

丁应鐸 雷蕙芳 朱逸生 编著



少儿健康与老年长寿

云南科技出版社

少儿健康与老年长寿

丁应钙 雷衡芳 朱逸生 编著

云南科技出版社

B 247661

责任编辑：陆秀华

封面设计：李德华

少儿健康与老年长寿

丁应镗 雷衡芳 朱逸生

*

云南科技出版社出版

(昆明市书林街100号)

云南新华印刷三厂印装 云南省新华书店发行

*

开本：787×1092 1/32 印张：4.375 字数：96,000

1986年2月第一版 1986年2月第一次印刷

印数：1—4,400

统一书号：14466·5 定价：0.59 元

前 言

我国的道德传统是尊老爱幼，家庭结构主要是老少共居，怎样养育好孩子，使他们健康成长，让老年人健康长寿，欢度晚年，那就请您阅读一下本书。

本书分少儿健康篇和老年长寿篇，共十一章。少儿健康篇介绍了小儿生长发育的各项指标、如何合理安排小儿的饮食，分析了小儿各种心理状态，怎样锻炼体格，儿童时期的各项生理卫生以及儿童常见疾病的防治。这些内容有助于父母及老人了解孩子的生长发育是否健康、心理上和生理上有哪些是需要注意和关心的、哪些不良习惯应该及时教育和克服，帮助家长对孩子易患的常见病有所认识。老年长寿篇介绍了人类怎样追求长寿、人类长寿的各种因素、老年人饮食和营养的原则，分析了老年心理，强调了老年疾病的自我发现，并提出填写急救卡片和健康观察表。这些知识能使儿女和老人自己更好地安排家庭生活，防止不良影响，发展有利因素，达到长寿的目的。老年疾病常较隐匿，或因反应差而延误时间，强调老年疾病的自我发现是抓住某些迹象，及时发现疾病，不致损害健康。

本书由云南省科普作协理事、昆明医学院第二附属医院门诊部主任丁应镗同志主编，并撰写了老年长寿篇，少儿健康篇是儿科副教授、主任医师雷蓓芳撰写，其中儿童口腔疾病两节是口腔科主任朱逸生所撰写。

本书欠缺之处，敬请读者指正。

1984年11月

目 录

少儿健康篇

第一章 小儿的生长发育	2
一、体格发育的主要指标.....	2
二、精神发育的主要指标.....	4
第二章 小儿的饮食和营养	6
一、营养素的需要.....	6
二、注意食物成分的平衡.....	8
三、培养良好的习惯.....	9
四、不要让孩子挑嘴.....	10
第三章 小儿的心理	11
一、小儿的心理特点.....	11
二、如何对待孩子犯错误.....	12
三、孩子胆小怎么办.....	12
第四章 小儿的体格锻炼	14
一、热爱劳动.....	14
二、培养正确的姿势.....	15
三、户外活动和体育锻炼.....	16

四、劳逸结合身心愉快.....	17
第五章 儿童生理卫生	20
一、顽固性的不良习惯.....	20
二、神经官能症.....	21
三、生理缺陷.....	27
四、优生学的重要性.....	30
五、正确对待病残孩子.....	31
第六章 儿童时期常见疾病的防治	33
一、常见传染病.....	33
二、肠寄生虫病.....	43
三、结核病.....	47
四、小儿腹痛和急腹症.....	50
五、中毒.....	56
六、溺水.....	58
七、青少年近视.....	59
八、鼻腔异物.....	60
九、儿童龋齿.....	61
十、牙列错殆畸形.....	63

老年长寿篇

第七章 人类寿命的探索	66
一、寿命的飞跃.....	67
二、返老还童.....	98
三、追求长寿.....	69

四、更年期·····	70
五、衰老·····	71
六、死因·····	74
第八章 长寿的因素 ·····	79
一、社会·····	79
二、环境和健康·····	80
三、医学的发展·····	83
四、遗传·····	85
五、辛勤劳动·····	86
六、锻炼的作用·····	87
七、有规律的生活·····	89
八、切忌滥用药物·····	90
第九章 饮食和营养 ·····	92
一、合理饮食·····	92
二、营养要求·····	93
三、烟、茶、酒·····	94
第十章 老年心理 ·····	96
一、身心不老·····	96
二、陶冶性格·····	97
三、不要生气·····	98
四、如何对待生和死·····	99
五、如何对待老年人·····	100
六、怎样对待子女·····	101
七、老年人的爱好·····	102

第十一章 老年疾病的自我发现.....104

一、心悸.....	105
二、胸痛.....	107
三、慢性咳嗽.....	109
四、咯血.....	110
五、腹胀.....	111
六、呕血.....	112
七、便血.....	113
八、腹泻.....	114
九、黄疸.....	115
十、排尿困难.....	116
十一、尿色异常.....	118
十二、包块.....	119
十三、消瘦.....	120
十四、头痛.....	123
十五、眩晕.....	124
十六、昏厥.....	125
十七、音哑.....	126
十八、浮肿.....	126
十九、阴道流血.....	127
二十、阴囊肿大.....	127
附录一、急救卡片.....	130
附录二、健康观察表.....	131

少儿健康篇

孩子长得是否健康，用什么标准衡量？有什么方法可使孩子体格健壮？他们日常的饮食怎样安排才合适？怎样了解孩子的心理状态？又如何纠正他们出现的不良习惯？犯了错误应该采取什么方式诱导他们改正？发现孩子有生理缺陷又该怎样对待？他们患了疾病又怎样去发现？怎样治疗？怎样护理？这些问题都摆在父母和祖辈的面前，在孩子的成长过程中都要操心。每一位家长都希望自己的孩子健康，品德高尚，有才干，有理想，成为社会的有用人才。从小对孩子注意培养和教育非常重要。我们想在这本书里，从一个医生的角度来谈谈这些问题，供孩子的父母和祖辈参考。

第一章 小儿的生长发育

生长发育是人在自然界生存的早期阶段，从婴幼儿长大成人，有十余年的时间，这是连续的，但又不是平均的过程。不同的年龄阶段其生长发育的速度并不相同，年龄越小，发育越快，生后前半年是发育最快的时候，以后逐渐减慢，到青春期的又突然加快。青春期是从童年到成人的过渡期，在孩子长到10~14岁时，生长发育会迅速，15岁以后速度逐渐缓慢。凡是一个正常的孩子，一个健康的孩子都有这个过程。只是一般来说女孩比男孩要早1~2年。到了青春期，生殖器官迅速发育和成熟，第二性征出现，使儿童在生理和心理上都发生了剧烈的变化。

孩子的生长发育与遗传是有一定的关系，父母的身材、外貌、性格等都有影响。合理的营养、体格的锻炼、良好的教育，能促进小儿生长发育，但在生长发育过程中疾病则起阻碍作用。不同的地理环境，气候条件，居住条件和生活习惯等都是影响小儿生长发育的外在因素。

那么孩子在生长发育过程中，有哪些指标可以作为客观的标准来衡量其健康与否呢？我们可以从体格发育与精神发育两方面来谈。

一、体格发育的主要指标

体重、身长、皮下脂肪和肌肉可以作为体格发育的指标来

看。

正常儿童的体重是不断增加的，年龄越小增加越快，而且有一定的规律性，例如出生时是3公斤，最初6个月平均每月增加0.6公斤，后半年平均每月增长0.5公斤。第二年全年约增加2.5~3公斤，第二年以后，每年约增加2公斤。因此，2岁以后的平均体重有一个公式可以计算，即年龄 $\times$ 2+8公斤。青春期以后就不能按这个公式计算了。总的说来，与出生时的体重相比，1岁时约为3倍，2岁时约为4倍，4岁时约为5倍。10岁以前男孩较女孩重，10~16岁女孩体重超过男孩。体重的个体差异在 $\pm 10\%$ 左右，若测得小儿的体重在标准数字上下，则可视为正常。若体重不按常规增加甚至下降，可能是患了疾病，包括隐匿的慢性病，或为营养不足、护理不当所致，须引起重视。

建议：

1. 1岁以内每个月给孩子测一次体重。
2. 1岁以后每6个月给孩子测一次体重。
3. 将所测体重记录下来，与标准体重比较。

身长也是衡量发育的重要标志。但个体差异很大。其增长也是年龄越小，增长越快。出生时平均身长约50厘米。6个月内平均每月增长2.5厘米，后半年平均每月约增加1.5厘米。1周岁时达75厘米，2周岁时约85厘米，2岁以后平均每年长5厘米，因此可以按以下公式粗略推算：身长（厘米）=（年龄 $\times$ 5）+75，12岁以后就不能按此公式计算。如果孩子的身长低于正常30%以上为异常，显著异常者可能患有某些疾病，如软骨发育不全、呆小病、糖尿病等，此时应该到儿科检查一下。

皮下脂肪和肌肉的发育也是一项指标。出生后6个月内，皮下脂肪迅速增加，1岁前最丰满，以后发育缓慢，3~8岁

时暂时停止，8岁开始脂肪又重新堆积。皮下脂肪堆积不足常显示营养状况不佳，但过多的皮下脂肪也不是健康的征象。小儿的肌肉系统，在头几年发育缓慢，5岁以后才显著增长，至青春期肌肉发育特别迅速。肌肉发育的程度与营养状况、生活方式、运动量的大小，以及对体育活动的爱好等有关。全身肌肉发育不良，常由于慢性消耗性疾病引起；个别肌群发育不良，可能是先天畸形或者是后天性疾病所致，如小儿麻痹后遗症。

二、精神发育的主要指标

你要正确判断孩子的神经精神发育是否正常，只有从各年龄阶段观察孩子的动作，语言表达和对环境的适应能力，但是环境对此有极大的影响，判断比较困难。

例如1岁孩子开始独走，能以手指物。2岁能扶栏上下梯，自用匙吃，能一页页翻书，能画直线。3岁会跑，骑小三轮车，画圆圈，折纸张，用筷，在帮助下能穿衣，洗手，扣钮。4岁能爬滑梯、会跳、画图、剪纸，在帮助下能脱衣穿鞋。5岁能系鞋带，画简单人像，能单脚跳。6~7岁会简单劳动，玩游戏，做手工等。有的家长不让孩子做这做那，这是不对的，应该培养他们的独立生活能力，对行为动作的发育有好处。

语言也是智力的一个方面。做家长的应经常与孩子说话，讲故事，培养语言能力。如果2岁以后还不能使用简单语言表达，这可能是一种不正常状态则应注意观察。

随着孩子长大，适应环境的能力也逐渐增强。新生儿大部分时间在睡眠，1岁时对人和物可表示爱憎及需要，肯将玩具给人。2岁时开始能鉴别物体大小、距离，能表达喜怒惧怕，会

主动找人玩。3岁时能表现自尊心，同情心，怕羞，能认识男女，能识别图画上的东西。4岁时初步思考问题，记忆力强，好提问，能分轻重，有“数”的概念。5岁时知道物品性能用途，能作较多的对比，会分辨颜色。6~7岁喜独立自主，可做简单计算，能分清大致的时间等。以后适应环境的能力随年龄增长而加强。这种适应能力，是通过日常生活，通过不断学习和劳动逐步培养起来。

家长应该注意：

- 1.重视孩子的兴趣和爱好的培养。
- 2.尽可能让孩子去做他能做和应该做的事。
- 3.养成孩子能对待困难和克服困难。

第二章 小儿的饮食和营养

一、营养素的需要

孩子的成长发育，要有物质来支持，食物所含的营养成分，即营养素，是生长发育的必需品，包括碳水化合物、脂肪、蛋白质、无机盐（矿物质）、维生素和水六类，因为各有其特殊的功用，任何一种都不可缺少。

碳水化合物主要来自谷类、豆类、水果、糖类、蔬菜的块根等，我们主食的米和面粉含碳水化合物约70~80%。

蛋白质来源于动物性食品和植物性食品。动物性食品如瘦肉、蛋类、乳类、鱼、虾、家禽、动物内脏等，植物性食品如干豆类、硬果类、谷类等。蛋白质是构成人体组织不可缺少的物质，由碳、氢、氧、氮、硫、磷、铁、碘、钴等元素组成，这些元素组成氨基酸，而氨基酸就是蛋白质的基本单位，蛋白质的生理价值是由所含氨基酸的种类和比例决定的，其营养价值由所含氨基酸的质和量来决定。在小儿的生长发育过程中，需要大量蛋白质来构造新组织，如果供给蛋白质的量不足而质量又差，则影响健康，可引起蛋白质缺乏症，导致贫血、水肿、生长停止等。

脂肪来源于猪、羊、牛的脂肪及骨髓、肥肉、乳类、蛋黄、芝麻、花生、豆类及硬壳果等。乳类和蛋黄中的脂肪最好，不仅容易为人体呼吸，还富有脂溶性维生素A和D。植物油易消化，含不饱和脂酸较多。小儿的膳食里不饱和脂酸的植物油应多些，含饱和脂酸的动物油应少些。有的家长每天给

孩子吃过量的肉、脂肪甜和食，结果使小儿过度肥胖，这种儿童期肥胖症，不仅以后会出现成人期肥胖，易患糖尿病、高血压和心脏病，而且也可在儿童期就产生动脉硬化的早期病变。

在生长发育过程中，还需要无机盐，这些无机盐各有它的作用，不可缺少。如钙和磷是构成骨骼和牙齿的主要材料，缺少它们，骨和牙就长不好，蛋、乳、鱼、虾、禽类等动物食品，黄豆、豆腐、绿叶菜等植物食品都含丰富的磷和钙。又如铁是构成血红蛋白的主要材料，缺少它，就会出现贫血，这类贫血称为缺铁性贫血，日常生活吃些肝、肾、蛋黄、绿叶蔬菜和红枣等食品，就能供给足够的铁。碘和甲状腺素的形成密切相关，在边远地区、山区的孩子，由于缺乏碘，产生单纯性甲状腺肿，必须对这些人补充碘，在食品中，海产品都含碘较多，如海带、海虾、海鱼、紫菜等。其它无机盐营养素钠、钾、氯、镁、锌、铜等，都在孩子生长发育的各个环节上起着作用，都不能缺少。如果我们让孩子吃各种不同种类的食品，这些无机盐都能满足而不致缺乏。

家长对于维生素是不陌生的，维生素是小儿生长发育必不可少的。已知的维生素有20余种，大致可分为脂溶性和水溶性两种，前者包括维生素A、D、E、K等，后者有B族维生素、维生素C、叶酸等。维生素比较广泛地存在于各类食品，某些食物中含某些维生素量丰富，而另一些食物中又含另一些维生素量较多。一般正常膳食有多种多样的食物，各类维生素均能不同程度的摄入，不致发生某种维生素缺乏的情况。

水对人体的重要性超过了食物，人不可能离开水，营养素的吸收和废物的排泄，离开了水就不能进行。儿童对水的需要量因年龄、体重、气候和运动等的不同情况而有差异。

小儿对于各种营养素的摄入是家长要注意的问题，这就要

在日常生活中注意食物的平衡，以避免某种营养的缺乏。

二、注意食物成分的平衡

我国人民多以大米和小麦为主要食粮，米和麦的营养成分差不多，3岁以上的小儿，主粮可和成人一样。这已能供给各类营养素，但光是主粮还不行，在食物中必须有蔬菜、水果、肉类、蛋类、乳类、豆类等，以避免某种营养素的缺乏。

下面我们就谈谈各类食物中营养素含有的情况，供家长给孩子安排食品时作参考。

蔬菜含无机盐与维生素较多。荠菜、茺荂、金花菜、芹菜、苋菜等的含钙量较其它菜类为高，香椿、蒜黄、荠菜等含磷较高。芹菜、荠菜、茺荂等含铁较多。含较高维生素A的有菠菜、油菜、韭菜、金花菜、荠菜。含维生素B₁较多的有茺荂、青蒜、大蒜、荠菜等。含维生素C较多的菜类有金花菜、荠菜、青蒜、荠菜等。

水果的营养价值很高，除可供给无机盐和维生素外，还可供给有机酸，能刺激胃液分泌，供给纤维素，能促进肠蠕动，有助于消化和排泄。

肉类的主要成分为蛋白质与脂肪，孩子的食品中不应缺少肉类。肉汤本身营养价值并不太高，但由于含有肉类的提精并有香味，常给小儿吃肉汤，能刺激胃液分泌，增高食欲，促进消化。

蛋类的营养价值很高，鸡蛋黄含脂肪、钙、磷、铁、维生素A等都相当高，例如100克鸡蛋黄中含磷532毫克，含胡萝卜素（维生素A的前身）3500毫克，而100克猪肉含磷为101毫克，100克牛乳含磷93毫克，含胡萝卜素仅140毫克。所以在膳

食中蛋类应占一定的比重，才有助于孩子的生长发育。

乳类的营养素也比较完全，在有条件的家庭，可给小儿进食一些乳类食品。虽然牛乳较牛乳粉新鲜，但同样100克中，牛乳粉含蛋白质是牛乳的8倍，含脂肪是7倍，含钙是9倍，含磷是10倍，含胡萝卜素是10倍。但是多数人还是爱饮用新鲜牛奶。

豆类食品也有较高的营养价值，其中黄豆是豆类中营养价值最高的一种。其它豆类食品（包括豆制品）中含蛋白质较高的有腐竹、百页、蚕豆、青豆、绿豆等。含磷较高的有豌豆、蚕豆、豇豆、绿豆、红小豆、青豆、黑大豆等。含钙较高的有青豆、黑大豆、豆腐、腐竹等。

这么多的食品，在小儿膳食中怎样安排呢？基本的一条是必须注意食物成分的平衡，也就是营养素种类和数量的搭配要合理，适合小儿身体生长的需要。譬如在生长发育中的小儿，蛋白质需要量大，应尽量给予动物蛋白，如条件不足时，应多用一些黄豆类及其制成品。植物蛋白的营养价值较动物蛋白为低，相对地供应量要多。总之肉类、蛋类、乳类、蔬菜、豆类都要吃些，不要偏重某一类食品或某几种食品，使各种营养素的供给失去平衡，对孩子的健康不利。一个杂食的孩子往往会比一个偏食的孩子长得健壮，就是这个道理。

孩子的食谱中，油炸的、油脂过重的、过酸或过咸的食品应少吃些。

食物的烹调方法应得当，以免失去营养素，食品的色、香、味可以增进小儿食欲，这是值得注意的。

三、培养良好的习惯

这里指的是卫生习惯和饮食习惯。从小养成良好的卫生习