

• 教子有方 •
系列丛书

①



于 英 等 编 写

MAMA JIAONI JIANGWEISHENG

妈妈教你讲卫生

人民军医出版社

《教子有方》系列丛书①

妈妈教你讲卫生

MAMA JIAONI JIANGWEISHENG

于 英 胡晓春
王桂琴 刘晓琳 编写

人民军医出版社

1992·北京

内 容 提 要

作者通过图文并茂的形式辅导家长如何教育子女讲卫生，从小养成良好的卫生习惯。所选内容都是日常生活中最常遇到的，如“为什么饭前便后要洗手？”“为什么孩子趴着睡觉不好？”等。讲解的科学道理浅显易懂，使家长阅读后易于指导孩子养成良好的卫生习惯。本书适合家长和孩子共同阅读。

责任编辑 张晓宇

教子有方——

妈妈教你讲卫生

于 英等编写

*

人民军医出版社出版

(北京复兴路22号甲3号)

(邮政编码：100342)

北京孙中印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行

*

开本：787×1092mm/32印张：4.125·字数：88千字

1992年5月第1版 1992年5月(北京)第1次印刷

印数：1~5,000 定价：2.90元

ISBN 7-80020-306-9/R·261

〔社科新书目：292—150⑧〕

编者的话

妈妈、爸爸都希望自己的孩子长的结实、健壮，他们一天到晚总是在督促孩子讲卫生、锻炼身体，小心不要出意外。可当孩子们问父母为什么要这么做时，家长也不是都能讲出道理来，这往往会使孩子觉得讲卫生是受到了限制。所以，告诉孩子讲卫生的科学道理，使他们能在家长、老师不在场时也能自觉的讲卫生、注意保护和锻炼身体，才能达到使孩子们茁壮成长的目的。

这本书以图文并茂的方式给少年儿童朋友们讲解卫生、保健的科学道理，不仅能够家长阅读，而且还可以使不通文字的小朋友在家长的指点下直观的接受教育，所以它是一本全家共用的教子读物。我们衷心希望大家从中掌握更多的卫生知识，使我们祖国未来的建设者成长的更健美。

编 者

1991. 11 北京

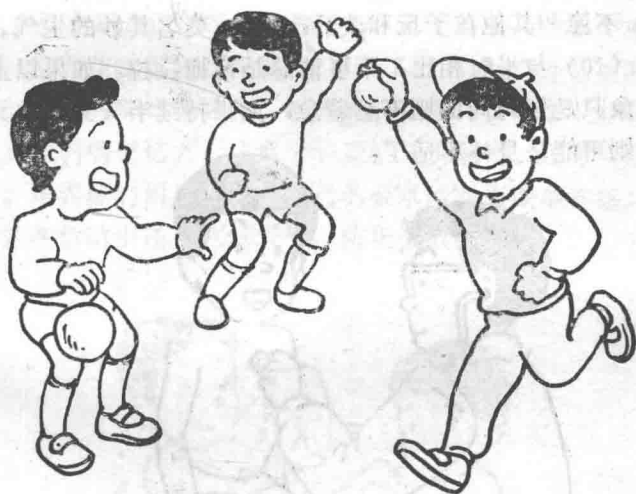
目 录

1. 什么是健康, 什么是不健康?	(1)
2. 应当培养孩子哪些爱清洁的习惯?	(3)
3. 要培养孩子哪些日常生活习惯?	(5)
4. 为什么每天都要洗脸洗脚?	(10)
5. “饭前、便后要洗手”有哪些科学道理?	(12)
6. 如何做到卫生饮水?	(14)
7. 如何培养儿童的睡眠习惯?	(17)
8. 为何儿童不宜睡软床?	(19)
9. 为什么说趴着睡觉不好?	(20)
10. 为什么孩子比大人要多睡眠?	(22)
11. 如何培养儿童良好的食欲?	(24)
12. 为什么要多吃蔬菜少吃精米、细面?	(26)
13. 生吃蔬菜、水果要注意卫生	(28)
14. 如何为孩子选择水果?	(29)
15. 饭后跑跳有什么危害?	(31)
16. 如何为孩子选择食品?	(32)
17. 为什么健康儿童不须特别补养?	(35)
18. 为什么儿童多吃糖不好?	(38)
19. 如何保护孩子的牙齿?	(40)
20. 孩子“换牙”时要注意哪些事情?	(45)
21. 如何保护孩子的眼睛和视力?	(46)
22. 孩子看电视影响健康吗?	(54)
23. 如何保护孩子的耳朵和听力?	(56)
24. 掏鼻子是坏习惯吗?	(60)

25. 如何对待孩子的肚子疼?	(61)
26. 儿童便秘有哪些危害, 怎样纠正?	(68)
27. 儿童读书、绘画时要注意哪些卫生习惯?	(70)
28. 如何预防传染病?	(72)
29. 有了痰怎么办?	(74)
30. 为什么要给儿童预防接种?	(76)
31. 如何防治儿童感冒?	(80)
32. 孩子高热抽搐怎么办?	(84)
33. 为什么夏季冷食不能多吃?	(86)
34. 孩子的衣着打扮要注意哪些卫生习惯?	(88)
35. 孩子憋尿有什么害处?	(91)
36. 左利手一定要纠正吗?	(92)
37. 孩子注意力不集中怎么办?	(94)
38. 如何培养孩子的“耐心”?	(96)
39. 游泳时要注意哪些卫生事项?	(98)
40. 儿童体育锻炼有什么特点?	(100)
41. 儿童家庭常见事故如何预防, 怎样急救?	(102)
42. 孩子误吃了有毒东西怎么办?	(108)
43. 家里在如何安排孩子的一天活动内容?	(110)
44. 孩子在娱乐活动时易于发生哪些意外, 怎样防治?	(113)
附1. 儿童免疫程序	(119)
附2. 正常儿童身长体重值	(124)

1. 什么是健康，什么是不健康？

如果孩子身体结实，没有什么病就说明是健康吗？健康的含意非常广，身体结实没有病只能说是健康的一部分。因为当孩子的情绪不好时也不能说他是处在健康状态。

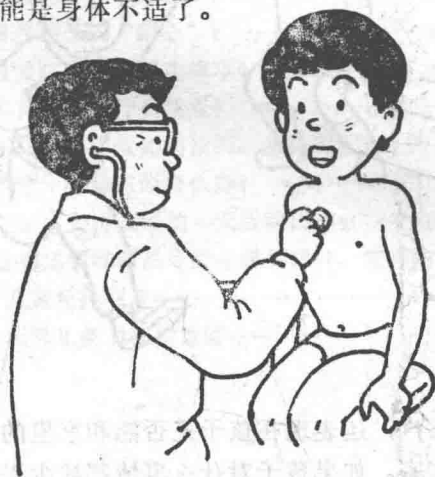


健康的含意广，还表现在孩子是否能和家里的人、朋友相处的愉快、亲密。如果孩子对什么事情都缺少兴趣，甚至连玩都不愿意，这样的孩子可能是处在“衰弱”状态中了。

在社会中，有很多先天就有病或是因故伤残的小朋友，

如果他们能充满信心的参加各项力所能及的活动，我们也可以说，他们是健康的。

怎样维护孩子的健康状态呢？现在国内大部分城市及乡村都建立了定期为儿童检查的制度，象检查身体的体重、身高，如果发现异常及时找医生诊治。平时要注意观察孩子的表现，以下几项提供参考：（1）喜欢坐卧，平时喜欢活蹦乱跳的时候，却依靠在一边“犯懒”；（2）困倦、易睡；（3）眼皮总睁不开，没有精神；（4）总说头痛、肩酸背痛；（5）呼吸急促；（6）面部肌肉和眼皮颤动；（7）手脚发抖；（8）不愿和其他孩子玩和谈话；（9）莫名其妙的生气、哭弄；（10）与平时相比，干事情总是拖拖拉拉。如果以上这些现象只是短时间的则不必着急，如果持续半天到一整天以上，则可能是身体不适了。



2. 应当培养孩子哪些爱清洁的习惯？

从小培养孩子爱清洁讲卫生的习惯，不仅可以保持孩子身体健康，更重要的是培养了孩子自己管理自己的能力。教育孩子要天天洗脸、梳头、漱口、洗脚、洗屁股、定期洗澡换衣服，用的被褥要经常日晒，洗手脸时要用流动水，每个儿童要专用自己的毛巾和擦脚布，知道保持手脸衣服的清
洁，培养孩子不随地吐痰，指甲长了勤剪短。户外活动时多组织他们做些游戏和活动，培养他们在各种活动中互相帮助，提高他们的记忆力、注意力和观察分析事物、思考问题的能力。培养他们用语言表达自己的要求，对周围事物感兴趣。在这些活动中还要注意安全，防止事故。



在培养清洁习惯的同时，还要不断纠正孩子们的一些不良习惯，象随便坐在地上，在地上滚、爬，拾地上的脏东西。要让孩子懂得，将玩具放在嘴里会将我们眼睛看不见的细菌、虫卵带到嘴里的科学道理。晚上睡觉前要刷牙、漱口、洗脸、洗脚、洗屁股，洗屁股时，女孩子要注意从前往后洗，以免将肛门周围脏东西带到阴部或尿道口，造成感染。对已经形成的不清洁习惯，如咬指甲、咬衣服角、吮手指头等，应告知这些坏习惯对做一个健康孩子的危害，使孩子能自己逐渐改正。孩子的牙齿长到12~20个时就要让他们在每天晚上睡觉前漱口，牙齿长齐后可以用儿童小牙刷练习刷牙。训练孩子大、小便时告诉家长或老师尽早穿死裆裤。



家长和老师是孩子心目中崇拜的偶像，所以言传身教同样重要，如果家长有良好的清洁习惯，孩子在效仿大人举动的同时也容易培养良好的清洁习惯。

3. 要培养孩子哪些日常生活习惯?

虽然当孩子还是襁褓中的婴儿时，就需要让他们有一个良好的生活习惯，但是非常重要，也是比较困难是当他们能够到处奔跑和不停地向家长们提出各种各样“为什么”的时候如何使他们养成良好的生活习惯。培养儿童良好的生活习惯，必须结合不同的年龄和他们日常生活特点，由最基本的做起，循序渐进，一般来讲要注意培养以下一般日常生活习惯。

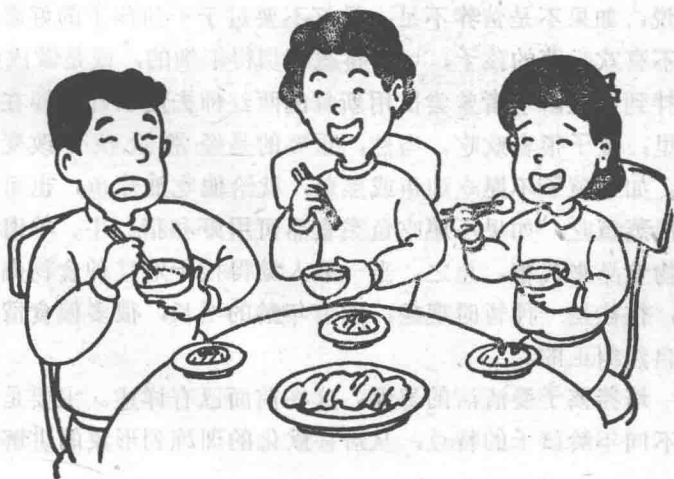
睡眠习惯，为的是培养儿童有规律的、独立主动的和不需要特别条件便能自然入睡的习惯。要达到这一目的，要为孩子创造一个合理的睡眠环境，室温在 20°C 以上和 27°C 以下比较舒适，光线应柔和偏暗，环境应安静，避免吵闹，如孩子入睡时家长需要用灯照明或午睡时有阳光照射，则要在孩子睡眠的局部造成一暗光线环境，如用报纸遮挡，以不影响孩子的呼吸环境为度；制订合理的午、晚睡时间，不轻易变动，即使节假日也应当遵守，若不能马上入睡，也要让儿童按时上床休息；睡觉1~2小时就不能吃东西了，尤其甜食更不能吃。上床前，用温白开水漱漱口更好。到可以刷牙的时候还要刷牙；当父、母与孩子共眠时，不要讲使孩子紧张、激动的故事，以前有些家长喜欢用诸如大灰狼、大黑猫等恐怖的事情哄孩子入睡是不好的，这会使孩子做恶梦，并容易造成必须人陪伴或开灯入睡的不良习惯；睡觉前不做让孩子特别兴奋的游戏，如引逗孩子大笑、让孩子奔跑、蹦跳等，

避免儿童过累或过度兴奋：上床前就要做好各种准备工作，象洗脸、洗脚、刷牙，女孩子还要注意洗会阴部，排小便，这样就不会让孩子上床后再找借口又起床了；睡眠时可以侧卧或仰卧，但不要蒙面，也不宜让被子过重。儿童睡醒后就应当尽快穿衣下床，不应自己或与家长一起在床上嬉戏打闹；如果更换了睡眠环境时，家长应当陪伴孩子一段时间。儿童正处在生长发育过程中，充足的睡眠是保证大脑正常发育和活动的必要条件。如果睡眠不足，儿童就会烦躁，容易发脾气，食欲不振，肌肉松弛，体重减轻。要使儿童睡眠充足，必须让孩子从小养成良好的睡眠习惯。



饮食卫生习惯。培养儿童有规律的自觉自愿、心情愉快的饮食习惯，创造适合儿童特点的饮食环境，如让孩子坐小椅凳用小桌吃饭，碗、勺、筷子要选择大小合适比较坚固的，因为在开始让孩子自己用餐时，免不了会碗翻勺落，现在市场上销售的以密胺材料制作的儿童餐具就比较合适；吃饭以前半小时至1小时不应让儿童吃零食，也不宜饮用甜味很

浓的饮料，因为这些都会降低食欲。吃饭前不要再作活动剧烈的游戏，要让孩子安静的休息一会，如有可能，家长还可“宣扬”一番即将食用的饭菜如何味美可口，以调动孩子的食欲。进食时要鼓励儿童细嚼慢咽，不应让孩子大口快吞，不能边吃边玩。家长应当以身作则，不挑剔或批评饭菜不好吃，不谈论其他儿童的特殊饮食习惯，如果儿童的食欲不振，应当先想一想为什么会这样，然后进行耐心的解释或鼓励，决不应强迫孩子进食。随着孩子年龄的增长，能够吃的食品种类越来越多，每当提供一种新的饭菜时，可在饭前讲一些有关这类饭菜的科学知识小故事，以调动儿童由好奇到渴望食用的积极性。新添饭菜品种时，量不要多，应安排在其他饭菜前食用，因为饥饿时容易接受新的食品。吃饭的时间也不应过长，最好不超过半小时，不要为了追求食量而拖延用餐时间，使孩子对吃饭发生反感，所以，如果孩子过时间仍



未能吃完饭，剩下的饭菜也应撤下，一、二次不吃饱也不要紧，重要的是养成孩子按时吃饭的习惯。两顿饭中间，除以水果等加餐外，不宜吃零食。儿童正处在生长发育阶段，身体对各种食物营养的需要不仅是为了补充正常生理活动所消耗（如呼吸、血液循环、体温平衡等）以及生活中的各种运动（如穿衣、走路、游戏等）的消耗，还要保障生长发育如身高、体重、思维活动的增强，因此对营养物质的需求比成年人还要多和广。如果孩子的饮食习惯不好，导致体内长期缺乏某种必要的营养素，就容易得病，影响身体的发育，所以，为了儿童健康成长，必须从小培养良好的饮食习惯。这里还要着重谈一谈往往使家长们最感“头疼”的问题，就是儿童的偏食。

很多家长认为，孩子偏食是由于自己没有喂好，使孩子对某种食物厌恶了，其实看一看周围就会发现，即使是成人也有很多偏食的习惯，可他们身体也很健壮，所以那些有偏食习惯孩子的父母大可不必为此愁眉苦脸，从营养学的角度来说，如果不是营养不足，最好不要过于干预孩子的好恶。对不喜欢吃菜的孩子，可以将蔬菜切得细细的，或是做成菜糜拌到饭里，笔者曾尝试用新鲜的西红柿去皮切碎后拌在挂面里，孩子很喜欢吃。当然，重要的是经常给孩子改变口味。如果孩子不愿吃炖鱼或煎鱼，就给他吃油炸鱼，也可以做清蒸鱼吃，如果不愿吃鱼类食品可用虾和猪、牛、羊肉等动物食品来代替。总之，当一般人觉得孩子对某种食物偏食时，往往是一种暂时现象，随着年龄的增长，很多偏食情况会自然纠正的。

培养孩子爱清洁的习惯。这在前面已有详述。主要是根据不同年龄孩子的特点，从潜移默化的训练到形象的讲解，

最好是结合自然界中各种现象讲解卫生知识，从简到繁，比如孩子3岁以后就要自己洗手、洗脸、梳头，4岁时就应当会自己解、结衣扣，了解吃的瓜果蔬菜要清洗消毒以后才能食用。讲清洁的好习惯能使孩子终生受益，还免除了不少家长因孩子患病而凭添的烦恼。

4. 为什么每天都要洗脸洗脚？

不论是家里还是幼儿园，小朋友每天洗脸洗脚免不了，为什么每天都要洗脸洗脚呢？

脸部的皮肤由于经常暴露在外面，很容易沾染灰尘，加上脸表面的汗毛孔每天都会分泌出一定的汗液，落在脸上的脏东西也很容易粘在脸上。我们知道，人面部的皮肤是最娇嫩的，尤其是儿童，稍不注意就会引起面部的感染导致炎症。面部从眉心到嘴角两侧的这个三角区内叫做“危险三角”，在这个区域里的炎症可能造成颅内感染而危及生命。因此，每天洗脸的目的不仅是使孩子面部光滑、清洁、漂亮，去除皮肤表面老化细胞，促进皮肤的新陈代谢和血液循环，还是为了预防发生皮肤病及各种并发症。

洗脸用的水最好是清洁的流动水，用盆接自来水再兑上开水使温度合适也可以。水温最好略高于皮肤温度，因为热水能扩张血管，溶解皮脂，容易除去污垢，使皮肤清洁。但过热的水也没必要，太烫的水会使皮肤松弛，过早出现皱纹。单纯用冷水洗脸，尤其是一年四季都用冷水洗脸可以起到锻炼身体预防感冒的作用，但冷水使血管收缩，难于洗净面部的污垢和灰尘，使皮肤变的干燥也不利于美容。所以，可以每天晚上用一次温水洗脸。正确的洗脸方式应先将毛巾浸湿均匀后先洗眼睛周围，然后擦洗面部各处，包括腮部和耳后。也可用手洗的方法，即先用手撩水湿润面部，再用婴儿香皂涂于手掌上搓匀，开始擦洗面部，注意闭合双眼以

防香皂沫进入眼睛，最后再用湿毛巾洗脱香皂泡沫，注意清洁全面，擦干面部后可用少许护肤霜均匀涂于面部。对于少年儿童来说，这样的洗脸一天早、晚各一次就基本保证了皮肤的清洁。

脚是人体出汗最多的部位，家长们现在又都喜欢为孩子买时髦的旅游鞋、运动鞋，再加上尼龙袜、丝袜子，它们的透气性不好，使汗气难于及时散出，孩子们每天活动后，双脚掌处于汗多、潮湿、闷热的环境中，这就容易引起霉菌感染而发生脚癣（俗称脚湿气）。如果能每天晚上用温热水洗脚，就能保持足趾间清洁、干燥，阻止霉菌生长，也就防止了脚癣的发生。另外，每天小朋友的双脚在地上不停的活动，足趾和趾缝里难免污染上各种细菌和其他脏东西，如果每天晚上清洗一下，也有助于两脚皮肤清洁，可以防止细菌感染。如果是冬天，每天晚上用一些热水（手感比温水更热些）洗脚，并浸泡几分钟，还可加快两脚的局部血液循环，可防治冻疮。用热水泡脚还能减少双脚组织局部酸性代谢产物的积聚，有利于消除一天的疲劳，还能防止下肢静脉曲张，避免下肢因疲劳而引起的酸痛麻木。双脚是远离心脏的，因此其血液供应也较身体其他部位少，每天晚上用热水洗脚，可使足部的血管扩张，血流加快，血液供应量增加，有利于脚部的营养和发育。睡觉以前用热水洗脚还使周围肢体血管开放，血量增加，这样就减少了脑的血流量，使人的兴奋性下降，也利于睡眠。再者，干干净净上床也使被褥保持清洁。所以，做一个有良好卫生习惯的好孩子就应当天天洗脸洗脚。