

韩国萨布兰斯儿童医院院长 金德熙◎著 车南颖◎译

6岁前身体和大脑的发育将会完成80%
彻底改善孩子一辈子的健康根基



6岁前决定孩子 一生的健康

孩子的健康99%取决于父母
建立独一无二的母亲牌健康计划
提高免疫力的二十个快乐亲子健身操
必须改正的十大错误育儿观念



6岁前决定孩子 一生的健康

韩国萨布兰斯儿童医院院长 金德熙 ◎著

车南颖◎译

图书在版编目(CIP)数据

6岁前决定孩子一生的健康/(韩)金德熙著;车南颖译.—西安:

陕西师范大学出版社,2008.7

ISBN 978-7-5613-3704-2

I .6… II .金… III .保健—基本知识 IV .R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第086347号

著作权合同登记号:陕版出图字25-2008-107

图书代号:SK8N0518

Strengthen the basic health of child before 6 years

Copyright © 2008 by Kim Duk Hee

All rights reserved.

Original Korean edition was published by Dasan Books Co., Ltd.

Simplified Chinese language edition © 2008 by Shaanxi Normal

University Press

Simplified Chinese language edition is published by arrangement
with Dasan Books through Shinwon Agency Co.

6岁前决定孩子一生的健康

(韩)金德熙/著 车南颖/译

策划编辑/刘丹 责任编辑/周宏 封面设计/张丽娜 版式设计/风筝

出版发行:陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大120信箱 邮编:710062)

印刷:北京市业和印务有限公司

开本:787×1092 1/16 字数:150千字 印张:13

版次:2008年9月第1版 印次:2008年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5613-3704-2

定价:28.00元

目录 CONTENTS

序言 /007

第一部分 6岁前的健康是一生健康的根基

为什么6岁前的健康管理很重要

父母决定孩子一生的健康 /012

6岁前是一生健康的根基 /013

6岁的习惯带到100岁 /014

正确的习惯可以预防疾病

错误的习惯引发疾病 /017

建立独一无二的母亲牌健康计划 /018

杜绝错误的育儿观念

十大错误育儿观念 /020

第二部分 定期健康检查 守护孩子健康

塑造光亮平整的牙齿

乳齿健康影响恒齿 /030

不同年龄段管理牙齿的关键 /031

随时留意恒齿损伤程度 /033

牙齿矫正越早越好 /035

用氟包被和密封剂预防蛀牙 /036

拥有一生健康的牙齿必须遵守的法则 /037

塑造健康明亮的眼睛

- 儿童的视力发育 8 岁结束 /040
- 需要妈妈亲自做的视力检查 /041
- 3 岁前一定要检查视力 /042
- 简单的习惯减少眼部疲劳 /043

听得好学习才能好

- 忽视中耳炎引发大灾难 /048
- 听不到引发语言障碍 /049
- 妈妈如何判断孩子听力异常 /051

孩子的健康始于定期健康检查

- 健康检查不是选修而是必修 /055
- 需要检查的项目 /056
- 发育期至少需要接受三次健康检查 /058
- 6 岁前随时确认疫苗接种 /060
- 必须接种的疫苗 /064
- 可以选择接种的疫苗 /064
- 接种疫苗后的注意事项 /065

第三部分 塑造茁壮成长的孩子

成长的秘密

- 从父母身高预测孩子的未来身高 /069
- 身高取决于遗传还是环境？ /070
- 每年长 5cm 以上才算正常 /071

孩子的身高正常吗？

- 身高管理第一步，记录孩子的日常生活 /074
- 制定适合孩子的成长计划 /076

培养茁壮成长的生活习惯

好的生活习惯是成功的一半 /078

早睡的孩子个子高 /079

幸福感能促进生长激素的分泌 /081

用正确的姿势寻找潜在的 2cm /083

有利于身高的最佳食谱

不吃饭长不高 /085

改善孩子的饮食 /086

最佳的高蛋白食谱 /089

身高的秘密隐藏在食物中 /092

有利于身高的运动疗法

有利于身高的运动项目 /095

适合婴幼儿的快乐成长运动方法 /096

专家推荐的三大成长运动 /097

何时需要专家的诊断

如果个子特别矮一定要去看医生 /099

解开激素治疗的疑问 /100

自然成长是最佳选择 /102

第四部分 保护孩子 远离不良习惯

折磨孩子一生的疾病：过敏性皮炎

过敏性皮炎是时代造成的环境疾病 /106

知道病因才能预防 /108

改变生活习惯就能见效 /109

降低注意力的过敏性鼻炎

与感冒相似的过敏性鼻炎 /112

为什么有的鼻炎流涕不止 /113

制服过敏性鼻炎的生活习惯 /115

母亲的关爱能预防小儿哮喘

与过敏性鼻炎类似的哮喘 /117

哮喘的病因 /119

改变生活习惯可以预防哮喘 /120

运动是治疗哮喘的良方 /122

构建预防疾病的健康环境

该扔的东西赶快扔掉 /126

保持房屋每个角落的洁净 /127

彻底清洁被褥 /128

保持舒适的环境 /129

预防疾病的饮食疗法

预防过敏的饮食疗法 /130

第一阶段：剔除不适合孩子的食物 /132

第二阶段：研究替代食物 /133

第三阶段：选择强化免疫力的食物 /134

第四阶段：杜绝不健康的食物 /135

第五部分 防止儿童肥胖 重在预防

儿童成人病

可怕的儿童肥胖 /139

儿童肥胖的另一面——儿童成人病 /140

特别关注儿童肥胖 /142

我的孩子胖吗？

轻松了解孩子的“肥胖度” /143

制订具体的改善计划 /146

需要父母共同努力的生活疗法

父母肥胖，孩子也会肥胖 /148

需要母爱的饮食疗法

促进成长，限制热量 /155

改变烹饪方法，实现低热量饮食 /155

零食周期的关键所在 /159

适合孩子的运动疗法

量身制订运动计划 /161

第一阶段：日常生活中消耗的热量 /162

第二阶段：挑选好的运动项目，制订适当的运动时间 /163

第三阶段：运动要体现个性和兴趣爱好 /164

第六部分 孩子喜爱的快乐健康操

舒展手脚的 10 分钟伸展操

早晨的 Good morning 伸展操 /170

午间伸展操 /173

睡觉前的 Good night 伸展操 /175

利于身高的成长操

有趣的故事操 /178

床上的体操 /182

充满母爱的成长按摩 /184

提高免疫力的体操

眼操 /186

鼻操 /187

强化免疫力的呼吸方法 /188

与父母一起做的拍档操

妈妈和孩子的拍档操 /189

爸爸和孩子的拍档操 /191

第七部分 制订孩子的健康文件夹

第一阶段：通过育儿手册确认健康状况 /196

第二阶段：测试孩子的生活习惯和饮食习惯 /200

第三阶段：分析问题建立原则 /201

第四阶段：与家人一起实践 /203

附录 /205

孩子一生的健康取决于6岁前



韩国有句老话叫作“小生大长”，意思是说体型小的孩子容易生产，虽然体重或身高稍微不足，但是长大后跟其他孩子就没有区别了。但是如果到3~4岁还是比正常孩子小，那长大成人后体重轻或者身高矮的可能性就会很大。所以，密切关注孩子6岁之前的生长发育状况，非常重要。6岁前的健康是活到100岁的健康基础。

孩子在6岁左右一定要接受健康检查。很多人认为成年人才有必要做健康检查，以便早点发现疾病。其实儿童健康检查不仅可以预防疾病，更重要的，还能检查孩子精神和身体的发育情况。应该通过健康检查确定孩子的大脑发育、社会能力、身高、体重等发育是否正常。

本书从医学角度出发，提出了6岁前健康的重要性，说明必须通过健康检查确定孩子的牙齿、视力、听力等基础健康因素是否正常。很多父母认为自己小时候个子长得慢，所以理所当然地认为自己的孩子比其他孩子矮一点也不是什么大问题，过一段时间就能长高了。但是与其一直等下去，不如每年检查孩子体重和身高到底有什么变化，如果数值超出了正常范围，最好去医院接受检查。

最近体重轻的孩子比较少，肥胖的孩子却越来越多，患糖尿病、高血压等成人病的病例逐渐增多。有些民间说法认为“小孩子身上的肉会变成身高”，所以看到胖孩子也觉得没什么大不了的。但是从现在开始，我们必须摆脱这种错误的育儿观念。肥胖的主要原因是由于脂肪细胞数量的增多和脂肪细胞体积的增大。脂肪细胞数量的增加主要是在婴儿期，以后是脂肪细胞体积的增大，当婴儿期过多



地摄取营养，就会刺激体内产生过多的脂肪细胞，脂肪细胞增多就为以后发展为肥胖奠定了基础。一旦以后营养过剩或失调，就会产生肥胖。

本书还讲述了如何通过构建健康环境来预防过敏性皮炎、过敏性鼻炎和哮喘等儿童常见疾病，其中也包括饮食疗法等。本书的目的是帮助您孩子身体健康、精神健康、心理健康。

希望本书能帮助我们的花朵们茁壮成长，长大后成为贡献于国家乃至全世界的健康的现代人。

金德熙

2008年1月于萨布兰斯儿童医院院长办公室

● 为什么 6 岁前的健康管理很重要

父母决定孩子一生的健康

6 岁前是一生健康的根基

6 岁的习惯带到 100 岁

● 正确的习惯可以预防疾病

错误的习惯引发疾病

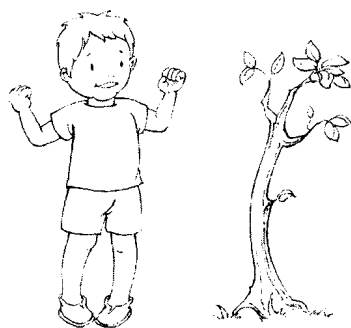
建立独一无二的母亲牌健康计划

● 杜绝错误的育儿观念

十大错误育儿观念

第一部分

6 岁前的健康是一生健康的根基





孩子的所有成长阶段都很重要，孩子六岁前的大脑将会完成 80% 的发育，身体和智力的发育程度也达到了 70% ~ 80%，所以六岁前是决定孩子一生健康的重要时期，六岁前的健康是一生健康的基石。

金医生语录

- ❶ 孩子的所有成长阶段都是非常重要的,但其中最重要的时期是6岁前,这是决定一生健康的重要时期。
- ❷ 不同时期的健康管理重点不一样,在“转折时期”更需要特别关注,这样才能一生健康。
- ❸ 六岁的习惯带到一百岁。
- ❹ 大部分儿童疾病都可以通过改变不良习惯加以预防和治疗。
- ❺ 现在妈妈们的最大问题,不是在于知道的太少,而是在于知道的太多了。
- ❻ 错误的育儿观念会剥夺孩子健康成长的机会,还会让孩子受到本可以预防的各种疾病的侵害。
- ❼ 有经验的妈妈也会有错误的观念。

| 为什么6岁前的健康管理很重要



6岁前决定孩子一生的健康

——父母决定孩子一生的健康——

现在孩子的生活非常紧张，父母的日程安排表让他们简直都透不过气来。上小学前需要准备的事情实在太多了。妈妈们认为从幼儿园起至少需要学会一种乐器，所以让孩子去学小提琴。至少需要学会一种运动，所以去学游泳。上小学前需要掌握基本的英语，所以每周至少要去三次英语培训班。上小学就会有美术竞赛，所以画画也要学。还有很多其他东西要学。这样做已经被社会认为是理所当然的，所以大家都觉得没什么。

如果问妈妈们怎样能让孩子变得聪明能干，她们会像专家一样滔滔不绝。但是如果问到怎样能让孩子健康成长，很多妈妈就会觉得没什么可说的。妈妈们都很爱孩子，但是对孩子的健康却相对缺乏关注，甚至也不知道应该从哪些方面去关心。

很多情况下，妈妈们不能及时发现自己的孩子正在受着病魔的折磨，而当发现时，孩子往往已经患病很久了。来医院看病的孩子中有一直不长个子的、有患过敏性皮炎的、有患过敏性鼻炎的、有因肥胖患各种成人病的、有语言障碍的、有自闭倾向的……只要稍微放松警惕，这些不速之客就会突然访问孩子，他们是不讲究事先敲门的礼节的。可怜天下父母心，当得知孩子生病了，当妈妈的都会觉得心疼。如果知道这是由于自己的无知造成的，那心里的愧疚感就会更深了。来医院给孩子

看病的很多妈妈都后悔没能及时关心孩子的健康状态。

那决定孩子健康的最关键的时期是什么时候呢？孩子的成长阶段都是非常重要的，但其中最重要的时期是6岁前，这是决定一生健康的重要时期。

—— 6岁前是一生健康的根基 ——

人的一生是一个大周期，健康状况也随着这种周期变化发生不同的转折。人的一生可以根据健康周期大致分为6岁前的婴幼儿期、13岁前的儿童期、19岁前的青少年期、64岁前的成人期，以及65岁以后的老年期等5个阶段。不同时期的健康管理重点不一样，在转折时期更需要特别关注，这样才能一生健康。

根据这种分类方法，6岁前是人体逐渐失去妈妈直接赋予的免疫力，开始塑造自身免疫系统，奠定一生健康根基的重要时期。孩子开始从精神和肉体上逐渐构建独立的个体，迈出走向世界的第一步。

按照韩国人的平均寿命计算，人生中的6年是非常短暂的时期，但是这个时期人体的成长发育活动最为旺盛。一般6岁前大脑发育将达到80%，身体和智力发育也会达到70%~80%。6岁前身体处在持续的成长发育旺盛期。

如果这时不能提供适当的营养，不仅身体不能正常生长，大脑也无法正常发育。如果把孩子当成大人的缩小版来提供营养，就会导致营养失调。孩子不仅需要平时生活必需的能量，更需要身体成长的能量。虽然儿童需要的绝对能量少于成人，但是每公斤体重所需的能量是远远高于成人的。

如果孩子在婴幼儿期因饮食不均衡或患病而没能摄取到需



6岁前的健康是一生健康的根基



要的营养物质，就会影响正常生长，所以，6岁前培养正确的饮食习惯非常重要。比如选择适合自身健康的食物、控制吃饭速度，以及培养正确的饮食态度。这时爸爸妈妈如何细心地观察孩子，并给孩子培养好的生活及饮食习惯，将左右孩子一生的健康。换句话说，这是为孩子一生拥有健康生活习惯打下良好基础的重要时期，而这个时期父母对孩子的影响是至关重要的。

—— 6岁的习惯带到100岁 ——

有句老话说“三岁的习惯带到八十岁”。就是说小时候形成的生活习惯会影响人一生的生活，所以小时候反复练习并培养好习惯非常重要。现在的社会追求的是活到100岁，所以我们就把这句老话改成“六岁的习惯带到一百岁”。目前人的平均寿命逐渐变长，需要保持健康的时间也越来越长，所以提前关注健康管理是很有必要的。可能现在会比较麻烦，但是尽快改掉不良习惯对健康是非常有利的。

有一本畅销书叫做《我需要知道的所有事情都是在幼儿园学的》，让很多人感受到了温暖的感动。罗伯特·弗格汉姆在一位作家给自己写的自传中提到，“洗手”等人们生活最基本的健康原则都是在幼儿园学的。随着年龄的增长也会出现新的原则，但是一般不会超越小时候形成的原则，而且会更加珍惜或理解小时候的那些简单原则。

从中我们可以知道小时候的生活习惯和心理状态会跟随并支配人的一生。小时候身体或者心理上形成的坏习惯会跟随我们一辈子，而且时间越长越不容易改正。反过来，如果小时候养成了良好的生活习惯，则一辈子都会受益。