

民盟中央科技委员会选编



农村实用
生产技术丛书

育儿科学 与教子艺术

● 马振予 马振华



中国农业科技出版社

志在富民

費孝通

一九九一年十月

全国人民代表大会常务委员会副委员长

中国民主同盟中央委员会主席费孝通教授为本丛书题词

为《农村实用生产技术》丛书题

做好事 做实事

钱伟长
一九九一年五月

全国政治协商会议副主席

中国民主同盟中央委员会副主席钱伟长教授为本丛书题词

《农村实用生产技术》丛书

编委会名单

主 任	钱伟长	马大猷	
副 主 任	叶培大	叶笃庄	邢其毅
	林宗彩	冯之浚	沈 元
	池际尚	焦 彬	
委 员	沈淑敏	刘远峰	张英会
	张 锋	陈家葆	姚耀文
	梁雄建	傅仙罗	曹广才
	郝心仁		
特邀顾问	王 健		

出版说明

为配合与推进党的深化改革的进程，贯彻科学技术是第一生产力的精神，让农民兄弟尽快脱贫致富，中国民主同盟中央科技委员会，充分发挥人才济济，知识密集的优势，发动盟员撰写了《农村实用生产技术》丛书。内容着重介绍有关种植、养殖、农副产品加工、农村建设以及适用于乡镇企业经营管理和日常生活等方面的知识和技能。具有科学性、实用性和普及性，深入浅出，通俗易懂，重在实用。

至今，我们已收到书稿800余种，1990年曾由福建教育出版社出版50种，深受广大读者的欢迎。为满足需要，今后将陆续修订和组织书稿，并从1991年开始由中国农业科技出版社出版发行。

我们真诚的希望这套丛书能为农村的经济发展起到促进作用，同时希望广大读者对这套丛书提出宝贵意见和要求，以调整和提高书稿的内容和质量，共同为社会主义中国的繁荣奉献智慧和力量。

对于中国农业科技出版社为继续出版这套丛书所给予的合作及付出的努力，谨表谢意。

钱伟长

1991年11月21日

前言

少年儿童是人类的未来，祖国的花朵，民族的希望，是二十一世纪的创造者和建设者。少年儿童的健康成长，关系着国家的富强振兴，民族的兴旺发达。

现在一对夫妇一般只生一个孩子，因此优生、优育、优教愈来愈受到人们的重视。父母是孩子的第一任教师，家长迫切需要科学育儿的知识和教子艺术的指导。为了培养德、智、体、美、劳全面发展，有理想，有道德，有文化，有纪律的优秀人才，让孩子健康成长，本书结合我国城乡群众生活的实际情况，通过 122 个专题，向读者介绍有关孩子吃、喝、穿、戴，生活起居，卫生保健，常见疾病防治等育儿知识，及对儿童进行德育，智育，体育，美育的优生、优教艺术方面的最新知识。适合广大城乡儿童家长，幼儿师范及小学教师，婴幼儿保健及家教工作者阅读。

目 录

育儿科学篇

1. 孩子的生长发育 (3)
2. 母乳是婴儿最理想的食品 (6)
3. 喝维生素A、D强化鲜牛奶的益处 (7)
4. 孩子最好吃绿色食品 (8)
5. 黑色食品营养好 (9)
6. 新型儿童保健食品
——膨化食品与超高压食品 (10)
7. 让孩子多吃鱼肉糜 (12)
8. 保健食品——蔬菜汁 (13)
9. 让孩子吃点野菜 (14)
10. 多吃虾皮能补钙 (15)
11. 健齿食品——面包 (16)
12. 孩子吃煮鲜玉米好 (17)
13. 儿童宜吃腊八粥 (18)
14. 动物肝肾，不宜多吃 (19)
15. 吃西瓜要注意 (20)
16. 儿童饮食六不宜 (21)
17. 营养、疗效食品不宜滥服 (23)
18. 小儿喝可口可乐易中毒 (24)
19. 孩子饮酒危害大 (25)
20. 儿童保健益友——麦饭石 (26)
21. 孩子穿什么衣服好? (27)
22. 幼儿宜穿背带裤 (28)

目 录

23. 新生婴儿要不要睡枕头?	(29)
24. 宝宝的鞋子	(30)
25. 不要给孩子戴首饰	(31)
26. 孩子大了, 穿开裆裤不好	(32)
27. 怎样让孩子睡好午觉	(33)
28. 婴儿爱哭是否有病?	(34)
29. 摇晃对婴儿健康好不好?	(37)
30. 不要让幼儿坐在自行车架上	(38)
31. 不要让孩子吮吸玩具	(39)
32. 婴幼儿不宜久坐便盆	(40)
33. 儿童生活六不宜	(41)
34. 孩子不长个儿怎么办?	(44)
35. 孩子在哪个月长得最快?	(46)
36. 幼儿体力资源的开发	(47)
37. 让孩子赤脚玩玩具	(50)
38. 携带宝宝的学步车	(51)
39. 怎样预防孩子得近视眼?	(53)
40. 不要让孩子在路灯下看书学巧	(55)
41. 台灯的使用	(56)
42. 给孩子一套适宜的桌椅	(57)
43. 儿童肥胖不好	(59)
44. 为了宝宝的牙齿健美	(60)
45. 教给孩子科学的刷牙方法	(62)
46. 保护好孩子的磨牙	(63)
47. 小孩摔坏牙怎么办?	(64)
48. 预防儿童牙疳	(65)
49. 亲吻孩子的害处	(66)



- 50. 谨防儿童眼外伤..... (66)
- 51. 小健为啥眨巴眼?..... (67)
- 52. 有的孩子为什么爱流鼻血?..... (68)
- 53. 谨防从耳、鼻、口进入异物..... (69)
- 54. 要重视孩子的胸围发育..... (71)
- 55. 从小防治脊柱侧弯..... (72)
- 56. 有的孩子为什么学话迟?..... (74)
- 57. 这些习惯应该纠正..... (75)
- 58. 注意防止儿童的“自我恋”..... (78)
- 59. 注意孩子的“下身”卫生..... (79)
- 60. 怎样让孩子喜欢洗澡?..... (80)
- 61. 怎样对待尿床的孩子?..... (81)
- 62. 不要抱肚脐眼儿..... (82)
- 63. 怎样给孩子喂药?..... (83)
- 64. 无病莫吃至宝锭..... (84)
- 65. 春谈桃花癣..... (85)
- 66. 夏天,不要在烈日下玩耍..... (86)
- 67. 夏季防热疖..... (87)
- 68. 秋冬季节驱蛔虫好..... (88)
- 69. 怎样防治流行性腮腺炎..... (90)
- 70. 冬春季节防喉炎..... (91)
- 71. 防止新生儿皮下坏疽..... (91)
- 72. 婴幼儿冬季三防..... (92)
- 73. 谈谈婴儿“蒙被窒息综合症”..... (94)
- 74. 冬季儿童居室的温度、湿度与通风换气..... (95)
- 75. 婴幼儿不宜使用电热毯..... (96)
- 76. 雪与孩子的健康..... (97)

目 录

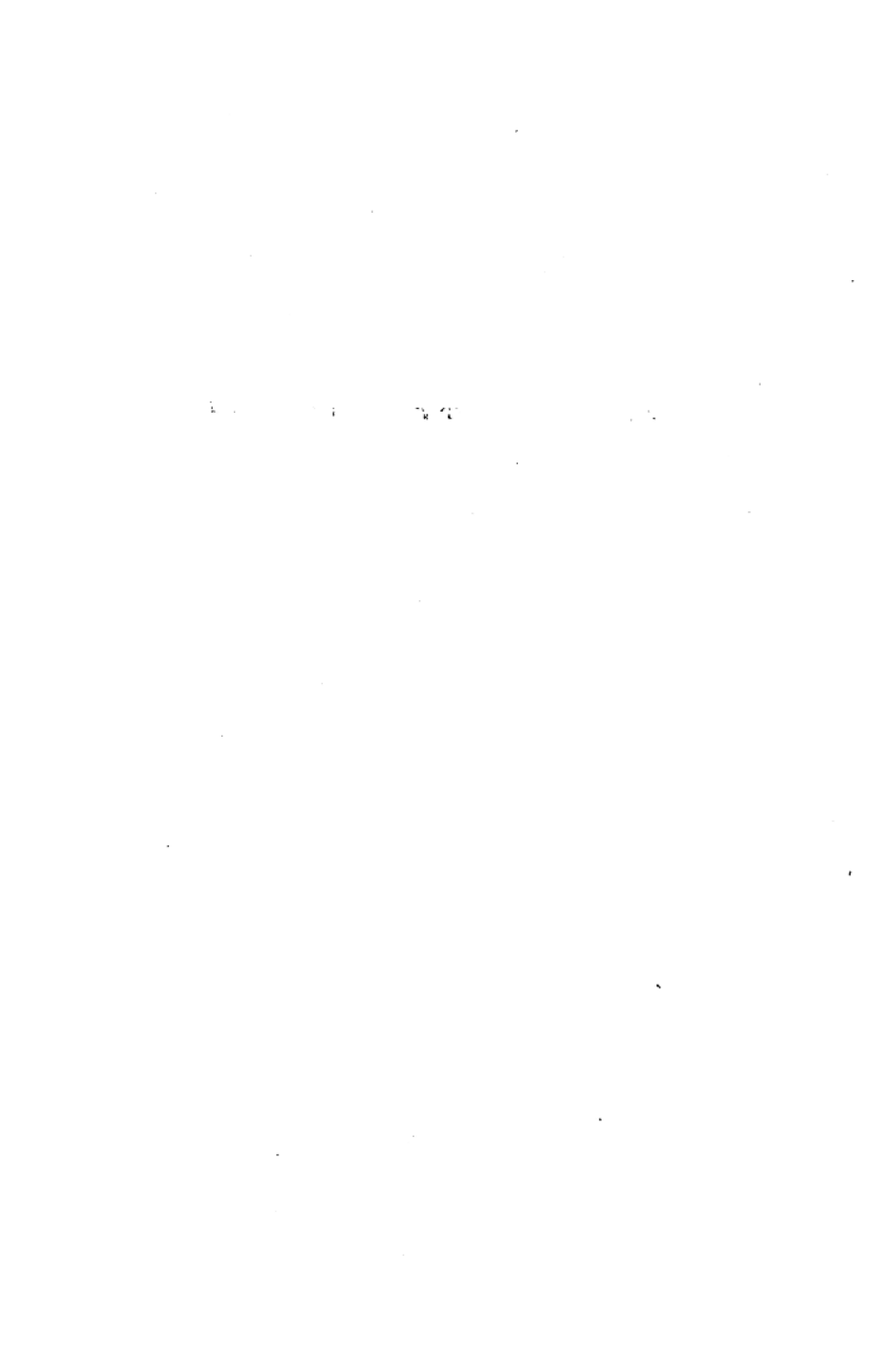
77. 严防孩子生冻疮	(98)
78. 预防发生小儿烫伤	(99)
79. 吸烟对孩子健康危害极大	(101)
80. 打小孩屁股没关系吗?	(102)
81. 保健小知识四则	(104)
82. 燃放花炮要注意安全	(105)
83. 不要贪恋电子游戏	(106)
84. 预防惊险游乐病	(108)

教子艺术篇

85. 怎样测定孩子的智商?	(111)
86. 教养好独生子女	(114)
87. 怎样对待任性的孩子?	(116)
88. 正确对待幼儿的“反抗期”?	(118)
89. 让孩子……	(120)
90. 家长要尊重孩子	(121)
91. 不要包办代替	
——重视培养孩子的劳动习惯	(124)
92. 重视对孩子进行养成教育	(127)
93. “陌生原理”与家庭教育	(129)
94. 家长需防“眩晕效应”	(131)
95. 家教中的期望效应	(132)
96. 重视培养孩子的口才	(133)
97. 不要餐桌训子	
——孩子的恳求	(135)
98. 家庭留言好处多	(136)
99. 谈谈隔代抚育	(137)

100. 以物代钱“压岁”好.....	(139)
101. 名人的孩子也不许特殊.....	(140)
102. “马虎”的故事.....	(141)
103. 带孩子作客的礼貌.....	(142)
104. 怎样防止孩子“客来疯”.....	(143)
105. 教会孩子使用礼貌用语.....	(145)
106. 孩子厌恶的谈话方式.....	(146)
107. 带孩子去春游.....	(147)
108. 帮助孩子过好暑假.....	(148)
109. 家庭应树尊师风.....	(150)
110. 迷人的呼拉圈.....	(151)
111. 教孩子演木偶戏.....	(153)
112. 我国的传统智力玩具——七巧板.....	(154)
113. 鼓励孩子自制贺年片.....	(158)
114. 猜谜——孩子的智力体操.....	(157)
115. 给宝宝留个影.....	(160)
116. 学好功课的ABC.....	(161)
117. 怎样指导孩子学书法?.....	(162)
118. 培养孩子的健美体姿.....	(164)
119. 家长自责.....	(166)
120. 帮助孩子选择职业.....	(168)
121. 收藏孩子作品的教益.....	(169)
122. 教子随想录.....	(171)

育 儿 科 学 篇



孩子的成长发育

孩子的成长发育是有一定规律的，为了便于父母了解孩子生长发育是否正常，现将有关儿童生长发育的一些平均数值列出，以供父母对照、参考。（不同地区、种族儿童有所差异）。

1. 年龄分期

- (1) 出生一个月内称新生儿期。
- (2) 1个月到1足岁称婴儿期，又称哺乳期。
- (3) 1足岁至3足岁称幼儿期，又称托儿期。
- (4) 3足岁至6足岁称学龄前期。
- (5) 6足岁至青春期称学龄期。
- (6) 13—14岁至18—19岁称青春期。

2. 体重

体重是判断孩子发育是否正常的一项重要指标。我国新生儿的平均体重为3公斤左右。各年龄儿童平均体重可用下式计算：

1—6个月体重（公斤）= 月龄 $\times$ 0.6 + 3（出生体重）

7—12个月体重（公斤）= 月龄 $\times$ 0.5 + 3（出生体重）

2—12岁的体重（公斤）= 年龄 $\times$ 2 + 7（或8）

实际体重比计算出的体重 $\pm 10\%$ ，均属正常。

3. 身长

从头顶至足跟部的垂直长度为身长。我国正常儿童的身长标准表：

年 龄	身长厘米数	为出生时身长倍数
新 生 儿	约 50厘米	
一 周 岁	约 75厘米	1/2倍
五 岁	约 100厘米	1 倍
14—15岁	约 150厘米	2 倍

2—14岁孩子的身长，也可用下式计算：

$$\text{身长 (厘米)} = (\text{年龄} \times 5) + 75 \text{ (或80)}$$

4. 头部的发育

新生儿的头盖骨还没有完全长好，小囟门在出生后2—4个月闭合，大囟门在一岁半左右闭合。大囟门闭合过早，可能使脑的发育不好；闭合过迟，可能是由于佝偻病、脑积水等疾病所致，因此头会特别大。

新生儿的头围约34厘米；6个月时头围约42厘米；1岁时头围约46厘米；2岁时头围约48厘米。3—4岁头围仅增加1.5厘米；5—10岁头围也仅增加1.5厘米。15岁时为54厘米以上。

5. 胸部的发育

新生儿的胸围约为31—33厘米，比头围小1—2厘米，6个月至1岁时，胸围与头围大致相等，以后胸围逐渐超过头围。儿童越健康，超过的时间越早。

6. 牙齿的生长

婴儿时期所生的牙齿叫乳牙，乳牙脱落后生出的牙齿叫恒牙。乳牙共有20只，恒牙共有32只。2岁以内乳牙出牙数

约为月龄减6或4。乳牙出牙顺序见下图：

7	5	6	3	2	2	3	6	5	7 (上牙位置)
7	5	6	4	1	1	4	6	5	7 (下牙位置)

图中1=6~7(门牙)月龄；2=7~8月龄；3=8~9月龄；4=10~12月龄；5=12~15月龄；6=18~20月龄；7=20~24月龄。恒牙于6~7岁开始萌出。

7. 呼吸、脉搏与血压

小儿新陈代谢旺盛，呼吸与脉搏都比成人快。不同年龄小儿呼吸、脉搏的正常值如下：呼吸每分钟新生儿为40~50次，1岁30~40次，5岁25~30次，10岁以上20次。脉搏每分钟新生儿为120~140次，1岁110~120次，5岁100次，10岁以上80次。小儿的血压比成人低，这是由于小儿动脉内经与成人比相对较宽，心脏血液输出量每次较少的原因。正常小儿的血压可用下式计算：

收缩压 = $80 + \text{岁数} \times 2$ (毫米汞柱)

舒张压 = 收缩压的 $\frac{3}{5} \sim \frac{2}{3}$ (毫米汞柱)

例如：5岁小儿的正常血压为： $80 + 5 \times 2 = 90/60$ 毫米汞柱。

8. 睡眠 不同年龄儿童睡眠时间见下表：

年 龄	一昼夜共需睡眠时间	年 龄	一昼夜共需睡眠时间
新 生 儿	20小时	1.5~3岁	12~13小时
2~5个月	15~18小时	5 岁	11.5 小时
5~9个月	14~15小时	7 岁	11 小时
9~1.5岁	13~14小时	7岁以上	9~10小时

580890

母乳是婴儿最理想的食品

母乳喂养是我国的优良传统。母乳是婴儿最理想的食品。母乳喂养清洁简便，温度适宜，直接喂哺，乳汁不容易污染。母乳营养丰富，各种营养成分比例适当，容易消化吸收，并且具有增强小儿免疫功能，抗感染生病的作用。例如母乳中含有免疫球蛋白和抗破伤风杆菌，白喉杆菌，肺炎双球菌，葡萄球菌，链球菌，痢疾杆菌的抗体，含有抗小儿麻疹的球蛋白，含有能够溶解大肠杆菌和痢疾杆菌的溶菌酶。母乳中的细胞还能分泌干扰素，直接吞噬病毒，所以吃母乳的孩子生长快，少生病，身体健康。

母乳中磷与钙之比为1:2，钙容易被婴儿吸收，而牛奶中磷与钙之比接近于1:1，阻碍了钙的吸收，因此吃牛奶比吃母乳的小儿容易缺钙患佝偻病。母乳可使婴儿得到较多的铜，长大后可减少患冠心病的机会。

人乳中维生素D、铁和氟的含量较少，不能满足婴儿的需要，因此喂母乳的小儿出生后一个月内就应当开始喂维生素D（鱼肝油）。婴儿到了四个月就应添加辅食，如菜汤、菜泥、蔬菜汁、蛋黄、鱼泥及肝浆等。8~9个月后开始逐渐断奶。

母乳喂养的优越性很多，可是近些年来，许多年轻的母亲却放弃了母乳喂养，这对婴儿的健康生长发育是不利的。