

卢祥之 张玉芬 编著

健康长寿途径

中国医药科技出版社

前 言

健康长寿是人们本能的愿望，随着人们生活水平的提高，这个愿望也越来越强烈。但怎样才能健康？怎样才能长寿？这些问题，许多人并不十分清楚。

本书就人的婴幼儿期、少年青年期、中年期和老年期常见的，生活中的，确应注意的事项和健康小知识汇编起来，并结合了我们临床工作实践和其它方面的经验体会，对如何使身体健康，获得长寿的途径略加介绍，冀以期望对广大读者身体保健有所裨益。

因时间仓促，加之每篇文章独立成篇，书中不尽不妥之处，在所难免，恳望读者批评指正。另，引用或摘述的部份资料，这里向原作者致以深切谢意。

编著者

一九八九年一月一日

目 录

前言

新生儿降生之后.....	(1)
早产儿怎样护理.....	(4)
婴儿睡枕头的学问.....	(6)
多大孩子断奶最合适.....	(7)
如何给孩子断奶.....	(8)
孩子发育怎样才叫正常.....	(9)
喂养小儿七忌.....	(12)
小儿厌食怎么办.....	(14)
小儿腹痛原因多.....	(15)
要留心婴幼儿的粪便.....	(16)
婴幼儿腹泻.....	(18)
鲜牛奶能引起少数婴儿贫血.....	(22)
如果幼儿得了佝偻病.....	(23)
如何识别小儿的发烧.....	(25)
摸不到睾丸要及早治疗.....	(28)
婴幼儿不宜饮茶.....	(29)
及时纠正婴幼儿的不良习惯.....	(30)
噪声玩具会损伤婴幼儿的听觉.....	(32)
蔬菜与牙齿健康.....	(32)
小儿误吞异物以后.....	(33)

怎样防治儿童缺铁性贫血.....	(34)
儿童“罗圈腿”的防治.....	(36)
要及早预防儿童龋齿.....	(38)
儿童烫伤怎么办.....	(39)
儿童口吃病的矫治.....	(41)
小儿良性疾病——生长痛.....	(42)
怎样治疗少儿粉刺.....	(43)
家用电器与儿童健康.....	(45)
不良情绪会影响儿童的发育.....	(47)
有利于孩子大脑发育的食品.....	(48)
怎样使孩子长高.....	(50)
海味与霍乱.....	(55)
饱餐后忌松裤带.....	(56)
“鸡屁股”不可食.....	(56)
饮食习惯与寿命.....	(57)
烹调与营养.....	(59)
醋的药用.....	(61)
腹泻勿食大蒜.....	(63)
吸烟危害眼睛.....	(64)
衣服与健康.....	(65)
性格与健康.....	(68)
怎样消除疲劳.....	(71)
睡觉的知识.....	(72)
溃疡病人服药宜谨慎.....	(77)
妇女的腰痛.....	(78)
选择合适的避孕方法.....	(79)

要警惕异位妊娠·····	(81)
要定期作产前检查·····	(83)
要警惕胎膜早破·····	(85)
孕妇过盛夏·····	(88)
孕妇的心理状态与优生·····	(90)
自然产比剖腹产好·····	(94)
高龄产妇为何易生畸形儿·····	(95)
桂圆——孕妇忌食，产妇宜食·····	(97)
分娩引起的尾骨骨折·····	(98)
产后要注意保护乳房·····	(100)
致盲的眼病——老年性黄斑变性·····	(102)
老年人用药需知·····	(104)
人到老年，易患前列腺病·····	(107)
老年性痴呆要早防·····	(109)
吸烟尤其危害老年人健康·····	(111)
老人吃水果并非多多益善·····	(113)
老年病人手术前后的心理护理·····	(115)
养生之道——松弛和运动·····	(117)
生活中的情趣、爱好，能使人长寿·····	(121)

新生儿降生之后

新生儿是指从出生到满月的孩子。由于新生儿各个内脏器官的生理功能还不完善，对外界环境的适应能力差，抵抗力弱，如果护理不当，很容易生病。生病后病情发展也快，极易由轻转重，非常危险。因此，对新生儿应格外精心地护理。

那么，怎样护理好新生儿，使之顺利地适应和度过新生儿期呢？

首先，要做好保温。新生儿由于中枢神经系统还不完善，调节体温能力差，体温常常随外界温度的变化而变化。尤其是新生儿早期，吃奶少，肌肉活动少，体内产生的热量少，加之婴儿的皮肤薄，皮下脂肪少，血管又丰富，皮肤表面积相对比较小，因此，散发热量多，保持热量少。新生儿在寒冷季节体温容易下降，夏季天气炎热时，体温又可能升高或者发烧。对新生儿，冬季应注意保暖，预防新生儿硬肿症和肺炎发生；夏天应该注意防暑，避免中暑和腹泻。新生儿体温过低的时候，不能象成人一样用增加衣服来调节，必须加温才行。一般家庭用热水袋，用布包裹好放在婴儿身边，但是，使用时要防止烫伤。酷热盛夏，炎热的天气引起婴儿发热时，可在室内放些冰块或冷水，也可以给婴儿洗澡，或在热水中加少许酒精擦身，注意多喝开水，体温一般都能

自然下降。

另外，要注意喂养，新生儿胃肠消化及肾脏排泄功能有一定潜力，可以在生后12小时就喂奶。如果母亲还没有奶水，就不要着急让孩子吃奶头，以免奶头破裂引起乳腺炎。可以给小孩喂点糖水。分娩到产后12天内这个时期的奶汁里面，不仅含有孩子所需要的营养物质，而且含有比较多的抗体，孩子吃了这些奶水，不仅能满足身体生长发育的需要，而且还能增强抵抗疾病的能力。所以，初乳是最好的新生儿食品。

再就是预防感染。新生儿的皮肤比成人薄，柔嫩松软，对外界防御能力差，容易被损伤。比如汗液、大小便，以及新、硬粗糙的尿布、衣服等，都可能刺激和损害皮肤，因此新生儿皮肤的清洁卫生特别重要。新生儿出生时，皮肤表面有一层油脂，叫胎脂，有保护皮肤的作用，除皮肤皱折处，如颈部、腹股沟、腋下和阴唇间以外，不必急于洗去。新生儿衣服，最好用保暖力强，质地柔软，容易吸水的棉织品做，衣服的颜色要浅淡，深色衣料对皮肤有刺激作用，可能会引起皮炎。如果用旧的衣服被单改做，就更理想了，衣服宜宽大，不要领子，不要订硬钮扣。最好是斜衣领，系带子，这样便于穿脱，勤换勤洗，保持清洁。尿布最好用旧被里、床单做。用旧衣服、长裤做尿布时，一定要剪去线缝，裁成布片。因为，有很多线缝的尿布可能压伤柔嫩的皮肤。尿布外面最好不要包胶布或塑料布，以免尿湿以后，湿气散发不出来，刺激臀部皮肤引起尿布皮疹。洗涤尿布时，不要用强碱性肥皂，洗了以后，用热水烫一下，多清洗几次，使用前搓软了再用。还要注意经常保持臀部、腹股沟、颈部和

腋下等皮肤皱折处的清洁、干燥，以免发生糜烂。每次大便后，应以温水冲洗臀部，最好再涂上鞣酸软膏，或消过毒的植物油，以保护皮肤。父母每天检查孩子的皮肤及脐带，有无擦伤或感染。脐带脱落前，要将孩子身上的上半部与下半部分别清洗，脐带脱落几天后，再用盆浴。

另外，要注意新生儿的几种特殊生理现象：

1. 阴道出血：女婴出生后5—7天，因胎儿受母体雌性激素的影响，造成女婴从阴道流出月经样分泌物持续1—2天，不需要治疗。

2. 乳房肿大：婴儿出生后3—7天出现乳房肿大，8—10天达到高峰，2—3周逐渐消失。有时还伴有乳样黄色分泌物溢出，这是受母体雌激素的影响所致，不必治疗，也不要挤压，以免引起乳房感染。

3. 体重下降：婴儿出生后体重不增加，反而下降，10天后又逐渐上升，这也是一种正常生理现象，不必担心。是因为婴儿吮乳较少，开始排便，呼吸及皮肤失水的缘故。但若10天后体重仍明显下降，多因母乳不足或其他疾病引起，应及时诊治。

4. 生理性黄疸：孩子出生后2—3天，皮肤及巩膜出现黄色，4—6天达高峰，7—14天始消退，这叫新生儿生理性黄疸，这种黄疸也不需要治疗。但若出现过早，长期不退或消退后又出现，则应到医院检查治疗。

5. 脱水热：新生儿出生后3—4天突然发烧，吃奶及其它反应都正常，又查不出发烧原因，给予充足的液体后，体温逐渐恢复正常，这叫脱水热。是因新生儿体温调节中枢发育不完善，体内缺水所致，不需要退热药治疗。

6. 上皮珠：新生儿上腭中线两旁可见有许多黄白色小点，此称“上皮珠”，分布在齿龈上者俗称“板牙”或“马牙”，是上皮细胞组织和粘液腺滞留肿胀引起，数周或数月后可自行消失，对吮乳及将来出牙无影响，不需治疗。但切忌挑破，以免引起感染。

7. 色素斑：有些新生儿骶尾部可见有灰白色边缘清楚的色素斑，为皮肤深处色素细胞堆积所致，可自行消失。

8. 产瘤：头位产胎儿，分娩时头部受压过大，局部软组织肿胀突起，皮肤颜色稍红成正常，称为“产瘤”，数天后可自行消失。

早产儿怎样护理

早产儿是指体重不足2500克，身长不到45厘米，在医学上叫未成熟儿。把这样一个婴儿哺养成人，的确是一件不容易的事情。家长应当熟悉一般的护理操作知识。

首先是保温。早产儿的体温调节能力很差，最好的办法是放进医院或产院的保温箱里，以使腋下温度维持在36—37℃，体温的昼夜变动不应超过1℃。如果没有保温箱，室温最好在24℃左右，相对湿度为55%—65%。洗澡时室温最好在27—28℃，水温要合适，动作要轻，要快洗快擦，以免受凉。上衣要轻柔柔软，简便易穿，尿布要柔软，容易吸水。所有衣着宜用带子系结，忌用别针钮扣。

合理而科学的喂养是保证未成熟儿生长发育的必要条件。这样的婴儿吸吮力很弱，吞咽反射不健全，哺乳非常困难。开始喂养的时间，提前喂养为宜，出生6~12小时开始喂少许糖水，24小时开始喂奶。

在乳汁的选择上，以母乳为最优，有吸吮能力者可直接哺乳，或用小奶头的奶瓶喂哺，其奶头孔不宜过大，以免呛咳，也不宜过小，使吸吮费力而容易疲劳。若喂哺时出现无力、青紫等异常情况，应改用滴管喂养。奶瓶和滴管每天至少要煮沸消毒一次。喂哺后须注意有无溢乳或呕吐。

如果进行人工喂养，由于未成熟儿的胃酸和各种消化酶都比较少，应选择高蛋白、低脂肪的乳汁。鲜牛奶来源充足，宜1份奶加1份水喂养。全脂奶粉亦可选用，调制时1份奶粉加4份水即成全奶，再加等量的水后即可喂养。喂乳以少量多次为原则，每隔2—3小时1次，开始时每次5—10毫升，以后根据消化能力及食欲而逐渐增加，但每天总量不应超过小儿体重的五分之一。

由于早产儿生长很快，还要补充下列维生素及无机盐：从生后即可补充复合维生素B半片/次；维生素C50毫克/次，每天2次。生后1周补充维生素A800~1000国际单位；维生素D400国际单位，每天1次。乳酸钙或葡萄糖钙0.1克/次，每天2次。2周后给予铁剂，按每公斤体重2毫克/天，叶酸0.1毫克/天以及维生素E25国际单位/天。

早产儿应该实行严格的隔离制度，以预防各种感染。在家里应独居一室，空气要新鲜，气温要适宜，避免阳光直射，母亲应戴帽子及口罩，穿专用的隔离衣，谢绝亲属的探视。凡是体重在2000克以下者，通常不予洗澡。由于早产儿的力

气小，不能一次解完大便，所以大便次数都比较多，除要经常而及时的更换尿布外，大便后要用温水棉球擦干净，以防发生臀红。每次喂奶之后，应变换体位，以助肺部循环，预防肺炎发生。

要合理的喂养和科学的护理，早产儿的生长发育速度较同年龄的足月儿为快。一般出生后3个月体重将增加1倍，1岁可为出生体重的5—6倍，1—2岁以后的发育情况与同年龄儿相似，并不妨碍孩子的成长。

婴儿睡枕头的学问

新生儿脊柱是端直的，平卧时背和后脑在同一平面上，而且婴儿头大，几乎和肩部一样宽，侧卧时也很自然，不必睡枕头。但为了防止婴儿吐奶，可适当地把上半身略微垫高。

从第三个月起，婴儿学着抬头，颈部脊柱开始向前弯曲，胸部脊柱逐渐向后弯曲。而且这时婴儿躯体发育远比头快，肩部渐渐加宽，这就开始需要睡枕头了。

婴儿所用的枕头应符合婴儿的生理卫生要求，否则会影响其头形和骨骼的发育。一般枕头的长度与婴儿的肩宽相同，宽度与头长相等，高度以一寸左右为宜，过高了，孩子容易形成驼背。为了孩子脊椎、颈椎和腰椎的正常发育，年青的父母们，请你们要注意枕头。

多大孩子断奶最合适

究竟何时断奶为好？首先要看孩子的消化道是否能适应消化儿童的常进食品。如果随着年龄的增长，孩子学会了咀嚼和吞咽各种食物，胃肠道的消化吸收能力也比较强，断奶就不成问题。1岁以内的婴儿处在生长发育最快的时期，需要丰富的营养来满足生长发育的需要。过去说：“把母乳给断了，小孩自然会吃东西”的说法，是不科学的。因为人对环境能否适应，需要一个过程，要慢慢地通过循序渐进的方式加以锻炼才行，如果突然断奶，小孩因消化道功能紊乱，容易引起消化不良而导致消瘦。

大家知道，母乳是婴儿最好的营养食品，母乳的营养对4~6个月的婴儿是最合适的。但随着年龄的增长，单纯吃母乳就不能满足孩子生长发育的需要，因此满4个月的婴儿就应开始增加一些辅助食品，以补充母乳不足的部分。一般可以吃代乳粉、米粥和鸡蛋黄等，辅助食品的量 and 品种要逐渐增加，以使孩子的消化系统有一个适应的过程。孩子6—7个月时可用婴儿饭顶替1次母乳；8—9个月时，可顶替2次母乳；10—11个月时，可顶替3次；到1岁左右，白天基本吃婴儿饭，晚上吃母乳或牛奶。总之在1岁至1岁半之间逐渐断奶，断奶时间最好不选择在夏天，也不要再在婴儿患病期间，而应在孩子健康情况良好，进食量已基本能够满足生长发育的需要时，逐步地断奶。城市婴儿一般在1岁左右

就应该断奶，而农村婴儿因肉、蛋、奶的供应尚有困难，则多吃半年奶，以1岁半左右断奶为好。

如何给孩子断奶

当孩子长到10—12个月时，母乳中的各种营养已远不能满足其生长发育的需要，这时就应断奶了。但要注意循序渐进，不可操之过急。

科学的断奶方法是：用食品逐步代替母乳，直到孩子完全厌奶。最好是在孩子吃奶期间，就逐步添加其他食物。到断奶时，慢慢地减少喂奶次数，开始每天减少喂奶1次，并以牛奶、羊奶、豆汁、米粥、荷花糕、面条、饼干等来代替。但要注意的是每喂1次食物，都应细心观察孩子有无不正常的表现。如果孩子胃肠道适应这些新食物，消化得好，可过5—10天再减1次喂奶，这样在1个月左右就可以完全把奶断了。断奶后，最初有些孩子仍迷恋吃奶，但通过用其他食品代替，经过一段时间，孩子就会慢慢习惯。

断奶最好的季节是早春或晚秋，不要在夏冬季进行。因为，夏日天气炎热，食物容易腐败，喂养不好易引起腹泻等肠道疾病；而冬天是呼吸道传染病发生和流行的时候，此时断奶改变了孩子的饮食习惯，容易患病。若是断奶的年龄正赶在夏天或冬天，可酌情提前或后移。此外，要是孩子正在患病，则应适当推迟断奶时间。

给孩子断奶后，母亲要采取相应的回奶措施，使奶汁逐渐停止分泌，以避免发生乳胀的烦恼。乳胀时，可把乳汁挤掉，再用干净布把乳房绷紧，戴上乳罩，也可肌注乙醚酚2毫克，1日2次，连续注射3天；或者用中药炒麦芽60克，用水熬了当茶饮，几天之后，奶汁就逐渐没有了。

孩子发育怎样才叫正常

孩子发育不正常，一般有三类，一类是全身发育不良，一类是智能发育迟钝，另一类是性腺及第二性征发育异常。

一、全身发育不良

引起全身各方面发育不良的原因很多，营养不良是最常见的原因，应予首先考虑。从婴儿时期到儿童期当有营养不良时，首先出现的是体重不足、身高不足、牙齿萌出较迟、囟门闭合延迟等。营养状态对下丘脑——垂体——性腺的功能很有影响。若孩子的体重过重或过轻，超过或减少正常体重标准的20%，就有可能影响卵巢或睾丸发育，从而推迟青春期的出现，或导致第二性征发育不良。如何通知孩子的体重是否过轻或过重，有一些简便的计算方法。

男、女儿童正常体重（公斤）=年龄 $\times 2 + 8$

14岁以上青少年乃至成人正常体重（公斤）=身高（厘米）-105（女性再减2.5）

若体重在计算所得的 $\pm 10\%$ 以内即是正常的，超过 $\pm$

10%的范围就是体重不足或过多。超过 $\pm 20\%$ 就是病态了。造成营养不良的原因很多，主要是由于喂养不当，偏食，进食习惯不良等。热量不足、蛋白质或其它营养素不足，使许多孩子体重低于正常。有些孩子爱吃零食，糖果，而正餐进食甚少，这是应当改正的。另一方面，过于肥胖也是不健康的，应增加活动，锻炼身体，限制食量。体重在正常范围内才能发育良好。

如果孩子进食尚好，仍然发育不良，就应进一步检查内脏有无疾病。严重的肝、肾、心、肺疾患都会使发育延迟。一些慢性消耗性疾病，如结核病常有长期发热，慢性腹泻常影响消化吸收，都会引致体弱消瘦，这些孩子发育当然会受到影响。

若孩子身材矮小，但躯干及四肢比例匀称，智力尚好，应注意垂体性侏儒，这是由于垂体分泌生长激素不足所致。若孩子身材矮小，腹胀有脐疝，智力欠佳，应注意甲状腺功能减退症（克汀病）。克汀病是地方性的，常见于缺碘的内陆山区；但也有散发的可能，是由于甲状腺本身发育不良造成的。1岁以内，是大脑发育的最重要时期，此时若缺乏甲状腺激素，不但身体生长缓慢，智力也将终生低下。对内分泌疾病，要及早发现、及早治疗，才能有较好的疗效。

二、智能发育迟钝

智能发育迟钝有些是后天性的，例如分娩时窒息、头颅创伤、颅内出血、脑炎后遗症、甲状腺功能减退症等。也有些是先天性或遗传性的代谢疾病、染色体畸变病等引起。有些病及早诊断治疗尚有好转可能，有些严重疾病尚未能为目前科学所征服。

三、性腺及第二性征发育异常

性腺发育若过早，称为性早熟；与此相反，则有性发育过迟或发育不良。

儿童一般在13—15岁青春发育期来临。若女孩在8岁之前，男孩在10岁之前就出现青春期的征象，就是性早熟。女孩子的性早熟表现为三早：月经过早，阴毛出现过早，乳房发育过早。这三种情况可同时出现，也可单独出现。男孩子性早熟主要表现为阴茎发育过早和阴毛出现过早。性早熟又分为真性早熟和假性早熟。真性早熟是性腺真正发育，包括生殖细胞的成熟和性激素分泌增多。这是由于下丘脑——垂体——性腺过早地活跃，使卵巢或睾丸发育成熟过早所致。其主要原因是由于下丘脑对性功能的兴奋作用发生过早。大多是由于体质性的，即主要是由于下丘脑功能上的改变；或是由于脑肿瘤，脑积水，脑炎后遗症等疾病引起。假性早熟的病人性腺并无真正的发育，生殖细胞并未成熟，但有性激素分泌增多。常见的原因是先天性肾上腺皮质增生，这是一种遗传病，病者的肾上腺皮质分泌雄性激素过多，因而第二性征发育过早。上述各种情况既影响孩子的生理功能，也影响其心理状态。家长一旦发现孩子有这些性早熟的表现，要尽快带孩子去医院诊治。

性腺及第二性征发育过迟或不良是更为常见的情况。有些儿童并无其它严重疾病，只是从小生长略慢，每年身高增长约5厘米，于15—16岁身高增长加快，21岁才达正常人高度。性器官15—16岁才开始发育但最后可与正常相同。这种情况只须密切观察，注意营养和锻炼身体，增进健康，并无大碍，所以人们称之为体质性青春期延迟。

营养不良和内脏疾病也可导致性腺发育障碍，应严格检查诊断治疗，确实排除这些疾病后方可考虑为体质性青春期延迟。

内分泌疾病中，下丘脑疾病，例如肥胖——性腺功能减退症，病孩外观肥胖，但阴茎、睾丸、阴囊均较小；垂体疾病，常见的是颅咽管瘤，压迫垂体使分泌促性腺激素减少。患儿除性腺发育不良外，尚有其他内分泌腺功能减退症状，也可有视觉障碍。性腺发育不良，多数是遗传性，先天性疾病，也有因后天炎症、创伤等引起的。这些都是较复杂的疾病，应到医院诊治。

总之，当发现孩子发育异常，父母亲应首先注意其营养状态和进食习惯，不正常者加以纠正。同时要注意各种内脏和内分泌腺有无疾病，及早诊断治疗。还要注意遗传因素，做到优生优育，孩子方能健康成长。

喂 养 小 儿 七 忌

孩子的健康状况如何，与吃的关系甚大。有的幼儿断奶前发育得好，断奶后却变得瘦弱，毛病也多了；其中一个重要原因，就是喂养不当。喂养小儿有七忌：

一、忌饮食无度。对孩子过份迁就，要什么就给什么，要吃多少就喂多少，一哭就喂，甚至不顾孩子抗议与眼泪，象填鸭似地往嘴里塞，认为吃下去就好，结果引起“积食”，