

YUJIANKANGTONGXING



与健康同行



健康娃娃

Jian Kang Wa Wa

主编 王文良



上海中医药大学出版社



与健康同行

健康娃娃

主 编 王文良
编 委 袁仁羲 陆 茵 乔芬芬 王文良
胡芳芳 操媛媛 陈淑芬 顾慧萍
詹永红 任常宇

上海中医药大学出版社

责任编辑 张杏洁
技术编辑 徐国民
责任校对 郁 静
封面设计 王 磊
出 版 人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

健康娃娃/王文良主编. —上海: 上海中医药大学出版社, 2005

(与健康同行)

ISBN 7 - 81010 - 869 - 7

I. 健... II. 王... III. 学前儿童—保健—基本知识
IV. R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 105933 号

健康娃娃

主 编 王文良

上海中医药大学出版社出版发行 (http://www.tcmonline.com.cn)

(上海浦东新区蔡伦路1200号 邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销 上海市望新印刷厂印刷

开本 850mm × 1168mm 1/32 印张 5.25 字数 121 千字 印数 1-3 100 册

版次 2005 年 12 月第 1 版 印次 2005 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 81010 - 869 - 7 / R.821

定价 24.00 元

(本书如有印刷, 装订问题, 请寄回本社出版科, 或电话 021-51322545 联系)

前言

娃娃，是我们的未来，是父母的希望。

创造人类美好的未来，关键要从娃娃抓起。

有人说，社会是一个大赛场，是输是赢，关键不能输在起跑线上。

父母都希望孩子成材，他们让孩子学弹琴、学绘画、学舞蹈，期待孩子有一个成功的未来，有幸福的明天。可是，有的父母可能会忽视一个非常重要的问题——娃娃的健康。

对娃娃来说，健康不仅是能吃、能睡、能跑，也不是指不感冒、不咳嗽。娃娃的健康，除了要保证他生长发育良好之外，还要注意他良好性格和个性的培养，注意社会品德和行为规范的培养，注意疾病的预防和日常的保健，注意意外伤害的防范。

作为父母和老师，要对娃娃的健康负责。为此，平时就要多学习健康知识，使娃娃健康成长。

愿本书能成为广大父母和老师的好帮手，给娃娃一个健康的开始。

目 录

生长发育篇

1. 影响儿童生长发育的因素	2
2. 儿童的身高增长	3
3. 儿童正常身高的评价	4
4. 保证儿童正常身高	5
5. 儿童的体重增长	6
6. 肥胖儿的减肥方法	7
7. 不要让孩子太瘦	8
8. 及早治疗孩子的弱视	9
9. 及早治疗儿童斜视	10
10. 及早治疗孩子的远视	11
11. 儿童也要定期检查视力	12
12. 保护孩子的牙齿	13
13. 及早纠正牙列不齐	14
14. 检查孩子的听力	15

营 养 篇

1. 每日饮食要平衡	17
2. 学龄前儿童的营养需求	18
3. 学龄前儿童的一日三餐	19
4. 重视儿童的早餐	20
5. 让孩子胃口好	21
6. 要重视儿童的点心	22
7. 果汁并不是健康饮料	23
8. 多吃蔬菜好处多	24
9. 孩子的饮食要多样	25
10. 儿童不宜吃汤泡饭	26
11. 正确给孩子补钙	27
12. 正确看待儿童保健品	28
13. 换牙时多吃耐嚼食品	29
14. 少吃辛辣食物	30
15. 注意体育锻炼后的营养	31
16. 巧克力糖不宜多吃	32
17. 冷饮不宜多吃	33
18. 纠正孩子爱吃零食的坏习惯	34
19. 纠正孩子的偏食	35

20. 营养与脑发育	36
21. 大脑必需营养素——植物源性 $\Omega 3$	37
22. 微量元素锌与健康	38
23. 营养与科学健脑	39
24. 营养与小儿免疫	40

心 理 篇

1. 给孩子创造良好的心理环境	42
2. 孩子的心理健康教育	43
3. 培养品质优秀的孩子	44
4. 从小培养坚强的意志	45
5. “不合群”孩子的心理引导	46
6. 培养孩子从小懂文明礼貌	47
7. 培养孩子关心他人	48
8. 培养孩子的自信心	49
9. 培养孩子的意志力	50
10. 要尊重孩子的感受	51
11. 帮助孩子克服害羞心理	52
12. 正确对待骄傲和爱虚荣的孩子	53
13. 培养孩子的合作精神	54
14. 培养孩子的专心精神	55

15. 帮助孩子克服爱说谎的坏习惯	56
16. 正确培养孩子的性别意识	57
17. 及时纠正儿童性别认同障碍	58
18. 正确回答孩子的性问题	59
19. 克服“恋父”或“恋母”情结	60
20. 选择适合孩子的卡通	61

行 为 篇

1. 早让孩子独睡	63
2. 保证孩子有充足的睡眠	64
3. 让孩子早入梦乡	65
4. 改变孩子的赖床习惯	66
5. 孩子爱打呼噜的原因	67
6. 帮助孩子纠正尿床习惯	68
7. 让孩子变得大方	69
8. 不让孩子爱黏人	70
9. 纠正孩子爱咬人的习惯	71
10. 不让孩子乱发脾气	72
11. 改正孩子病愈后的坏脾气	73
12. 孩子为何“人来疯”	74
13. 培养孩子的自理能力	75

14. 让孩子早用筷子	76
15. 及早纠正孩子的口吃	77
16. 咬指甲是个坏习惯	78
17. 教会孩子正确刷牙	79
18. 孩子磨牙的原因	80
19. 孩子多动也是病	81
20. 儿童也有“手淫”	82
21. 正确对待儿童“手淫”	83
22. 帮助孩子克服“幼儿园恐惧感”	84
23. 孩子天生爱模仿	85
24. 控制孩子看电视的时间	86
25. 教孩子从小认识“钱”	87
26. 让孩子自由玩耍	88
27. 给孩子讲故事	89
28. 左撇子的习惯不必强行改	90
29. 给孩子一双合适的鞋	91

防病保健篇

1. 接种疫苗保健康	93
2. 保护好孩子的视力	94
3. 屈光不正需矫正	95

4. 不要随便给孩子掏耳朵	96
5. 预防儿童中耳炎	97
6. 改掉抠鼻子的坏习惯	98
7. 口腔卫生防龋齿	99
8. 正确处理儿童咳嗽	100
9. 预防儿童哮喘发作	101
10. 预防儿童蛔虫病	102
11. 蛔虫病的治疗	103
12. 注意儿童急性肾炎的发生	104
13. 预防儿童贫血	105
14. 白血病的早期表现	106
15. 防止孩子被虫咬	107
16. 三种情况儿童不宜洗澡	108
17. 感冒慎用抗生素	109
18. 儿童用药要谨慎	110
19. 预防流行性腮腺炎	111
20. 小心病毒性心肌炎	112
21. 预防乙脑	113
22. 预防流脑	114
23. 水痘的预防和保健	115
24. 预防儿童腹泻	116

25. 预防儿童便秘	117
26. 夏天要预防痱子	118
27. 儿童用药须知	119
28. 谈谈心脏杂音	120
29. 预防手足口病	121
30. 正确测量孩子的体温	122
31. 儿童免疫系统比较脆弱	123

意外伤害防范篇

1. 儿童容易发生意外伤害	125
2. 帮助孩子树立安全意识	126
3. 注意儿童活动场所的安全	127
4. 儿童居室安全十大建议	128
5. 给孩子洗澡也要注意安全	129
6. 避免孩子发生跌落	130
7. 避免孩子误食而中毒	131
8. 选购安全玩具	132
9. 安全学游泳	133
10. 抢救溺水儿童要及时	134
11. 溺水儿童的现场抢救	135
12. 人工呼吸的方法	136

13. 心脏的复苏方法	137
14. 孩子触电时的救助	138
15. 预防煤气中毒	139
16. 正确处理孩子烫伤	140
17. 不滥用碘酒	141
18. 孩子咬断体温计的处理	142
19. 儿童乳牙脱落时的处理	143
20. 孩子眼内有异物时的处理	144
21. 处理孩子的鼻异物	145
22. 处理儿童鼻出血	146
23. 处理孩子的耳道异物	147
24. 处理孩子的咽喉异物	148
25. 软组织创伤的处理	149
26. 骨折的处理	150
27. 伤口出血的处理	151
28. 教孩子认识一些安全标志	152
29. 认识交通标线和交通信号	153
30. 确保儿童乘车安全	154



生长发育篇

3~6岁称为“学龄前期”，这一年龄段的儿童有其自身的发育特点。例如，体重的增加速度较前减慢，身高的增长速度较体重相对快些，这一时期的孩子给人的印象是“长个不长胖”。

儿童的生长发育期是一生中最重要的时期，家长要掌握科学的育儿知识，保证儿童健康成长。





1. 影响儿童生长发育的因素

3~6岁儿童的生长发育受到遗传、性别、营养、疾病、生活环境等多种内外因素的影响。

儿童的身高受种族、遗传和环境的影响较为明显，受营养的短期影响不明显。儿童的性别与其生长发育也有关系，一般来说，女孩的平均身高较同龄男孩为矮，体重较同龄男孩为轻。

充足和调配合理的营养是儿童生长发育的物质基础，是保证儿童健康生长的重要因素。年龄越小的儿童，其生长发育受营养的影响越大。长期营养不良，首先会导致体重不增，甚至下降，最终会影响到身高以及机体的免疫和内分泌功能等。而营养过剩则会导致肥胖症，也会使儿童的心理发育受到影响。

此外，良好的居住环境，如阳光充足、空气新鲜、水源清洁等能促进儿童生长发育，生活规律、护理、教养和锻炼等对儿童生长发育也起重要的促进作用。





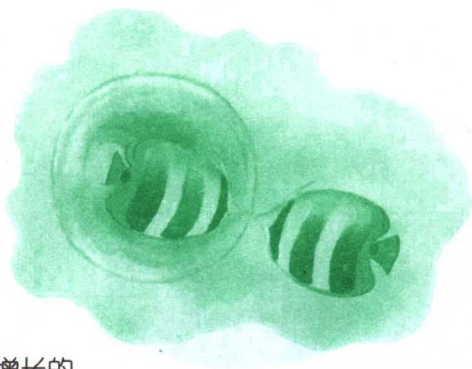
2. 儿童的身高增长

细心的家长会发现，孩子到了3岁以后，个子就没有小时候长得那么快了。其实，这是符合儿童身高发育规律的。学龄前期是儿童生长发育的稳定增长期，生长发育的速度比快速增长的

婴儿期明显减慢。一般来说，3~6岁的幼儿身高每年增长4~7厘米，平均增长5厘米，用下列计算公式可以估算身高值：身高（厘米）=

年龄（岁） $\times$ 5+80。这个稳定增长过程将持续到青春期。

幼儿的身高有一个正常范围，在此范围内，都是正常的。作为家长，应该经常给孩子测量身高，了解孩子身高的增长情况，如果身高年增长值低于4厘米或不增长，应及时查明原因并采取积极的治疗措施。





3. 儿童正常身高的评价



身高是评价儿童长期营养状况的指标，身高不会因为短期内营养的好坏而增减，所以一直被认为是评定儿童生长发育最稳定、最可靠的项目。有一些儿童的身高过矮，达不到同年龄、同性别身高正常范围的下限，那就属于不正常。

身材矮小的孩子到医院进行检查需要家长们很好地协助。首先要了解孩子身高的生长速度，查阅历年健康检查中的身高数字，从中分析每年或每月身高的增长值。如果以往没有身高测量记录，那么需要重新开始。每2~3个月准确测量一次身高，连续观察6~12个月，确定生长速度。这是一个十分重要的过程。如果目前身高不够，但生长速度正常（如每年增长5厘米），那么这个小孩到青春期时身高会赶上正常水平，最终身高不会矮小。相反，如果身高的增长速度慢，那就要进一步查找原因了。





4. 保证儿童正常身高

对3~6岁的儿童来说,影响身高的主要因素是内分泌、营养和运动,遗传因素要在5岁以后才逐渐表现出来。因此,要帮助儿童做到:

不挑食 给孩子多吃些富含各类营养的食物,如豆类制品、蛋、鱼、虾、奶类、瘦肉等动物性食物,富含维生素C、维生素A以及钙等无机盐的蔬菜、水果等,尤其是含钙高的食物,对长高是非常有益的。

保证充足的睡眠 生长激素的分泌高峰是在晚上10点以后,而且持续较长时间。充足的睡眠,可保证生长激素的正常分泌。

多做有利于长个的运动 孩子的活动应当选择轻松活泼、自由伸展和开放性的项目,比如游泳和羽毛球等。

保持愉快的心情 生长激素在情绪低落的时候会分泌较少,因此,要尽量使儿童心情愉快,开心成长。

