

健康直通车

总主编 朱庆生

百病饮食心理运动调护丛书

JIAN KANG ZHI TONG CHE

BAI BING YIN SHI XIN LI YUN DONG TIAO HU CONG SHU

儿科病

调 养 与 护 理

主编 孙 娟 周绍忠

关爱生命 关注健康

养生保健从这里开始

中国中医药出版社

畅销
第五版

百病饮食心理运动调护丛书

儿科病调养与护理

主 编	孙 娟	周绍忠	
副主编	朱桂荣	于作洋	孙庆荣
编 委	张慧敏	杨 威	张礼标
	赵妍敏	高炳爱	刘俊德

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

儿科病调养与护理/孙娟等主编. - 北京: 中国中医药出版社, 1999.5

(百病饮食心理运动调护丛书)

ISBN 7-80089-986-1

I. 儿… II. 孙… III. ①小儿疾病-保健-问答②小儿疾病-护理-问答 IV. R72-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 11523 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦)

电话: 64405750 邮编: 100013)

(邮购电话: 84042153 64065413)

印刷者: 北京泰锐印刷有限责任公司

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850 × 1168 毫米 32 开

字 数: 171 千字

印 张: 9.375

版 次: 2005 年 1 月第 5 版

印 次: 2006 年 12 月第 2 次印刷

册 数: 3001—6000

书 号: ISBN 7-80089-986-1/R·983

定 价: 14.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

HTTP: //WWW.CPTCM.COM

百病饮食心理运动调护丛书

要 录 容 内

总主编

朱庆生

专家审定委员会

(以姓氏笔画为序)

王 敏 王永炎 王春生 卢世璧 史轶繁
刘书琴 陈可冀 宋鸿钊 沈自尹 吴英恺
吴咸中 林菊英 胡亚美 翁心植 程莘农
曾熙媛 董建华 裘法祖

。国卷家社工民国最基科

内 容 提 要

本书以一问一答形式概括介绍了儿科疾病的预防、调养、调治及护理等方面的知识，分小儿一般调护常识和儿科各系统疾病的调护两部分，主要从饮食调护、心理调护和运动调护三方面入手，回答了一些家长十分关心的问题，从而帮助您拥有一个更健康、更活泼可爱的宝宝。

本书内容丰富，切合实际，适合广大患儿家长及医院护理人员阅读，亦可供基层医疗工作者参阅。

愿人人拥有健康

（代再版前言）

拥有一个强健的体魄，是我们每一个人所由衷向往的。但在生活节奏不断加快的现代社会，人们往往在不经意间淡漠了健康意识，忽视了身体的本钱，因而不断有“如果早一点重视身体健康就好了”的诸多感慨！也由此产生了对诸如《登上健康快车》等保健科普图书的热销现象。

中国中医药出版社长期以来，致力于医学科普知识的宣传，出版了一大批深受读者欢迎的医学科普图书。1998年，我们组织全国众多著名医学专家编写出版了以常见疾病防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本。1999年，又从疾病的调养护理角度，组织编写了《百病饮食心理运动调护丛书》一套36种。以上两套大型科普读物的出版均以“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动为依托，作为这一大型医学科普宣传活动的教材奉献给广大的读者。此后，我们还组织出版了一套更为通俗的《健康教育丛书》（80种）。上述图书一经面市便得到了如潮的好评，一位读者曾说：就是再耐心的专家，也不可能像这本书一样做出这么详细的解说。故尔才有了销售一片火爆，许多品种多次重印，同时也使“健康世纪行”活动取得了全面的成功，收到了良好的社会效果。

为了让更多的人得到更好更新的健康知识，也鉴于医学科学的不断发展，我们于2004年又组织专家对上述两套图书进行全面的修订，现在终于以崭新的面貌呈现在大家面前，在此我们衷心地希望这两套丛书能给每一个人的健康有所帮助，能使您的生活不断洋溢着更加绚烂的色彩！

中国中医药出版社
2005年1月

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识

和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密围绕疾病的康复，合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理，是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说，“三分治病，七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”，正确合理的膳食，不仅是维持人体生命活动的物质基础，它对疾病的康复也有极大的促进作用，故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要，以什么样的心理去面对疾病，用何种情绪去感染患者以利康复，如何以科学的运动疗法去配合药物治疗，这也是大有学问的。因此，加强这方面知识的宣传普及，也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识，我们自 1997 年开始，组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套 50 本，并以此为教材，于 1998 年 10 月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动，收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈，我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36 种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新的医学模式及护理模式指导下，树立起疾病防治及调护新概念，密切医患配合，使疾病早日痊愈！

编 者
1999 年 4 月

目 录

一、小儿一般调护常识

1. 新生儿的生理特点和保健要点是什么? (1)
2. 新生儿护理有何要求? (2)
3. 如何认识新生儿啼哭? (4)
4. 为什么母乳是婴儿最好的营养餐? (5)
5. 怎样进行母乳喂养? (6)
6. 人工喂养应注意什么? (8)
7. 婴儿期的生理特点和保健要点是什么? (9)
8. 如何给宝宝制作辅食? (10)
9. 不宜喂婴儿的食品有哪些? (11)
10. 怎样给孩子喂药? (12)
11. 怎样注意孩子的囟门? (14)
12. 怎样给婴儿洗澡? (15)
13. 幼儿期有何生理特点, 如何保健? (16)
14. 幼儿的营养是否越多越好? (17)
15. 如何纠正孩子偏食? (18)
16. 如何根据舌苔变化调整饮食? (19)
17. 婴幼儿怎样进行体格锻炼? (21)
18. 怎样进行“三浴”锻炼? (22)
19. 学龄前期小儿的生理特点和保健要点是什么? ... (24)
20. 什么因素会影响孩子牙齿的健康? (25)
21. 如何教孩子学会漱口和刷牙? (26)

22. 学龄期小儿的生理特点和保健要点是什么? (27)
23. 为什么学龄儿童要吃好早餐? (28)
24. 怎样给孩子增加健脑食品? (29)

二、新生儿疾病的调护

25. 新生儿为什么会发生脱水热, 如何调护? (31)
26. 新生儿长“马牙”是病态吗? (32)
27. 孩子得了尿布皮炎如何调护? (33)
28. 如何预防新生儿脐炎? (34)
29. 什么是“四六风”, 怎么预防? (35)
30. 如何预防新生儿颅内出血? (36)
31. 新生儿斜颈能治愈吗? (37)
32. 母亲用药会不会影响乳儿? (39)
33. 什么是母乳性黄疸, 应如何护理? (40)

三、营养性疾病的调护

34. 什么是小儿营养不良? (42)
35. 营养不良对小儿有何影响? (43)
36. 如何合理喂养营养不良患儿? (44)
37. 怎样预防小儿营养不良? (45)
38. 怎样护理营养不良儿? (46)
39. 怎样早期发现佝偻病? (47)
40. 如何预防佝偻病? (48)
41. 家长怎样护理佝偻病患儿? (50)
42. 什么是肥胖儿, 肥胖有哪些危害? (51)
43. 肥胖儿怎样进行饮食调理? (52)
44. 肥胖儿适宜做哪些运动锻炼? (54)
45. 小胖墩儿怎样做减肥操? (56)

46. 肥胖儿的行为疗法有哪些？	(57)
------------------------	------

47. 怎样从饮食上补充微量元素？	(59)
-------------------------	------

四、呼吸系统疾病的调护

48. 小儿呼吸系统的主要特点是什么？	(61)
---------------------------	------

49. 小儿的呼吸频率及节律有何特点？	(63)
---------------------------	------

50. 小儿感冒有哪些特点？	(64)
----------------------	------

51. 小儿感冒怎样预防和调护？	(65)
------------------------	------

52. 小儿感冒以后要注意哪些问题？	(66)
--------------------------	------

53. 什么是复感儿，平时应怎样加强护养？	(68)
-----------------------------	------

54. 小儿感冒可选哪些单方验方调治？	(69)
---------------------------	------

55. 如何正确给孩子测体温？	(72)
-----------------------	------

56. 小儿发热的常见原因有哪些？	(73)
-------------------------	------

57. 小儿发热家庭护理应注意观察什么？	(74)
----------------------------	------

58. 如何护理高烧患儿？	(76)
---------------------	------

59. 小儿发热外治法有哪些？	(78)
-----------------------	------

60. 发热患儿如何进行饮食调护？	(79)
-------------------------	------

61. 高热抽风是怎么回事，会有什么不良后果， 应如何预防？	(80)
---	------

62. 为什么小儿高烧容易引起抽风？	(82)
--------------------------	------

63. 小儿抽风了怎么办？	(82)
---------------------	------

64. 小儿患肺炎是怎么回事？	(83)
-----------------------	------

65. 如何防治小儿肺炎？	(84)
---------------------	------

66. 小儿肺炎如何家庭护理？	(85)
-----------------------	------

67. 什么是急性喉炎？	(87)
--------------------	------

68. 怎样预防婴幼儿急性喉炎？	(87)
------------------------	------

69. 什么是急性扁桃体炎？	(89)
----------------------	------

70. 小儿经常患扁桃体炎怎么办? (89)
71. 什么是急性支气管炎? (90)
72. 小儿急性支气管炎家庭调护应注意什么? (91)
73. 什么是慢性支气管炎? (92)
74. 如何预防慢性支气管炎? (93)
75. 支气管哮喘患儿的起居环境及饮食调护
 有哪些注意事项? (94)
76. 哮喘患儿如何选择食疗? (96)

五、循环系统疾病及血液病的调护

77. 怎样早期发现孩子患有先天性心脏病? (99)
78. 怎样护理患有先天性心脏病的孩子? (101)
79. 怎样早期发现和护理病毒性心肌炎的孩子? (102)
80. 怎样给孩子测血压? (104)
81. 小儿高血压如何预防与调护? (106)
82. 孩子得了高血压有哪些食疗方法? (108)
83. 什么是贫血? (109)
84. 小儿贫血有哪些原因, 怎样预防? (110)
85. 怎样及时发现小儿贫血, 贫血后吃什么? (112)
86. 引起缺铁性贫血的原因有哪些? (114)
87. 怎样护理贫血的孩子? (115)
88. 缺铁性贫血患儿如何进行食疗? (117)

六、消化系统疾病的调护

89. 小儿的消化吸收有何特点? (118)
90. 怎样提高孩子的食欲? (119)
91. 小儿流口水需要治疗吗? (121)
92. 小儿厌食可有哪些原因引起, 如何预防? (122)

93. 精神因素可否引起厌食, 如何进行心理调护?	(125)
94. 厌食患儿怎样用饮食调理?	(127)
95. 小儿厌食症怎样进行推拿治疗?	(129)
96. 治疗厌食症有哪些简易外治法?	(130)
97. 婴幼儿腹泻是怎么回事?	(132)
98. 怎样护理腹泻患儿?	(133)
99. 腹泻患儿吃什么?	(135)
100. 怎样预防腹泻?	(137)
101. 口服补液盐怎样使用?	(138)
102. 儿童腹痛常见的原因有哪些?	(139)
103. 小儿肚子痛怎么办?	(140)
104. 婴幼儿为什么会出现便秘, 怎样预防?	(140)
105. 便秘有哪些食疗方法?	(142)
106. 鹅口疮是怎么回事, 如何调护?	(145)
107. 怎样从饮食上预防小儿口疮?	(146)
七、神经系统疾病的调护	
108. 小儿神经系统有哪些生理特点?	(148)
109. 小儿睡眠有何规律?	(149)
110. 小儿正常的感觉发育如何?	(149)
111. 怎样发现孩子得了癫痫?	(151)
112. 得了癫痫, 家长怎样安排孩子服药?	(153)
113. 如何在饮食和心理等方面调护患有癫痫的孩子?	(154)
114. 什么是脑性瘫痪, 脑瘫患儿的调护应注意什么?	(156)

115. 如何早期发现小儿脑性瘫痪? (157)

116. 为什么小儿脑瘫的康复关键在早治? (159)

八、泌尿系统及免疫性疾病的调护

117. 怎样在家中护理患糖尿病的孩子? (160)

118. 小儿排尿有何特点? (162)

119. 小儿频繁排尿是病态吗? (163)

120. 尿频的患儿怎样进行心理和按摩调治? (164)

121. 如何纠正小儿夜间尿床? (165)

122. 孩子遗尿可采用什么饮食疗法? (167)

123. 怎样用敷脐疗法治疗小儿遗尿? (170)

124. 怎样预防和护理小儿尿路感染? (171)

125. 急性肾炎患儿如何在运动和饮食方面进行
调护? (173)

126. 急性肾炎的患儿怎样选择膳食营养? (174)

127. 急性肾炎患儿如何选择食疗? (176)

128. 慢性肾炎患儿如何选择食疗? (178)

129. 肾病患儿应注意些什么? (179)

130. 在家中怎样护理服用激素的患儿? (181)

131. 怎样护理过敏性紫癜的患儿? (182)

132. 关节炎患儿怎样在衣食住行方面进行调护? ... (183)

九、传染病的调护

133. 蛔虫病是怎么回事, 如何预防? (185)

134. 蛲虫病有哪些危害, 如何预防? (187)

135. 如何预防传染病? (188)

136. 如何进行预防接种? (189)

137. 哪些情况不宜预防接种? (190)

138. 麻疹如何预防和调护?	(191)
139. 风疹应如何预防和调护?	(192)
140. 怎样护理猩红热患儿?	(193)
141. 怎样护理水痘患儿?	(194)
142. 流行性腮腺炎患儿应如何护理?	(195)
143. 怎样护理百日咳患儿?	(196)
144. 夏秋季如何警惕中毒型痢疾?	(197)
145. 孩子得了痢疾怎样搞好饮食调理?	(198)
146. 怎样及时发现流脑?	(200)
147. 流行性乙型脑炎为什么是不可忽视的疾病?	(201)
148. 如何预防乙脑?	(202)
149. 小儿肝炎有何特点, 怎样预防?	(203)
150. 小儿肝炎家庭食疗有哪些方法?	(204)
151. 怎样护理患肝炎的孩子?	(205)
152. 小儿结核病是通过哪些途径传染的, 其表现是什么?	(207)
153. 小儿结核病如何预防?	(209)
154. 什么是手足口病?	(210)
155. 怎样预防手足口病?	(211)
十、五官科疾病的调护	
156. 家长应如何保护好孩子的牙齿?	(213)
157. 婴幼儿应如何注意口腔卫生?	(214)
158. 为什么要重视幼儿的乳牙?	(215)
159. 如何保护孩子新换的牙齿?	(216)
160. 小儿牙齿长得不整齐是何原因?	(218)
161. 什么叫多生牙?	(219)

162. 孩子的虎牙可以拔除吗? (219)
163. 为什么会发生小儿“虫牙”? (220)
164. 如何预防小儿“虫牙”? (221)
165. 小儿睡觉时经常磨牙怎么办? (223)
166. 如何及早发现小儿近视眼? (224)
167. 怎样防治小儿近视眼? (225)
168. 为什么要及早治疗小儿斜视? (226)
169. 如何练疏肝明目功以防治近视? (227)
170. 怎样早期发现沙眼? (229)
171. 鼻出血怎么办? (230)
172. 中耳炎是怎么回事, 如何预防? (231)
173. 如何预防和调治神经性耳聋? (232)

十一、小儿其他常见病症的调护

174. 正常儿童7岁以前心理和行为的发育是
怎样的? (234)
175. 怎样科学用脑? (234)
176. 怎样开发孩子的“情商”? (239)
177. 小儿心理行为受什么影响, 常见哪些障碍? ... (240)
178. 怎样克服儿童的害羞心理? (241)
179. 如何照料患孤独症的孩子? (243)
180. 怎样让孤僻的孩子合群? (244)
181. 怎样及早发现孩子口吃, 如何纠正? (246)
182. 口吃孩子怎样进行语言训练? (248)
183. 孩子夜惊和睡眠不安怎么办? (249)
184. 怎样矫治孩子的任性心理? (250)
185. 怎样照料好智力低下的孩子? (252)