

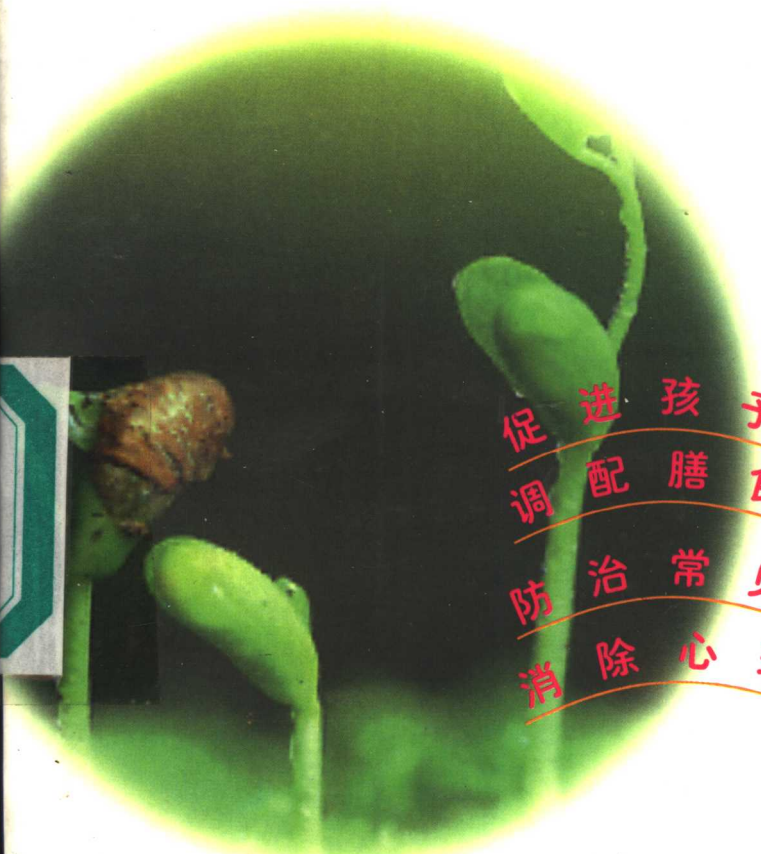
家庭育才小百科

家长学校教材  
家庭教育指南

# 家庭身心保健

郑晓边 耿北玲

华中理工大学出版社



促进孩子发育  
调配膳食营养  
防治常见疾病  
消除心理障碍



家庭育才小百科

# 家庭身心保健

郑晓边 耿北玲

华中理工大学出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

家庭身心保健/郑晓边 耿北玲

武汉: 华中理工大学出版社, 1998 年 11 月

ISBN 7-5609-1821-2

I. 家…

II. ①郑… ②耿…

III. ① 儿童心理学 ② 少年儿童-保健

IV. R179

**家庭身心保健**

郑晓边 耿北玲

责任编辑: 周小方

华中理工大学出版社出版发行

(武昌喻家山 邮编: 430074)

新华书店湖北发行所经销

华中理工大学出版社照排室排版

武汉市新华印刷厂印刷

\*

开本: 850×1168 1/32 印张: 5.625 插页: 2 字数: 106 000

1998 年 11 月第 1 版 1998 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-5609-1821-2/G·192

定价: 6.50 元

(本书若有印装质量问题, 请向出版社发行部调换)

## 内容简介

该书以现代科学的健康观为指导，调配膳食营养，防治常见疾病，消除心理障碍，以促进孩子身心和谐发展。

## 作者简介

郑晓边：华中师范大学教科  
院副教授。

耿北玲：湖北省物资学校副  
主任医师。

# 家庭育才小百科

- 家庭语文辅导
- 家庭数学辅导
- 家庭身心保健
- 家庭品德教育
- 家庭学习指导
- 家庭智能训练
- 家庭社交训练
- 家庭摄影、音像和电脑辅导
- 家庭钢琴教育
- 家庭美术教育

## 丛书编委会

顾 问:雷洁琼

主 编:杨再隋

副主编:姜乐仁 刘华山 郑晓边(执行)

编 委:(以姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 王小宝 | 卢良涛 | 李宁达 | 朱 静 |
| 伍 艳 | 刘华山 | 杨再隋 | 杨竹生 |
| 杨冬菊 | 何 静 | 佐 斌 | 余功学 |
| 张爱卿 | 范翠英 | 周宗奎 | 郑晓边 |
| 赵 康 | 胡亦陈 | 姜乐仁 | 耿北玲 |
| 夏家发 | 唐克军 | 陶佳喜 | 黄任歌 |
| 黄任玉 | 曾德才 | 蔡迎旗 |     |

素質教育  
从娃娃抓起

雷洁琼



一九九八年六月

# 总 序

杨再隋\*

家庭身心保健

天下父母都爱孩子。

孩子的笑像是娇艳的花，孩子的哭像是甜脆的歌，孩子的咿呀学语像是一首美丽的诗。当孩子还在襁褓之中时，父母早梦见他们能跑能飞，期盼他们早早成人成才。正处世纪之交，年轻的父母们都在以焦灼的目光搜寻“教子良方”——怎样才能教好自己的孩子，怎样使自己的孩子成为祖国 21 世纪的有用之才？

一位名家说得好，对自己的孩子只会呵护和溺爱不过是动物的自私。当我们看到父母们在护送孩子的单车上，一个劲地灌输语文、数学知识就像逼孩子吞咽药片的时候，我们的心情无比沉重。家长们实在是太累了，虽然是辛辛苦苦，才能教好自己的却违背了教育规律，压抑了孩子的健康成长。父母们给孩子们创造了优越的物质条件，但是有谁顾得上关心孩子们那交织着欢乐与烦恼的内心世界呢？

的确，父母累，孩子们也累，沉重的心理负担，

• 1 •

\* 国家教育部中小学教材审查委员会委员，湖北省人大常委会委员，华中师范大学教育科学院教授。

夺去了孩子们欢乐的童年，使他们过早地承受起身心负荷不了的“忧患”。应试教育早已从中学延伸到小学，幻化成为一条无形的绳索，束缚了老师，也束缚了千千万万天真烂漫的小学生，使“学校恐惧症”成为当今小学生最普遍的心理疾病。更为严重的是，小学生背着沉重的书包回家后，又被关进了单元楼的“小笼子”里，没精打采地摊开作业本，孤独地度过一个又一个没有笑声、歌声的夜晚……这一切家长们看在眼里，疼在心里，爱怜之情都包含在无奈的叹息之中。

几年来，教育部推行的素质教育，是使生动活泼地得到全面发展的教育。素质教育对学生在生理、心理素质，科学文化和思想道德素质等方面提出了具体的要求，以适应未来社会对人才的需求。在小学阶段，滋润孩子们情感的幼芽，点燃孩子们智慧的火花，发掘孩子们创造的才能，使他们获得认识的快乐、积极向上的快乐、成功的快乐，这难道不是广大家长和老师们的共同心愿吗？

李岚清副总理要求家长们成为推行素质教育的积极支持者。他说，“家长望子成‘龙’的心情可以理解，但是有了这种心情，如果没有教育子女的科学方法和正确的教育观念，就可能出现适得其反的效果。”著名社会活动家、教育家，94岁高龄的雷洁琼教授特意为本书题辞“素质教育从娃娃抓起。”从娃娃抓起；在学校靠老师，在家里靠父母。父母是孩子的第一任老师。教育实践证明，父母的榜样作用至关重要。父母的行为暗示使得子女不由自主地模仿父母的行为。当然，生活中，父母的行为，孩子并不能立刻有所反映，但这并不证明孩子

没有获得这一行为。通过对榜样的观察学习，孩子把观察的结果作为印象保留在头脑中，有关信息甚至可以贮存 10~15 年。可见，父母的言行举止对孩子影响之深！

是的，要培养高素质的儿童，首先就应提高父母的素质。21 世纪要求每个学生学会求知、学会做人、学会健体、学会审美、学会合作、学会创造，尤其是后者。从小培养创造意识，激发创造潜能，为培养 21 世纪所需要的具有敬业精神的创造型人才打下坚实基础，是新时代对小学教育的基本要求。对此，家长们要有充分的思想准备，要不断学习，不断充实自己，全面提高自己的素养，使自己获得科学的教育方法和精湛的教育艺术。

本书正是在这样的指导思想下编写的，旨在给家长们献上一剂“教子良方”。和治疗疾病的方剂不同的是，书上既有现代教育方法和教育艺术，还将体现时代精神的新的教育观贯穿全书。就 21 世纪的人才质量观而论，要求每一个人都具有 3 种基础能力，即阅读能力、数学能力和科学能力。因此本套丛书将《家庭语文辅导》和《家庭数学辅导》作为学生的两种基础能力放在一定位置，旨在提高孩子阅读能力，掌握作文技巧，养成良好习惯。并通过题典案例分析，知识难点释疑，灵活变式演练，提高运算能力。知识是基础，知识中所蕴含的科学方法将使人终身受益，所以，英国大哲学家培根说：“知识就是力量。”除此之外，本丛书还按照素质教育的要求，编写下列书籍：

《家庭身心保健》以现代科学的健康观为指导，调配膳食营养，防治常见疾病，消除心理障碍，以

促进孩子身心和谐发展。

《家庭品德教育》则根据家庭教育特点,关注情感个性,示范明理鼓励,使孩子从小打下“做人”的基础。

《家庭学习指导》针对当前小学生的学习实际,提高学习兴趣,学习举一反三,以应对考试压力。

《家庭智能训练》着眼未来人才的需要,指导学生学会观察思考,掌握操作技巧,培养创造才能。

《家庭社交训练》从未来社会人际交往的重要性出发,促进亲子联系,加强同伴交往,学会社交技巧,以提高适应社会的能力。

《家庭文化建设》探讨了一个崭新的课题,将帮助家长创设良好的文化氛围,让学生初步掌握摄影技巧,走进音像世界,漫游电脑世界。

《家庭钢琴教育》和《家庭美术教育》两本书旨在提高学生的审美情趣,使孩子学心灵手巧,具有初步绘画和演奏钢琴能力,在紧张的学习生活之后,能美滋滋,乐悠悠,品评该佳作,欣赏名曲,赏心悦目。既给家庭增添了欢乐的气氛,也净化了孩子的心灵,陶冶了孩子的情操。上述十本书的内容涵盖了素质教育的方方面面,细细品味阅读,可以帮助您的孩子从小打下做人做事的基础,在德、智、体、美、劳诸方面得到全面发展。

本套丛书的编写者既有知名学者也有中青年专家,绝大部分具有教授、副教授高级职称和硕士、博士学位。有趣的是大部分作者的孩子正在小学读书,其中4本书的作者是夫妻合作编写。人同此心、心同此理,可以说这套书不仅是作者们的理性之核,而且是作者们的感情之果,是渗透社会责任感

的崇高父爱母爱的结晶。

家庭教育既是科学又是艺术。孩子的健康成长和全面发展，需要多种教育因素的有机结合。学校教育、社会教育以及父母自身的示范作用都是至关重要的因素。本套丛书写的是不是什么深奥的理论，而是寓理于具体的实例中，文字平实、流畅，像是在和大家娓娓谈心，值得家长仔细阅读。

如今到处都在兴办家长学校，又苦于没有比较全面、系统的资料和教材。许多校长希望尽快推出一系列“家长学校教材”，这套丛书也正是基于这一需求而出版的，它们可供家长学校作教材使用，而这也恰恰是我们一直所祈盼的！

为了孩子，家长们付出了无私的父爱、母爱，企盼孩子们早日成人成才；为了孩子，国家制定了许多保护孩子、有利于孩子教育、健康成长的法律法规，希望孩子们成为祖国未来的栋梁。孩子是属于未来的，是新世纪社会主义的建设者和接班人。让我们记住著名教育家苏霍姆林斯基的话吧：

儿童时代错过了的东西，到了少年时期就无法得到，到了成年时期就更加无望了。

愿孩子们健康成长，愿家庭幸福、温馨，愿家长们、孩子们生活得更开心！

1998年9月于武昌桂子山

# 目 录

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 一、家庭是孩子健康成才的摇篮 .....     | (1)  |
| 1. 树立现代家庭保健观念 .....      | (1)  |
| 2. 影响健康的生物、心理和社会因素 ..... | (3)  |
| 3. 营造孩子们喜爱的生活环境 .....    | (8)  |
| 4. 创设健康的家庭环境 .....       | (9)  |
| 5. 实施家庭与学校的同步保健 .....    | (12) |
| 二、孩子的成长发育与保健 .....       | (14) |
| 1. 孩子发育的主要特点 .....       | (14) |
| 2. 孩子发育状况的评价 .....       | (17) |
| 3. 指导孩子科学用脑 .....        | (20) |
| 4. 开展家庭体育锻炼 .....        | (24) |
| 5. 实施家庭健康教育 .....        | (28) |
| 6. 帮助孩子迎接青春期 .....       | (30) |
| 7. 青春期的心理断乳和行为指导 .....   | (34) |
| 8. 儿童性教育要早起步 .....       | (37) |
| 三、家庭膳食与营养 .....          | (41) |
| 1. 小学儿童的营养需要 .....       | (41) |
| 2. 正确选配各类食品 .....        | (43) |
| 3. 保证营养合理与膳食平衡 .....     | (48) |
| 4. 儿童膳食的科学调配 .....       | (51) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 5. 健康的膳食环境和饮食习惯 ..... | (53)  |
| 6. 家庭快餐制作 .....       | (54)  |
| 7. 儿童营养食谱 .....       | (57)  |
| 四、孩子常见病的家庭防护 .....    | (63)  |
| 1. 常见症状的护理 .....      | (63)  |
| 2. 传染病的家庭预防 .....     | (66)  |
| 3. 营养性疾病的食疗 .....     | (68)  |
| 4. 几种常见病预防 .....      | (74)  |
| 5. 意外伤害与急救 .....      | (80)  |
| 五、关心孩子的心理健康 .....     | (89)  |
| 1. 心理健康的含义及标志 .....   | (89)  |
| 2. 孩子心理异常的判断 .....    | (92)  |
| 3. 影响心理健康的内外因素 .....  | (94)  |
| 4. 儿童行为家长评定量表 .....   | (96)  |
| 六、孩子常见的心理行为问题 .....   | (103) |
| 1. 发育中的行为问题 .....     | (103) |
| 2. 学习缺陷与训练 .....      | (107) |
| 3. 孩子情绪异常与调适 .....    | (111) |
| 4. 孩子品行问题与干预 .....    | (117) |
| 5. 心身失调和精神疾病 .....    | (124) |
| 七、孩子心理障碍的防治 .....     | (126) |
| 1. 心理障碍的三级预防 .....    | (126) |
| 2. 儿童行为治疗 .....       | (127) |
| 3. 游戏治疗 .....         | (129) |
| 4. 家庭治疗 .....         | (131) |
| 5. 认知治疗 .....         | (132) |
| 八、一组儿童身心保健实例 .....    | (134) |
| 1. 入学焦虑的处理方法 .....    | (134) |
| 2. 多动的教育处方 .....      | (137) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 3. 言语发育迟缓的训练措施 ..... | (140) |
| 4. 遗尿的矫正方法 .....     | (143) |
| 5. 睡眠问题的解决方案 .....   | (145) |
| 6. “恐高症”的治疗对策 .....  | (148) |
| 7. “拥抱行为”的心理疗法 ..... | (151) |
| 8. “手淫”的消除措施 .....   | (153) |
| 9. 哮喘的治疗策略 .....     | (156) |
| 10. 孩子需要父母的爱 .....   | (159) |
| 后记 .....             | (162) |

# 一、家庭是孩子健康

## 成才的摇篮

### 1. 树立现代家庭保健观念

家庭，是孩子们生活的港湾，是他们健康成长的重要环境。现代家庭功能有很多，针对孩子而言，主要有教育功能和保健功能。家庭保健的目的是改善和创设良好的家庭环境，预防身心疾病，促进孩子健康发展。家庭保健和家庭教育是紧密相关的。孩子在学前阶段，要施行保教结合，对这一点父母们不难理解。但孩子进入小学以后，许多父母认为教育和保健的事应该交给老师和医生了，家长该歇歇气了，不太重视家庭教育，更不重视家庭保健。这对孩子的健康成长是极为不利的。

俗话说：“什么花儿结什么果，什么钥匙开什么锁。”父母的保健观念、教养方式、身心状态都孩子的健康息息相关。许多调查表明，近亲婚配的夫妻，孩子患遗传病的机会大大增加；父亲对子女的打骂可使孩子的侵犯行为增多；母亲的神经质性格会造成子女的社会退缩和人际交往困难。因此，父母需要学习现代家庭保健知识和技能，需要掌握孩子的身心发展特点，尤其要树立正确的家庭保健观念，只有这样才能真正为孩子做点什么，才能把一片爱心落实到实处。

现代家庭保健观念受到不同医学模式的影

响。医学模式是指人们观察医学问题的思想与行为方式。千百年来，人们对医学问题和保健的看法是逐步发展变化的。17世纪以前，人们认为疾病是鬼神作怪，是天谴神罚，健康是上帝或鬼神赐予、主宰的，只有用祈祷来实行保健。这种迷信、唯心的医学模式虽然陈旧，但在现代家庭中仍有不少市场，尤其在一些农村和边远地区，用烧香拜佛来防治疾病或是因为迷信而延误孩子病情，使孩子死于非命的例子屡屡发生。18世纪中叶以后，随着工业革命的进展，人们认为机体好似一部机器，疾病是某部分“零件”发生故障，保健就如同维护机器，治病就是要换掉失灵的部件。这种机械的医学模式观点忽视了人的生物特性和社会特性，使疾病防治收效甚微。现代社会中，某些国家和地区贩卖婴儿器官的作法实质上是这种模式的产物，它在医学伦理上受到社会舆论的谴责。19世纪后，人们开始认识到疾病是生物因素引起的，健康是保持人、自然环境和生物病因三者之间的平衡；防治疾病就是要通过预防接种、杀菌灭虫和抗菌药物来消灭生物性病原体。在这种生物医学模式的影响下，人类的传染病和寄生虫病的防治收效甚为明显，但也有不足之处，人们只重视自然环境和生物病因，未能看到社会（包括家庭）环境和心理因素对人类健康的影响。20世纪50年代以来，随着疾病种类的变化，传染病减少；慢性病增加，人们逐步认识到，人类的疾病与健康受到多种因素的影响，要从人的生物、心理、社会的整体去研究健康与环境的关系，更全面、深刻地认识疾病与健康的本质，保健就是求得人与生物、心理、社会环境之间的平衡。在生物-心理-