

06125

# 孩子健康聪明问答

程昱靖 王中心 叶礼燕 编写

叶孝礼 审阅

一九八三年四月

福建科学技术出版社

# 孩子健康聪明问答

程昱靖 王中心 叶礼燕编写  
叶孝礼审阅

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

三明市印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 5.625印张 111千字

1982年9月第1版

1982年9月第1次印刷

印数: 1—38,350

书号: 14211·49 定价: 0.48元

## 序 言

儿童是国家的将来、革命的后代，整个社会对他们都很关心，希望他们能健康成长。

《孩子健康聪明问答》就是回答千千万万父母所关心的问题。本书根据优孕、优生、优养、优育的要求，结合实际，以预防为主，以学龄前儿童为重点，对孩子的生理特点、教育、营养及防病治病等方面问题，作了通俗的解答。这是一本切合广大家长与保教人员实用的卫生科普读物。

本书是儿童的健康顾问，家庭的良师益友，特此推荐给广大读者。

叶孝礼

一九八二年三月于福建省立医院

## 目 录

1. 小儿期可以划分几个年龄阶段? .....(1)
2. 婴儿期孩子的特点是什么? .....(1)
3. 幼儿会出现哪些变化? .....(1)
4. 学龄前期的孩子有什么特点? .....(2)
5. 入学后的孩子有什么特点? .....(2)
6. 小儿标准体重是多少? 如何计算? .....(2)
7. 小儿标准身高是多少? 如何测量、计算? .....(3)
8. 正常小儿头部发育情况如何? 头围、胸围应为多少? .....(3)
9. 小儿什么时候开始长乳牙? 什么时候开始换上恒牙? .....(4)
10. 怎样知道小宝宝的智力是否正常? .....(5)
11. 怎样使新生儿头形更好看? .....(6)
12. 孩子应该睡多长时间? .....(6)
13. 为什么小孩要比成人睡得多? .....(7)
14. 影响小儿生长发育的因素有哪些? .....(7)
15. 为什么要重视婴幼儿的喂养? .....(8)
16. 营养与生长发育有何关系? .....(9)
17. 什么叫营养素? 它包括哪几类物质? .....(9)
18. 婴幼儿需要哪些营养素? .....(10)
19. 怎样为孩子选择蛋白质食品? .....(10)
20. 孩子为什么会得蛋白质缺乏症? 应如何防治? .....(11)

21. 脂肪对小儿生长发育有什么关系? .....(12)
22. 为什么要避免小儿脂肪喂养不足或过多? .....(12)
23. 小儿膳食中碳水化合物含量过高或过低有什么  
害处? .....(13)
24. 小儿最容易缺乏的维生素和矿物质有哪些? 应如何  
补充? .....(13)
25. 为什么婴幼儿需要的水分比成人多? .....(14)
26. 哪些情况需要特别注意给孩子饮水? .....(14)
27. 孩子最容易缺乏哪几种矿物质? .....(15)
28. 佝偻病是怎么引起的? .....(16)
29. 得了佝偻病会出现哪些变化? .....(16)
30. 孩子得了佝偻病怎么办? .....(16)
31. 哪些孩子要注意补充鱼肝油? .....(17)
32. 滥用鱼肝油有什么害处? .....(18)
33. 为什么小儿容易得营养性贫血? .....(18)
34. 小儿贫血有什么表现? .....(19)
35. 如何防止小儿营养性贫血? .....(19)
36. 为什么小儿会得地方性呆小病? .....(20)
37. 哪些小儿最容易患坏血病? .....(21)
38. 什么叫癞皮病? 怎样防治? .....(21)
39. 为什么小儿会得口角炎, 得了口角炎怎么办? .....(22)
40. 为什么小儿会患维生素A缺乏病? .....(22)
41. 什么叫“脚气病”, 如何防治? .....(23)
42. 小孩吃蔬菜有什么好处? .....(23)
43. 为什么可以让小孩多吃些萝卜和番茄? .....(24)
44. 为什么小孩不要多吃菠菜? .....(24)
45. 怎样烹调才能保持蔬菜的营养成分? .....(24)

- 46. 小孩吃捞菜好吗? .....(25)
- 47. 小孩是不是一定要吃水果? .....(25)
- 48. 为什么要提倡粗粮、细粮搭配起来吃? .....(26)
- 49. 白米、精粉比粗米、“黑”面营养价值高吗? .....(26)
- 50. 小孩吃捞饭好吗? .....(26)
- 51. 为什么有的孩子吃牛奶会出现便秘? .....(26)
- 52. 怎样调制牛奶? .....(27)
- 53. 牛奶、羊奶和豆浆各有什么优缺点? .....(27)
- 54. 麦乳精是最佳的滋补饮料吗? .....(28)
- 55. 葡萄糖粉是补品吗? .....(29)
- 56. 为什么母乳喂养最好? .....(29)
- 57. 怎样喂奶? .....(30)
- 58. 什么情况下婴儿不能吃母乳? .....(31)
- 59. 怎样使母乳增加? .....(31)
- 60. 什么时候乳儿可以添加辅助食品, 怎样添加好? ... (32)
- 61. 什么时候断奶最好? 怎样断奶? .....(33)
- 62. 母乳不够或没有奶怎么办? .....(33)
- 63. 怎样进行人工喂养? .....(34)
- 64. 怎样选购代乳糕? .....(35)
- 65. 怎样自制代乳品? .....(36)
- 66. 怎样自制辅食? .....(37)
- 67. 米糊加酱油能喂好孩子吗? .....(38)
- 68. 幼儿的饮食特点是什么? .....(38)
- 69. 为什么要安排好早餐? .....(39)
- 70. 怎样安排小孩的早餐? .....(40)
- 71. 醋对身体有什么好处? .....(41)
- 72. 怎样消毒奶具? .....(41)

73. 为什么不要用嘴嚼食物喂孩子? .....(41)
74. 用热水瓶或保温杯保存牛奶好吗? .....(42)
75. 新生儿有哪些特点? .....(42)
76. 怎样护理新生儿? .....(43)
77. 为什么要注意新生儿保暖? 怎样保暖? .....(44)
78. 孩子出生后多久才能洗澡? .....(45)
79. 为什么有的新生儿皮肤会发黄? .....(45)
80. 为什么新生儿出生后二、三天体重反而减轻? .....(46)
81. 为什么有的新生儿会发热? .....(46)
82. 为什么有的新生儿会有乳腺肿胀或阴道出血? .....(47)
83. 为什么新生儿屁股或皮肤常有青斑或红斑? .....(47)
84. 为什么新生儿口腔里会出现“螳螂嘴”、“板牙”? (47)
85. 为什么新生儿的鼻子上会长白色的小疹子? .....(48)
86. 怎样护理新生儿脐带? .....(48)
87. 怎样做好新生儿眼、口、鼻的卫生? .....(49)
88. 孩子为什么会吐奶, 怎样处理? .....(49)
89. 怎么知道新生儿有病了? .....(50)
90. 孩子口中有小白点是怎么回事? .....(50)
91. 什么叫早产儿, 早产儿有什么特点? .....(51)
92. 怎样护理早产儿? .....(52)
93. 住院分娩的早产儿, 什么时候出院最好? .....(54)
94. 红屁股是怎样引起的, 如何处理? .....(54)
95. 为什么要重视对婴幼儿的教育? .....(55)
96. 对婴幼儿进行教育从哪些方面入手? .....(55)
97. 对婴幼儿的教育应根据哪些特点? .....(56)

98. 对婴幼儿进行教育, 会不会损害他们的健康? .....(57)
99. 对婴幼儿的教育应注意什么? .....(58)
100. 怎样纠正幼儿偏食的坏习惯? .....(58)
101. 怎样使婴幼儿养成良好的生活习惯? .....(59)
102. 如何培养儿童良好的情绪? .....(60)
103. 如何培养孩子良好的睡眠习惯? .....(61)
104. 如何培养孩子良好的饮食习惯? .....(61)
105. 如何使小儿养成良好的大小便习惯? .....(62)
106. 如何培养小儿的道德行为? .....(62)
107. 如何使孩子听话? .....(63)
108. 如何使孩子聪明些? .....(64)
109. 对孩子的表扬和责罚应采取什么方法? .....(64)
110. 为什么说文明行为习惯的培养要从幼年抓起? .....(65)
111. 父母对子女的教育方式和态度对孩子的性格有什么  
影响? .....(65)
112. 如何引导和激发幼儿的求知欲? .....(66)
113. 如何培养儿童积极的个性? .....(67)
114. 对独生子女的教育, 父母应注意哪些问题? .....(67)
115. 为什么说威胁不利于孩子的身心健康? .....(68)
116. 怎样使孩子体态优美、举止大方? .....(68)
117. 怎样为孩子挑选玩具? .....(69)
118. 为什么要打预防针? 什么情况下不宜打预防针? ... (69)
119. 哪些孩子不能进行预防接种? .....(70)
120. 为什么小儿必须定期进行预防接种? .....(70)
121. 小儿什么时候打预防针较好? 一般应进行哪些预防  
接种? .....(71)



- 122.为什么有的小儿预防接种后会发生反应? 应怎样处理? .....(72)
- 123.如何预防小儿麻痹症? .....(72)
- 124.服用小儿麻痹疫苗糖丸时应注意哪些事? .....(72)
- 125.如何预防白喉? .....(73)
- 126.如何预防百日咳? .....(73)
- 127.如何预防传染性肝炎? .....(74)
- 128.流行性脑膜炎是怎样传染的, 如何预防? .....(74)
- 129.痢疾杆菌是怎样进入人体的, 如何预防? .....(75)
- 130.如何预防麻疹? 几岁小孩出麻疹不好? .....(75)
- 131.为什么会得疟疾, 如何预防? .....(76)
- 132.怎样预防水痘? .....(76)
- 133.如何预防上呼吸道感染? .....(77)
- 134.如何预防小儿肺炎? .....(77)
- 135.如何预防风湿病和风湿性心脏病? .....(78)
- 136.如何预防先天性心脏病? .....(78)
- 137.蛔虫病是人人皆有吗? .....(78)
- 138.如何保护眼睛? .....(79)
- 139.什么是结膜炎? 怎样预防结膜炎? .....(79)
- 140.怎样预防女婴外阴炎? .....(79)
- 141.为什么要重视保护乳牙? .....(80)
- 142.怎样保护乳牙? .....(80)
- 143.怎样预防蛀牙? .....(81)
- 144.如何预防小儿长疳子和疳子? .....(81)
- 145.怎样才能防止小儿发生伤害事故? .....(81)
- 146.怎样防止小儿发生药物中毒? .....(82)
- 147.哪些原因会使小儿发生药物中毒? .....(82)

148. 小儿发生药物中毒后怎么办? .....(82)
149. 容易引起中毒的有哪些农药? .....(83)
150. 怎样防止小儿食物中毒? .....(83)
151. 为什么淋雨受凉后喝姜汤可预防感冒? .....(83)
152. 为什么要注意小孩口腔卫生? .....(84)
153. 怎样使婴幼儿养成良好的卫生习惯? .....(85)
- 
154. 儿童时期常见的伤害事故有哪些? .....(86)
155. 小儿发生了伤害事故怎么办? .....(86)
156. 破了皮的伤口要怎么处理? .....(87)
157. 小儿被烧伤或烫伤后怎么办? .....(87)
158. 小儿被蜈蚣咬伤了怎么办? .....(88)
159. 小儿被蝎子螫伤了怎么办? .....(88)
160. 被蜂刺及虫咬了怎么办? .....(89)
161. 小儿被毒蛇咬伤了怎么办? .....(89)
162. 小儿发生骨折要怎么处理? .....(90)
163. 小儿被生锈的钉子刺伤后怎么办? .....(90)
164. 怎样处理局部冻伤? .....(90)
165. 小儿触电要怎么处理? .....(91)
166. 小儿发生药物中毒要怎么处理? .....(91)
167. 小儿发生山道年中毒有哪些症状? .....(91)
168. 六六六和滴滴涕中毒后有哪些表现? .....(91)
169. 一六〇五和一〇五九中毒后有哪些表现? .....(92)
170. 一六〇五和一〇五九中毒怎么办? .....(92)
171. 什么叫食物中毒? 常见食物中毒有哪些? .....(93)
172. 发生食物中毒要怎么处理? .....(93)
173. 发生了煤气中毒该怎么办? .....(94)

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 174.眼睛进了异物怎么办？ .....        | (94)  |
| 175.吞下了异物怎么办？ .....         | (95)  |
| 176.耳朵里进了异物怎么办？ .....       | (95)  |
| 177.鼻孔里进了异物怎么办？ .....       | (95)  |
| 178.气管里吸进异物怎么办？ .....       | (96)  |
| 179.孩子突然抽筋怎么办？ .....        | (96)  |
| 180.常用的止血方法有哪些？ .....       | (97)  |
| 181.怎样防治小儿脓疱疹？ .....        | (97)  |
| 182.得了风疙瘩怎么办？ .....         | (98)  |
| 183.什么是婴儿湿疹（奶癣）？ .....      | (98)  |
| 184.为什么会发生湿疹？ .....         | (99)  |
| 185.得了湿疹后怎么办？ .....         | (99)  |
| 186.透发痘疹的食物有哪些？ .....       | (100) |
| 187.孩子有了线虫怎么办？ .....        | (100) |
| 188.怎样知道小孩得了蛔虫病？ .....      | (101) |
| 189.怎样治疗蛔虫病？ .....          | (101) |
| 190.什么是传染病？ .....           | (103) |
| 191.传染病是怎样染上的？ .....        | (103) |
| 192.患了传染性肝炎后，会出现哪些症状？ ..... | (104) |
| 193.得了肝炎怎么办？ .....          | (104) |
| 194.小孩得了流行性腮腺炎都有哪些表现？ ..... | (105) |
| 195.小孩患了流行性腮腺炎怎么办？ .....    | (105) |
| 196.猩红热是怎么回事？ .....         | (105) |
| 197.什么叫百日咳？哪些人容易患百日咳？ ..... | (105) |
| 198.患百日咳有哪些表现？ .....        | (106) |
| 199.出了水痘应注意什么？ .....        | (106) |
| 200.患了疟疾后有哪些表现？ .....       | (106) |

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 201.得了流行性脑脊髓膜炎有什么表现? .....    | (107) |
| 202.得了麻疹有哪些表现? .....          | (107) |
| 203.麻疹有哪些常见并发症? .....         | (108) |
| 204.麻疹病儿要不要忌口和避风? .....       | (108) |
| 205.小儿麻痹症有哪些症状? .....         | (109) |
| 206.患“乙脑”后有哪些表现? .....        | (109) |
| 207.得了伤寒后有哪些症状? 应注意些什么? ..... | (109) |
| 208.孩子口臭怎么办? .....            | (110) |
| 209.怎样治疗小儿食积? .....           | (110) |
| 210.孩子为什么会发热? .....           | (111) |
| 211.高热惊厥是怎么引起的? 它和哪些因素有关? ... | (111) |
| 212.孩子睡觉出汗是不是有病? .....        | (112) |
| 213.孩子为什么会呕吐? .....           | (112) |
| 214.为什么有的孩子长大了还会夜间遗尿? .....   | (113) |
| 215.为什么说不哭的孩子是不正常的? .....     | (113) |
| 216.小儿常见咳嗽有哪些? .....          | (113) |
| 217.孩子睡觉时为什么会磨牙? .....        | (114) |
| 218.女婴为什么会得外阴炎? .....         | (114) |
| 219.小儿为什么会发生先天性心脏病? .....     | (114) |
| 220.颜面部疖肿为什么不能挤压? .....       | (115) |
| 221.为什么小儿会得肛周脓肿? .....        | (115) |
| 222.怎样确诊小儿肥胖症? .....          | (116) |
| 223.没有温度计时用什么方法能知道孩子有发热? ...  | (116) |
| 224.如何注意小儿病后的听力? .....        | (116) |
| 225.什么是小儿神经性腹痛? .....         | (117) |
| 226.孩子肚痛怎么办? .....            | (117) |
| 227.吸烟会危害儿童的健康吗? .....        | (118) |

- 228.怎样正确地向医生反映小孩的病情? .....(119)
- 229.怎么辨别小孩的啼哭是正常的或是病态的? .....(120)
- 230.母亲用药时为什么应尽量避免授乳? .....(122)
- 231.流行性感冒与感冒有什么不同? .....(122)
- 232.用中药治疗感冒时为什么要区分风寒,还是风热? (123)
- 233.伤风感冒病人适宜哪些饮食? .....(123)
- 234.婴幼儿为什么容易腹泻? .....(124)
- 235.腹泻的原因有哪些? .....(125)
- 236.受冷受热为什么都会使孩子腹泻? .....(125)
- 237.什么是单纯性消化不良? .....(125)
- 238.为什么有的孩子一吃母乳就腹泻? .....(126)
- 239.夏季为什么容易得胃肠道疾病? .....(126)
- 240.怎样处理婴幼儿腹泻? .....(127)
- 241.孩子眼眵斜了怎么办? .....(128)
- 242.睑缘炎有哪些表现? .....(128)
- 243.患了睑缘炎要怎么治疗? .....(128)
- 244.患了麦粒肿怎么办? .....(129)
- 245.沙眼有哪些表现? .....(129)
- 246.怎样预防沙眼? 患了沙眼该怎么治疗? .....(130)
- 247.小孩患眼病后要不要忌口? .....(130)
- 248.鼻子出血怎么办? .....(130)
- 249.冬季为什么容易得鼻炎? .....(131)
- 250.患了鼻窦炎怎么办? 应如何预防? .....(131)
- 251.引起鼻窦炎的原因有哪些? .....(132)
- 252.为什么4~6岁的小孩特别容易患扁桃体炎? ... (132)
- 253.患了扁桃体炎应注意什么? .....(132)
- 254.慢性扁桃体炎有什么危害? .....(133)

255. 什么样的扁桃体需要手术切除? .....(133)
256. 耳朵流脓是怎样引起的? .....(134)
257. 中耳炎对儿童有什么危害? .....(134)
258. 哪些原因可能影响牙齿颜色的变化? .....(135)
259. 婴幼儿口腔溃疡的主要特点和症状是什么? .....(135)
260. 怎样识别儿童多动症? .....(136)
261. 怎样治疗暑热症(夏热)? .....(137)
262. 孩子便秘怎么办? .....(137)
263. 怎样折算小儿西药的用量? .....(138)
264. 给小儿吃磺胺药应该注意什么? .....(139)
265. 抗菌素怎么用? .....(139)
266. 小儿常用的西药有哪些? .....(140)
267. 为什么小儿腹痛不能随使用止痛药? .....(140)
268. 小儿咳嗽为什么不要随使用止咳药? .....(140)
269. 小儿发热时为什么不能急于退热? .....(141)
270. 小儿退热片怎么用? .....(141)
271. 丙种球蛋白有哪些用途? 它能防治百病吗? .....(142)
272. 怎样护理消化不良的患儿? .....(142)
273. 怎样护理营养不良的患儿? .....(143)
274. 怎样护理湿疹患儿? .....(144)
275. 怎样护理口腔炎患儿? .....(145)
276. 怎样护理急性上呼吸道感染(“感冒”)患儿? .....(145)
277. 怎样护理支气管哮喘患儿? .....(146)
278. 怎样护理猩红热患儿? .....(147)
279. 怎样护理百日咳患儿? .....(147)
280. 怎样护理结核病儿? .....(148)

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 281.怎样护理肝炎患儿？ .....         | (149) |
| 282.怎样护理麻疹患儿？ .....         | (150) |
| 283.怎样护理水痘患儿？ .....         | (151) |
| 284.怎样护理流行性腮腺炎患儿？ .....     | (152) |
| 285.怎样护理流行性乙型脑炎患儿？ .....    | (152) |
| 286.怎样护理肾盂肾炎患儿？ .....       | (154) |
| 287.怎样护理肾炎患儿？ .....         | (155) |
| 288.怎样护理烧伤患儿？ .....         | (155) |
| 289.怎样护理先天性心脏病患儿？ .....     | (156) |
| 290.怎样护理风湿热及风湿性心脏病患儿？ ..... | (157) |
| 291.怎样护理糖尿病患儿？ .....        | (157) |
| 292.怎样护理癫痫患儿？ .....         | (158) |
| 293.小孩发热时应注意什么？ .....       | (159) |
| 294.怎样护理暑热症患儿？ .....        | (160) |
| 295.小儿得了细菌性痢疾该如何护理？ .....   | (161) |
| 296.为什么不要让孩子蒙头睡？ .....      | (162) |
| 297.婴幼儿穿什么样的衣服好？ .....      | (162) |
| 298.婴幼儿怎样睡卧最合适？ .....       | (163) |
| 299.用过的尿布可以乱扔吗？ .....       | (163) |
| 300.小孩的头垢要不要洗掉，怎样洗？ .....   | (164) |

## 1. 小儿期可以划分几个年龄阶段？

根据小儿的生长特点、饮食变化、生活环境改变等，可将小儿期划分为：胎儿期、新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期（即幼童期）和学龄儿童期等几个年龄阶段。

胎儿期是指生长在母亲子宫内的阶段即从受孕到出生的九个月，新生儿期指出生到第二十八天，小儿出生后二十八天到一周岁称为婴儿期（又叫乳儿期），自一周年到三周岁称为幼儿期，三到七周年为学龄前期（即幼童期），从七周岁到十四周岁为学龄儿童期。

## 2. 婴儿期孩子的特点是什么？

在婴儿期，脑和其他内脏仍在迅速发育，渐趋完善，生长速度也很快。满一岁，身长是出生时的一倍半，体重为出生时的3倍。因此，每日需要的能量、蛋白质和其他营养素比以后的其他时期相对地高，但消化功能又不完善，所以易得营养和消化紊乱疾病，需要合理喂养。在这一时期，来自母体的免疫抗体已逐渐耗尽，自身的免疫力虽在逐渐建立，但对疾病的抵抗力低，所以容易患各种传染病，需重视预防接种，注意培养良好的卫生习惯，以减少患病。

## 3. 幼儿会出现哪些变化？

这段时间孩子体格发育速度减慢，如体重每年仅增加2公斤（4市斤）左右，2岁以后身高每年约增加5厘米，但大脑发育加快，加上孩子与外界接触，促进了语言和思维的发育，运动和对外界的反应也随年龄的增长而加强。但对生活缺乏经验，对外界的危险事物如开水、剪刀、毒药等没有



识别能力，需防止发生中毒与创伤等意外。此期乳牙已出齐，处在断奶后食物种类变换时期，若喂养不当，也易发生营养不良和消化功能紊乱，免疫力仍较低，仍要注意防病。

#### **4. 学龄前期的孩子有什么特点？**

这个时期孩子体格发育速度减慢了，但大脑的功能更加完善，智力发育加快，理解能力逐渐加强，求知欲强，好奇、好问、好模仿，可进一步用较复杂的语言表达自己的思维和感情，动作比较准确、协调。因此，此期应重视政治思想教育，培养他们从小就有共产主义美德和劳动习惯。孩子对疾病的抵抗力增强了，但因生活范围扩大，接触疾病和受伤的机会增多，仍需注意防病和防止意外。

#### **5. 入学后的孩子有什么特点？**

此期的孩子仍在生长发育，但速度比学龄前期慢些。除生殖系统外，其他系统的发育都接近于成人。大脑的重量与成人相近，抑制能力、分析能力显著加强，自觉性逐渐加强。但控制力仍差，且易疲劳。所以，要求小孩遵守合理的作息制度，避免活动强度过大或睡眠不足。培养良好的卫生习惯、饮食习惯，还应注意道德品质方面的教育。

入学后的孩子抵抗力比学龄前儿童要强些，但仍易感染各种疾病，尤其是具有季节性的流行性疾病，如流行性感冒、痢疾、结核病、肝炎及乙型脑炎等。因此，此期的小孩仍要注意预防疾病。

#### **6. 小儿标准体重是多少？如何计算？**

我国小儿出生体重平均为3.22公斤，小于2.5公斤的为