



6~18 周岁

是人生茁壮成长之期。

本书对处于小学、中学这一阶段孩子的生长发育、饮食营养、心理行为、健康保健等进行了广泛而深入浅出的阐述。为家长养育孩子，使之向成年人顺利过渡提供指南。

育儿真经

之 少儿方案

俞景茂 主编

科学技术文献出版社



育儿真经之少儿方案

(6~18 周岁)

俞景茂  

科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿真经之少儿方案:6~18 周岁/俞景茂主编. -北京:科学技术文献出版社,2007.5

ISBN 978-7-5023-5647-7

I. 育… II. 俞… III. 青少年-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 050235 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720,(010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 李 洁

责 任 编 辑 周 玲

责 任 校 对 赵文珍

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京高迪印刷有限公司

版 (印) 次 2007 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 650×950 特 16 开

字 数 136 千

印 张 12.5

印 数 1~6000 册

定 价 19.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书是《育儿真经》丛书的第四分册。其年龄段从满 6 周岁开始到 18 周岁,包括学龄期与青春发育期这两个时期。该分册对处于小学、中学这一阶段的生长发育、饮食营养、心理行为、预防保健等方面,分别作了广泛而深入浅出的阐述。并从实际生活中经常会遇到的种种困惑出发,回答家长的各种咨询,为家长养育孩子,使之向成年人顺利过渡提供指南。

本书适合孩子处在小学、中学阶段的家长阅读。

由于育儿是一项“系统工程”,生长发育是一个循序渐进的过程,所以四册应该互参,使之更臻完善。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

编委会

主 编 俞景茂

副主编 李 岚 任 昱 赖正清

编 委 (按姓氏笔画为序)

任 昱 许先科 李 岚

俞景茂 赖正清 葛国岚

曾春阳



> > > > > > > > >

前言Preface

初为人之父母，喜悦之外，更多的是不知所措的困惑及不可推卸的责任。面对初生的毛头婴儿、茁壮成长的幼儿、含苞待放的少年，如何呵护、养育、教导？问题之多、涉及面之广、见解之不统一，超过想像。所以没有人能说自己已完全懂得了育儿。

舐犊之情人皆有之。人类虽然已有数千年的育儿历史，可是当今时代如何优生优育，仍然是每个国家、每个地区、每个民族面临的重大研究课题，这关系到国家的兴旺、民族的繁衍、事业的发达、家庭的幸福和孩子的前程。以往在多子女的父母看来，只要把孩子养活，能长大成人就算是尽了父母之职了。在这种养育模式下，虽然历代不乏教子有方的佳话，但是还是广种薄收，任其自然而已。如今独生子女的国家政策与人们生育观的转变，需要的是百分之百的成功，这势必使家长感到紧张，迫切需要借鉴前人的成功经验，因此手头备有一套育儿知识的书籍是非常必要的。自古英雄出少年，为此，我们编著了这套《育儿真经》丛书。从科学的角度出发，突出中华民族的育儿文化，介绍小儿的生长发育规律，常见小儿疾病的简便诊断、治疗及护理，回答家长在小儿成长过程中的各种咨询。使那些深爱着孩子却不知该如

何养育的父母用正确的方法去培育孩子。

针对各个年龄阶段的不同特点与要求，本套丛书编纂成四个分册：第一分册怀孕~出生1个月，第二分册1个月~1周岁，第三分册1~6周岁，第四分册6~18周岁。为新世纪已婚夫妇生儿育女及正在茁壮成长的青少年的家长提供全方位的可选择性的教养指导。

俞景茂

2007年1月于杭州

浙江中医药大学附属第一医院

目录Contents

[001]

第1章 少年时期(6~12周岁)

***了解孩子的少年时期

- 这个年龄的孩子 / 3
- 体格发育 / 4
- 心理状态 / 5
- 病因特点 / 7
- 正确认识高与矮 / 8
- 5月份是孩子长高的最佳时机 / 9
- 我国青少年发育提前,增高滞后 / 10
- 正确认识胖与瘦 / 11
- 正确认识孩子的性发育 / 13
- 孩子为什么得心理病 / 14

***少年时期的饮食营养

- 儿童的平衡膳食 / 16
- 合理安排学龄儿童的膳食 / 17
- 蛋白质及其功能 / 18
- 如何满足儿童对蛋白质的需求 / 19
- 脂类及其功能 / 20
- 如何满足儿童对脂肪的需求 / 21
- 孩子脂肪肝不能忽视 / 22

碳水化合物及其功能	/ 22
如何满足儿童对碳水化合物的需求	/ 23
正常儿童每天需要的热量	/ 24
矿物质及其功能	/ 24
人体对矿物质的需求与来源	/ 25
微量元素与儿童健康	/ 27
平衡食物中的微量元素	/ 28
怎样知道儿童缺锌,如何预防	/ 29
怎样知道儿童缺铁,如何预防	/ 29
维生素及其功能	/ 31
维生素缺乏会怎样	/ 33
补充维生素应谨慎	/ 34
能使维生素流失的药物	/ 36
水对人体的作用	/ 36
饮用水的分类及其特点	/ 37
孩子喝水时要注意	/ 38
儿童经常喝可乐饮料有什么不好	/ 39
果汁不能代替白开水,每天饮多少水为好	/ 40
白开水、矿泉水和纯净水的区别	/ 41
食物纤维及其功能	/ 41
儿童吃零食是一种坏习惯吗,如何合理安排儿童的零食需求	/ 43

目录Contents

儿童不宜多吃的食物 / 44

为什么儿童吃油炸食品应受限制 / 45

儿童不宜经常多吃甜食 / 46

经常吃巧克力对儿童健康的影响 / 47

儿童过食冷饮对身体的害处 / 48

少年儿童早餐有讲究 / 49

吃得过饱对儿童身体的害处 / 50

孩子肥胖大多是吃出来的 / 51

“狼吞虎咽”的孩子易肥胖 / 52

肥胖儿童的饮食调节 / 53

瘦弱的孩子如何健壮起来 / 54

帮助儿童克服偏食的习惯 / 55

☆☆★☆☆ 少年时期的培养教育

什么叫智力、智龄、智商,智商如何分类 / 57

智力发展的取决因素 / 58

常用测试智能的方法及小儿智力低下的原因 / 59

何谓气质,小儿有哪些气质 / 60

孩子学习困难是病吗 / 61

儿童学习困难的原因 / 62

父母面对学习困难的孩子应当怎么办 / 64

儿童不爱学习的原因	/ 65
怎样解除儿童的厌学心理	/ 66
儿童上课走神的原因	/ 67
如何对待儿童上课走神	/ 69
体格锻炼能培养儿童良好的品质	/ 70
锻炼对儿童体格发育的影响	/ 70
体格锻炼对儿童智力的影响	/ 71
儿童体格锻炼中的注意事项	/ 72
增强儿童对体格锻炼的兴趣	/ 73
什么情况下儿童不宜进行体育锻炼	/ 74
如何看待孩子说谎话	/ 74
怎样对待感情脆弱的孩子	/ 75
孩子迷恋网吧、游戏厅有哪些危害	/ 76
如何正确引导儿童学习电脑	/ 77
电视对儿童智力发育的影响	/ 78
当心“网瘾”	/ 79
网瘾综合征的自我判断	/ 80
痴迷网络的原因	/ 81
孤独症表现在哪里	/ 83

目录Contents

☆☆少年时期的卫生保健

- 慎为小儿做臀肌注射 / 84
 - 男孩的生殖健康应从儿童抓起 / 85
 - 天热要防“空调病” / 87
 - 使用电风扇要当心 / 88
 - 冬日洗澡要注意 / 89
 - 选择餐具有讲究 / 90
 - 儿童服装与健康 / 91
 - 近视眼与哪些不良习惯有关 / 92
 - 饮食不当也可致近视 / 93
 - 家庭如何预防儿童近视 / 94
 - 如何给孩子选配眼镜 / 95
 - 何谓生长痛 / 96
 - 预防小儿铅中毒 / 97
 - 预防迟发性佝偻病的发生 / 98
 - 儿童睡眠时为什么会磨牙 / 99
 - 饲养宠物易使孩子患哪些病 / 100
 - 节假日里孩子易患病 / 101
-

第2章 青春发育时期(12~18周岁)

☆☆了解孩子的青春发育期

这个年龄段的孩子 / 105

青春期生理发育的特点 / 106

青春期心理发展特点 / 107

青春期的病因特点 / 109

青春期发育特征及其类型 / 110

青春期男女身高发育有不同 / 110

什么是第二性征 / 111

12岁的孩子在想什么 / 111

☆☆青春发育期的饮食营养

青少年的合理营养 / 113

青春期应补充的营养 / 114

青少年容易发生的营养缺乏症 / 116

青春期节食害处多 / 117

碘对青春期发育的作用 / 118

钙对青春期发育的作用 / 119

春季饮食调理与青少年健康 / 120

夏季饮食调理与青少年健康 / 121

夏季的饮食排毒 / 122

秋季饮食调理与青少年健康 / 123

目录Contents

- 秋季的饮食佳品 / 124
- 冬季饮食调理与青少年健康 / 124
- 火锅“三忌” / 125
- 粮食作物的营养成分 / 126
- 蔬菜的营养成分 / 127
- 水果的营养成分 / 129
- 科学食用水果 / 131
- 水果的色泽与健康 / 132
- 肉类的营养成分 / 133
- 蛋类的营养成分 / 135
- 什么情况下不宜进食蛋类 / 136
- 乳类食品的营养成分 / 137
- 科学地进食牛奶 / 139
- 水产品的营养成分 / 140
- 科学食用海产品 / 141
- 海藻类食品的保健功能 / 142
- 科学饮茶 / 142
- 炒菜油温不宜过高 / 143
- 青少年要多补充护脑营养素 / 144



青春发育期的培养教育

- 青春期教育的重要意义 / 146
- 如何进行青春期教育 / 148
- 青春期内意识发展的四个时期 / 149

- 科学认识“早恋” / 150
- 中学生“早恋”的危害性 / 151
- 什么样的中学生容易早恋 / 152
- 性发育提前家长怎么办 / 154
- 正确认识遗精现象 / 157
- 正确对待手淫现象 / 158
- 正确认识月经初潮 / 159
- 青少年心理健康的六个标准 / 160
- 青少年不正常的心理现象 / 161
- 青少年为什么情绪不稳定 / 162
- 怎样防止考试怯场 / 163
- 塑造良好的性格 / 164
- 青少年应如何交友 / 165
- 青少年如何克服自卑感 / 165
- 应该制止婚前性行为 / 166

☆☆ ☆青春发育期的卫生保健

- 过度使用耳塞的危害 / 169
- 青春期需防脊柱侧弯 / 170
- 青春期女孩如何做好乳房保健 / 171
- 青春期少女不宜穿高跟鞋 / 172
- 初来月经哪些反应是正常的 / 173

目录Contents

月经期间应注意的事项 / 174

月经期情绪反常怎么办 / 175

青春期少女怎样防治痛经 / 176

女孩要特别注意会阴部卫生 / 177

什么是“面部危险三角区” / 178

拔胡须和鼻毛的害处大 / 179

青少年为什么会发生变声, 应注意什么 / 180

青春痘 / 181

★ ★ ★ 结束语

第1章

少年时期 (6~12 周岁)

