

儿童保健优秀科普读物

# 现代儿童保健指南

宋广林 主编



知識出版社

# 现代儿童保健指南

主编 宋广林

作者 宋广林 李增瑞

知识出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

现代儿童保健指南/宋广林主编. —北京:知识出版社,  
2001.1

ISBN 7-5015-2663-X

I. 现… II. 宋… III. 少年儿童—保健—指南  
IV. R179-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 85344 号

责任编辑:肖丛林

封面设计:速龙工作室

责任印制:张京华

---

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话:68343259)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:6.25

字数:153 千字 印数:1~5 000 册

定价:10.00 元

本书如有印装质量问题,可与出版社联系调换。

## 主编简介

宋广林，著名营养保健专家、儿科专家，中国儿童发展中心主任医师、教授，中国老教授协会成员，中国家庭教育学会常务理事，中国青少年研究会理事，北京市家庭教育研究会常务理事，北京市家庭教育指导服务中心副主任。

1963年毕业于北京医科大学。1963年至1986年在北京儿童医院工作。曾任北京儿童医院、北京市儿科研究所联合科研办公室主任，并主持建立全国第一家儿童消化研究室。在此期间曾有3年时间专职教授首都医科大学儿科系临床课。1987年后在中国儿童发展中心工作，任联合国儿童基金会合作研究项目专家。先后主持过北京市合同科研项目、卫生部全国重点科研项目、世界卫生组织和联合国儿童基金会合作研究项目。共取得部、市级科学进步奖和科研成果奖5项，还获得1项全国优秀科技图书奖。出版了《实用小儿液体疗法》、《家庭儿童保健全书》、《儿童保健》等12部著作。近20多年来先后在《人民日报》、《光明日报》、《健康报》、《北京日报》、中央电视台、北京电视台、中央人民广播电台、北京人民广播电台等百余家媒体共发表医学科技及科普文章1300余篇。在北京及全国各地做了关于医学科技、营养保健科普的专题报告及讲座1000余场。

# 前 言

生活水平的提高、卫生条件的改善及医疗卫生事业的发展，使得传染病和感染性疾病已经从人类健康头号杀手退居到次要地位，代之而来的是心脑血管病、肿瘤和糖尿病等富贵病的肆无忌惮。生活现代化在不知不觉中改变了人类疾病谱。

工农业、科技及生活的现代化，给人们带来了丰富的物质、巨大的财富和舒适的生活，但接踵而至的便是生活环境的污染，吃、穿、住、用中不可预知的有害因素的来临，以及劳少逸多、缺少运动和过度营养给健康带来的危害。

富裕了的人们，不仅有病治病，无病防病，而且还追求营养保健、聪明睿智和健康长寿。为了满足人们的这些需要，营养保健品便如雨后春笋般地冒了出来，并迅速席卷中国大地。报纸、杂志、广播、电视和网络无所不在地刊登或播放着营养保健品广告，不管你有意还是无意，要想完全拒绝它已属不能。营养保健品的生产已经成为我国经济的支柱产业。但随之而来的是由于人们对于现代营养保健知识的匮乏，大多数人还不具备科学选择营养保健品的能力，花了钱常常买不来健康，有的甚至花钱买来了烦恼和祸患。我国现有的临床医生和保健医生具有的知识也不包括现代营养保健品知识，他们无力指导消费者。也还应看到，我国市场经济刚刚起步，还不成熟，无效乃至有害的营养保健品大量充斥着市场，虚假和夸大广告无时不在。一句话，方方面面还不能很好地适应人们对营养与保健的新需求及营养保健品市场的新形势。

综上所述，现代人需要现代营养保健科学知识，也需要现代营养保健商品知识，以便在新的时代活得更健康。

近一二十年来，我刻意研究如上人们普遍关心的课题，在报纸、杂志、电台和电视台上发表了数百篇所谓健康热点话题的文章，为医生、教师和普通群众做过上千场专题讲座和报告。此次，在李增瑞医生的协助下，将这些讲稿和文章加以整理，并增加一些新内容，收集成册，提供给医生和广大读者参考。

但是，本书涉及的许多内容太新，同时也有些仁者见仁、智者见智的观点，偏颇和错误之处在所难免，由衷希望医务界同仁和广大读者批评指正。

在编写过程中得到李增芬、宋沁二位女士的大力协助，深表谢意。

宋广林

## 目 录

## 现代儿童应该喝什么

|                      |      |
|----------------------|------|
| 饮品质量令人担忧·····        | (1)  |
| 饮品消费不能跟着广告走·····     | (3)  |
| 矿泉水、纯净水不宜作为主要饮水····· | (5)  |
| 果汁型饮料不宜天天喝·····      | (7)  |
| 儿童、母亲远离咖啡、可乐·····    | (9)  |
| 白开水——最好的选择·····      | (11) |
| 明天喝什么·····           | (12) |
| 过食冷饮有损健康·····        | (14) |

## 补钙应该讲科学

|               |      |
|---------------|------|
| 钙——生命之本·····  | (17) |
| 健康需要多少钙·····  | (19) |
| 缺钙能致病·····    | (21) |
| 中国全民缺钙了吗····· | (24) |
| 食补还是药补·····   | (26) |
| 怎样补钙·····     | (27) |
| 补钙需从儿童开始····· | (35) |

## 终生不断奶

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 饮奶有利健康·····                 | (36) |
| 终生莫断奶·····                  | (37) |
| 为减少乳糖不耐症<br>——中国儿童不要断奶····· | (39) |

|                     |      |
|---------------------|------|
| 发酵乳品 .....          | (40) |
| 母乳喂养好，没有母乳吃什么 ..... | (42) |
| 肥胖儿童仍然可以喝牛奶 .....   | (46) |
| 含乳饮料不能当奶喝 .....     | (47) |

## 重视儿童现代文明病

|                    |      |
|--------------------|------|
| 环境污染对人体健康的危害 ..... | (49) |
| 铅影响儿童智力 .....      | (52) |
| 电磁污染悄悄来到你身边 .....  | (56) |
| 电视迷综合征 .....       | (59) |
| 空调病与“空调杀手” .....   | (61) |
| 谨防“电脑病” .....      | (64) |
| 化妆品带来的烦恼 .....     | (65) |
| 现代宠物病 .....        | (67) |
| 现代着装与人体健康 .....    | (69) |

## 儿童保健品

|                     |      |
|---------------------|------|
| 保健品难圆儿童保健梦 .....    | (72) |
| 以平常心对待营养保健品热 .....  | (73) |
| 如何选择儿童保健食品 .....    | (75) |
| 营养药物和补品 .....       | (76) |
| 保健品能否使孩子更聪明 .....   | (78) |
| 正确看待鱼油——“脑黄金” ..... | (79) |

## 科学对待儿童肥胖

|                 |      |
|-----------------|------|
| 儿童肥胖的原因 .....   | (82) |
| 是否肥胖应由医生说 ..... | (83) |
| 减肥方法 .....      | (84) |
| 儿童减肥细商量 .....   | (85) |



|              |      |
|--------------|------|
| 漫话行为减肥 ..... | (88) |
|--------------|------|

## 科学补碘

|                      |      |
|----------------------|------|
| 缺碘问题不能忽视 .....       | (91) |
| 全民防治碘缺乏病 .....       | (92) |
| 防止商业行为对补碘行动的冲击 ..... | (93) |

## 儿童神经管畸形的预防

|                 |      |
|-----------------|------|
| 什么是神经管畸形 .....  | (95) |
| 神经管畸形的病因 .....  | (96) |
| 神经管畸形的预防 .....  | (97) |
| 准妈妈如何增补叶酸 ..... | (97) |

## 儿童的意外伤害

|                |       |
|----------------|-------|
| 触目惊心的数字 .....  | (99)  |
| 儿童意外伤害种种 ..... | (100) |
| 防患于未然 .....    | (102) |

## 矮人别烦恼

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 崇“高”成为时尚 .....    | (104) |
| 长个儿的秘密 .....      | (105) |
| 矮身材的原因 .....      | (106) |
| 矮身材的治疗 .....      | (108) |
| 运动有助于长高 .....     | (109) |
| 增高商品——骗你没商量 ..... | (112) |
| 人类别再长高 .....      | (114) |

## 药物救人，也害人

- 从海豹畸形说起····· (117)
- 维生素不是平安药····· (120)
- 青霉素休克····· (122)
- 预防耳毒性药物致聋····· (123)
- APC 与精神错乱····· (126)
- 中药并非无毒····· (127)

## 风疹残害新生命

- 风疹祸及胎儿····· (131)
- 预防风疹是全社会的责任····· (133)

## 培养良好的身体素质

- 培养健美儿童····· (135)
- 运动并非可有可无····· (136)
- 睡眠与子女健康····· (137)
- 培养良好的健康行为····· (139)

## 吃的话题

- 现代儿童营养偏差····· (141)
- 儿童应该怎么吃····· (144)
- 食品安全问题····· (156)

## 直面人体功能

- 人与细菌共存····· (167)
- 人的体温与健康····· (171)
- 人体功能大曝光····· (174)

## 成长与环境

|               |       |
|---------------|-------|
| 猪孩与狗孩的故事····· | (185) |
| 狼群中的儿童·····   | (186) |
| 猿孩回到人间·····   | (187) |

# 现代儿童应该喝什么

人体是水的王国，水在人体组成成分中占首位。成人体重之中 60% 是水，儿童身体中含水更多，犹如嫩黄瓜一样，越嫩含水越多，刚出生的新生儿含水竟达 75% 之多。人的血液、唾液、胃液、肠液、胆汁和尿液中，首要成分是水；人体消化食物、新陈代谢及通过肾脏排泄废物都离不开水。总之一句话，生命离不开水。如果断绝食物，人的生命可以维持两个星期左右，甚至能维持一个月之久，印度民族英雄甘地曾绝食 31 天而幸存。但是，如果断绝饮水，人几天之内便会死亡。

## 饮品质量令人担忧

我国对不能生喝的自来水有 35 项质量要求，其中对细菌总数和大肠杆菌数更有严格限制，对直接入口的饮品质量要求就更高了。

然而，我国市场上饮品的质量并不令人满意，甚至让人很失望，请看以下情况。

1999 年中国消费者协会抽查北京、重庆等 6 个城市市场上 72 个品牌桶装纯净水质量，结果有 14 种细菌总数超标，竟比不能生喝的自来水还差。同年第二季度，国家技术监督局抽查了 6 个省的纯净水产品，结果质量合格率只有 59.4%。

据媒体报道，北京市有 240 余家生产纯净水和矿泉水的水厂，其中有证的只有 80 多家，也就是说 2/3 是无证的“地下工作者”。1999 年 6 月，北京市技术监督、卫生、食品部门及工商部门的执法人员目睹了一个水厂“制水车间”的制水过

程：自来水龙头上绑着锈迹斑斑的纱布算是过滤，直接将这种经过“过滤”的自来水灌入桶中，盖上盖就成了“纯净水”成品。前两年，北京市在一次清查活动中，就先后端掉制造假冒伪劣饮料、冷饮窝点 130 个，涉案商品价值 130 余万元。另一次在一个制造饮料窝点中，一次就没收用自来水灌装的假矿泉水 2 卡车。真是耸人听闻！过去曾听说，有些损人利己者用旧矿泉水瓶子灌上自来水，往冰箱里一冻，再拿到市场上当冰冻矿泉水卖。现在居然还有规模制假者。在家中，直接喝自来水管中新鲜的自来水尚且有腹泻之忧，如果在市场上买来未经任何消毒处理的，且在炎热季节中储存十几天，甚至个把月的生水来喝，知道后你能不恶心吗？

1996 年国家技术监督局抽查 15 个省的果汁及果汁饮料质量，合格率仅有 55.7%，即近半数商品不合格。其中有的明明是果汁饮料，竟标明为果汁，欺骗消费者。最严重的是完全用色素、香精加糖精制造，原果汁含量为零。彻头彻尾的假冒商品，但包装却很精美，堂而皇之地摆在大商场货架之上，顾客怎能分辨出真伪呢？

广州市 1998 年底查获一个地下饮料生产线。他们生产饮料的过程触目惊心：用自来水灌入瓶中，配以色素、香精、砂糖和可乐液，封装以后，贴上伪造的健力宝、百事可乐等名牌商标，就成了名牌产品。此次共查获制成的各种名牌“饮料”70 多箱，案值 90 余万元。

目前饮料商品极大丰富，花样品种繁多，仅从包装上就有玻璃瓶的、塑料瓶的和多层复合纸的，最受青睐的恐怕要属易拉罐包装的了。易拉罐以铝合金为材料制作，为防止铝合金与饮料接触，其内层涂以有机涂料，以作隔离。但在生产过程中，保护涂料未完全涂满罐壁，或者在封盖、灌装和运输过程中出现涂层破损，都会导致饮料与铝合金直接接触，而使铝离子溶于饮料中。据一项对市场 52 种饮料的调查报告，易拉罐

装饮料比瓶装饮料铝含量高3~6倍，若常饮易拉罐饮料，必然造成铝摄入过多。铝过多可能导致儿童智力低下、老年痴呆、行为异常，甚至不利于儿童骨骼及牙齿发育。所以，世界卫生组织于1988年正式把铝确定为食品污染物，并要求加以控制。当前，许多发达国家都在限制易拉罐生产，而我国消费者还没有意识到这一点。

作为医生，在当前饮料质量不能如意的情况下，建议家长们还是尽量让孩子喝白开水或家庭自制饮料为好。

### 饮品消费不能跟着广告走

打开电视机，拧开收音机，展开报纸，翻开杂志，各种饮品广告映入眼帘，冲击耳膜。刚刚步入商品大潮的中国，饮品突然多了起来。过去人们想买点饮料，不过是汽水、橘汁等区区几种。当今果汁饮料便有柠檬汁、苹果汁、杨梅露、橙汁、粒粒橙、芒果汁、椰子汁、酸枣汁……不下几十种；进口的、合资的、国产的可乐也有十数种。在数不清品牌的矿泉水走红之后，又冒出了蒸馏水、纯净水、纯水、电离子水和太空水。炎热的夏季，中国俨然是一个饮料的王国。

面对铺天盖地的广告、琳琅满目的饮品，你到底如何选择？

一位儿童家长说，买好的。

什么是好的？

有的家长说，价格高的就是好的。

有的说，包装好看、“够档次”的就是好的。

有的说，进口的比国产的好。

我说，未必！价格高的、包装“够档次”的、进口的，未必一定有益于健康。对健康有益的，才是好的。

如何面对广告？首先应当明确角色位置。消费者与厂家、

商家并不在同一位置上。消费者购买饮品要求既要健康有益(起码不能损害健康),同时又要经济实惠;厂家、商家将经济利益摆在首位,赚不到钱,甚至赔钱,厂家和商家便不会去生产、经营。再好的厂家、商家,再具有社会责任感的厂长、经理,也都不会放弃工厂和商场自身的经济利益。“老王卖瓜,自卖自夸”的现象普遍存在于广告之中。虽然我国有广告法制约,但适当夸大仍然不可能被排除于广告之外。更何况,利欲熏心者大有人在,虚假广告屡禁不止。

有的广告发布者利用消费者医学知识的匮乏来促销。如有一则经常发布的广告说:某种水含氧量甚高,可以让人们喝氧。稍有医学常识的人都会知道,氧主要通过肺进入人体,喝了凉风人们还会腹鸣、腹痛呢,怎么能够喝氧!但据说这则广告效果居然很好,这种产品还较畅销。

有的广告本无懈可击,产品质量也很过硬,但是产品对人体的负面影响一般人却不知道,不该饮用的人去饮用了。例如,有一种水杯,能够产生磁化水,这种水有分离胆囊、肾脏中的草酸盐和碳酸盐结晶的作用,甚至还可能有软化心、脑血管的作用,从而能预防胆、肾结石和心、脑血管病,对中老年人健康有益。许多中老年朋友便常年饮用这种水。但据研究证实:磁化水能够促进钙离子游离,患骨质疏松症和有此倾向的中老年人不宜饮用。此外,磁化水还会抑制肠道中对人体有益细菌的生长,因此,肠道功能紊乱者也不宜饮用。然而,我国有肠道功能紊乱和骨质疏松倾向的老年人又何其多也。不适于人人都能饮用的饮料还有很多,如可乐和高糖果汁等。

看来,选择饮料,也不能跟着广告的感觉走,要以平静心对待饮品广告。学习一些人体医学知识及营养常识是十分必要的,如果有保健医生或营养医师指导就更好了。

## 矿泉水、纯净水不宜作为主要饮水

人饮用水，不但为了解渴，满足身体对水的生理需要，同时也可随水摄入矿物质和微量元素。也就是说，饮用水也同时是人体矿物质和微量元素的重要来源。人体对矿物质和微量元素的生理需要是有一定限度的，只有保持在一定范围才能保证健康。反之，太多或太少都不行，都可能危害人体健康，或者引起疾病。

我国是矿泉水生产大国，产量占世界 1/10 以上，近年许多家庭已将矿泉水作为主导饮水。矿泉水与自来水的主要区别在于其中某种矿物质或微量元素的含量高，对特定人群有保健作用。关于矿泉水的界限指标国际上尚无统一规定，按我国现行制度，只要锶、锂、锌、硒、碘、溴、偏硅酸等一项超过自来水含量，而又在可饮用限度之内，即可被批准开采。因此，矿泉水是有不同类型的，如碳酸、硅酸、锶、锌、硒、碘等矿泉水。

综上所述，饮用矿泉水应有针对性，最好缺什么补什么。例如，有缺锌症的儿童饮用高锌矿泉水就会有益处。反之，如果并不缺锌，饮食中的锌供给又很充足，就没有必要饮用这种矿泉水。矿物质和微量元素长期过多进入人体，可能引发某种疾病，最常见的是肾结石。另外，德国曾报道一个 4 岁儿童，由于硒摄入量过多导致呕吐、腹泻，甚至抽搐。美国也有报告因硒过量而引起脱发和脱指甲的。

当前国内矿泉水消费者普遍具有盲目性，他们不了解各种矿泉水的成分并不相同，保健作用也不相同，并不是每个人都适宜饮用矿泉水。因此，他们只是将矿泉水当成一般解渴饮料去喝。有些人将矿泉水代替自来水饮用，他们盲目地认为矿泉水比自来水“好”。这是一种误解。常年这样使用，将会对健



康造成不良影响。儿童对水的需要量比成人相对为多，但肾脏滤过功能又不及成人，对过多矿物质或微量元素更为敏感。因此，如无必要，儿童不宜将矿泉水作为主导饮品。

来自马克思故乡的德国医生西力格的研究报告，不能不引起人们的警惕。他认为，在各种矿泉水中一般都含有放射性物质氡。矿泉水这种深层地下水，比地表水氡含量多得多。这种物质会对人体造成多种伤害，因此不宜长期饮用矿泉水。儿童肾功能不健全，排泄毒素能力比成人差，更不宜多饮矿泉水。

近几年纯水红火了起来，并且有着多种多样诱人的名称：蒸馏水、净水、纯水、纯净水、超纯水和太空水等。究其走红原因，第一是缺水，据统计，全国有 300 个城市缺水，50 个城市严重缺水。近些年曾出现了蚌埠水贵、无锡“天下第二泉”干枯等现象。第二是工业污染，使个别城市自来水质量下降。第三是不少消费者被广告中“纯”、“超”及“太空”等词汇诱导，同时也被高价位蛊惑，据报道，上海市纯水价格超过牛奶。

这类水制品是通过蒸馏、过滤或电解等方式对饮水进行处理的，原意是去除水中工业污染物，如氯仿、四氯化碳、挥发性酚、余氯等，同时也能去除微生物污染物，如细菌、藻类等。例如，纯水器就是利用电解和反渗透原理进行工作的。但是多数产品不分青红皂白，同时也将饮水中的矿物质和微量元素去除一大部分。我们知道，人体的矿物质和微量元素有相当一部分是从饮水中获得的。长期将纯水当成主要用水，必然使人体某些矿物质或微量元素摄入不足，对身体造成不良影响，对于正处于生长发育期的儿童更是如此。

另外，市场所售纯水产品质量也并不令人满意。据抽查，个别产品细菌总数超标 8 倍多，有的电导率公然超标 30 多倍。即使是合格的桶装产品，一旦启封与空气接触，便可能有空气中的细菌进入，产生二次污染。家用净水器，如不能按规定定