

● 当代医圣**裘法祖院士**倾情主编

● 百名医学专家联手打造

远离

# 儿童多动症·抽动症

陈干生 王宝香  
张云 李可 编著



凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社



达泰文化

# 非常健康 6 + 1

疾病治疗 饮食营养  
家庭护理 运动健康  
日常起居 防止恶化

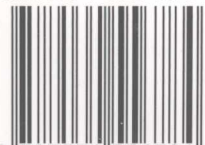


专家提醒



上架提示  
生活  
健康

ISBN 978-7-5345-5678-4



9 787534 556784 >

定价:10.00 元

# 远离儿童多动症·抽动症

- 当代医圣裘法祖院士倾情主编
- 百名医学专家联手打造

陈干生 王宝香  
张云 李可 编著



儿童保健科  
儿科

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离儿童多动症·抽动症/陈干生等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2008.1

(《非常健康 6+1》丛书)

ISBN 978-7-5345-5678-4

I. 远… II. 陈… III. ①小儿疾病:多动症-防治②小儿疾病:神经系统疾病-防治 IV. R748

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第157378 号

非常健康 6+1

远离儿童多动症·抽动症

---

编 著 陈干生 王宝香 张 云 李 可  
责任编辑 王 云  
助理编辑 李 峻  
责任监制 曹叶平

---

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路47号,邮编:210009)  
网 址 <http://www.pspress.cn>  
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路165号,邮编:210009)  
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>  
经 销 江苏省新华发行集团有限公司  
照 排 南京水晶山制版有限公司  
印 刷 盐城印刷总厂有限责任公司

---

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/32  
印 张 5.625  
字 数 52 000  
版 次 2008 年 1 月第 1 版  
印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5345-5678-4  
定 价 10.00 元

---

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

# 让医学归于大众

裘法祖

祖  
法  
立

立  
秋  
二  
〇  
〇  
七

《非常健康 6+1》丛书

编审委员会

主任委员 裘法祖 冯友梅

执行主任委员 龚树生 梁勋广  
曾尔亢 张揆一

副主任委员 秦惠基 刘汴生  
李国光 周作新  
郭国际 张世蔚  
高柏成 孙学东

出版人 黎雪

策划人 李纯 徐祝平

## 序

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。随着经济社会的发展,社会人口结构的变化和人们生活方式的改变,已带来了许多新的健康问题,因此,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。让大众更多地接受健康的新观念,了解医学的新知识,既可以预防不少疾病的发生,又可以使许多疾病得以早期发现,早期获得有效的治疗。

记得60年前,在1947年初上海出版了一本颇负盛名的《科学大众》,该刊的主编邀请我和我的同级同学,已故的内科学家过晋源教授担任该刊的医学顾问,并在刊内开辟了一个《医学问答》专栏。《医学问答》刊出了两期后,询问医学和疾病问题的读者来信竟如雪花般飘来,复不胜数。由此启发了我们,群众是多么需要医学科学知识,乃于1948年8月创办了中国现代第一本医学通俗刊物,命名为《大众医学》。我们提出了“让医学归于大众”这个口号,到了今天这个口号仍然是很响亮的,始终站在时代的前沿。

要贯彻“让医学归于大众”这个目的,必须把医学知识准确地转化为通俗易懂的语言,要用深入浅出的词句表达出来,也就是既要有贴近生活、轻松而趣味化的形式,但又不失



科学的正确性和严谨性。让大众掌握较多的医学知识,知道如何预防疾病,如何早期认识疾病的各种症状,从而达到“最好的医生是自己”这个目的。

《非常健康 6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共 36 册,全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书,掌握了较多的医学知识,也就掌握了自我健康管理技能,将使“最好的医生是自己”成为事实。

最后,我怀着十分欣幸的心情,祝贺《非常健康 6+1》系列医学科普丛书的问世,相信她将给广大读者带来健康和幸福!

束法祖

中国科学院院士

中华医学会外科学分会终生名誉主任委员

2007 年中秋



## 引 言

靓靓刚上小学一年级的時候,老师就发现这孩子上课小动作特别多,听课注意力不集中,还骚扰其他同学,考试总是不及格。老师批评几句就跟老师顶嘴,没办法,只好找来家长,希望能请个家教,回去把落下的课程好好补一补。

靓靓妈妈花很多钱请了重点大学的学生来做家教,没教几天靓靓就把老师给气走了。换了几个家教,都是不超过一周,逃课对靓靓来说已成了家常便饭,父母对他已经完全丧失了信心。

转眼间靓靓已经三年级了,老师说三年级是很关键的一年。靓靓的父母虽嘴上说不指望儿子能怎么样了,可心里急啊。细心的妈妈发现儿子平时走路都是怪模怪样的,脏话顺口就说出来了,即使面前没人自己也在自言自语,妈妈想这孩子是不是得了精神病啊。就在万般无奈之时,靓靓的舅舅打听到同事的孩子也是如此症状,是“多动症”,如果不及时治疗,不光学习上不去,还可能导致孩子打架、斗殴直至犯罪,最严重的会导致精神分裂。老师也反映孩子虽然聪明,但这一刻不闲着的小动作会不会有什么毛病,建议带孩子去看医生。焦急的妈妈带靓靓去了医院儿科就诊,最后结果出来了:注意力缺陷多动障碍。

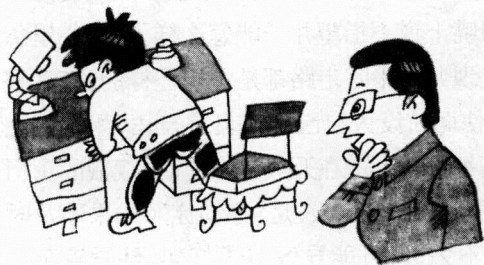
引  
言

医生解释说,“注意力缺陷多动障碍”眼下通称为“儿童多动症”,是儿童青少年常见的心理行为疾病。近年来由于环境、教育等因素,儿童多动症的发病率有逐年增高的趋势。

靓靓妈妈就疑惑了,靓靓真有这病吗?这“多动症”和医生刚提到的要鉴别的“抽动症”又有什么不同?这病需要尽早治疗,但怎么治、能治好吗?做父母的、做老师的具体该怎么做呢?

本书将用通俗的语言,科学、系统、全面的知识讲解,栩栩如生的插图及病例故事,让您知晓关于儿童多动症、抽动症疾病的常识并给出具体的生活中的指导。翻开这本小册子,就能让您“一册在手,家有病儿也无忧”。

祝愿多动症、抽动症的孩子在父母、老师及医护人员的呵护和帮助下,幸福、健康成长。



## 自测题

用1~3分钟完成下面测试题,并计算得分,如果总分大于15分,则认为您所测试的儿童有“注意力缺陷多动性障碍”可能。

项目	程度			
	无 (0分)	只一点 (1分)	多 (2分)	很多 (3分)
(1) 动个不停				
(2) 容易兴奋和冲动				
(3) 喜欢打扰其他小孩				
(4) 做事有头无尾				
(5) 坐不住				
(6) 注意力集中时间短,容易转移				
(7) 向大人提出要求时,大人必须立即满足				
(8) 好大声叫喊				
(9) 情绪变化快				
(10) 爱发脾气				

您替儿童测试的最后得分: \_\_\_\_\_



## 目 录

## 第一部分 超乎寻常的“动”是毛病,治疗要正规

## 一、从“乖乖多动”说起 / 004

- (一) 多动和多动症快速鉴别法 / 006
- (二) 儿童多动症普查量表 / 008
- (三) 几种可出现多动症症状的疾病 / 010

## 二、多动症的治疗 / 011

- (一) 西医治疗多动症 / 011
- (二) 中医治疗多动症 / 018

## 三、细说抽动症 / 020

- (一) 抽动症及其四大特点 / 020
- (二) 为什么会得抽动症 / 022
- (三) 早诊断、早治疗对于抽动症很重要 / 027
- (四) 吃好、睡好是抽动症治好的基础 / 028
- (五) 抽动症的药物治疗 / 029

## 五、多动症、抽动症兼而有之,该怎样治 / 032

## 六、“是药三分毒”,药物治疗的副作用 / 033

- (一) 小明服用的不是聪明药 / 033

# 目 录

(二) 药物的副作用 / 034

## 七、重要的心理、行为治疗知多少 / 037

(一) 心理支持 / 037

(二) 行为矫正 / 037

(三) 环境改进 / 040

## 第二部分 多动症、抽动症儿童的日常生活

### 一、家长、病儿好心态须知 / 045

(一) 防止“破罐子破摔”的心态 / 045

(二) 病儿要“知己知彼”，加强自我约束 / 046

(三) 正确认识疾病对孩子学习的影响 / 047

(四) 多动症缘何偏“爱”男孩 / 049

(五) 困扰多动症的几种毛病 / 050

(六) 睡眠障碍、夜惊也是多动症的一个伴随症状 / 054

(七) 抽动症会出现的强迫障碍 / 055

### 二、学龄期病儿的学堂行 / 057

(一) 虎子能上幼儿园吗 / 057

(二) 小儿郎，上学堂 / 058

(三) 鼓励赛良药，坚持且耐心 / 059

- (四) 关爱与谅解,真正护病儿 / 061
- (五) 多动症病儿的“记忆力” / 062
- (六) 多动症病儿的自我防卫措施 / 063

### 三、鼓励病儿积极参加体育活动并做好安全防护 / 066

## 第三部分 药食同源,把好病儿科学营养与配餐关

### 一、均衡营养,保健康 / 069

- (一) 营养素有三大类 / 069
- (二) 荤素搭配,营养之最 / 070
- (三) 合理的膳食,就是科学的膳食 / 072

### 二、青少年时期的膳食应如何安排 / 073

- (一) 合理的饮食安排:早吃好、午吃饱、晚吃少 / 075
- (二) 随季节变换的膳食调配 / 078

### 三、膳食营养素的正确选择 / 079

- (一) 儿童心理培养要注意饮食得当 / 079
- (二) 奶类制品的选择:病儿喝点酸奶好 / 081



目  
录

(三) 价廉物美的蛋类是病儿的有益选择 / 083

(四) 维生素的妙处有很多 / 087

(五) 膳食纤维——肠道的清洁卫士 / 089

(六) “健脑”核桃一说有根据 / 091

#### 四、饮食好习惯,祛病于无形 / 093

(一) 水是最好的“药物” / 093

(二) 喜欢但不能爱的巧克力 / 096

(三) 吃零食的学问:适可而止 / 098

(四) 抽动症、多动症的儿童要远离三类食品 / 099

### 第四部分 家庭与学校对病儿的正确养护

#### 一、培养孩子的好性格 / 103

(一) 孩子的认知与性格 / 103

(二) 孩子周围社会关系与性格 / 103

(三) 家庭环境是孩子性格形成的主要因素 / 105

(四) 父母态度与孩子性格倾向的关系 / 107

#### 二、上学孩子的健康保健 / 109

(一) 学龄儿童的发育过程 / 109

(二) 健康保健三要点 / 110

- (三) 青少年的发育和行为 / 111
- (四) 良好的习惯加健康身体可减轻症状 / 113

### 三、提高孩子成绩应有法 / 117

- (一) 与老师有效沟通孩子的病情 / 117
- (二) 陪孩子做作业的利与弊 / 118
- (三) 多动症孩子请家教须知 / 120
- (四) 老师在课堂上如何对待多动症孩子 / 122
- (五) 充分利用多动症的“动”，变不利为有利 / 123

## 第五部分 有效的保健与康复之道

### 一、有效的自我调控技术 / 127

- (一) 自我调控技术及其意义 / 127
- (二) 有效的几种自我调控 / 127

### 二、保健与康复一二三 / 130

- (一) 游戏与保健 / 130
- (二) 儿童心理治疗知多少 / 131
- (三) 行为治疗具体操作 / 133
- (四) 按规则办事，治疗心中要有数 / 134
- (五) 对“号”入座，治疗方法多种多样 / 136