

# 家庭 育儿百科全书

叶恭绍  
朱智贤  
林巧稚  
蔡仪  
薛沁冰  
主编



北京出版社

---

家庭

育儿百科全书

---

叶恭绍

朱智贤

林巧稚

蔡仪

薛沁冰

主编

---

北京出版社

---

装帧设计、篇头插图：王 晖

## 家庭育儿百科全书

出版：北京出版社

(北京崇文门外东兴隆街51号)

发行：新华书店北京发行所

印刷：北京印刷一厂

787×1092毫米 32开本

32.5印张 730,000字

1981年9月第1版

1986年1月第2次印刷

印数：20,001—48,500

书号：17071·16

定价：(精装)6.50元

《家庭教育百科全书》主编、作者及  
整理、校订者名单

主 编

叶恭绍 朱智贤 林巧稚 蔡 仪 薛沁冰

作 者

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 丁 珮 | 于 红 | 于道中 | 马秀骅 | 王元德 |
| 王守辰 | 王通讯 | 叶广俊 | 叶恭绍 | 白汉玉 |
| 朱立人 | 朱智贤 | 邢文华 | 邢振龄 | 刘兰香 |
| 刘学易 | 刘家琦 | 吕姿之 | 李 范 | 李宝文 |
| 李宗浩 | 李晋璠 | 苏万年 | 余心言 | 吴凤岗 |
| 张玉青 | 陈永馥 | 陈如钧 | 陈明达 | 杨良志 |
| 周 南 | 范小韵 | 迮文远 | 金汉珍 | 林国灿 |
| 林崇德 | 林琬生 | 郎景和 | 姬君式 | 梁志燊 |
| 陆绍中 | 钱曼君 | 常 莹 | 黄宗成 | 蒋南凤 |
| 赖建勋 | 樊绍曾 | 薛 琳 | 薛 沁 |     |

---

## 整理、校订者

于 红 马秀骅 方玄初 王金雨 王通讯  
白汉玉 朱立人 刘学易 邢振龄 余心言  
杨士元 杨良志 吴凤岗 吴瑞萍 张继志  
林传家 林琬生 郎景和 夏 丽 谢柏樵  
(以上主编、作者及整理、校订者均以姓氏笔划为序)

## 插 图

李薛伟 翁珊英

## 前 言

注：著名儿科教授、北京儿童医院院长、中国人民保卫儿童委员会副主席

诸 福 棠 (注)

育儿问题肇始于家庭，而其影响所及，关系到人类的进步和社会的发展。我国是个近十亿人口、八亿农民的大国，有优点，亦有缺点。为了提高下一代的健康水平和文化水平，就必须群策群力地推广科学的育儿知识，使父母、家长们了解有关儿童的德育、智育、体育、美育获得正常发展的知识。如果亿万家长都能及时摄取和推广科学的育儿经验，还有保育、医务、心理、教育、艺术等专业人员多方协助，就能促进全国广大儿童身心健康地成长，为四化工作奠定基础。

儿童时期是一个不断生长发育的动态过程。自胎儿、新生儿到婴幼儿，自学龄前期到学龄期，自少年到青年，要经历不同的环境，碰到多种多样的问题。但是，最要紧的是获得父母、家长们的适当抚养和悉心培植，使儿童健康成长，蔚成有理想、有道德、有知识、有体力的社会主义一代新人，能够承担起建设社会主义强国、强盛中华民族的伟大任务。

认真地保护婴幼儿儿童的健康是《家庭育儿百科全书》的第一目标。目前，正在全国范围内推动计划生育。迅速控制人口，对我们这样一个近十亿人口的大国非常必要。同时必须提高儿童保健工作的质量，才能保证计划生育的顺利进展。从实效着

想，儿童保健应以预防为主，治疗为辅。本书充分供给了小儿疾病防治常识，既通俗地介绍了如何防止体格、心理、行为和神经发育可能遇到的障碍，又简述了处理疾病的可行方法，以便平时预防疾病，保持身体健康，有病及时医治，这实在是儿童保健工作中具有头等重要意义的事情。

提倡养教并重、教子成才是本书的第二目标。我们热爱的儿童天资不同，环境各异，但其最后发展的程度，同培植教育的力量和美育德育的熏陶都有关系。欲教子者先正自身。以身作则地对婴幼儿的心灵给予美的启迪，对其智力进行顺乎规律的开掘，对其行为施以文明、道德的教育，是父母的天职，社会主义社会尤当如此。超常儿童固然需要给予特殊的培养，平常的孩子更要普遍施以悉心的教育，即使资质较低的儿童，只要养教得法，也能培养成对祖国有用的人才。为了提供这方面的教育方法，本书除囊括了美育篇及道德篇之外，还首次将新兴的人才科学的研究成果，系统引进家庭教育的范畴，足见家庭育儿这门科学方兴未艾，大有前途。

值得指出，目前国际趋向对围产期保健及遗传、免疫等因素渐多注意。围产期一般包括从孕期二十八周起直至新生儿第四周末为止，它贯穿着产前和产后，先天和后天，也联系着优生学和卫生学。在这个时期，先天性疾病可以侵犯胎儿，先天性和后天性疾病都可危害新生儿。这在不发达国家还是常见的，即使在发达国家中也还是存在的，如果任其泛滥，将严重影响家庭幸福和社会发展。此外，青春发育期正值儿童体力智力急剧发展的阶段，他们与社会接触频繁，心理变化多端，情感易于冲动，如父母、家长放任自流或辅导稍有不慎，孩子极易误入歧途，危险可想而知。此时必须应用科学方法进行种种诱导，使他们走上社会主义建设的康庄大道。上述两项工作在

我国发展较迟，正待家长与专业人员协同作战，避免孩子身心伤残或畸形，减少青少年失足，实为国家民族之大幸！

建国三十余年来，党和政府一向重视儿童保健工作和教育工作的开展，一向关怀青少年的健康成长，但是，我国儿童也曾一度痛遭林彪、四人帮祸害，保教工作亦曾普遍受到摧残。幸经党的十一届三中全会以来多方调整，保障儿童福利和培养后继人力问题重新开始受到各方面的重视。现在，有越来越多的父母、家长，努力学习育儿常识，并以少花钱、多办事的精神，自力更生，实事求是地进行儿童保护和教养工作，这是一种令人十分可喜的现象。发展科学育儿的事业，是一项具有战略意义的工作。让全国热爱儿童的卫生、保健、教育、心理、生理、遗传、艺术工作者以及工会、共青团、妇联、少先队等有关职能部门，共同携起手来，为了祖国的社会主义四化建设，为了社会主义的健美的新一代，努力创造，不断实践，使家庭育儿这门科学，在我国九百六十万平方公里的大地上开放出更加绚丽的花朵。



## 目 录

前言..... 诸福棠

### 第一篇 怎样做父母

第一章 把孩子培养成社会主义四化所需要的人才..... 3

第一节 孩子是祖国的未来..... 3

1. 父母的神圣职责 2. 教育孩子要从零岁开始 3. 父母是孩子的第一个老师

第二节 应当把孩子培养成怎样的人..... 7

4. 培养孩子成为品德高尚的人 5. 培养孩子成为知识丰富和智力发展的人 6. 培养孩子成为身心健康的人

第二章 孩子成长的基本条件和对孩子的教养原则..... 14

第一节 孩子成长的基本条件..... 14

7. 孩子成长的先天条件——良好的遗传 8. 孩子成长的后天条件——良好的环境 9. 孩子成长过程中的主要条件——良好的教育

第二节 教养孩子应注意的一些原则..... 19

10. 正面教育和积极引导 11. 热爱和严格要求 12. 丰富的生活内容 13. 要有耐心, 讲究方法, 循序渐进 14. 从发展看待孩子 15. 孩子有了缺点和错误怎么办? 16. 表扬与批评 17. “上梁”与“下梁” 18. “口径”一致 19. 各方面合作

### 第二篇 生一个聪明健康的孩子

第一章 遗传与优生..... 35

|   |    |
|---|----|
| 第一节 遗传  | 35 |
| 20. 细胞与基因 21. 细胞分裂 22. 基因的遗传和环境 23. 精子和卵子 24. 受精——新生命的开始 25. 胚胎的发育, 出生便是一岁 26. 性别的决定——主要在精子 27. 生男生女的控制 28. 胎儿性别的预测 29. 孩子的血型 30. 为什么“儿子象妈妈, 女儿象爸爸”? 31. 智力和遗传有关系 |    |
| 第二节 优生  | 46 |
| 32. 什么是优生? 33. 近亲结婚 34. 最佳生育年龄 35. 烟对胎儿的危害 36. 酒对胎儿不利 37. 孕妇用药要谨慎 38. 辐射、毒物与妊娠 39. “胎教” 40. 遗传咨询 41. 哪些情况应该做产前诊断?   |    |
| 第二章 胎儿期   | 58 |
| 第一节 妊娠早期(怀孕头三个月)  | 58 |
| 42. 怎样知道怀孕了? 43. 预测胎儿的出生日期——预产期 44. 怎样对待保胎?   |    |
| 第二节 妊娠中后期   | 61 |
| 45. 孕妇的营养 46. 胎位不正怎么办? 47. 高危妊娠 48. 定期产前检查 49. 怎样知道胎儿在子宫里是安稳的? 50. 预防早产 51. 过期妊娠怎么办? 52. 心脏病人能否怀孕?  |    |
| 第三节 分娩  | 73 |
| 53. 孩子是怎样生出来的? 54. 剖腹产的孩子真的聪明吗? 55. 生大胖孩子真有福气吗? 56. 分娩也能有计划吗?   |    |
| <b>第三篇 精心带好新生儿(从出生至二十八天)</b>  |    |
| 第一章 妈妈的准备   | 83 |
| 第一节 新生儿的用具  | 83 |
| 57. 新生儿合适的衣服 58. 什么样的尿布好? 59. 最好为新生儿准备一张小床  |    |

|  |     |
|--|-----|
| 第二节 新生儿的哺乳和保健.....   | 86  |
| 60. 为新生儿哺乳要准备些什么? 61. 洗澡的用具 62. 常备<br>医疗用品和药品  |     |
| 第二章 新生儿的胎龄、发育和生理功能.....  | 88  |
| 第一节 各种各样的新生儿.....  | 88  |
| 63. 新生儿的分类及怎样评定胎龄? 64. 红润丰满的正常新<br>生儿 65. 娇嫩多毛的早产儿 66. 胖瘦不一的过期产儿 67. 瘦<br>小的小于胎龄儿 68. 肥胖的大于胎龄儿 69. 不足五<br>斤的低出生体重儿   |     |
| 第二节 新生儿期———一个重要的“过渡时期”.....  | 93  |
| 70. 帮助新生儿逐渐适应“新生活” 71. 生命攸关的第一次呼吸<br>72. 新生儿呼吸浅、快、不匀可以是正常现象 73. 新生儿循<br>环系统的变化 74. 新生儿消化道的功能 75. 能力有限的肾脏<br>76. 新生儿肝脏酶的活力不足 77. 血液系统的某些特点<br>78. 要注意给新生儿喂水 79. 新生儿的自御能力不完备 80.<br>新生儿的体温调节 |     |
| 第三节 新生儿的特殊生理表现.....  | 99  |
| 81. 要注意识别病情 82. 体重可以暂时下降 83. 黄疸可以是<br>生理性的 84. 女婴阴道流血不必见怪 85. 男婴也会乳房肿大<br>86. 粟粒疹、胎记及其它 87. 螻螂嘴和板牙 88. 足内翻不一<br>定是病 89. 要注意观察包茎、睾丸是否正常?  |     |
| 第三章 新生儿的护理和喂养.....   | 104 |
| 第一节 护理.....  | 104 |
| 90. “离不开”母亲的新生儿 91. 要重视环境温度 92. 应该让<br>新生儿吃母乳 93. 衣、食、住都要讲究卫生 94. 要注意皮<br>肤、脐部、眼和口腔的护理 95. 需要加强护理的“高危婴儿”   |     |
| 第二节 喂养.....  | 107 |
| 96. 新生儿何时进食? 97. 要不要固定时间喂奶? 98. 新生   |     |

儿可以喂牛奶吗? 99. 除喂奶外, 还要喂些什么? 100. 早产儿的喂养有什么特点?

#### 第四篇 生命的第一年(一个月至十二个月)

|   |     |
|---|-----|
| 第一章 周岁内小儿的生理与保健   | 113 |
| 第一节 细心观察周岁内小儿的生长发育  | 113 |
| 101. 周岁内小儿生长发育的特点 102. 要经常观察小儿的生长发育是否正常 103. 称一称小儿长多重? 104. 量一量小儿的身体该多长? 105. 测一测小儿的头围和胸围 106. 数一数乳牙长几个? 107. 摸一摸囟门有多大? 108. 怎样看小儿的营养、发育状况? 109. 注意小儿骨骼的发育 110. 小儿体型为什么变化大? 111. 小儿的脉搏为什么跳得快? 112. 小儿的肝为什么比较大?            |     |
| 第二节 周岁以内小儿的生活安排   | 120 |
| 113. 让小儿养成良好的生活习惯 114. 小兒的生活制度 115. 培养小儿良好的睡眠习惯 116. 培养小儿定时排便 117. 保护好宝宝的皮肤 118. 小儿如何进行锻炼?  |     |
| 第三节 儿童保健网及其职能   | 129 |
| 119. 什么是儿童保健网? 120. 儿童保健网能为家长解决哪些问题?  |     |
| 第四节 怎样哺喂好周岁以内的小儿?   | 132 |
| 121. 小儿的生长发育需要哪些营养? 122. 小兒的喂养有哪些特点? 123. 哺喂母乳好处多 124. 怎样保证母乳质好量多? 125. 母乳虽好, 还要哺喂得法 126. 哺乳时遇到这些情况怎么办? 127. 孩子多大断奶比较合适? 128. 母乳不足怎样加喂其他代乳食品? 129. 用牛奶、羊奶、奶粉配制代乳食品的方法 130. 怎样喂小儿豆制代乳粉? 131. 农村简易代乳品制作法 132. 用奶瓶哺喂小儿时的几个问题 |     |

|                                   |                 |
|-----------------------------------|-----------------|
| 133. 为什么要给小儿加喂辅食?                 | 134. 怎样给小儿加喂辅食? |
| 135. 几种小儿辅助食物的制作方法                |                 |
| <b>第二章 周岁内小儿心理的发展与教育</b> .....    | 150             |
| <b>第一节 孕育着巨大发展前途的周岁儿</b> .....    | 150             |
| 136. 迅速成长的小宝宝                     | 137. 从躺卧到站立     |
| 138. 学会了玩东西                       | 139. 眼手协调活动     |
| 140. 学会了两手一块玩东西                   |                 |
| 141. 离开小床和小车                      |                 |
| <b>第二节 从“牙牙学语”到会叫妈妈</b> .....     | 154             |
| 142. 口头语言的发生和发展                   | 143. “牙牙学语”     |
| 144. 先听懂词音, 后听懂词义                 | 145. 先听后说       |
| 146. 先会叫“妈妈”, 还是先会叫“爸爸”?          |                 |
| <b>第三节 初生“牛犊”的脾性</b> .....        | 157             |
| 147. 初生“牛犊”不畏险                    | 148. 独立与依赖      |
| 149. 交往与“怕生”                      | 150. 扔东西        |
| 151. “天真快乐”反应                     | 152. 小儿很早就      |
| 能感觉世界                             | 153. 注意力的集中和转移  |
| 154. 小儿开始能完整地感知一个物体               | 155. 小儿的记忆      |
| 156. 宝宝开始意识到自己的存在, 看到自己的力量        |                 |
| <b>第四节 环境、饮食和玩具</b> .....         | 165             |
| 157. 为周岁内小儿创造丰富的生活环境              | 158. 吃饱喝足情绪好    |
| 159. 周岁内小儿的玩具                     |                 |
| <b>第五节 疼爱 and 逗弄孩子要注意分寸</b> ..... | 167             |
| 160. 疼爱中要注意小儿良好习惯的培养              | 161. 不要过分逗弄孩子   |

## **第五篇 从蹒跚学步到能走会唱(一岁至三岁)**

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| <b>第一章 一至三岁小儿生理的发展与保健</b> ..... | 171     |
| <b>第一节 一至三岁小儿体格发育的特点</b> .....  | 171     |
| 162. 生长发育速度的减慢与动作发展的迅速形成        | 163. 如何 |

|                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| 使小儿长一口好的乳牙?               |                           |
| 第二节 一至三岁小儿的生活安排.....      | 174                       |
| 164. 十至十八个月小儿的生活制度        | 165. 十八至三十六个月             |
| 小儿的生活制度                   | 166. 要注意丰富一至三岁小儿的活动内容     |
| 167. 培养小儿爱清洁、讲卫生          | 168. 培养小儿的独立生活能力          |
| 169. 一至三岁小儿的锻炼方法          |                           |
| 第三节 小儿乳牙长多了, 吃些什么食物好..... | 178                       |
| 170. 一至三岁小儿食物的配制原则        | 171. 一至三岁小儿的食物            |
| 需要量                       | 172. 小儿的食物要做得碎、软、烂, 注意饮食安 |
| 全                         | 173. 小儿膳食要注意色香味, 多变花样     |
| 174. 烹饪得法,                | 保存食物营养素                   |
| 175. 一至三岁小儿每日进餐次数         | 176. 一                    |
| 一岁至一岁半小儿一天食谱举例            | 177. 一岁半至三岁小儿一天           |
| 食谱举例                      | 178. 小儿常用食物制作法            |
| 179. 可以治疗小儿消              | 化不良的食品                    |
| 180. 培养小儿良好的饮食习惯          |                           |
| 第四节 怎样让三岁前小儿生活得更舒适.....   | 186                       |
| 181. 尽力为孩子创造良好的居住环境       | 182. 为小儿选制合适              |
| 的衣着和被褥                    |                           |
| 第二章 一至三岁小儿心理的发展与教育.....   | 191                       |
| 第一节 小小“探险家”.....          | 191                       |
| 183. “探险”的热望              | 184. “探险家”的危险             |
| 185. “探险家”的               | 成就                        |
| 第二节 独立与合群.....            | 196                       |
| 186. 孩子会说“我”了             | 187. 什么都想自己干              |
| 188. 培养“合                 | 群”精神                      |
| 第三节 学习与游戏.....            | 198                       |
| 189. 发展模仿能力               | 190. 学语先慢后快               |
| 191. 学会给“病人”              | 看病了                       |
| 192. 学会说出事物的名称            | 193. 学习计数                 |
| 194. 理                    | 想的玩具                      |
| 195. 和孩子玩, 要照顾到孩子的程度      |                           |

|   |     |
|---|-----|
| 第四节 习惯成自然.....  | 205 |
| 196. 习惯引导孩子适应生活 197. 学会做份内的工作 198.<br>教孩子自己收拾东西   |     |
| 第五节 怎样对待你的孩子? .....   | 207 |
| 199. 要做孩子的榜样 200. 要赞赏孩子的成就 201. 只说“不<br>要”、“不行”是不够的 202. 不要问:“你要不要……?” 203.<br>不要说太多理由 204. 不要任意禁止孩子的活动 205. 当你<br>带孩子外出时…… 206. 小儿的占有欲 207. 孩子咬人是怎么<br>回事? 208. 怎样安慰孩子? 209. 孩子不去托儿所怎么<br>办? |     |
| <b>第六篇 幼儿园里的小天使 (三、四岁至五、六岁)</b>   |     |
| 第一章 幼儿生长发育的特点与保健.....   | 221 |
| 第一节 学龄前幼儿的身心特点.....   | 221 |
| 210. 模仿性强的活跃时期 211. 体重的增长慢了, 个儿长得<br>快了 212. 语言和行为发展的飞跃 213. 幼儿的语言是怎样<br>发展起来的? 214. 全面健康检查的好处 215. 幼儿的健康<br>评价   |     |
| 第二节 牙齿的生长发育和保护.....   | 228 |
| 216. 人在一生中要长两副牙 217. 什么年龄可以开始刷牙?<br>218. 过早拔牙的害处 219. 孩子患了龋齿怎么办? 220. 幼<br>儿在换牙阶段要注意什么?   |     |
| 第三节 幼儿视觉的保护.....  | 231 |
| 221. 保护视觉的关键时期 222. 什么是儿童视力和双眼单视?<br>223. 儿童的视力标准和检查方法 224. 幼儿视力低下的表<br>现 225. 孩子的眼睛屈光不正怎么办? 226. 为什么要散瞳<br>孔验光? 227. 散瞳孔对儿童的眼睛有害吗? 228. 该不该<br>让孩子戴眼镜? 229. 戴眼镜后可能遇到的问题 and 解决办法             |     |

|                       |                          |                     |                       |                   |                    |                  |
|-----------------------|--------------------------|---------------------|-----------------------|-------------------|--------------------|------------------|
| 230. 什么是弱视, 它是怎样产生的?  | 231. 孩子有了弱视怎么办?          | 232. 弱视有什么危害性?      | 233. 家长怎样配合医生治疗孩子的弱视? | 234. 孩子的眼睛怎么斜啦?   | 235. 斜眼的类型         | 236. 斜视的处理办法     |
| <b>第四节 学龄前幼儿的教养</b>   |                          |                     |                       |                   |                    | 242              |
| 237. 怎样让你的小宝宝参加集体生活?  | 238. 不能忽略学龄前幼儿的品德教育      | 239. 重视幼儿劳动习惯的培养    | 240. 如何发展学龄前幼儿的智力?    | 241. 不要阻止幼儿参加游戏   |                    |                  |
| <b>第五节 幼儿的膳食</b>      |                          |                     |                       |                   |                    | 251              |
| 242. 学龄前幼儿的营养         | 243. 学龄前幼儿的营养需要          |                     |                       |                   |                    |                  |
| <b>第六节 幼儿的体格锻炼</b>    |                          |                     |                       |                   |                    | 254              |
| 244. 幼儿为什么要锻炼?        | 245. 多让孩子去户外活动与户外游戏      | 246. 利用日光、空气和水锻炼的好处 | 247. 三浴锻炼的方法          | 248. 让孩子从小学会游泳    | 249. 学游泳的注意事项      |                  |
| <b>第七节 做好入小学前的准备</b>  |                          |                     |                       |                   |                    | 262              |
| 250. 重视幼儿向独立生活的过渡     | 251. 使孩子具有健壮的体格, 以适应小学生活 | 252. 培养孩子初步的独立生活能力  | 253. 提高幼儿控制和调节自己行为的能力 | 254. 培养孩子对学校的向往心情 |                    |                  |
| <b>第二章 幼儿的心理发展与教育</b> |                          |                     |                       |                   |                    | 269              |
| <b>第一节 生活的小主人</b>     |                          |                     |                       |                   |                    | 269              |
| 255. 在游戏的王国里          | 256. 小主人的本领              |                     |                       |                   |                    |                  |
| <b>第二节 教育子女的艺术</b>    |                          |                     |                       |                   |                    | 272              |
| 257. 理智、情感和耐心         | 258. 宽严并济, 有张有弛          | 259. 要不要惩罚孩子?       | 260. 怎样奖励孩子?          | 261. 孩子为什么因循怠惰?   | 262. 不要当孩子面比较他们的好坏 | 263. 要区别孩子的想象和说谎 |
| 264. 孩子口吃怎么办?         | 265. 不要形成“爸派”与“妈派”       | 266. 在大自然中学习        | 267. 训练孩子的感           |                   |                    |                  |



觉器官 268. 你喜欢和孩子一起散步吗? 269. 你喜欢给孩子讲故事吗? 270. “强制”不如引起兴趣 271. “填鸭式”不如“启发式”

### 第三节 三岁至四岁的孩子应该会些什么? ..... 284

272. 说话和识字 273. 认数 274. 常识 275. 动作 276. 音乐 277. 美工

### 第四节 四岁至五岁的孩子应该会些什么? ..... 290

278. 说话和识字 279. 计数和运算 280. 常识 281. 动作 282. 音乐 283. 美工

### 第五节 五岁至六岁的孩子应该会些什么? ..... 294

284. 说话和识字 285. 计数和运算 286. 常识 287. 动作 288. 音乐 289. 美工

## 第七篇 背起书包上学去 (六、七岁至十、十一岁)

### 第一章 小学儿童的卫生与保健 ..... 303

#### 第一节 体格发育的特点 ..... 303

290. 身体发育比较平稳 291. 骨骼和肌肉的发育 292. 心率逐渐减慢 293. 肺活量显著增大 294. 脑细胞分化基本完成 295. 需要特别注意预防近视

#### 第二节 小学儿童保健的几个要点 ..... 306

296. 要培养孩子正确的坐、立、行走姿势 297. 预防脊柱变形 298. 为什么要保护好六龄牙? 299. 乳牙有病, 要及早防治 300. 早晚要刷牙, 饭后要漱口 301. 使用什么样的牙刷好? 302. 什么是扁平足? 303. 孩子的扁平足是怎样造成的? 304. 如何防治孩子的扁平足?

#### 第三节 饮食与营养 ..... 313

305. 孩子吃饭要定时定量 306. 教育孩子吃饭要细嚼慢咽 307. 要坚持让孩子吃早饭 308. 怎样给孩子配制早餐?