

做孩子的私人医生，让孩子茁壮成长

做孩子的私人医生

——天下父母必知的122招

家长健则孩子健

家长智则孩子智

家长强则孩子强

家长进步则孩子进步

钟国新 编著



湖北长江出版集团
湖北人民出版社

做孩子的私人医生，让孩子茁壮成长

做孩子的私人医生

——天下父母必知的122招

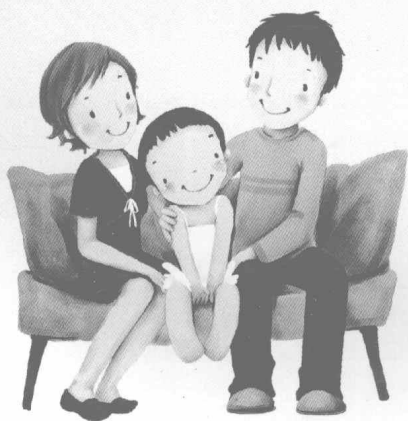
钟国新 编著

家长健则孩子健

家长智则孩子智

家长强则孩子强

家长进步则孩子进步



湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

做孩子的私人医生:天下父母必知的 122 招/钟国新编著.
武汉:湖北人民出版社,2009.5

ISBN 978 - 7 - 216 - 05937 - 4

I. 做…

II. 钟…

III. 青少年—健康教育—基本知识

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 026634 号

做孩子的私人医生

——天下父母必知的 122 招

钟国新 编著

出版发行:湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:湖北恒泰印务有限公司
开本:960 毫米×1320 毫米 1/32
字数:202 千字

经销:湖北省新华书店
印张:7.25
插页:1

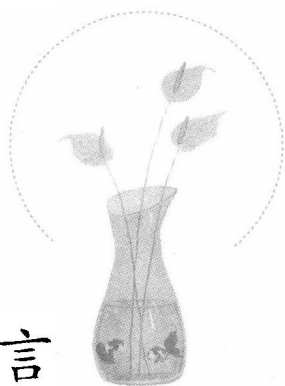
版次:2009 年 5 月第 1 版

印次:2009 年 5 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 05937 - 4

定价:20.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>



前言

从孩子出生,幸福的父母手忙脚乱,到孩子牙牙学语,父母的忙碌快乐,再到孩子的个头都快赶上甚至超过爸爸、妈妈,孩子长大了!在这漫长而又短暂的过程中,父母作为孩子身边最亲近的人,不但要养育孩子,教育孩子,还要做一个医生,“医治”孩子在脆弱的成长阶段遇到的生理及心理的“疾病”。

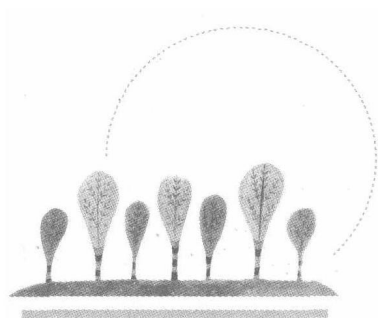
面对着这样的孩子,聪明的父母都知道孩子就如同一棵需要栽培的树苗。要想让树苗长成你希望看到的样子,取决于你对它的栽培技巧。用合适的土壤,在适当的时期,用适当的技巧,向它施加适当的外力,或许你就能看到你希望看到的样子,这需要有专业技术的园丁才能做到。如果说孩子是树苗,父母便是园丁,要想让孩子茁壮成长,同样需要父母提供一个合适的生存环境,在6~14岁这一关键时期,用适当的招式,向孩子传授正确的观

念,如此,才能让孩子成长为栋梁之材。

6~14岁,是人生的一个极其重要的成长阶段,在这个阶段,父母起着关键作用。然而,很多父母不明白应该怎么做:比如应该如何给孩子做一顿营养的早餐,孩子肚子疼的时候应该怎样面对等;还有一些父母对孩子的学业问题、逆反问题、男女交往问题以及早恋等心理问题不知该如何是好;也有一部分父母对孩子发生的一些小伤病,如扭伤、发烧、割伤不知该如何处理;另外这个时期的孩子对自己的生理发育是很好奇的,很多父母或因工作忙,或因羞于开口,不知如何告诉他们,而耽误了最好的引导时机。

《做孩子的私人医生——天下父母必知的122招》正是一本写给这些父母们的书,本书依据孩子成长的规律,针对许许多多困惑孩子身心健康成长的问题,从保健、心理、医疗、生理这四个方面,深入剖析产生的原因,循循善诱,提出了一系列实用有效的帮助广大青少年解除困惑的方法。

此外,本书还根据中国家庭的现状做了大胆的探索,利用大量成功事例,向广大的父母们展示了教育子女的广阔空间和先进有效的多种养育方法。书中提供了大量可供操作的技巧,对于改善孩子的生活很有帮助。试一试,您一定能让您的孩子在您的呵护下健康成长!



目录



做孩子的保健医生 /1

1. 认真对待孩子的早餐问题 /1
2. 孩子的午餐同样不能凑合 /3
3. 如何让孩子爱上蔬菜 /5
4. 春季要防止孩子过敏 /7
5. 孩子在夏季的饮食调养 /9
6. 白开水才是孩子最好的解暑饮料 /10
7. 孩子在秋季的饮食调养 /12
8. 孩子在冬季的饮食调养 /14
9. 如何防止孩子病从口入 /16
10. 了解“生长痛”，家长得安心 /17
11. 孩子肠道清，身体健康有保证 /19
12. 如何给孩子正确服用驱虫药 /20



- 13. 让孩子远离近视 /23
- 14. 让孩子拥有一副洁白健康的牙齿 /25
- 15. 让孩子越早远离肥胖越好 /28
- 16. 孩子爱睡懒觉怎么办 /29
- 17. 鼓励孩子正确地锻炼身体 /31
- 18. 如何为孩子选择合适的运动方式 /34
- 19. 帮孩子矫正口吃的毛病 /35
- 20. 控制孩子看电视的度 /37
- 21. 让孩子每晚都睡得香 /39
- 22. 孩子睡觉打鼾并非睡得香 /41
- 23. 如何让孩子的嘴里清清香香 /43
- 24. 如何为孩子选择一张合适的床 /45
- 25. 正确指导孩子吃零食 /47
- 26. 预防与改变孩子的驼背 /49
- 27. 给孩子一副健康的耳朵 /50
- 28. 让孩子学会正确洗手 /52
- 29. 做好孩子的“盐官” /54
- 30. 培养孩子细嚼慢咽的习惯 /56
- 31. 阳光,孩子最好的营养品 /58

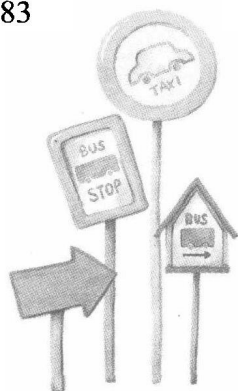


做孩子的心理医生 /60

- 32. 让孩子变得自信 /60
- 33. 不要忽视孩子的自私 /62



- 34. 孩子为什么要与大人较劲 /64
- 35. 依赖,孩子健康成长的绊脚石 /66
- 36. 如何解决孩子的懒惰 /68
- 37. 改正孩子的“多动症”毛病 /69
- 38. 如何控制孩子的虚荣心 /71
- 39. 如何帮孩子走出孤僻 /73
- 40. 帮孩子走出抑郁的阴影 /75
- 41. “改造”害羞的孩子 /77
- 42. 如何让孩子远离浮躁 /79
- 43. 帮孩子拔去“嫉妒”这根刺 /81
- 44. 引导孩子走出心理脆弱的怪圈 /83
- 45. 如何让孩子消除自负心理 /85
- 46. 帮助孩子走出自卑的困扰 /87
- 47. 孩子爱说脏话怎么办 /89
- 48. 孩子做事磨蹭怎么办 /91
- 49. 如何对待孩子的追星现象 /93
- 50. 孩子怕黑怎么办 /95
- 51. 孩子爱发火如何疏导 /97
- 52. 帮助多疑的孩子驱散心头的疑云 /98
- 53. 家长如何面对爱撒谎的孩子 /99
- 54. 帮孩子消除紧张情绪 /101
- 55. 早恋,一个不可忽视的问题 /103
- 56. 如何让孩子不再“顺手牵羊” /106
- 57. 如何让小马虎不再马虎 /107



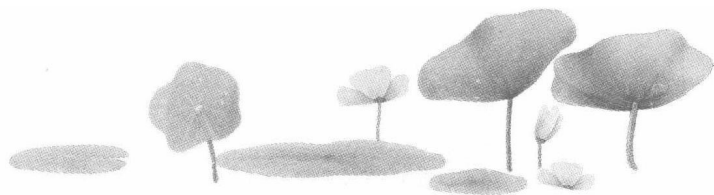
- 58. 孩子不喜欢老师怎么办 /109
- 59. 孩子偏科怎么办 /111
- 60. 大考来了,如何战胜考试焦虑 /113
- 61. 孩子贪玩不顾学习怎么办 /115
- 62. 让孩子提起学习的兴趣 /117
- 63. 帮助孩子缓解学习压力 /119
- 64. 孩子学习三心二意怎么办 /121
- 65. 如何应对孩子考试作弊 /122
- 66. 如何引导孩子正确上网 /124
- 67. 如何提防孩子感染“Q 虫病” /126



做孩子的急诊医生 /129

- 68. 孩子被食物噎着怎么办 /129
- 69. 孩子被鱼刺卡住了怎么办 /131
- 70. 孩子烫伤了怎么办 /132
- 71. 孩子烧伤了怎么办 /134
- 72. 如何应对孩子的割伤 /135
- 73. 孩子流鼻血怎么办 /137
- 74. 孩子被宠物咬伤怎么处理 /139
- 75. 孩子发热了怎么办 /141
- 76. 鼻子里进了异物如何应对 /143
- 77. 被蜜蜂、黄蜂等刺蜇后如何处理 /145
- 78. 如何应对孩子崴脚 /146



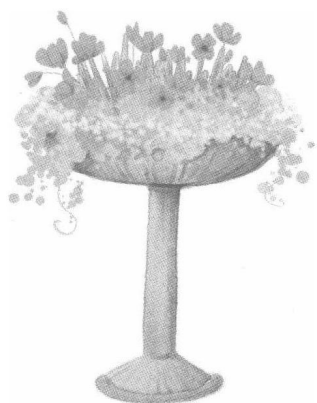


- 79. 孩子腰扭伤应该怎么办 /148
- 80. 孩子发生骨折怎么办 /150
- 81. 如何应对孩子关节脱臼 /151
- 82. 怎样消除孩子身上的瘀伤 /152
- 83. 孩子牙齿受伤怎么办 /154
- 84. 孩子眼睛进了异物如何处理 /156
- 85. 孩子冻伤后怎么办 /157
- 86. 孩子头部受伤如何扎绷带 /159
- 87. 孩子腹痛如何处理 /161
- 88. 如何防治孩子的青春痘 /162
- 89. 孩子晕车、晕船有办法 /164
- 90. 孩子长了疖子怎么办 /166
- 91. 孩子起水痘怎么办 /167
- 92. 孩子呕吐应该如何处理 /169
- 93. 如何缓解孩子的牙痛 /171
- 94. 孩子食物中毒了怎么办 /172
- 95. 孩子煤气中毒如何急救 /174
- 96. 孩子咳嗽怎么办 /175
- 97. 孩子盗汗家长应该怎么办 /177
- 98. 孩子溺水了怎么办 /179
- 99. 孩子消化不良怎么办 /181
- 100. 孩子中暑家长应该怎么办 /183



做孩子的生理医生 /185

- 101. 男孩为什么没有女孩高 /185
- 102. 如何解决孩子的变声苦恼 /187
- 103. 男孩的生殖器官如何发育 /188
- 104. 女孩的生殖器官如何发育 /191
- 105. 别让儿子为长胡子而烦恼 /193
- 106. 告诉儿子为什么要长喉结 /195
- 107. 阴茎大小影响男性生育吗 /196
- 108. 告诉儿子阴茎为什么会勃起 /198
- 109. 男孩子第一次遗精怎么办 /199
- 110. 告诉孩子不要对性梦太紧张 /201
- 111. 如何对待孩子的自慰 /203
- 112. 为什么男孩子的乳房也会增大 /206
- 113. 青春期的孩子为什么会长阴毛 /207
- 114. 告诉女儿为什么乳房要发育 /209
- 115. 处在青春期的女孩如何保护乳房 /211
- 116. 告诉孩子不要为初潮而烦恼 /212
- 117. 如何向女儿解释白带 /214
- 118. 告诉孩子怎样注意经期卫生 /215
- 119. 不要让女儿为体毛烦恼 /217
- 120. 如何解决女儿外阴瘙痒 /218
- 121. 如何应对孩子的痛经 /220
- 122. 告诉女儿如何正确使用卫生巾 /222





做孩子的保健医生

DEBAOJIANYISHENG
ZUOHAIZI

父母就是孩子的“私人医生”，不光要“因病施治”，还要细心体察，如果能及时发现，就可以“大病化小，小病化了”；如果粗心大意或者被一些假象所蒙蔽误导，就会对孩子的生理心理造成意想不到的伤害。所以不仅要心细如发，更要“专业、专注”。当然并不要父母真去当医生，但一些简单常识性的健康知识是必须掌握的，要能及时分辨出孩子的身体、行为发出的“健康警报”，做一个称职的“私人医生”。

1 认真对待孩子的早餐问题

中国有一句俗话说得好：“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少。”可事实上又有多少人能这样做？很多父母说，生活节奏那么紧张，哪有时间做早餐，于是空着肚子就上班了，稍微爱惜自己一点的，在路边对付着吃一口，这种没有时间做早餐的观念也被当成了给孩子零花钱的理由。让孩子跟随自己一样吃快餐，殊不知，事是省了，却对孩子的健康成长埋下了隐患。

在此，我们援引营养学家的观点，向繁忙的父母们呼吁：为您自己的身体健康，为孩子健康着想，请牢记专家的说法：“早餐摄入的营养量占全天营养量摄入的30%~35%。经过一夜睡眠，人的身体有十多个小时一直在消耗能量却没有进食，人体需要含丰富碳水化合物的早餐来重新补充、储藏能量。长期不吃或不科学地吃早餐，对身体健康有严重的危害。”

小林最近不知怎么总叫着头晕,妈妈因为工作忙,对此也没太在意,还以为是孩子学习太累了,只要歇歇就好了,所以也没太重视这件事。直到有一天小林在回家的路上晕倒把头碰伤,去医院检查时,医生的一席话才让妈妈明白真相,原来孩子是由于长时间早餐吃不好导致的贫血。这让小林的妈妈想起了自己平时,因为工作忙,因此老给孩子买点心当早餐,认为只要吃饱就行,却从来没注意过营养问题。

由此可见,孩子的早餐除了要吃饱,还要注意营养。只有有营养的早餐,才能让孩子健康成长。



1. **早起一杯牛奶。**对于处在生长发育期的孩子来说,喝牛奶要“早一杯,晚一杯”,这样才是最为理想的。早上喝牛奶可以获得其中的蛋白质、维生素和水分,但要注意不能空腹喝牛奶。

2. **早起喝一杯温开水。**对于家境不是太宽松的人家来说,如果没有条件给孩子早上一杯奶,那么可以用豆浆、豆奶来代替,如果连这也没有,那么请让你的孩子早上起床后喝杯温开水。因为温开水最容易为人体吸收,可以润内脏,促进废物排泄,防止便秘和结石的发生,使孩子感觉神清气爽,还能增加食欲。

3. **注意脂肪和蛋白质的配比。**早餐不能只吃淀粉类食物,因为淀粉类食物很容易消化,孩子过两三个小时就会感觉到饥饿,也就是上午10点左右的时候胃里就空了。孩子在饥饿状态下,对大脑的能量供应就会出现不足,进而影响孩子的成长。因此,早餐宜吃一些含有蛋白质和脂肪的食物,如鸡蛋、肉类、豆



制品等。有些家长有给孩子早晨喝粥的习惯，你可以在粥中加些豆子、花生仁、薏米、红枣等，既能补充蛋白质，又能补充矿物质，再配上一点小菜就可成为非常经济而营养丰富的早餐了。

4. 早餐最好适当地吃些水果或蔬菜。早上可以吃些含丰富维生素C的蔬菜或水果，如橘子、草莓、番茄等。蔬菜、水果里面的维生素C和有机酸会让孩子保持一个良好的精神状态。如果早餐吃汤面的话，可在汤里加点绿叶菜。若实在没有水果和蔬菜，也可以吃一片果味维生素C，但切忌以此代替蔬菜、水果。

5. 早餐不宜给孩子吃得过分油腻，应以清淡为主。孩子如果早晨吃得太腻，就会给肠胃增加过重的负担，使血液长时间集中在胃部，影响大脑的血液供应，这样孩子在早上的学习就不能集中精力。所以，父母可以根据孩子的体质，适当安排温热、清淡、可口的早餐。



早餐不宜给孩子吃过多的酸性食品，这样容易导致孩子血液偏酸性，使血液色泽加深、黏度增大，还会出现缺钙症，容易患皮肤病、疲劳倦怠、胃酸过多、便秘等症。

2 孩子的午餐同样不能凑合

孩子是祖国的未来，他们的健康成长关系到国家的发展，民族的兴旺。保证他们吃得好、吃得科学是家长的责任。孩子在这个时期身高、体重迅速增长，需要更多的营养。此时期的孩子饭量大，男孩子的饭量超过父亲、女孩子饭量超过母亲是正常现象。这时只有均衡的营养才能使身体的各器官发育成熟，使孩子健康成长。

午餐是孩子一天中的主要一餐，上午体内的能量和各种营养素消耗很大，急需补充。通过午餐，可以为午后的学习和活动做好储备。午餐所提供的能量及各种营养素，应达到一天推荐量的40%，做好孩子的营养午餐，就可以保证一天三分之一以上的营养。孩子特别在青少年时期生长迅速，中午摄入充足的营养对其生长发育、预防疾病以及心理发展都有极大帮助。

午餐要想保证充分的能量,含蛋白质、维生素和矿物质的食物必不可少。午餐前半小时,最好吃些水果。米饭是最好的主食,如果再加入含优质植物蛋白的豆制品,营养会更全面。蔬菜中,丝瓜、藕等含纤维素较多;除此之外,还可选择芹菜、蘑菇、萝卜等。从家里自带的蔬菜在烹调时炒至六七分熟就行,以防中午微波加热时进一步破坏其营养成分。荤菜尽量选择含脂肪少的,如鱼肉、鸡肉等。饭后,最好喝点酸奶促进消化。



1. **粗细搭配。**在午餐中应适当选用一些粗粮,如小米、全麦、燕麦、面包、糙米、苦荞麦等。多吃粗粮不仅可以增加咀嚼功能,促进颌骨的发育,减少牙齿畸形发生,而且粗糙的食物纤维还会起到对牙齿冲刷、对牙龈按摩的作用,防止“虫牙”和牙龈炎的发生。

2. **干稀搭配。**除了米饭外,还可以选择一些汤粥类食品,如赤小豆炖鲤鱼汤、茭白泥鳅豆腐羹、黑芝麻糊等。

3. **颜色搭配。**食物一般分为五种颜色:白、红、绿、黑和黄色。各种颜色的代表食物如下:白色的有米面、牛奶等;红色的有西红柿、大枣及肉类等;绿色的有绿色蔬菜等;黑色的有黑豆、黑米、黑芝麻、墨鱼等;黄色的有柑橘、米糠、大豆、胡萝卜等。一日饮食中应兼顾上述五种颜色的食物。

4. **皮肉搭配。**连皮带肉一起吃渐成时尚,如鹌鹑蛋、小蜜橘、大枣、花生米等带皮一起吃营养价值更高。

5. **“海陆空”搭配。**海里游的、陆地上走的、空中飞的食物应搭配食用。



要注意饮食的合理搭配,忌吃方便食品代替午餐,例如方便面、西式快餐等,这些食品营养含量低。

2 如何让孩子爱上蔬菜

蔬菜含有丰富的维生素和矿物质,是人类不可缺少的食物种类。但是很多孩子不爱吃蔬菜,或者不爱吃某些种类的蔬菜,让家长很是头疼。

和很多小孩子一样,小超是个非常爱挑食的小家伙,尤其是对蔬菜,真是挑三拣四。他可以飞快地吞下麦当劳的大号汉堡,可以一口气吃下一整桶冰激凌,但面对蔬菜就没有那么痛快了,总是找出一大堆的借口,这让小超的父母很伤脑筋。每次吃饭总要父母威逼利诱,口舌费尽,他才象征性地弄那么一小口“尝尝”,还总是嚷着:这些比药还难吃的蔬菜,是我最不喜欢的。由于不爱吃蔬菜,一到冬天,小超的嘴角就开始溃烂起来,让父母很是担心。

这个年龄段的很多孩子都是这样,对蔬菜都有一种排斥性。有的是不喜欢某种蔬菜的特殊味道;有的是由于蔬菜中含有较多的粗纤维,孩子的咀嚼能力差,不容易嚼烂,难以下咽;还有的是由于孩子有挑食的习惯。为了孩子的健康,很多父母想尽了办法,哄、吓、打等方法都用尽了,可是收效仍然不是很好。所以父母一定要讲究方法,除了让孩子懂得吃蔬菜的重要性之外,还可采取一些技巧,有意识地引导孩子经常吃蔬菜。



1. 可以把菜做成各种造型,从视觉上刺激孩子的食欲。家长在做饭时,不要把菜总切成固定的样子,可以用各种模具把蔬菜削切成各种形状,如圆片、镂空、三角形等。如果家长有时间和精力,还可以发挥更大的想象力,尽量做出各种小动物的形状,孩子觉得新鲜、好玩儿,也就想吃了。

2. 可以通过对蔬菜的颜色搭配来增加孩子的食欲。家长在烹调时,应充分考虑蔬菜的颜色,尽可能搭配得鲜艳一点,让孩子真正感

到“秀色可餐”，对孩子来说，颜色的诱人比味道的鲜美更重要。如胡萝卜切成丁，与青色的豌豆、黄色的嫩玉米、黑色的木耳炒在一起，四种颜色对比鲜明，孩子说不定就会馋涎欲滴。菜肴的颜色，对引起孩子的食欲有重要作用，如果每一盘菜的颜色都是平平淡淡的，即使味道调得再好，孩子也不一定会喜欢。

3. 可以适当地把蔬菜切得碎一些。很多孩子不爱吃蔬菜是因为觉得不好嚼，或者嚼不动。如果把蔬菜做成菜泥或者直接上锅蒸，就可以除掉孩子不喜欢的那种蔬菜粗纤维的口感。



4. 还可以通过巧妙地安排上菜顺序来增加孩子的食欲。开饭时如何上菜，这里面是很有学问的。如果家长准备的食物有蔬菜也有荤菜，那就不妨先端出蔬菜。俗话说，饥不择食。孩子肚子饿了，当然也就顾不了那么多，看见蔬菜很新鲜，诱惑力很大，自然就会吃。等孩子吃了一些蔬菜后，再端出荤菜来。如果倒过来，你先端出鸡鸭鱼肉之类，在孩子塞饱了肚皮，没有了饥饿感，再端出蔬菜，即使味道再好，孩子也不想再吃了。

5. 要从小就培养孩子吃蔬菜的习惯。家长应从孩子婴儿期开始，就适时地给孩子添加一些蔬菜作为辅助食物。起初，可以给孩子喂一些用蔬菜挤出的汁或用蔬菜煮的水，如西红柿汁、黄瓜汁、胡萝卜汁、绿叶青菜水等，随着孩子的长大，可以给孩子喂些蔬菜泥。到了孩子快满周岁的时候，就可以给他们吃嫩芽和碎菜了，可以把各种各样的蔬菜剁碎后放入粥、面条中喂孩子吃。孩子从小就和蔬菜有了缘分，长大了自然会对蔬菜有感情。

6. 烹调时要注意荤素混合。荤素混合烹调是让孩子逐渐爱吃蔬菜的一个途径。比如萝卜炖鸡，或者萝卜炖排骨，尽可能炖得烂一些，让汁水互相渗透，难以分离。做饺子或包子等夹馅食品时，可以荤素混合做馅。对那些不爱吃蔬菜的孩子，不妨经常给他们吃些带馅食品，逐渐引导孩子习惯并喜欢吃蔬菜。

7. 可以适当地给每个菜起一个动听的名字。为了增强孩子对蔬