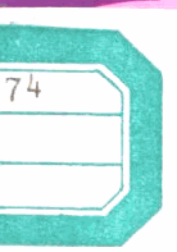
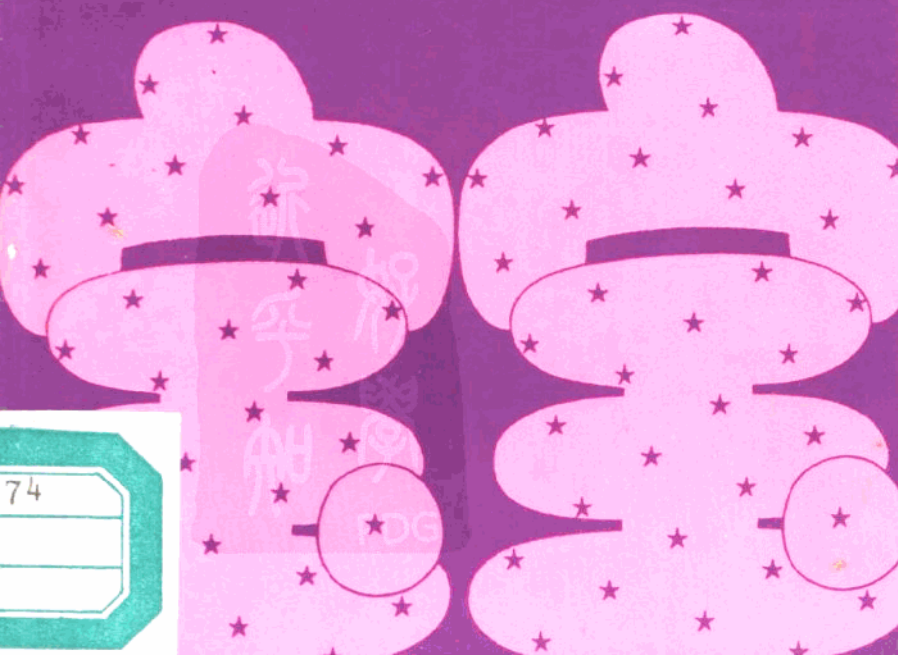




ha**好**ba**宝**ba**丛**ba**书**ao

宝宝的健美

李才广 吴殿新 编著



好宝宝丛书

宝宝的健美

李才广 吴殿新 编著

中国人民大学出版社

好宝宝丛书

宝宝的健美

李才广 吴殿新 编著

*

中国人民大学出版社出版发行

(北京西郊海淀路 39 号)

中国人民大学出版社印刷厂印刷

(北京鼓楼西大街石桥胡同 61 号)

新华书店经销

*

开本: 787×960 毫米 32 开 印张: 3.5 插页 1

1990 年 12 月第 1 版 1990 年 12 月第 1 次印刷

字数: 58 000 册数: 1—9 000

盒装套 1—2000 (每套 1—10 册)

*

ISBN 7-300-01011-3

G·93 定价: 2.10 元

编委会名单（按姓氏笔画为序）

主 编：金逸人

副主编：王子平 李才广 赵恩录

编 委：王子平 石文林 李才广

金逸人 赵长海 赵恩录

薛枫春

编者前言

儿童是祖国的未来和希望。目前，我国约有3亿儿童，他们将是21世纪的主人，培养教育他们成为德、智、体、美全面发展的一代新人，对于民族振兴、中华腾飞具有重大的战略意义。在今天，教育儿童已不再仅仅是家长的义务，而正自觉地变成全社会的责任，特别是对独生子女的培养教育更已日益引起社会各界的极大关注。为此，我们组织了有关儿童生理、心理、遗传、保健、教育、伦理等方面的专家、学者和具有丰富经验的幼儿保教工作者，针对目前社会、学校、家庭在幼儿教育 and 儿童培养过程中存在的实际问题和普遍关心的疑难问题编写了这套《好宝宝丛书》。

《好宝宝丛书》以帮助学龄前儿童健康成长，提高社会、家庭的教育水平为主旨，力求全面系统地介绍学龄前儿童的心理、生理发育特点及规律，并由此提出抚育、培养、教育儿童的系列科学方法，普及优生优育知识和儿童保健、防病常

识，引导孩子正确地吃、穿、睡、玩，提醒全社会重视家庭教育并强调家长自身修养的必要性。该丛书共分10册，每册6万字左右，采用因事设题的问答形式写成。这10个分册是：《宝宝的优生》、《宝宝的吃穿睡》、《宝宝的药箱》、《宝宝的秘密》、《宝宝的聪明智慧》、《宝宝的心理健康》、《宝宝的文明礼貌》、《宝宝的健美》、《宝宝的游戏和玩具》、《宝宝的好家长》。这10册之间既能互相联系，以形成完整的体系，又能各自独立，每册都有自己的侧重点。读者可整套订购，也可根据自己的需要单购某一分册。

《好宝宝丛书》具备几个主要的特点。

第一，体系的完整性和科学性。目前已出版的儿童保健读物，简单些的，一般侧重于解答婴幼儿生理保健问题和普及防病、用药常识；较复杂的或大型的，则多采用按年龄分章、分册的办法。我们认为，儿童生长发育的规律只有大致的年龄段而很难有绝对准确的年龄界限。基于这样的认识，《好宝宝丛书》采用了按学科分册的体例，即按遗传学、心理学、生理学、教育学、伦理学等类别各著1—2册，最后归总到一起，形成完整的体系。这样的体系既能全面把握婴幼儿生长发育的各个方面，又可为家长实施早期教育提供明确的出发点和侧重点，其科学性不言自明。

第二，内容的丰富性和实用性。这套丛书几乎涉及了幼儿教育这门综合科学的所有方面，包

括遗传与优生、生理与保健、营养与卫生、心理发展与智力开发、家庭教育与家长修养等，可以说是一部小百科式的系列读物。同时，这套丛书注重实用性，所选、设的问题大多是学校、家长们普遍关心的疑难问题，并力求向父母们推荐简便实用的育儿方法，有很强的具体指导性和普遍针对性，适合初、中等文化程度的家长阅读。

第三，较为鲜明的时代感。一方面，以《宝宝的秘密》、《宝宝的聪明智慧》等为代表，《好宝宝丛书》尽可能吸收了国内外有关抚养、教育儿童的最新科研成果，借鉴引用了当今遗传学、生理学、心理学发展的大量实验、数据和结论，从全新的角度论证了儿童智能、智力、心理、潜能、性格等发展的特征及规律。另一方面，以《宝宝的心理健康》、《宝宝的文明礼貌》等为代表，作者从远瞩未来的高度提出，要造就 21 世纪的合格人才，必须从小培养儿童全面发展的个性，包括独立自主的人格，强烈的竞争意识，完善的生活能力，高尚的审美情趣，一定水平的公关艺术和商品经济观念，以及必要的性知识等。当然，并不是这套丛书的每一本都有自觉的现代意识贯穿其中，但这毕竟是丛书所显示的客观倾向和部分作者的主观意图。对此，我们是肯定的。

体大而思广，立足现在而瞩目未来，这正是我们的作者、编者刻意追求的。但是，由于时间不足，水平有限，这套丛书还有许多不尽人意

之处，在此恳请广大读者谅解并不吝指教，以便重印时再行补正。

衷心希望《好宝宝丛书》能对培养身心健康、全面发展的下一代有所贡献。谢谢您的选读。

1990年6月

目 录

宝宝皮肤与大人皮肤的区别·····	(1)
小儿皮肤晒黑有坏处吗·····	(3)
宝宝的皮肤容易发生哪些毛病·····	(5)
小孩为什么容易发生冻疮·····	(7)
怎样保护孩子的皮肤·····	(9)
婴儿的头发有什么特点 ·····	(11)
怎样保养孩子的头发 ·····	(13)
如何使孩子的头发更健美 ·····	(15)
小孩的头颅为什么会变形 ·····	(17)
为何要注意观察婴儿囱门的变化 ·····	(20)
小孩的眼睛有什么特点 ·····	(21)
怎样保护宝宝的眼睛 ·····	(24)
怎样及早发现弱视儿 ·····	(26)
怎样正确对待患色盲的孩子 ·····	(28)
怎样防止孩子发生近视 ·····	(30)
小孩为什么易患中耳炎 ·····	(32)
怎样保护孩子的耳朵 ·····	(34)
儿童为什么要换牙 ·····	(36)

为什么要保护乳牙	(38)
怎样使孩子的牙齿更美观坚实	(40)
怎样矫治和预防小儿口吃	(42)
怎样让孩子的脊柱更健美	(45)
怎样保持孩子优美健壮的体态	(46)
怎样让孩子有健美的腹形	(48)
怎样让孩子双腿更健美	(50)
怎样使孩子具有良好的足型	(51)
孩子的身高受哪些因素的影响	(53)
怎样使身材矮小的孩子长高一些	(55)
孩子身高和体重的正常值	(57)
为什么孩子的胖瘦应适度	(59)
小儿肥胖有什么坏处	(60)
小孩消瘦有什么危害	(62)
要从小培养孩子的健美体型	(64)
怎样教给孩子正确地进行呼吸	(65)
孩子要学会正确的呼吸运动	(68)
三浴锻炼有什么好处	(69)
小孩怎样进行日光浴	(71)
小孩怎样进行空气浴	(73)
小孩怎样进行水浴	(76)
从小做婴儿操为什么能促进健美	(77)
儿童体育活动为什么能促进健美	(80)
怎样为儿童选择体育项目	(82)
小孩为什么会畸形	(84)
畸形儿及有生理缺陷儿童的护养	(87)

怎样矫治儿童的“八字脚”	(89)
怎样矫正斜肩和驼背	(90)
讲究科学的育儿方法	(92)
怎样正确对待尿床的孩子	(96)
小孩为什么会尿床	(98)
为什么不能给新生女婴挤乳房.....	(100)
怎样让女孩生殖器官正常发育.....	(101)

宝宝皮肤与大人皮肤的区别

皮肤覆盖在全身的表面，是保护人体的第一道防线。皮肤是由表皮和真皮两个基本部分组成的。表皮在皮肤的最表面，是由扁平状上皮细胞重叠而成，衰亡的上皮细胞脱落成为皮屑。表皮比较薄，没有血管，其营养全靠真皮的毛细血管供给。真皮在表皮的下部，是由致密的结缔组织构成的，具有一定的韧性和弹性。真皮内有极为丰富的小血管、淋巴管和神经末梢以及感受小体，对于冷热和触摸有明显的感受功能。皮肤上还有皮脂腺、汗腺等复杂结构。具有许多重要功能，它是人体的重要屏障，可以防止病菌、真菌和其他污物侵袭人体，防止人体深部组织受害。皮脂腺分泌的皮脂形成保护层，具有保温和防止水分蒸发，滋润皮肤的作用。皮肤的汗腺和皮脂腺不断分泌酸性汗液与皮脂，使皮肤保持酸性可以抑制微生物生长和繁殖，预防感染。天热时，汗腺可以大量排汗，汗水的主要成分是水分，水分蒸发可以散热，具有散发体内多余的热量调节体温的功能。此外，汗液里含有尿酸、尿素等成分，所以大量排汗可以代偿部分排尿作用。皮肤里有多种感受器和神经末梢，好像人体的前沿侦察阵地，可以及时感受外界的多种变化，接受各种刺激信号，引起疼痛、冷热、触压等感觉。可见皮肤

是一个重要器官。

宝宝的皮肤和大人的皮肤尽管有相同的结构和相似的功能，但是有许多不同之处。

首先，孩子的皮肤比大人的皮肤薄而细嫩。孩子的表皮细胞角化层薄，不耐摩擦和碰撞，容易损伤和破溃。成人的手掌、脚底等部位皮肤很厚，可以形成胼胝和老茧，耐磨耐用不容易损坏，孩子的皮肤则不然，他们的皮肤又薄又嫩，容易发生意外损伤。

第二，孩子的皮肤防护功能差，容易受到细菌感染和汗水、污物浸渍，容易发生各种损害，如容易发生湿疹、皮炎和其他小毛病。

第三，孩子的皮肤薄而吸收能力强，容易吸收体外的各种化学毒物和药物，因此皮肤沾染有害物质时容易发生中毒或引起其他危害。

第四，孩子的皮肤排汗和排二氧化碳功能比大人明显。皮肤褶皱处细嫩，容易发生浸渍和糜烂，所以孩子不宜穿紧身或橡皮、塑料衣物，要穿透气性好的衣着、皮肤皱褶处经常搽一些粉剂，防止发生皮肤损伤。

最后，小儿皮下脂肪组织比较丰满，所以皮肤皱褶少或完全无皱纹。当然皮下脂肪堆积过多并不是孩子健康的征象，但是皮下脂肪堆积不足，皮肤皱褶增多是营养不良的表现。所以检查孩子营养状况如何，首先要检查皮下脂肪层薄厚，以此判定孩子的营养状态。一般来说，营养不良分

为三度：第一度营养不良仅表现在腹部皮下脂肪减少；第二度营养不良，躯干和四肢皮下脂肪也减少；第三度营养不良，全身皮下脂肪全部减少，或几乎没有皮下脂肪。所以皮下脂肪是判定孩子发育和营养状态的重要标志。

小儿皮肤晒黑有坏处吗

人皮肤的颜色黑白决定于皮肤里含色素多少。在皮肤的表皮和真皮之间，有一个基底层，基底层的细胞分裂增殖能力很强，新增长的细胞移向表层，以补充皮肤表面脱落的细胞。此外，在基底层里还有一种特殊细胞，它们能产生色素，称色素细胞。中国人皮肤色素有两种，一种是黑色素，可以使皮肤变黑，另一种是黄色素，可以使皮肤变黄。每个人皮肤色素和色素细胞多少是有很大的差异的。皮肤里黑色素多，皮肤呈黑色；黄色素多黑色素少，皮肤呈黄色；黑色素和黄色素都少的人，皮肤为白色。白皮肤的人，如果皮下毛细血管丰富，并且血液流通旺盛，皮肤则呈红色。这就是人皮肤黑、白、黄、红颜色不同的原因。

皮肤里黑色素多少受多种因素的影响。太阳光就是主要影响因素之一。日光中含有一定量紫外线，它对皮肤里色素细胞有很强的刺激作用。在紫外线的刺激下，色素细胞可以产生更多的黑色

素，使皮肤变黑，所以人的皮肤越晒越黑。长时间在田间劳动的农民，经常受着太阳的暴晒，所以皮肤总是黑油油的。儿童经常在户外玩耍，皮肤也会晒的黑一些。儿童皮肤晒黑一些有没有坏处？回答是肯定的，只有好处没有任何坏处。有些家长怕孩子皮肤晒黑影响美观，这是一种误解。

首先，皮肤晒黑是人体的一种防卫功能。晒黑的皮肤象一块黑布包在身体表面，可以有效地阻挡紫外线进入人体的深部组织，防止发生危害。我们知道短波紫外线对组织细胞是有杀伤能力的，如果没有黑色皮肤防护，紫外线则可长驱直入进入人体的深部，损伤深部细胞危害人体健康。另外，晒黑皮肤的同时，儿童体内还可获得具有特殊营养作用的维生素D。维生素D具有抗佝偻病和软骨病的作用，所以晒太阳是预防小儿发生佝偻病的有效措施。日光中的紫外线除了能晒黑皮肤外，还有杀菌作用可以杀死皮肤上的细菌，保护皮肤健康，防止发生皮肤感染，发生疖子和脓疱病等。总之，不论孩子还是大人晒黑皮肤不是坏事，所以孩子应该经常到户外晒晒太阳。

这里应该说明一下，晒太阳并不是时间越强，太阳光越烈越好。晒太阳要适度，更不能让孩子在烈日下暴晒。皮肤晒黑是慢慢形成的，不是一下子晒黑的。相反，如果短时间暴晒，不仅得不到阳光的保健作用，而且会发生中暑或日光性皮炎，也是极为有害的。孩子在户外活动要自然进

行，既不要怕阳光，也不宜到烈日下晒。长时间在烈日下行动，应打伞遮阳，热天应尽量避暑降温。皮肤白的孩子，突然晒太阳，容易发生日光性皮炎，皮肤生红斑，皮肤红肿，妨碍健康，要注意预防。对于这种孩子，见阳光要循序渐进，户外活动逐日增量，这样才能发挥阳光的保健作用。

宝宝的皮肤容易发生哪些毛病

孩子的皮肤和成年人的皮肤不一样，孩子的皮肤有许多弱点：皮肤薄嫩不耐摩擦，抵抗力低易受感染，多汗使褶皱浸渍，皮肤发育不完善易受损伤等。由于孩子的皮肤存在这么多弱点，所以容易发生一些毛病，应注意保护，以保皮肤健康和健美。家长应注意以下疾病的防治。

皮炎：出生2~3个月的婴儿，耳旁、面颊、额部的皮肤是光滑柔软的，如果突然发现这些部位的皮肤变硬、出现小裂纹、不光滑等，则是婴儿皮炎。主要是由于不注意皮肤卫生过分摩擦或喂奶过饱造成的。预防和处理的办法是：从这时起不要用水给孩子洗脸，而用棉花团蘸稀奶水给孩子轻轻擦拭脸上的皮肤；喂奶要适当不要过饱；要把婴儿的指甲剪短或用清洁的小布袋把小手包上，以免抓挠皮肤引起细菌感染。经过以上处理，婴儿皮炎很快就会治好。

鹅口疮：这是婴儿常见的一种毛病。发病后

0566712

孩子不想吃奶、喝水，经常啼哭。在孩子的舌头上、齿龈上和硬腭上布满像奶块样的白点，白点大少不一，甚至连成一片絮满舌头和上腭。孩子很不舒服，但没有危险，可是影响孩子健康，应尽快治疗。这种病是由真菌引起的，治疗并不困难。一般用棉球蘸紫药水涂抹舌头、齿龈、上腭等患处，或者用清洁的手指蘸苏打溶液涂抹患处。另外，喂奶时应清洁乳头，若人工喂奶，要保持奶瓶和奶嘴清洁，防止继续感染或病情加重。

湿烂：多发生在皮肤皱褶处，是由于潮湿汗水浸渍并发细菌感染而致。湿烂多发生在腋窝、大腿皱褶、腹部、耳后和腕部皱褶深的部位。一般出现裂口、红润、湿烂等病症。治疗和处理的方法是：保持皱褶处干燥，防止过多出汗，用温水给孩子洗澡，洗后要用柔软布或手帕擦干并涂上痱子粉。若有感染现象应搽上消炎药水或药膏。

臀部红斑：一般来说新生儿的臀部呈粉红色，如果变得通红，甚至延及大腿处，有时还会流水，出白色小丘疹，这种情况称为臀部红斑，是孩子常见的毛病。主要是不注意卫生引起的。处理办法是注意卫生，经常保持清洁，及时清除孩子的粪尿，不用塑料布和胶布做裤衩或尿布，不要让这些不吸水材料直接接触孩子的皮肤。另外，用鱼肝油或维生素软膏轻轻地涂抹皮肤。

湿疹：是婴儿常见的一种毛病。两岁以下的孩子最容易发生此病。好发在额部、面颊、下巴、