

A photograph of three young children in white clothing. A boy on the left is leaning over a girl in the center, who is holding a baby on the right. They are all looking at each other with interest.

静芸◎著

3~6岁宝宝

安全养成笔记

80后妈妈
安全育儿
经验分享

78个儿童安全自护常识，一切为了孩子

爸妈有多细心，宝宝就有多健康
爸妈有多上心，宝宝就有多安全

静芸◎著

3~6岁宝宝 安全养成笔记



图书在版编目 (CIP) 数据

3~6岁宝宝安全养成笔记 / 静芸著. —北京: 企业管理出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5164-0417-1

I. ①3… II. ①静… III. 婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第147762号

书 名: 3~6岁宝宝安全养成笔记

作 者: 静 芸

责任编辑: 张 羿

书 号: ISBN 978-7-5164-0417-1

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编:100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 编辑部 (010) 68453201 发行部 (010) 68701638

电子信箱: 80147@sina.cn zhs@emph.cn

印 刷: 北京中新伟业印刷有限公司

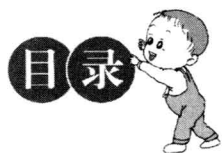
经 销: 新华书店

规 格: 148毫米×210毫米 32开本 7印张 180千字

版 次: 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

定 价: 28.00元

版权所有 翻印必究·印装错误 负责调换



第一章 正确用眼，保护视力 / 001

儿童近视的原因与症状 / 003

儿童近视的预防与治疗 / 007

儿童弱视的原因与症状 / 010

儿童弱视的预防与治疗 / 012

儿童斜视的原因 / 014

斜视的症状有哪些 / 016

儿童斜视的预防及治疗 / 017

儿童色盲与色弱的表现 / 019

红眼病的原因与症状 / 023

红眼病的预防与治疗 / 025

儿童沙眼的预防及治疗 / 028

3-6岁不同阶段儿童要如何面对电脑 / 030

如何防止儿童沉迷于电脑 / 032

儿童如何正确看3D电影 / 034



第二章 爱护牙齿，远离牙疾 / 037

孩子换牙太早或太晚会有什么问题 / 039

儿童换牙期的护理及注意事项 / 040

儿童龋齿的症状及预防 / 043

儿童乳牙龋齿需要治吗 / 046

乳牙滞留的危害及治疗 / 048

氟斑牙的症状与诱因 / 051

氟斑牙的预防与治疗 / 053

保护孩子重要的六龄齿 / 054

如何预防与治疗六龄齿坏死 / 056



第三章 补充营养，合理增高 / 059

儿童长高的规律 / 061

想要孩子长高需注意什么 / 064

饭吃“七分饱”更易长高 / 066

把握孩子春季长高的关键期 / 068

把握孩子暑假增高黄金期 / 071

有助于儿童增高的体育运动 / 073

中医推拿助小儿增高 / 076

让孩子长高的食品红黑榜 / 077

孩子生长痛怎么办 / 079



第四章 家庭生活安全知识早知道 / 083

- 阳台安全防护要仔细 / 085
- 厨房是个危险重地 / 088
- 浴室可不是好玩的地方 / 092
- 消灭家中存在安全隐患的角落 / 094
- 清除家中的障碍物 / 096
- 消除家中隐患，防止儿童撞伤 / 098
- 如何防止孩子在家中滑倒 / 100
- 管好家里的电源 / 102
- 危险物品要处理好 / 104
- 防止烧伤、烫伤要注意的几点 / 107
- 告诉儿童玩火有多危险 / 110
- 家里哪些东西能吃哪些东西不能吃 / 113
- 在家玩玩具必须知道的几条原则 / 114



第五章 幼儿园安全知识早知道 / 117

- 帮孩子克服入园焦虑的心理与物质准备 / 119
- 入园前家长绝对不能跟孩子说的话 / 121
- 回园综合症的产生及解决方法 / 124
- 如何查看幼儿园安全是否到位 / 127

- 地震来了孩子要懂得逃生 / 129
- 万一发生火灾怎么办 / 131
- 让孩子懂得简单的减轻伤害的方法 / 133
- 交通安全教育 / 136
- 食品卫生安全教育 / 138
- 幼儿园玩具安全教育 / 140
- 幼儿生活安全教育 / 142



第六章 户外活动安全知识早知道 / 145

- 玩秋千、滑梯和攀爬架时要注意的地方 / 147
- 不要乱掷石子或硬物 / 151
- 不可独自外出游玩 / 153
- 不可在马路上玩耍 / 155
- 面对陌生人怎么办 / 157
- 独自在外被人跟踪怎么办 / 161
- 如何防止儿童被拐骗 / 163
- 不要调戏狗狗 / 165
- 坐车外出需要注意的几点 / 167
- 溺水了怎么办 / 169
- 迷路了怎么办 / 172
- 如何应对小区的安全隐患 / 176
- 孩子应当熟记的电话号码 / 180



第七章 常见疾病预防及处理 / 183

- 孩子入园后不断感冒怎么办 / 185
- 儿童上火症状与清火方法 / 191
- 手足口病要从饮食开始注意 / 193
- 儿童多动症的危险及预防 / 195
- 孩子夜晚磨牙是怎么回事 / 199
- 孩子到了春秋就得湿疹怎么办 / 201
- 孩子尿床怎么办 / 203
- 孩子嘴角烂了怎么办 / 205
- 儿童自闭都有哪些症状 / 207
- 孩子常打鼾，疾病发“信号” / 211

第一章

正确用眼，保护视力





儿童近视的原因与症状

有一次我正在街上散步，看到一个穿着很时髦的年轻妈妈手牵一个4岁左右的小男孩。这个小男孩带着近视眼镜，一脸的痛苦状，年轻妈妈牵着他走了几步，又回过头来开始河东狮吼：“我说你们能不能有点良心，你们坑我的钱不要紧，孩子这么小，可怜啊。”

“您耐心一点，进来说好吗？”

我顺着声音望去，是一家治疗近视眼的店，规模还很大。

“我就要站在这里说，你们太没责任心了，我儿子的视力本来是0.4，在你们这里治疗了一个半月，视力还掉到0.2了。他老说眼睛不舒服，我要投诉你们。”

年轻妈妈气愤得不停叫骂，丝毫不听服务员的解释。

现在近视的儿童越来越多，虽然针对近视治疗的机构也层出不穷，但是哪一种安全无副作用，哪一种真的有效，哪一种治疗一次可以保终身呢？谁也说不准。想当初，如果我们能够多注意一下家里那个独一无二的小宝贝，至于要当街叫骂吗？

下面我们来看一下，儿童近视的症状有哪些：

只能看清楚比较近的东西，远一点就会看得很清楚。

看东西离得太近，眼睛容易疲劳。

中度以上近视，玻璃体出现混浊，严重的眼前黑色小点飘动。

在高度近视眼患者中，往往还伴有火星、光芒及闪光等感觉。

有一部分人会因为近视而出现斜视现象。

近视眼患者的眼底会发生改变，眼球会慢慢突出。

儿童为什么会得近视呢？很多人可能会回答：遗传。当然，遗传是一个因素，不过，只有当近视的度数高过600度，遗传的几率才比较大。

夫妻双方都是超过600度的近视，子女高度近视率在98%以上。

夫妻一方为超过600度近视，另一方正常，子女高度近视率10%~15%。

夫妻一方为超过600度近视，另一方为近视基因携带者，子女高度近视率约为50%。

夫妻双方均为近视基因携带者，但视力正常，子女高度近视率约25%。

其实有很多儿童高度近视并非先天性遗传，而是由于用眼不当，或者眼疾等原因造成的。下面我们一起来看看，都有哪些因素造成了儿童高度近视。

近视原因	详细描述
看电视/ 电脑太多	孩子每天看电视或电脑的时间大于2小时，眼与电视机距离小于3米，长时间看书距离少于30厘米时，多数儿童会发生视疲劳，其中一部分儿童会发生近视。
姿势不对	3-6岁的儿童已经开始学习阅读、画画、写字等，坐在车上、躺在床上、侧睡着、趴着写字看书都容易造成孩子近视。
灯光强弱 不当	很多家长担心孩子写作业或看书时灯光不够会看不清东西或者影响视力。而视力专家却认为：造成孩子视力下降的原因往往不是灯光不够，而是灯光太强了，长久在过强的灯光下读书、写作业，会引起眼睛疲劳，导致近视。 孩子需要的是柔和的光，而且要保证光线来自于孩子的左前方。所以，晚上孩子看书、写字时，可选择能调节明暗度的灯，将亮度调到柔和为准。
户外活动 太少	家长喜欢让孩子在室内游戏，玩耍，或者叫上一群朋友来家里玩。孩子视力所及范围都比较近，看近物较多，根本不需要远视，久而久之，他的视力功能也会慢慢下降。 有研究表明：经常在户外活动的孩子比经常在室内活动的孩子患高度近视的机会要小很多。
睡眠不足	3-6岁儿童每天的睡眠时间要维持在12小时左右比较合适，如果孩子睡眠时间长期不足，交感与副交感神经功能失去平衡，造成眼睫状肌的调节功能紊乱，也会有部分孩子患近视。
配眼镜太 随意	眼科专家曾用雏鸡做过实验。在雏鸡刚孵化出来时，就将它的一只眼“戴”上1000度的近视镜。过了一段时间，这只眼睛就真成了高度近视。因为雏鸡眼球的球壁很软，眼睛要适应通过眼镜进入眼睛的光线，眼球就得随之改变，越变越长，就成了近视。 有些孩子的眼睛本来是假性近视，只要进行一些功能训练就能恢复正常。但家长却不经散瞳就直接去眼镜店给他配副眼镜戴上，这样一来，他的眼睛就要做自我调整，去适应通过眼镜进入眼球的光线。在长期的适应过程中眼球慢慢发生变化，就会变成真性近视，或使近视进展加速。

近视原因	详细描述
噪音90分贝以上	据有关研究表明，当音响强度在90分贝以上时，眼底视网膜中视杆细胞区别光亮度的敏感性开始下降，识别弱光反应的时间延长；超过45分贝时，40%的人瞳孔散大；达到115分贝时，眼睛对光亮度的适应性下降20%，同时伴有色觉能力削弱。
疾病或缺少矿物元素	有一部分患过麻疹、百日咳等传染病的儿童会出现眼球膨大，视力减弱的现象。 同时，医学研究表明，钙、铬等矿物元素是保证儿童视力正常的一个重要条件，钙元素在维持眼晶体正常压力、铬元素在保持眼睛屈光度等方面都有不可替代的作用。特别要注意的是，加工过细的米、面，会丧失80%的铬元素，因此要经常吃一些粗粮，有益于视力健康。 另外，吃甜食太多，也会导致血糖升高，改变晶体渗透压，从而导致儿童近视。



儿童近视的预防与治疗

我一直都抱着一个态度，既然决定了要孩子出生在这个世界上，家长就应该尽自己最大的努力保护孩子。而家长在前期的付出，直接令孩子受益一辈子，这笔投资是非常值得与合算的。

在儿童还没近视的时候，家长如果能够及时预防，这无疑是对孩子最好的保护。那么，除了在孩子4岁以后，定期给他们检查视力之外，平时家长还需要做哪些预防工作呢？

预防近视	详细描述
用眼时间不宜过长	近距离用眼时间不宜过长，每到45-60分钟可以休息十分钟，远眺与做眼保健操都可以令眼部肌肉放松，得到休息。
光线要适中	近距离用眼时光线过强或太弱，均是造成近视眼的重要因素。照明最好采用40-60W的白炽灯放在书桌左上角，这样就能保证有充足光线，又不会有暗影。
用眼姿势要正确	近距离用眼姿势是影响近视眼发生率的另一个因素。孩子在看书或者写作业时的桌椅高低比例要与孩子的身高合适，对桌端坐，上半身要直，头不要歪，也不要过度前倾，更不要伏在桌子上。眼与书本要保持33厘米左右距离。
合理看电视、玩游戏	儿童在看电视时，人与电视机保持在荧光屏对角线3倍以上的距离，每看半个小时电视应让眼睛休息15分钟。每天看电视的时间最好不要超过3小时。 另外，现在有许多游戏机、IPAD等，最好不要让孩子玩这些，孩子玩起来往往容易着迷之外，对视力影响也很大。

预防近视	详细描述
积极锻炼身体	3-6岁的孩子正处于身体各部位迅猛发育阶段，家长可以让孩子多参加体育运动，如跑步、做广播操、打球、踢毽子等都可以增强孩子体质。儿童体质的好坏与儿童近视眼的发生也有密切关联。比如说，营养不良、患急慢性传染病、体质虚弱、偏食或贪吃甜食的孩子常见有近视眼。
良好的卫生习惯	孩子对外界充满好奇，喜欢这里摸，那里瞧，家长一定要让孩子养成勤洗手的好习惯。以免孩子使用脏手揉眼睛造成感染。
良好的饮食习惯	家长不能光让孩子吃营养成份高的食物，而是五谷杂粮、荤素搭配，做到营养均衡。如食物中缺乏维生素容易发生夜盲症和干眼病，食物中缺乏微量元素铬和钙，容易患近视。孩子平时适当进食猪肝、羊肝，少吃辛辣油腻食品，有助于眼睛的保护。专家提出，进食过多的甜食易患近视眼，因此适当控制甜食的摄入量，有利于预防近视。

儿童出现近视症状后，要尽快到医院就诊。

如果孩子确实是真近视，那就在医生或眼科专家的指导下用药或采取一定的措施，例如配合适的眼镜。家长要明白的是，如果孩子真的近视了，佩戴合适的眼镜是对孩子视力的保护，而不戴眼镜只会加深近视程度。

对于3-6岁的孩子，后天近视中以假性近视居多。如果孩子真的患了假性近视，除了可以使用专家介绍的眼药水之外，家长还可以采用一些完全无副作用的护理方法，如下表所示：

治疗假性近视	具体描述
远眺放松	持续用眼一个小时候左右，就应该让眼睛休息一会。例如，闭上眼睛5-10分钟，或者通过眺望远方的方法来有效地让眼睛得到充分的休息，同时远眺还能够让睫状肌调节松弛。
改善学习环境	注意坐姿、房间光线明暗度、是否噪音太大等，家长要有针对性地留意帮孩子改善。
保护视力好习惯	对于假性近视来说，多让眼睛充分休息很重要。另外，可以参考以上建议，帮孩子养成保护视力的一些好习惯。