



2岁方案

JIANKANG BU KUAICHE

健康不快车

☆ 访问幼儿聪慧才智的港湾

☆ 揭示教养宝宝成长的规律

☆ 详述精心预防疾病的辅导

☆ 展示独立人格意识的培养

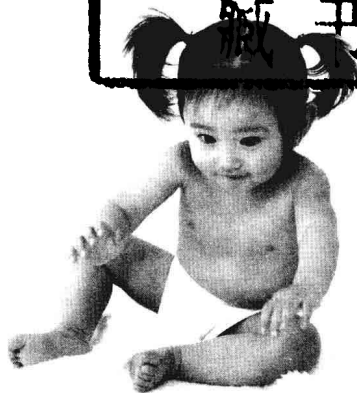


新疆人民出版社

健康不快率

2岁方案

杨望平 张桂香 李 蓉 李思函 编著
马玉梅 蔡朝阳 李 华 刘江明



新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康不快车. 2岁方案/杨望平 张桂香 李 蓉 李思函
□马玉梅 蔡朝阳 李 华 刘江明编著. —乌鲁木齐: 新疆
人民出版社, 2005.7(健康不快车)

ISBN 7-228-09452-2

I. 健… II. ①杨…②张…③李…④李…⑤马…⑥蔡…
⑦李…⑧刘… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—家庭教育
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 071255 号

策划编辑: 李明阳

责任编辑: 王 鹰

封面设计: 刘堪海

责任校对: 晓 华

健康不快车——2岁方案

杨望平 张桂香 李 蓉 李思函
马玉梅 蔡朝阳 李 华 刘江明 编著

出版发行新疆人民出版社

(乌鲁木齐市解放南路 348 号 邮编 830001)

印刷: 武汉大学出版社印刷总厂

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 10

字数: 210 千字

版次: 2006 年 1 月第 1 版

印次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

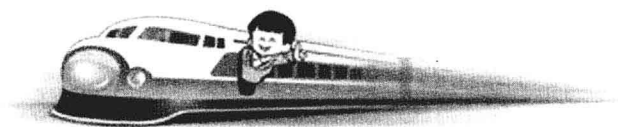
印数: 1—5000 册

ISBN 7-228-09452-2 定价 16.80 元

(发现质量问题与厂家调换)



目 录



健康不快车

生长发育

幼儿特征	2
1 岁一个月	2
生理发育	2
心理发育	3
1 岁两个月	3
生理发育	3
心理发育	3
1 岁三个月	3
生理发育	3
心理发育	4
1 岁四个月	4
生理发育	4
心理发育	4
1 岁五个月	4
生理发育	4
心理发育	5
1 岁六个月	5

生理发育	5
心理发育	5
1 岁七个月	5
生理发育	5
心理发育	6
1 岁八个月	6
生理发育	6
心理发育	6
1 岁九个月	6
生理发育	6
心理发育	7
1 岁 10 个月	7
生理发育	7
心理发育	7
1 岁 11 个月	7
生理发育	7
心理发育	8
1 岁 12 个月	8
生理发育	8
心理发育	8

运动机能	9	维生素	21
跑	9	矿物质	21
手指	9	水	22
爬上爬下	10	□微量元素和矿物质	22
肢体能力发育与人格形成 ...	10	婴幼儿必需的微量元素	22
骨骼和大脑	10	矿物质的功能	22
牙齿	11	含铁最多的食物	23
宝宝的个性	12	含锌最多的食物	23
胆怯的宝宝	12	怎样补充微量元素	24
玩耍和与别人玩耍	13	缺钙	24

健康的营养标准

该给孩子吃多少	16	维生素的功能	24
幼儿可以吃哪些东西	16	维生素 A	25
哪些营养对孩子		维生素 A 有三大功能	25
特别重要	17	维生素 B	25
幼儿罐头食品	18	维生素 B ₁	25
哪些饮料适合幼儿饮用	18	维生素 B ₂	26
饮食习惯	18	维生素 C	27
幼儿吃醋好处多	19	维生素 D	27
可以开胃增加食欲	20	吃水果有学问	28
提高胃肠道杀菌力	20	粗粮和脂肪	29
醋是儿童菜肴“添加剂”	20	幼儿莫忘吃粗粮	29
六大营养素	20		
蛋白质	21		
脂肪	21		
碳水化合物	21		

燕麦	30
荞麦	30
薏米	30
小米	30
玉米	30
幼儿成长不能少脂肪	31
强身健脑食品	32
健脾益胃安神的食物	32
化湿润脾消积的食物	32
益肾助阳补脑的食品	32
助阳补气和健脑的食物	33
营养最多的食物	33
含蛋白质最多的食物	33
含钙最多的食物	33
含碘最多的食物	33
含磷最多的食物	33
含叶酸最多的食物	33
含维生素 A 食物	34
含维生素 B ₁ 最多 的食物	34
含维生素 B ₂ 最多 的食物	34
含铜最多的食物	34
含维生素 E 最多 的食物	34
含维生素 B ₆ 最多的食物	34
手术后促进创口愈合 的食物	34

卫生与保健

最佳的健康选择	36
新鲜空气与阳光	36
夏天	36
冬天	37
噪声影响孩子健康	37
清洁与卫生	38
洗澡	38
沐浴用品	39
头发的保养与清洗	40
指甲的卫生	40
刷牙	40
睡眠	41
使宝宝安睡的经验	42
啼哭和安睡	43
关于哭的原因	43
不安全感	43
害怕分离	43
不顺心的事	43
宝宝不要蒙头睡觉	44
疫苗接种	45
建议接种的疫苗	45
给孩子打针的建议	46
早期健康检查	46
常见病早期预防	47
预防麻疹	47
预防佝偻病	47

预防流行性脑脊髓膜炎	48
普通型流脑	49
上呼吸道感染期	49
败血症期	49
脑膜炎期	50
轻型流脑	50
暴发型流脑	51
休克型	51
脑膜脑炎型	51
混合型	51
流脑的治疗	52
普通型流脑的治疗	52
流脑重在预防	53
预防幼儿缺锌	53

孩子生活的天地

为孩子设计生活主题	56
如何做好时间分配	56
给孩子作息的建议	57
衣服及居室	57
宝宝宜穿多少衣服	58
外出穿什么颜色衣服好	59
幼儿不宜穿的衣服	59
小男孩不宜穿拉链裤	59
幼女不宜穿开裆裤	60
幼女不宜穿连裤袜	60
何时改穿满裆裤	60
何时给孩子穿鞋	61

心理发育

孩子的心理发育	64
探索行动能力	64
感官能力	64
模仿能力	66
自我意识的初显	67
思考、学习和记忆力	67
语言	68
简短的句子	69
说话与理解	69
第一个会说的词	70
引导发展语言能力	71
行为能力	73
学习特征	73
自信	74
感觉经验与社会行为	75
纠正害怕的感觉	76
纠正压抑的感觉	77
纠正幼儿的语病	77
生活习惯的养成	78
理想的教育目标	78
独立与责任感	79
自由活动	80
禁止、责骂和处罚	81
让宝宝当助手	82
认同与赞许	82

以身作则	83
父亲在家庭中的角色	84
性别教育	84

教育困惑和偏差行为

查找失衡困扰的原因	88
进食障碍	88
睡眠障碍	89
特殊的肢体行为	89
手淫	90
偏差行为的形成	90
培养宝宝的健全性格	92
正确对待宝宝的要求	93
不要过度反应	93
引导孩子的感受	93
面对顽皮的宝宝	93
发脾气时的对策	94
根据孩子主张来处理	94
弥补理解的不足	95
注意他是否饥饿或疲倦	95
让他有选择的自由	95
命令应该统一	96
优柔寡断最糟糕	96
纠正不肯洗脸的妙方	97
应该把东西放在宝宝 够得着的地方	97
从宝宝很小就开始	97

让宝宝选择用具	97
奖励宝宝	97
妈妈监督	97
耐心帮助改正	98
责备两岁幼儿的方法	98
责备前应考虑的事情	98
对两岁幼儿忽视 比责备有效	98
夸奖比责备有效	99
责备前先检讨环境	99
幼儿的理解	99
是否做了无理的要求	99
对幼儿应责备些什么	100
做危险的事、玩脏 的东西	100
弄坏东西时	100
别使他人为难	100
责备的技巧	100
一次只责备一件事	101
禁用吓唬法	101
必须合乎道理	101
最好尽量避免体罚	101
孩子们的争吵与合作	102
宝宝的情绪发泄	102
给予宝宝足够的爱抚	102
克服独生子女 的孤独感	102
不要过多刺激或突然刺激	102
撞头习惯要纠正	103

对其他小孩感兴趣	103	要善于赞美	120
孩子扭打起来了	104	引导孩子要有规划	120
学会坚持正确的意愿	105	孩子的行为表现	122
同龄玩伴对孩子的特殊意义	105	幼儿心理发育	
说有兄弟姊妹的孩子	106	的最佳时期	122
对双胞胎而言	107	语言发育的最佳时期	123
对独生子女而言	108	识字的最佳时期	123
兄弟姊妹的感觉	108	数字概念形成	
排行的意义	109	的最佳时期	124
不平衡的主要特征	109	如何使孩子懂礼貌	124
解决孩子和你的困扰	111	做好表率	124
游戏团体	111	替孩子道歉	125
幼儿不合群的对策	111	及时称赞	125
孩子不愿去幼儿园怎么办	112	表达感情	125
与两岁幼儿的交往	112	注意无礼阶段的教育	125
同父亲的交往方法	113	潜移默化地熏陶	126
同母亲的交往方法	113	如何培养宝宝的快乐性格	126
布置适度刺激的环境	114	让宝宝自己做主	126

两岁起的教育

孩子的发育不应由偶然

来决定	116	快乐需要有所限制	127
情境式学习教育	118	任何快乐都不能损害	
设定目标的游戏与学习	119	他人的利益	128
重要的学习原则	119	如何防止孩子性格软弱	128
各项活动一定要		性格软弱的成因	128
反复练习	120	如何防止孩子软弱	129

多看多观察是思维的基础	130	1岁四个月感觉事物	149
满周岁的观察和体验	130	1岁10个月对玩具	
1岁四个月的寻找游戏	131	的玩耍	149
1岁七个月的美感经验	132	孩子想要知道什么	150
让孩子用双手触摸自然 ...	133	满周岁认识玩具和环境	150
满周岁用手触摸东西	133	1岁四个月探险的乐趣	152
1岁四个月的触觉体验	133	1岁七个月认识整理房间	154
1岁七个月的有趣游戏	134	1岁10个月认识相反	
1岁10个月的触觉表达	135	的观念	156
欢欣鼓舞的音符与声响 ...	135	宝宝满两岁的小测试	158
满周岁的歌词	135	指认画中之物	159
1岁四个月的歌曲	136	称呼人	159
1岁七个月的音乐潜能	137	说出物体名称	159
1岁10个月的吵闹音乐	137	搭积木	159
用好每一个字	138	模仿	159
满周岁所认识的字	138	走窄道	160
1岁四个月的说和听	139	成就感与自信心	160
1岁七个月的常用语汇	139	满周岁的自信心	160
1岁10个月的语言发育	140	1岁四个月激发自信心	161
在游戏中增长思考与创造力	143	创造力和弹性的重要性	163
满周岁认识的环境	143	提倡标新立异	163
1岁四个月的目标选择	144	培养发散思维	163
1岁七个月的游戏刺激	145	社会行为的实践	164
1岁10个月认识		满周岁上街购物的学习	164
因果关系	146	1岁四个月的参与感	164
认识居家和周围的环境 ...	148	1岁七个月感受活动场所	165
满周岁对环境的熟悉	148	1岁10个月的自我评价	165
		大自然的召唤	166

丰富宝宝的生活内容..... 167

游戏与活动

游戏对孩子的意义 170

游戏与儿童发育 170

孩子游戏时的引导者 171

孩子最喜欢的游戏 173

模仿 173

重复 174

躲猫猫 174

运动游戏培养进取心 176

拉、推 176

用棒拉 176

又推又拉 176

取球 176

摇晃、转动 176

旋转 177

用膝平衡 177

做“喷气式飞机” 177

模仿地震式摇晃 177

模仿螃蟹走 177

走和跑的练习 177

走钢丝 177

投、踢球 177

追球 178

接反弹球 178

登和吊的练习 178

悬吊摇动 178

用球练平衡 178

爬“树” 178

在腹前翻筋斗 179

游戏及玩具 179

沙子、泥巴和水 180

日用品和玩具 181

玩具店的玩具 182

宠物玩具 183

可拉、可组、可插的玩具 183

乐器、画具和故事书 184

户外的玩具 185

自己动手做玩具 185

玩具天地 186

模仿练习 186

模仿电车 186

学小鸡 186

打倒游戏 186

进进、出出 186

分类游戏 187

玩球游戏 187

“满满”的游戏 187

玩水 187

魔法袋游戏 188

寻找游戏 188

记忆游戏 188

猜猜看在哪一手 189

配合形状 189

2 片拼图	189	猫捉老鼠	196
猜谜箱	189	幼儿户外玩耍与远足	196
存钱筒游戏	189	体育活动	197
使用剪刀的游戏	190	在大自然里玩耍	197
调和游戏	190	雨天的活动	198
亲子趣味游戏	190	远足和郊游	198
接球游戏	190	就近参观	199
帮忙	190	带孩子去购物	199
读图画书	191	户外活动好处多	200
模仿游戏	191	宝宝运动注意事项	201
闹哄哄的游戏	192	循序渐进	201
胡乱涂鸦	192	适可而止	201
穿线游戏	192	多样化	201
哪一个抽屉	192	经常化	201
帮助购物	192	注意卫生	201
旋转棒	193	增强灵活度的游戏与活动	201
移纸取物	193	满周岁的体能游戏	202
摸物配对	193	1 岁四个月的灵巧游戏	203
亲子体育游戏	194	1 岁七个月益智游戏	205
藏猫儿	194	1 岁 10 个月	
骑大马	194	的平衡游戏	206
捉泡泡	195	玩球	208
称小猪	195	走斜坡	208
玩球	195		
学球跳	195		
学球滚	195		
学转球	195		
学抛球	196		

卫生医药保健

药物的吸收	210
胃肠道药物吸收	210

皮肤药物吸收.....	210	防治糖尿病	222
肌肉药物吸收.....	211	紫河车粉治糖尿病	222
婴幼儿期药物吸收.....	211	黑豆炖狗肉治尿床	222
儿童期药物吸收.....	211	黑豆炖羊肉治尿床	223
儿童接种后饮食无禁忌 ...	211	蒸龟肉治尿床	223
“发物”产生不了免疫力.....	212	荔枝肉治尿床	223
“忌口”影响免疫力	212	二仙粥治尿床	223
儿童常见病用药提醒	213	山药糕治尿床	223
消炎药	213	防治儿童近视眼	223
镇咳、祛痰药	213	枸杞饮治近视	224
泻药和止泻药	214	猪肝汤治近视	224
肾上腺激素药	214	羊肝汤治近视	224
退热药	214	鲜鱼汤治近视	224
给药方法	215	枸杞桂圆治近视	224
怎样给小儿煎服中药	215	黑芝麻粥治近视	224
小儿服中药的原则	216	枸杞粥治近视	224
“人体卫士”扁桃体	216	食疗补充维生素	225
急性扁桃体炎	217	维生素 A 的食疗	225
慢性扁桃体炎	217	维生素 B ₁ 的食疗	225
扁桃体炎患者的保健	218	维生素 C 的食疗	226
孩子为何打鼾	218	呕吐患儿的食疗	227
儿童上感莫轻视	219	伤食(乳)呕吐	228
怎样知道孩子得了肺炎	220	莱菔子粥	228
急性呼吸道感染	220	麦芽山楂饮	228
轻型	220	牛奶生姜汁	228
中型	221	山楂神曲饮	228
重型	221	生萝卜汁	228
		胃热呕吐	228

西瓜生姜汁	228	防止幼儿出现溺爱综合征	235
银花生姜汁	228	表现特征	235
绿豆生姜汤	229	自我中心	235
石膏米汤水	229	性格孤僻	235
胃寒呕吐	229	性情乖张	235
葱白饮	229	营养失调	235
干姜粥	229	脏腑功能减弱	235
生姜汁	229	自理能力差	236
营养过剩有害健康	229	预防和护理	236
蛋白质过多	229	调节饮食	236
食盐过多	230	爱而不溺	236
脂肪过多	230	增强体质	236
碳水化合物过多	230	幼儿期的心理卫生保健 ...	236
维生素过多	230	促进大脑的发育	237
小儿肥胖病的食疗	231	培养自己动手的习惯	237
食醋减肥法	232	强化言语发育	237
玉米须减肥法	232	婴幼儿孤独症	238
冬瓜减肥汤	232	交往能力和行为异常	238
减肥饮料	232	言语和认知异常	238
龋齿防治应从小做起	232	行为动作异常	238
养成良好的喂养习惯	232	怎样矫治孩子的自私	239
养成婴幼儿刷牙		纠正孩子说谎	240
的习惯	233	孩子说谎的外部成因	240
培养漱口刷牙的好习惯	233	孩子说谎的原因	241
加强儿童的营养	233	让孩子变得诚实	241
合理选用牙膏和牙刷	234	小小“人来疯”	242
定期检查牙齿	234	“人来疯”有许多成因	242
儿童的恒齿更换	234	纠正方法	243

吃手	244
啃指甲	245
吮毛巾	245
婴幼儿的性动作	246
玩弄生殖器	246
玩性探索游戏	246
裸露或观阴活动	246
交叉擦腿动作	247
用硬物顶住外生殖器	247
孩子不宜睡在大人中间	247
儿童应预防骨质疏松	248
治婴儿打呃	248
孩子生长痛的症状	248
防治小儿多涎	248
小儿咳嗽辨病	249
小儿大便可辨病	249
不用体温计也可测知 小儿体温	249
判断孩子是否得大病 的诀窍	249
小儿哮喘发作前的症状	250
纠正儿童口吃	250
使孩子牙齿排列整齐 的诀窍	250
奶瓶可致龋齿	251
咀嚼功能影响儿童视力	251
牙齿发育与营养	251
儿童不宜用药物牙膏	252

常见病的预防及处理

小儿患病有先兆	254
厌食	254
贪食	254
睡眠变化	255
排尿变化	255
少尿	255
排尿困难和尿潴留	255
尿失禁和遗尿	255
情绪变化	255
如何减轻孩子的病痛	256
常见病的预防	257
麻疹	257
小儿呕吐原因及对策	258
消化道感染性疾病	258
其他脏器引起的反射性 呕吐	258
消化道器质性梗阻	258
中枢神经系统疾病	258
代谢性酸中毒及电解质 紊乱	258
呕吐的处理办法	259
水痘的治疗	259
疾病症状	259
治疗方法	259
小儿出水痘时的护理	260
婴幼儿腹泻	260

非感染性腹泻	260	蛲虫病预防	275
感染性腹泻	261	预防蛲虫病	276
治疗方法	262	治疗方法	277
小儿腹泻时饮食调理	262	家庭护理要点	277
小儿常见的心律失常	263	小儿先天发育畸形性疾病	277
先天性心脏病	264	小儿先天发育畸形性疾病	
疾病症状	264	最佳手术时间选择表	278
治疗方法	264	唇腭裂手术的手术治疗	279
家庭护理要点	265	唇腭裂手术的最佳时间	279
百日咳	265	怎样帮助腭裂术后	
缺铁性贫血	266	患儿发音	280
慢性营养不良的治疗	268	腭咽闭合训练	280
第一度营养不良	268	语音训练	281
第二度营养不良	268	小儿斜颈及早治疗	281
第三度营养不良	269	舌系带过短何时手术	282
中耳炎的防治	270	小儿阴茎畸形诊治	283
中耳炎是小儿最常见		阴茎缺如	283
耳病之一	270	双阴茎	283
对因治疗	270	隐匿阴茎	283
食物巧治中耳炎	271	蹼状阴茎	284
钩虫病的防与治	272	单纯阴茎下弯	284
婴儿得钩虫病的主因	272	阴茎阴囊转位	284
钩虫病的主要表现	272	阴茎扭转	284
治疗婴儿钩虫病	273	大阴茎	284
蛔虫病的防与治	273	生殖腺发育不全	284
预防	274	危险哭声有哪些	285
疾病症状	274	阵发性剧哭	285
治疗方法	275	剧哭表现的疾病	285
家庭护理要点	275	突发尖叫啼哭	285

连续短促的急哭	286	保持患部清洁	295
小鸭叫样哭声	286	治疗方法	295
呻吟和异常安静是		内服中草药治疗	296
病状反应	287	预防风疹	296
肥胖症重在预防	287	佝偻病要早治	297
单纯性肥胖	288	幼儿忌用补药	298
体质性肥胖	288	内分泌失调造成假性成熟	298
获得性肥胖	288	中毒症状	298
继发性肥胖	288	原有病情加重	298
治疗方法	288	过敏反应	298
限制饮食	288	幼儿咳嗽勿乱用感冒药	298
防治小儿痄子和痄毒	289	饮食护理	299
怎样防治破伤风	290	什么是饮食护理	299
家长对破伤风应有的认识	291	饮食护理的基本要求	300
临床症状	291	饮食适量	300
治疗方法	291	软硬、冷暖相宜	300
破伤风是否传染	291	饮食清洁	300
应注意的其他事项	292	定时进餐	300
小儿包皮环切术	292	因证制宜	300
排尿不畅	292	常见饮食物的性能分类 ...	300
限制阴茎及阴茎头发育	293	辛辣类	301
防治小儿缺钙性腹痛	293	生冷类	301
防治小儿疳肿	294	油腻硬固类	301
注意卫生	294	海腥类	301
注意饮食	295	忌口与发物	301
多喝水	295		