



# 新编 幼儿卫生学

蔡黎曼◎编著



# 新编幼儿卫生学

广东高等教育出版社

责任编辑：邓蔚菲 责任校对：林冕 封面设计：智慧

ISBN 978-7-5361-3558-1



9 787536 135581 >

定价：19.80元

# 新编幼儿卫生学

蔡黎曼 编著

广东高等教育出版社  
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

新编幼儿卫生学/蔡黎曼编著. —广州: 广东高等教育出版社, 2007. 12

ISBN 978 - 7 - 5361 - 3558 - 1

I. 新… II. 蔡… III. 婴幼儿卫生 - 卫生学  
IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 166859 号

广东高等教育出版社出版发行

地址: 广州市天河区林和西横路

邮政编码: 510500 电话: 87553335 87551163

广州市新明光印刷有限公司印刷

开本 890 mm × 1240 mm 1/32 印张 11 字数 305 千字

2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

印数: 0001—3 000 册

定价: 19.80 元

(版权所有, 翻印必究)

# 目 录

绪论 .....	( 1 )
一、幼儿卫生学的概念、任务和方法 .....	( 1 )
二、幼儿卫生保健工作的回顾与展望 .....	( 3 )
第一章 婴幼儿的生理特点与卫生常规 .....	( 9 )
第一节 新生儿的生理特点与护理 .....	( 9 )
一、新生儿分类 .....	( 9 )
二、新生儿的生理特点 .....	( 11 )
三、新生儿的喂养与护理 .....	( 14 )
第二节 婴幼儿解剖生理特点与卫生常规 .....	( 15 )
一、婴幼儿运动系统的解剖特点与卫生常规 .....	( 15 )
二、婴幼儿呼吸系统的解剖特点与卫生常规 .....	( 21 )
三、婴幼儿循环系统的解剖特点与卫生常规 .....	( 24 )
四、婴幼儿消化系统的解剖特点与卫生常规 .....	( 30 )
五、婴幼儿排泄系统的解剖特点与卫生常规 .....	( 33 )
六、婴幼儿神经系统的解剖特点与卫生常规 .....	( 35 )
七、婴幼儿内分泌系统的解剖特点与卫生常规 .....	( 37 )
八、婴幼儿主要感觉器官的解剖特点与卫生常规 .....	( 38 )
第二章 婴幼儿生长发育的评价 .....	( 42 )
第一节 婴幼儿的生长发育 .....	( 42 )
一、生长发育的一般规律 .....	( 42 )
二、影响婴幼儿生长发育的因素 .....	( 46 )
第二节 婴幼儿的健康检查 .....	( 47 )
一、什么是健康检查 .....	( 47 )
二、健康检查的主要内容 .....	( 47 )

第三节	婴幼儿生长发育的评价方法 .....	(49)
一、	常用评价的指标方法 .....	(49)
二、	婴幼儿的生长发育特点与保健要点 .....	(57)
第三章	幼儿的心理卫生 .....	(60)
第一节	心理卫生概述 .....	(60)
一、	心理卫生简史 .....	(61)
二、	心理卫生的含义与标准 .....	(63)
第二节	幼儿人格的形成与心理卫生 .....	(65)
一、	幼儿人格的情绪特征与心理卫生 .....	(65)
二、	幼儿人格的气质特征与心理卫生 .....	(70)
三、	幼儿人格的性格特征与心理卫生 .....	(72)
第三节	幼儿常见的心理卫生问题 .....	(76)
一、	幼儿情绪障碍 .....	(76)
二、	行为障碍 .....	(76)
三、	排泄行为障碍 .....	(88)
四、	多动症 .....	(89)
五、	儿童品行障碍 .....	(92)
六、	儿童发育性障碍 .....	(93)
七、	幼儿的性行为障碍 .....	(95)
八、	幼儿性教育 .....	(96)
第四节	幼儿的心理卫生教育 .....	(100)
一、	做好幼儿的心理卫生教育工作 .....	(101)
二、	影响幼儿心理卫生的家庭因素 .....	(103)
第四章	婴幼儿营养与锻炼的卫生 .....	(107)
第一节	婴幼儿营养学基础 .....	(107)
一、	营养与发育的关系 .....	(107)
二、	营养素概述 .....	(110)
第二节	乳儿喂养 .....	(122)
一、	喂养的种类 .....	(122)
二、	乳儿辅助食品 .....	(125)

第三节 婴幼儿的合理膳食	(127)
一、婴儿膳食的科学调配	(127)
二、幼儿膳食的科学调配	(128)
第四节 幼儿食品卫生	(141)
一、食品污染的来源	(141)
二、保障幼儿食品卫生的措施	(145)
第五节 利用自然因素锻炼的卫生	(147)
一、各种自然因素对幼儿身体的作用	(147)
二、利用自然因素锻炼的原则	(148)
三、利用自然因素锻炼的方法	(149)
第五章 幼儿园物质环境的卫生	(154)
第一节 幼儿园建筑卫生	(154)
一、园地的选择	(154)
二、布局、绿化与安全设施	(155)
三、幼儿园活动场地与绿化	(157)
四、安全保护设施	(158)
第二节 房舍的卫生技术设备	(159)
一、微小气候	(159)
二、通风	(159)
三、采光的卫生要求	(160)
第三节 幼儿园用具的选择	(161)
一、桌、椅的卫生要求	(161)
二、床柜的卫生要求	(162)
三、幼儿食具的卫生要求	(162)
四、幼儿玩具的卫生要求	(163)
五、幼儿图书、教具、劳动工具的卫生要求	(170)
第四节 环境管理与环境教育	(170)
一、幼儿园的环境管理	(170)
二、幼儿的环境教育	(171)
第六章 幼儿园教育活动的卫生	(176)

第一节 制定幼儿生活制度的依据	(176)
一、幼儿大脑皮层的活动特点	(176)
二、幼儿一天中神经活动的变化规律	(178)
三、幼儿的年龄特点	(178)
四、不同地区、季节变化和需要	(179)
第二节 幼儿一日生活制度的制定	(179)
一、幼儿园的一日生活制度	(179)
二、幼儿园一日活动时间的安排	(181)
第三节 幼儿园主要活动的卫生	(184)
一、游戏的卫生	(184)
二、教学活动的卫生	(186)
三、阅读和绘画的卫生	(187)
四、唱歌的卫生	(188)
五、节日和娱乐的卫生	(189)
六、其他日常生活的卫生	(189)
第七章 幼儿常见疾病的预防	(192)
第一节 传染病的预防	(192)
一、传染病的基本特征	(192)
二、传染病流行的三个基本环节	(193)
三、幼儿园传染病的预防	(195)
四、幼儿常见的急性传染病防治常识	(200)
第二节 幼儿常见病和寄生虫病的预防	(209)
一、发热	(209)
二、惊厥(抽筋)	(210)
三、腹泻	(210)
四、佝偻病	(211)
五、缺铁性贫血	(212)
六、肥胖症	(213)
七、锌缺乏症	(216)
八、龋齿	(218)



九、眼部疾病的发现与保健 .....	(220)
十、中耳炎 .....	(222)
十一、扁桃体炎 .....	(223)
十二、蛔虫病 .....	(224)
十三、蛲虫病 .....	(225)
<b>第八章 幼儿意外事故的急救与安全教育 .....</b>	<b>(230)</b>
<b>第一节 幼儿意外事故的急救 .....</b>	<b>(230)</b>
一、擦伤和出血的急救 .....	(230)
二、骨折和脱臼的急救 .....	(231)
三、烧(烫)伤的急救 .....	(233)
四、虫咬伤的急救 .....	(233)
五、异物入体的急救 .....	(234)
六、细菌性食物中毒的急救 .....	(236)
<b>第二节 幼儿安全教育 .....</b>	<b>(236)</b>
一、幼儿安全教育的必要性 .....	(237)
二、幼儿园安全教育的目标和内容 .....	(237)
三、幼儿园安全教育的工作要点 .....	(239)
<b>附录</b>	
附录一：儿童气质量表 .....	(242)
附录二：儿童社交焦虑量表 .....	(253)
附录三：感觉统合能力发展评定量表 .....	(254)
附录四：1~6岁幼儿智力发育的一般测试 .....	(260)
附录五：常用食物成分表(每100g食物含量) .....	(297)
<b>主要参考文献 .....</b>	<b>(340)</b>

## 绪 论

《幼儿园教育指导纲要（试行）》（2001）指出：“幼儿园的教育是为所有在园幼儿的健康成长服务的”，“幼儿园应为幼儿提供健康、丰富的生活和活动环境，满足他们多方面发展的需要，使他们在快乐的童年生活中获得有益于身心发展的经验。”幼儿时期是身心发展的重要时期，作为对幼儿进行集体教育的机构，幼儿园必须根据幼儿的生理和心理特点，保教并重，采取有效的措施，防止和消除不利于幼儿生长发育的各种因素，为幼儿创造良好的生活条件，促进其健康成长。这就要求每一名幼儿教育工作者都要具备幼儿卫生学的基础知识和技能，在实际工作中自觉地促进幼儿身体正常发育和机能的协调发展，增强体质，培养幼儿良好的生活习惯、活泼开朗的性格，确保保教目标的有效实现。

### 一、幼儿卫生学的概念、任务和方法

幼儿卫生学是研究3岁至6岁幼儿生命活动的规律和保护幼儿身心健康，增强幼儿体质的科学。幼儿卫生学的目的是在幼儿的成长过程中保护其身心正常发育，增强体质，为培养全面发展的一代新人打好基础。

幼儿卫生学要完成的任务：一是研究（婴）幼儿解剖生理特点及生长发育的规律。二是研究外界环境和教育对幼儿身体的影响，以及两者之间相互关系的规律。三是研究如何采取合理的卫生措施和组织幼儿活动，防止和消除不利于幼儿生长发育的因素，创造良好的卫生环境，促进其身心健康发展。

幼儿卫生学是一门综合性很强的交叉学科，它研究的内容涉及

面广，是一门集生理学、教育学、心理学、营养学、医学等为一体的学科。具体来说：

第一，侧重研究（婴）幼儿身体本身。如研究个体的形态、解剖生理特点，并在此基础上研究其生长发育的一般规律，以及对幼儿健康的评价。

第二，研究幼儿的心理卫生问题。如幼儿情绪、性格、气质特征和心理卫生的关系，以及幼儿常见的心理卫生问题等。

第三，研究各项教育和保育措施中的卫生问题。如幼儿的一日生活安排、游戏、学习、体育锻炼、娱乐等与幼儿发育和健康的关

系。

第四，研究直接影响幼儿健康的营养和体育锻炼问题。如研究营养学的基础知识和如何调配平衡膳食，以及幼儿的三浴锻炼等。

第五，研究幼儿园的环境、建筑、设备。如场地、建筑物、桌椅、玩具等的卫生要求，同时还要研究幼儿园的绿化、环境保护等问题。

第六，研究对幼儿危害较大的疾病预防和意外事故的处理，以及如何做好幼儿安全教育工作。

对幼儿卫生问题进行科学研究，可以采用以下方法：

### （一）调查统计法

它是通过调查，将资料整理后，作统计学处理，再进行分析 and 评价。如对幼儿的生长发育、营养卫生等进行调查。

### （二）观察法

观察法是对幼儿在日常生活、活动的自然情况下所引起的身心变化，通过观察，予以有力的论证。如研究不同的教学方法或生活制度对幼儿健康的影响，可以采用这种方法。

### （三）实验室的检查

这种方法是通过采用物理、化学、生化等方法对从现场收集的标本和材料进行检查和分析。如对活动室照明、空气的检查和测定等。

#### (四) 体检法

就是定期或不定期地对幼儿进行身体检查。如量身高、体重、智力检查等。

以上几种方法都是研究幼儿卫生问题常用的方法，在实践中往往是综合应用的。

## 二、幼儿卫生保健工作的回顾与展望

幼儿卫生学成为一门独立的科学，只有短短几十年的历史。但是，早在人类历史的初期，人们就已意识到幼儿卫生保健的问题，并在小儿养育、卫生护理、食物选择、疾病治疗等方面积累了丰富的经验。古人已认识到：“婴儿体小质脆，气血未定，保育偶或疏忽即能成病。”对婴儿的断脐、拭口、洗浴、穿衣、哺乳等问题都有所研究，这在许多书籍中都有所论述，如《幼科准绳》、《育婴家秘》等。

古人还十分重视胎教，在长期的实践中总结出对孕妇饮食起居、情绪行为等方面的某些戒律。早在西汉初年，贾谊（前201年至前169年）就总结了“古者胎教之道”，在他所著的《新书》中专立一篇《胎教》。唐代名医孙思邈在他的《千金要方》里更是将“妇产”一门列为首卷，阐述了养胎之道。古人对胎教之见地，归纳起来有几个方面：

第一，重视内外环境对胎儿的影响，认为孕妇的所见所闻可使胎儿“有感而变”，主张避开环境中的不利因素，提出：“欲子美好，宜佩白玉。欲子贤能，宜看诗书”等。除了外在环境之外，他们认为母体的内在环境也会影响胎儿，如“气调则胎安，气逆则胎病，恼怒则气塞不顺，欲生好子者，必须先养其气”。主张孕妇的喜、怒、哀、乐不可过分。

第二，强调早孕期间的调理，认为妊娠最初3个月是胎儿各器官形成的关键时期，最容易受母体内外环境的影响。

第三，对孕妇提出“保卫辅翼”之道，即在胎教中对孕妇的

饮食、起居、劳动、用药等方面提出要求。在饮食方面，主张孕妇不宜过饥过饱，以保持脾健胃和，“忌邪味”、“勿过饮酒”等。其他方面，要求孕妇“勿举重、登高、涉险；勿多睡卧，时时行步；勿劳力过分，应勿太温”等。

胎教在我国具有悠久的历史，并且其中包含着不少合理的内核，有些已被现代医学所证实和认可，值得总结和借鉴。新中国成立前，由于幼儿园很少，并且多为私人及教会创办，幼儿卫生不受重视，虽然也设立过一些妇幼保健所，开展过一些妇婴保健工作，但主要是为有钱人的子女服务。劳动人民的子女不可能入托入园，也不可能享受卫生保健。当时我国的婴儿死亡率占世界首位，高达20%，可见受当时的社会制度制约，根本谈不上有幼儿卫生保健工作。新中国成立后，在党和政府的关怀下，我国幼儿的入托入园率不断增大，幼儿卫生保健工作也日益受到重视，特别是在1979年国际儿童年中，联合国提出了保护儿童健康成长的十条宣言，20世纪被称为“儿童世纪”。在这种大环境下，我国的幼儿卫生保健工作有了很大的发展，逐渐形成了一支教学、科研、实践相结合的队伍，并且开展了不少有益的探索，取得了一定的成效。

为了掌握新中国建立后我国儿童生长发育的标准，1975年国家将这项工作列为全国医学卫生的重点研究项目，于1977年3月完成了9市城区0岁至7岁儿童生长发育的调查任务；1985年4月至10月又对吉林、山西等10省、自治区城乡0岁至7岁儿童的体格发育进行了调查，这次调查与1975年相比，我国1岁至7岁儿童身高平均增加1.5 cm，体重平均增加0.5 kg。1987年7月经国务院批准，国家统计局会同有关部门又对全国9省、自治区的84个县、市0岁至14岁儿童、少年的发育、健康、教育和预防接种等情况进行调查，为政府和有关部门提供了制定政策、措施的科学依据。1995年同1975年、1985年一样，对同样地区、采用同样方法对7岁以下儿童体格发育进行调查。通过调查掌握我国儿童生长发育、营养和健康的发展状况，为儿童保健、医疗、教学、科研工作提供有用的参考数据和评价标准。2005年卫生部开展了第四

次9市7岁以下儿童体格发育调查工作，目的在于了解儿童的营养、健康和体格发育的状况及变化发展的趋势，不断完善儿童的体格发育评价体系。

在儿童疾病的防治方面，全国托幼机构及妇幼保健组织、防疫机构也做了大量的工作，先后颁布了《幼儿园教育纲要》、《托儿所、幼儿园卫生保健制度》、《幼儿园工作规程》和《幼儿园教育指导纲要》等文件，建立了幼儿的健康卡片，坚持入园和定期的健康检查，及时做好对儿童的疾病防治工作。例如：对蛔虫、龋齿的防治，对幼儿近视眼的预防，对幼儿营养性贫血、肾炎、肝炎等疾病也做了一些研究。此外，对幼儿营养问题的研究，一直是较为重视的，特别是近年来对微量元素的研究更是深入了一层，研究认为幼儿缺乏某些微量元素，会造成生长发育障碍，甚至影响心理的正常发展。

体育锻炼是促进幼儿身体发育、增强体质的重要因素。近年来，对体育与儿童健康的关系做了一些有益的探索，幼儿园也尽其所能为幼儿提供锻炼的场地、设备，有些幼儿园还积极开展三浴锻炼，取得了良好的效果。

为了使托儿所、幼儿园的建筑能满足安全、卫生和使用功能等方面的基本要求，1987年城乡建设环境保护部、国家教委颁布了《托儿所、幼儿园建筑设计规范》，对托儿所、幼儿园的规模、面积、结构、设备等提出了一系列的安全卫生要求。

从小对幼儿进行卫生和环境教育，加强环境意识，培养其良好的卫生习惯，已越来越被重视，幼儿园教育纲要对各班幼儿都提出了具体的要求。在幼儿园的教育中，教师也日益重视通过常识课和日常的活动，对幼儿进行卫生教育。

我国已于1983年11月在北京成立了“中国儿童发展中心”，由20多位各领域的专家组成委员会，在经贸部、卫生部、教委、中国科学院等各方支持下，对儿童的营养、保健、心理等问题进行研究，另外，上海也建立了科学育儿基地，不少省市的妇幼保健院、儿童医院都设有门诊，对幼儿的心理问题予以咨询和治疗。这

些机构的建立，预示着幼儿卫生工作将有新的飞跃，这也将缩短我们与联合国世界卫生组织提出的“2000年人人享有卫生保健”目标的距离。

1990年9月29日至30日，在联合国总部纽约召开了前所未有的最高级别的世界儿童问题首脑会议。71个国家首脑和88个国家高级别的政府官员出席了这次首脑会议，会议通过了《儿童生存、保护和发展世界宣言》（以下简称《宣言》）和20世纪90年代执行这个宣言的《行动计划》。《宣言》要求各国首脑庄严承诺：对儿童的权利，对他们的生存、保护和发展给予高度优先，并认为让每个儿童享有更美好的未来，是一项崇高的使命。<sup>①</sup>1992年，我国参照世界儿童问题首脑会议提出的全球目标和《儿童权利公约》，从中国国情出发，发布了《九十年代中国儿童发展规划纲要》。这是我国第一部以儿童为主体、促进儿童发展的国家行动计划。各级政府 and 有关部门坚持“儿童优先”的原则，加强领导，强化责任，制定政策，采取措施，认真实施，基本实现了《九十年代中国儿童发展规划纲要》提出的主要目标，使我国儿童生存、保护和发展取得历史性的进步。

2001年，依据国际国内背景，中华人民共和国国务院正式颁发了《中国儿童发展纲要（2001—2010年）》（以下简称《儿童纲要》），体现了对儿童发展的高度重视，有助于促进中国儿童的发展。

《儿童纲要》把“减少出生缺陷的发生”作为目标之一。出生缺陷是指婴儿在出生前即已形成的发育障碍。<sup>②</sup>主要包括先天畸形、先天性遗传代谢病、先天性智力低下以及宫内营养不良，低出生体重等类型。我国出生缺陷率为13.07%，主要的出生缺陷为无

---

① 国务院妇女儿童工作委员会办公室编.《中国儿童发展纲要（2001—2010年）》学习辅导[M].北京：中国妇女出版社，2002：2.

② 国务院妇女儿童工作委员会办公室编.《中国儿童发展纲要（2001—2010年）》学习辅导[M].北京：中国妇女出版社，2002：6.

脑儿、脑积水、脊柱裂、唇腭裂、先天性心脏病、唐氏综合征等先天缺陷。据资料统计,1996年至2000年全国先天性畸形发生率呈上升趋势,2000年比1996年上升了25.5%,农村高于城市,男婴高于女婴,北方高于南方。

《儿童纲要》提出了“婴儿和5岁以下儿童死亡率以2000年为基数分别下降1/5”的战略目标。<sup>①</sup>儿童死亡率是反映儿童生存状况的重要指标,儿童死亡率主要有围产儿死亡率、新生儿死亡率、婴儿死亡率、1岁至4岁儿童死亡率、5岁以下儿童死亡率等,1986年以后国际上把5岁以下儿童死亡率看成“衡量一个国家儿童状况的单一最重要指标”。从世界范围来看,5岁以下儿童死亡率在20世纪末期普遍呈下降的趋势,即从1970年占活婴146‰的死亡率降低到2003年的79‰的死亡率。<sup>②</sup>

《儿童纲要》提出了关于营养问题的目标是:5岁以下儿童中重度营养不良患病率以2000年为基数下降1/4;低出生体重发生率控制在5%以下;合格碘盐食用率达到90%以上;减少儿童维生素A缺乏;孕产妇缺铁性贫血患病率以2000年为基数下降1/3。

2002年5月世界各国领导人聚集纽约,参加关于儿童问题联合国大会的特别会议,通过了《适合儿童生长的世界》的决议,明确了在保健、教育、保护和艾滋病防治4个主要领域保护儿童权益、改善儿童生存条件的原则和目标:在保健方面,要求在2010年将婴儿和5岁以下儿童死亡率、孕产死亡率、5岁以下儿童营养不良患病率,以及无法享用卫生设施和安全饮水的家庭都减少1/3;在教育方面,要求到2010年将适龄儿童失学人数减少一半,消除中小学教育中的性别差别;在儿童保护方面,要求保护儿童免遭任何形式的虐待、暴力、剥削、歧视、贩卖或受武装冲突和流离失所

---

<sup>①</sup> 国务院妇女儿童工作委员会办公室编.《中国儿童发展纲要(2001—2010年)》学习辅导[M].北京:中国妇女出版社,2002:22.

<sup>②</sup> 国务院妇女儿童工作委员会办公室编.《中国儿童发展纲要(2001—2010年)》学习辅导[M].北京:中国妇女出版社,2002:3.



的影响，消除童工；在艾滋病防治方面，要求到2005年把感染艾滋病病毒婴儿的比例降低20%，到2010年降低50%。<sup>①</sup>

我们相信，在世界各国政府越来越重视儿童保健工作的大环境下，我国0岁至14岁近3亿的儿童，必将受到更科学的养育，更良好的教育，从而得到更全面的发展。我国的人口素质也必将得到大幅度的提高。

## 思考题

1. 什么是幼儿卫生学？
2. 幼儿卫生学的任务是什么？
3. 幼儿卫生学的研究方法有哪些？
4. 阐述我国幼儿卫生保健工作的发展趋势。

---

<sup>①</sup> 李钟郁.《2005年世界卫生健康报告——重视每个母亲和儿童的健康》[OL].  
<http://www.un.org/chinese/esa/health/whoreport05/1.htm>.