

汉语拼音读物·卡通画

健康三字经 少儿篇

余宏迢
杨萍 主编



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康三字经: 少儿篇/余宏迢等著. —北京: 人民卫生出版社, 1995

ISBN 7-117-02272-8

I. 健… II. 余… III. 少年儿童-保健-基本知识 IV.R
161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 12634 号

健康三字经

(少儿篇)

余宏迢 杨萍 主编

人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里10号)

中国科学院印刷厂 印刷
新华书店北京发行所发行

880×1230 毫米 32 开本 1.5 印张 52 千字

1995 年 8 月第 1 版 1995 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 00 001—30 000

ISBN 7-117-02272-8/R·2273 定价: 4.50 元

jiàn kāng sān zì jīng

健康三字经

shào ér piān

少儿篇

主编	余宏迢	杨萍
注释	刘向阳	李蓉
注音	万钰辉	
绘图	崔志明	王健
审阅	侯爵良	

人民卫生出版社

祖国花
健身心

三十天
娇嫩花
如不治
勤察看
乱挑割
皮褶处
出生后的
正常的事
早就医
正常事
喂母乳
易消化

一岁内
满周岁
爱活动
一岁走
身发育
只喝奶
蛋鱼肉
传染病
一二天

少儿郎
茁壮长

新生儿
精心养
危生命
自脱掉
吃大亏
要上粉
三五日
会自退
诊治对
胎里带
增亲情
不过敏

婴儿型
闭前凶
不喜静
健康娃
顺序清
料不济
瓜菜泥
靠预防
卡介苗

望成材

不成熟
受了寒
脐带头
口马牙
皮肤嫩
换尿布
身现黄
两周内
假月经
乱挤压
营养素
有免疫

生长快
牙三对
六会坐
呀呀语
过或迟
添辅食
少到多
有计划
防结核

重培养

睡时长
皮变硬
保干燥
螳螂嘴
洗清水
防红臀
要警惕
不消退
乳出奶
祸出来
最过硬
能抗病

个不停
九公斤
八能爬
学说听
查原因
二月起
逐步齐
免疫忙
第一招

两个月
三到六
春流脑
母肝炎
佝偻病
腿不直
鱼肝油
讲卫生
调饮食
口服液
果酱便

三岁前
智启蒙
要耐心
学自理
合理食
干稀调
定时餐
细嚼咽
冷饮料
多喝水
蛲虫病
驱虫药
吃饭前

脊灰炎
百白破
夏乙脑
防儿染
夜哭郎
鸡胸样
加适量
蚊蝇绝
胃肠安
疗效显
腹有块

幼儿郎
在家长
多表扬
树自立
巧搭配
色香味
要做到
吃得饱
尽量少
不憋尿
肛门痒
要用上
手也净

吃糖丸
满八月
有疫苗
出生后
缺钙磷
重在防
夏秋季
气候变
抗病素
阵哭闹
肠套叠

思维开
好习惯
讲故事
小幼儿
粗细粮
开饭时
自己吃
吃零食
白开水
纤维菜
钩蛔虫
生瓜果
危险事

保平安
麻疹躲
别忘掉
疫苗三
食不当
晒太阳
常腹泻
肚保暖
中药煎
时吐奶
切勿急

言语畅
靠培养
做游戏
嫩肠胃
荤素烔
心情好
练手脑
不仿效
是个宝
便不燥
争营养
洗干净
不知晓

防意外
开水瓶
防异物
防误吃
煤火气
腹泻多
猛扯臂
关节脱
预防针
水痘出
呼吸急
肚子痛
厌油腻

学龄前
问到底
因势导
懂节俭
睡眠足
勤洗头
肾炎病
低盐食
抗生素

学龄童
爱思考

最重要
碰不着
卡喉道
很重要
不玩耍
进食少
牵拉肘
医院走
保平安
要传染
上医院
诊治急
隔离养

三到七
求知欲
提兴趣
有礼貌
劲头高
常洗澡
血压高
血药疗
中要用足

长知识
勤学习

刀和剪
玩具好
家用药
窗阳台
贫血儿
补铁锌
哭闹烦
乙脑炎
猩红热
肺炎病
吐又泻
肝炎病
中西医

爱模仿
爸解答
学劳动
早睡起
指甲长
换衣裤
面浮肿
扁桃腺
必要时

打基础
齐并进

收放好
不能嚼
收藏好
不能爬
瘦弱小
营养调
不伸手
蚊虫传
腮腺炎
热咳喘
菌痢疾
身眼黄
把病抗

心好奇
妈鼓励
知辛劳
习惯好
要剪掉
整洁好
蛋白尿
爱化脓
可切除

立大志
德智体

勇敢走
防侧弯
坐如钟
坏习惯
换恒牙
先漱口
内外刷
及早查
及身莫
天倾行
天干净
不定时
及烘干
常第一
不可怕
冷水擦
求根治
危害大
把水讨
快治疗
学和练
主食减
轻灵便

遇挫折
身型正
站似松
乱吐痰
六七岁
吃饭后
上下序
牙有病
写作业
保健操
手揉眼
眼药水
勤洗烫
呼吸道
流鼻血
头直立
抗生素
挖耳勺
用棉球
中耳炎
无精力
多吃菜
勤锻炼

不低头
骨骼软
双肩担
勤矫正
有空钻
事关大
请刷牙
正确法
如生命
距离清
人人兴
沙眼病
专人用
最娇嫩
手别挖
加力压
要重视
不乱扒
不用恼
伴发烧
动不便
也难嚼
慢咽

困难前
发育期
书包重
坐势病
传染好
爱护时
早晚三
分钟
爱眼睛
光线足
防近视
结膜炎
毛巾盆
鼻粘膜
鼻孔小
捏鼻翼
鼻窦炎
耳朵痒
耳进水
耳心痛
耳肥胖
儿要减
少油腻

zǔ guó huā
祖 国 花

shào ér láng
少 儿 郎

wàng chéng cái
望 成 材

zhòng péi yǎng
重 培 养

jiàn shēn xīn
健 身 心

zhuó zhuàng zhǎng
茁 壮 长





sān shí tiān
三十天

xīn shēng láng
新生儿

bù chéng shú
不成熟

shuì shí cháng
睡时长

jiāo nèn huā
娇嫩花

jīng xīn yǎng
精心养

shòu le hán
受了寒

pí biàn yìng
皮变硬



皮变硬：婴儿出生一周内，由于寒冷和感染引起大范围皮肤变硬，水肿，按压有凹陷，叫新生儿硬肿症。常见于冬季出生的未怀足月和体重轻的婴儿，这类新生儿抵抗力低，所以要注意保暖。有条件时放入暖箱内，注意多喂水。

rú bú zhì
如 不 治

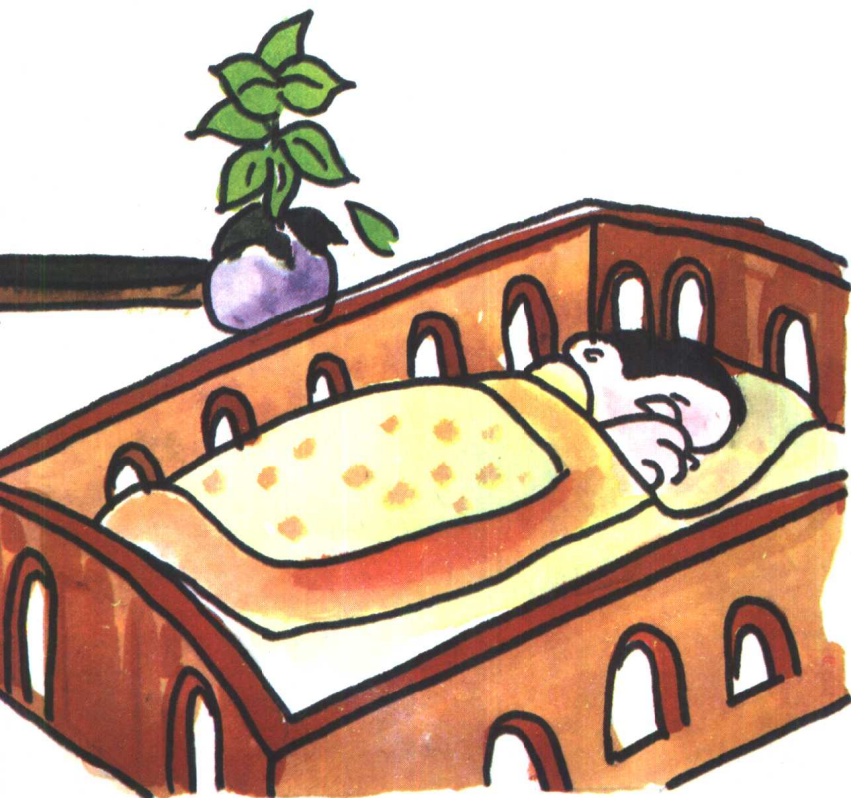
wēi shēng mìng
危 生 命

qí dài tóu
脐 带 头

bǎo gān zào
保 干 燥

qín chá kàn
勤 查 看

zì tuō diào
自 脱 掉



kǒu mǎ yá
口 马 牙

táng láng zuǐ
螳 螂 嘴

luàn tiǎo gē
乱 挑 割

chī dà kuī
吃 大 亏

pí fū nèn
皮 肤 嫩

xǐ qīng shuǐ
洗 清 水

pí zhě chù
皮 褶 处

yào shàng fěn
要 上 粉

huàn niào bù
换 尿 布

fáng hóng tún
防 红 臀

chū shēng hòu
出 生 后

sān wǔ rì
三 五 日

shēn xiàn huáng
身 现 黄

yào jǐng tì
要 警 惕

马牙、螳螂嘴：是民间对一些婴儿口腔内出现的黄白色小点和面部内侧增厚的俗称。过去有人挑“马牙”、割“螳螂嘴”都是不对的，极易引起感染，甚至引起败血症。其实，这些是正常现象，不用处理。面颊增厚还有利于婴儿吸奶。



身现黄：婴儿出生后，如出现皮肤及眼睛发黄，就叫新生儿黄疸。其原因较多，如发黄不严重，一周后逐渐消退，是生理性黄疸，不需要处理。相反，发黄显著、持续不退，就应及时请医生诊治，有些严重的黄疸可危及婴儿生命。某些药物或物品可能引起或加重黄疸，如磺胺药、卫生球等，要注意避免接触。

zhèng cháng de
正 常 的

liǎng zhōu nèi
两 周 内

zǎo jiù yī
早 就 医

huì zì tuì
会 自 退

bù xiāo tuì
不 消 退

zhěn zhì duì
诊 治 对

红臀：新生儿尿布浸湿后，未及时更换，尿液刺激娇嫩的皮肤，出现片片红斑，易引起皮肤溃烂感染。因此，要及时更换尿布，保持皮肤清洁、干燥。



63061

jiǎ yuè jīng
假 月 经

rǔ chū nǎi
乳 出 奶

zhèng cháng shì
正 常 事

tāi lǐ dài
胎 里 带

luàn jǐ yā
乱 挤 压

huò chū lái
祸 出 来

wèi mǔ nǎi
喂 母 奶

zēng qīn qíng
增 亲 情

假月经、乳出奶：指新生儿外阴部出现少量血性液体和小乳房变大，乳头有少许奶样液体溢出。原因是婴儿出生前，母亲体内的某些激素经胎盘进入婴儿体内而引起的。出生后几天出现，以后逐渐消退。不能挤压。

前凶：俗称“脑门心”。小儿出生后，头上的骨头还没有合拢，头顶前方可摸到一个缺口，叫前凶，后方还有一个小一点的缺口，叫后凶。后凶在出生6~8周就闭合了，而前凶要到1岁至1岁半才闭合。前凶也是观察小儿生长发育是否正常的窗口。

喂母乳：母乳营养丰富，易消化吸收。母乳中含有一些抗病物质，可减少婴儿生病。母乳方便卫生。这些都是人工喂养无法比拟的。



yíng yǎng sù 营 养 素	bù guò mǐn 不 过 敏	yí suì nèi 一 岁 内
zuì guò yìng 最 过 硬	yǒu miǎn yì 有 免 疫	yīng ér xíng 婴 儿 型
yì xiāo huà 易 消 化	néng kàng bìng 能 抗 病	shēng zhǎng kuài 生 长 快



母乳喂养好

gè bù tíng 个 不 停
mǎn zhōu suì 满 周 岁
bì qián xīn 闭 前 凶
yá sān duì 牙 三 对
jiǔ gōng jīn 九 公 斤
ài huó dòng 爱 活 动
bù xǐ jìng 不 喜 静

liù huì zuò
六 会 坐

bā néng pá
八 能 爬

yī suì zǒu
一 岁 走

jiàn kāng wá
健 康 娃

yā yā yǔ
呀 呀 语

xué shuō tīng
学 说 听

shēn fā yù
身 发 育

shùn xù qīng
顺 序 清

guò huò chí
过 或 迟

chá yuán yīn
查 原 因

语言发育

嘻嘻



zhǐ	hē	nǎi
只	喝	奶

liào	bù	jì
料	不	济

tiān	fù	shí
添	辅	食

èr	yuè	qǐ
二	月	起

dàn	yú	ròu
蛋	鱼	肉

guā	cài	ní
瓜	菜	泥

shǎo	dào	duō
少	到	多

zhú	bù	qí
逐	步	齐

添辅食：喂养孩子也要讲科学，不论母乳喂养还是人工喂养的婴儿，都需及时添加辅食，才能保证婴儿健康成长。添加辅食有一些基本原则，就是从一种到多种，从少量到多量，添加的量和种类是否恰当，以小儿的大便是否正常为尺度。一般从1~3月就可少量添加菜汤、水果汁和鸡蛋黄等，不要过快也不必保守，父母可根据自己的经验创造性的发挥，为小儿身体和智力的正常发育打下良好的物质基础。

