

现代儿童 常见病家庭诊疗



本书针对现代儿童最常见疾病
提出切实可行的家庭防治方案

丁丁



主
编

魏
建
宇

华东师范大学出版社

儿童性早熟
考试紧张综合征
儿童心理异常
儿童肥胖症
儿童多动症
儿童感冒
儿童腹泻
支气管哮喘
游戏成瘾综合征

现代儿童 常见病 家庭诊疗



主编 魏建子

华东师范大学出版社

ANAB 12/04

图书在版编目(CIP)数据

现代儿童常见病家庭诊疗/魏建子主编. —上海: 华东师范大学出版社, 2001. 11

ISBN 7-5617-2807-7

I. 现... II. 魏... III. 小儿疾病: 常见病—诊疗 IV. R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 075583 号

现代儿童常见病家庭诊疗

主 编 魏建子

策划组稿 罗晓宁

特约编辑 张平飞

责任校对 邱红穗

封面设计 黄惠敏

版式设计 蒋 克

插 图 龚海江

出版发行 华东师范大学出版社

市场部 电话 021-62865537

传真 021-62860410

http: // www.ecnupress.com.cn

社 址 上海市中山北路 3663 号

邮编 200062

印 刷 者 上海长阳印刷厂

开 本 890×1240 32 开

印 张 5

字 数 130 千字

版 次 2001 年 11 月第一版

印 次 2001 年 11 月第一次

印 数 6000

书 号 ISBN 7-5617-2807-7/R·022

定 价 8.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

本书编写人员

魏建子 逸 青 庄志强

目 录

第一章 儿童性早熟 1

- 一、什么是性早熟 1
- 二、青春期与性发育 2
- 三、性早熟——是否都是补品惹的祸 3
- 四、催熟水果是否可以放心食用 4
- 五、性早熟与性教育 7
- 六、对男孩的性教育 8
- 七、对女孩的性教育 11
- 八、心理早熟——值得关注的另一现象 12
- 九、性早熟的中医疗法 16
- 十、性早熟的饮食疗法 17

1



第二章 考试紧张综合征 19

- 一、什么是考试紧张综合征 19
- 二、紧张情绪怎样影响临场发挥 20
- 三、考试焦虑及其原因 23
- 四、考试焦虑的防治 24
- 五、增强自信,防止怯场 27
- 六、要想学得好,先要睡得好 31
- 七、考前,坚持体育运动 32
- 八、放松功——有效的放松方法 32
- 九、考试前,家长怎么办 34

十、考前如何照顾孩子饮食	35
--------------------	----

第三章 儿童心理异常

38

一、儿童心理健康标准	38
二、影响儿童心理健康的因素	39
三、独生子女常见心理问题	40
四、离异家庭儿童常见心理问题	43
五、儿童心理焦虑症	44
六、儿童忧郁症	45
七、儿童社交性退缩	47
八、儿童“电视迷综合征”	48
九、儿童的性别认同障碍	51
十、提倡适度的挫折教育	52
十一、儿童心理与饮食调适	55



2- 第四章 儿童肥胖症

57

一、什么是肥胖	57
二、为什么会肥胖	59
三、如何诊断儿童肥胖	60
四、儿童肥胖的饮食疗法	64
五、儿童肥胖的运动疗法	68
六、儿童肥胖的中医疗法	70
七、儿童肥胖的指针疗法	73
八、儿童肥胖的推拿按摩疗法	74
九、肥胖儿童的心理调适	75

第五章 儿童多动症

78

一、什么是儿童多动症	78
二、为什么会得儿童多动症	81
三、调皮、好动与儿童多动	82

四、儿童多动症的教育疗法	85
五、儿童多动症的饮食疗法	86
六、儿童多动症的中医疗法	89
七、儿童多动症的指针疗法	90
八、儿童多动症的推拿疗法	90
九、儿童多动症的预防	90

第六章 儿童感冒

一、什么是感冒	92
二、为什么会感冒	92
三、儿童感冒更须重视	93
四、感冒了,怎么办	94
五、儿童感冒的食疗	99
六、儿童感冒的中医疗法	100
七、儿童感冒的指针疗法	101
八、儿童感冒的推拿疗法	101



第七章 儿童腹泻

一、什么是儿童腹泻	102
二、为什么儿童容易发生腹泻	102
三、“拉稀”与儿童腹泻	103
四、孩子腹泻的主因——吃多了	104
五、儿童腹泻的饮食疗法	107
六、儿童腹泻的中医疗法	108
七、儿童腹泻的指针疗法	109
八、儿童腹泻的推拿治疗	109
九、儿童腹泻的预防	110

第八章 支气管哮喘

一、免疫缺陷与疾病	114
-----------------	-----

二、什么是支气管哮喘	117
三、为什么会哮喘	117
四、哮喘的饮食疗法	118
五、哮喘的中医疗法	120
六、哮喘的药物外治法	120
七、哮喘的指针、推拿疗法	121
八、哮喘的运动疗法	122

第九章 游戏成瘾综合征 127

一、什么是游戏成瘾综合征	127
二、孩子为何迷恋游戏机	128
三、正确疏导, 远离“电子海洛因”	129

附篇: 经络穴位基础 131



第一章 儿童性早熟

科学技术的进步,对我们的衣、食、住、行各方面均产生了重大影响。在这方面反映得比较突出的,恐怕应该是生物催熟、催肥技术的应用了。几十年前,一头猪出栏需要1年以上的时间,而今天,许多猪在送进屠宰场时恐怕还不到6个月大;使用植物生长激素前,1株香蕉能长到30、40斤已十分了不起了,而今天,最普通的农民家的香蕉园,其平均产量也可达每株50斤。

农作物产量的提高,家禽、家畜养殖周期的缩短,使我们的食物供给大大丰富,在一定程度上改善了我们的生活。但也正是这种技术的应用,给我们的生活带来了许多不利的影响,儿童性早熟就是其中之一。

1



一、什么是性早熟

近年来随着生活水平的提高,我国儿童性发育的年龄明显提前。一项调查表明,现今儿童性发育开始时间和20世纪初相比提前了2~3年,现在,一般女孩在10、11岁开始性发育,男孩则平均晚2年左右。前面说的是正常的情况,如果孩子的性发育年龄再早一些,女孩在8岁以前,男孩在10岁以前开始性发育,那就是性早熟了。

您或许会认为,性发育提早一些并不是什么大不了的问题,但这种认识可不对。过早发育对孩子的身心都有危害,一方面,性早熟的孩子骨骺线融合较早,因此成人以后身材多数比较矮小;另一方面,由于身、心发育的不同步,早熟儿童往往更易受骗上当而过早发生性行为等问题。因此,对性早熟必须足够重视,在生活中加以预防,一

旦孩子出现性早熟倾向,更要及时向医生求助。

根据性质的不同,性早熟可分成三类:

(1) 脑型真性性早熟:由颅底骨折、严重产伤、下丘脑小肿瘤、结核性脑膜炎治愈后、脑炎后遗症等因素所致。

(2) 体质型性早熟:病孩多有家族史,由于下丘脑—垂体—性腺轴提前活动所致,又称原因不明性性早熟。

(3) 假性性早熟:如肾上腺皮质增大、肾上腺皮质肿瘤、性腺功能性肿瘤、绒癌及胚胎组织肿瘤,由于病变及肿瘤本身能分泌性腺激素或促性腺激素,使性器官发育而出现性早熟;又如小孩误服母亲的避孕药,也可以产生外源性性早熟。一旦发现男孩性早熟,应及时到医院检查,因为男孩性早熟时,伴有肿瘤的机会比女孩大得多,切不可掉以轻心。

二、青春期与性发育

当然,性早熟远不只发育提早那么简单。要了解这一点,首先必须清楚什么是性成熟。

我们知道,幼年、儿童时期孩子的生殖系统发育很不完善,不具有生育的能力。男孩子和女孩子,除了生殖系统形状的不同(医学上称之为第一性征)之外,并没有太大的区别。随着年龄的增加,生殖系统逐渐发育成熟,同时,在生殖系统之外还出现了一些性别上特有的特征:男性喉结变粗、声音变低沉、长胡子,女性乳房发育、声音圆润等,医学上称之为第二性征。一个人从生殖系统没有发育、不具有生育能力到生殖系统发育完善的过程,称为性成熟。从生殖系统开始发育到性成熟,整个发育过程大约需要 10 年左右,医学上称为青春发育期。

一般情况下,女孩性发育期(青春期)大约在 10 岁时开始,逐渐出现生殖系统的发育成熟和身体发育;男孩则相对晚一些,大抵在 12 岁左右。正常性发育有一定的规律:女孩在青春期前,卵巢内出现多数小滤泡后不久,开始出现乳房发育,标志着青春期的开始;随



后阴毛出现,外生殖器开始发育;最后出现月经来潮。初潮以后的月经周期不规则,也无排卵,需1~2年后,待体内的促性腺激素分泌达到一定的频率和强度时始有排卵,整个过程约需1.5~9年,平均为4年。男孩的性发育以外生殖器发育为主,首先是睾丸容积增大,超过3毫升(或长径>2.5厘米)时即标志着青春期开始,同时阴囊皮肤变红、变薄,继而阴茎增长、增粗,然后出现阴毛、腋毛、声音低沉和胡须等成年男性体态特征,整个过程需时5年或更久,当睾丸容积达到6毫升以上时即可有遗精现象。第二性征出现时,儿童身高体重增长加速,其身高年增长值为平时的两倍以上。女孩在初潮以前即达高峰,而男孩则在外生殖器发育以后,较女孩约迟2年。

从这些描述可以看出,伴随性成熟的进程,青春期孩子将出现一系列生理上的变化。一旦这种变化的某个环节发生异常,比如性发育提早出现,往往会影响以后各个环节的顺利进行。

三、性早熟——是否都是补品惹的祸

社会的剧烈竞争,如今也反映到孩子们身上了。为了让自己的孩子“不输在起跑线上”,我们的家长在督促孩子认真学习的同时,也为如何照顾好孩子的饮食煞费苦心:今天这个浆,明天那个露;今天给孩子补补脑子,明天又希望他们能长得更高一些。我们的电视广告中,成天可见用于孩子的各种各样的滋补品。这些滋补品中,有许多都含有激素或类激素样物质,长期使用,就可诱发孩子青春期提早到来,导致性早熟的产生。从一些报纸的报道看,蜂王浆、鸡胚、鸡精、花粉制剂、人参、甘草、冬虫夏草等都有引起儿童性早熟的可能。因此如无必要,最好不要给孩子使用滋补品。如确有必要使用,一定要格外谨慎,最好能在医生的指导下进行。

其实,不仅是滋补品可引起儿童性早熟。女孩在日常生活中如果过量摄入蛋白质和动物脂肪,也会使她们提早进入青春期。另外,过多的营养还会使体内脂肪堆积,造成肥胖症。因此,在安排孩子饮食上一定要采用科学的方法,只要保证一日三餐的营养就行了;既不



要给孩子过多的营养,造成营养过剩,导致肥胖或性早熟,也不要给他们滥用各种滋补品。

除了营养过剩、滥用滋补品之外,其他一些因素也可导致性早熟。比较常见的如长时间看电视,电视中一些不良镜头,容易刺激孩子的下丘脑垂体释放促性腺激素,使儿童提早发育;家庭装潢中的化学材料也易“催发”儿童性早熟;过于明亮的灯光照射对孩子发育也不利;哺乳期的年轻妈妈过多使用含有激素类物质的化妆品,通过皮肤吸收进入母乳中,婴儿吃了含有激素的乳汁,同样会诱发性早熟;有些家庭喜欢让孩子以成人的打扮出现,这种违背孩子心理特点的做法,有时也可导致性发育的提前。

此外,空气污染、误食避孕药品、不良的心理刺激等因素,也与儿童性早熟发生有一定的关系。

四、催熟水果是否可以放心食用

和动物饲养一样,现在的水果、蔬菜种植培育也广泛使用各种激素。动物激素在很大程度上可引起儿童性早熟的发生,植物激素是否也具有同样的作用呢?需要在生活中尽量避免吗?

对于这个问题,目前存在两种不同的意见。持反对意见的人认为,催熟水果同样可导致儿童性早熟,并提醒说,这样的水果尽量让孩子少吃。这些人依据的主要是这样的事实:目前儿科门诊中的早熟患儿大多以外源性性早熟为主,而这种早熟与摄入激素类物质有密切关系。

但是,还有一些专家则认为,植物激素是安全的,催熟水果对人的影响很小,完全可以放心地食用。这些人认为,与动物激素不同,植物激素没有雌激素、雄激素之分,目前较为常见的植物激素主要包括生长素、赤霉素、细胞分裂素、脱落酸和乙烯等五大类,均为“内源激素”,如人们爱吃的竹笋中,赤霉素、细胞分裂素的含量很高,香蕉中乙烯的含量也很高,而且水果蔬菜越幼嫩,体内的激素含量就越高。由于植物激素大多是小分子,而动物激素主要是大分子的蛋白





都是补品惹的祸



质和多肽,两者的化学结构不同,作用机理也完全不一样,植物激素只作用于植物体,动物激素只作用于动物体,因此,植物激素对动物体不起作用,而动物激素对植物体也不起作用。而且,每一种国家准许推广应用的植物激素,都要经过一道道严格的试验,除了进行其效果检测的大田试验外,还同时进行动物试验,包括动物急性口服试验、皮下试验和慢性试验等,经过动物学家、医学专家、人类学家的联合审查,认定达到国家规定的安全标准后,方可进行推广应用。例如,目前在国内外应用较多的催熟剂——乙烯,据研究不仅对人类无致癌作用,反而有抑制小白鼠肺肿瘤发育的作用。基于这些原因,他们认为,催熟植物完全可以放心食用,也可大胆地给孩子们食用。

面对这样两种截然不同的意见,我们广大的读者应该如何去决定呢?笔者认为,不管植物激素对人的影响如何,催熟水果作为一种非自然生长的植物,至少其营养价值是无法跟自然食品相提并论的。因此,对这类水果,能够少吃的,还是尽量少吃一些。

那么如何辨认催熟水果呢?一般来说,凡是激素水果,其形状大都大而异常,外观色泽光鲜,但果肉味道却比较平淡。市面上见到的反季节蔬菜和水果几乎都是激素催熟的,如早期上市的长得特大的草莓、外表有方棱的大猕猴桃,大都是打了膨大剂;果梗是红色的荔枝和切开后瓜瓤鲜红却瓜子不熟、味道不甜的西瓜等,多是施用了催熟剂;一些特大的无籽大葡萄多是因为喷了雌激素的结果。

五、性早熟与性教育

伴随着青春发育的到来,一个十分重要的事情也就提到了议事日程上:如何对孩子进行性教育。

在我国,由于受传统文化的影响,人们一直拒绝探讨“性”的问题,“对孩子进行性教育”这一问题自然也属于比较敏感的话题。其实,一个文明的国家,性文化教育应该是必不可少的。性知识的普及可以使人们早日摆脱性愚昧,摆脱心理上和生理上的无知与迷茫。可以这么说,当我们坦然地面对性时,性是美丽而又崇高的。一些国

家把接受性教育作为每个人,特别是青少年接受教育权利的一个部分。他们认为人生下来就有性感觉,性行为伴随着一个人一生的成长,应该让人了解自己,应该帮助青少年完成自己的性别认同。

那么应该如何对孩子进行性教育呢?下面两部分将有详细的论述。

六、对男孩的性教育

作为家长,您应该向男孩讲述下面一些知识,帮助他们健康地度过青春期:

(1) 了解第二性征

青春期最突出的变化是第二性征的出现。从外貌外形上看,主要表现在面生胡须、喉结隆突、嗓音变粗、生长体毛等;从生理机能上看,表现为性功能开始启动,可出现勃起、遗精等现象,说明男青年发育已经走向成熟,具备了生育能力,成为真正的男子汉了。性机能的启动引起了心理上的重大变化,出现了性意识,比如性梦以及对异性的向往等,这些都是正常的生理、心理现象。

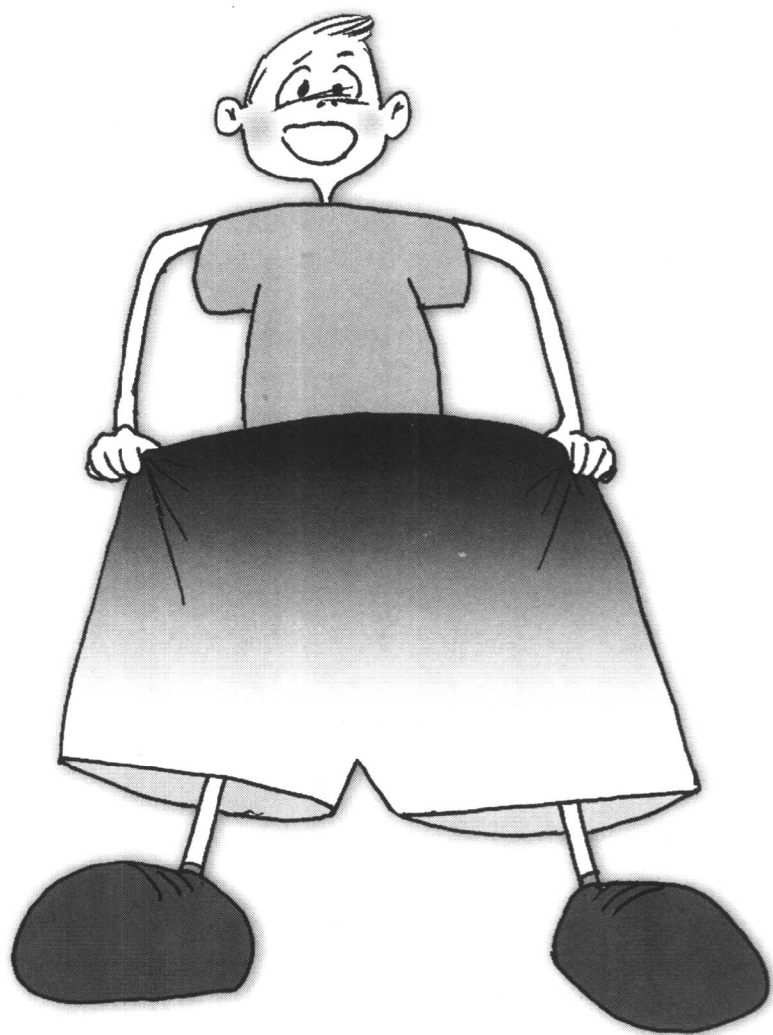
(2) 正确对待遗精与手淫

看过《红楼梦》的人都知道,宝玉从“太虚幻境”醒来,只觉一股潮湿粘液从下身流出,他羞红了脸,奇怪怎么会有这种“儿女”之事。作为家长,您不应该让您的孩子对性梦再有这种疑问。性梦中常常伴有遗精,属正常的生理现象,约有80%的未婚男青年可能发生。遗精在某种程度上可以解除体内的紧张,造成一种生理上的平衡。它不是病态,不会大伤“元气”,正常情况下,一般每月二三次左右。如果每周数次或几乎每夜都发生,那就不正常了。有时候尿道口流出透明的液体,可拉成长丝,那是尿道分泌物,要和遗精区别开来,这也是正常现象。

为预防频繁遗精,您可以让孩子宽衣睡觉,不要给他们盖过厚的被子,不要让他们接触黄色淫秽书画等。

无论男孩女孩,到青春期后,在性激素的驱动下,都会自然而然





男孩子应该穿宽松的内裤