痛	(318)
胃痛	(319)
掌心修复法	(320)
缓解咳嗽和肺充血的方法	(321)
缓解耳痛的方法	(322)
退烧的方法	(323)
缓解头痛的方法	(324)
缓解因骨骼关节问题引起的疼痛的方法	(326)
加强皮肤健康状况的方法	(326)
缓解喉咙痛的方法	(326)
缓解胃肠不适的方法	(327)
敷料	(328)
绿色蔬菜敷料	(329)
莲藕敷料	(329)
豆腐敷料	(330)
豆腐和绿色蔬菜敷料	(330)
温热疗法	(331)
温热烤盐袋	(332)

如何教养健康的孩子

温芝麻油滴液	(332)
温芝麻油和姜汁敷料	(333)
皮肤清洗	(333)
萝卜汁	(333)
干萝卜叶和海盐	(334)
芝麻油	(334)