



2岁

宝 宝 健 康 快 车

方案

- 尊重孩童是前提
- 多元化学习是捷径
- 身心健康是保证
- 父母亲投入是基础
- 当代市场经济独立人格意识的形成是目标



吉林摄影出版社

宝宝 2 岁方案



双手 开创 新纪元

儿女是希望，他们不属于我个人，
儿女是人生，他们会不断改写历史，
儿女是缩影，他们会创造大千奇迹，
儿女是思想，他们会比我们更强大，
儿女是幸福，他们会使人类更富足。
因为付出爱，他们的双手十分可爱，
因为付出累，他们的双手十分灵巧，
因为付出苦，他们的双手十分有力，
因为付出情，他们的双手十分柔软，
因为付出汗，他们的双手开创未来。



宝宝

2

岁方案

点击明天

我们的明天就是这样，
我们的点击就是明天。



思考

小熊熊不着急，
明天我们玩游戏。

BABY two



比

母子阳光下较量，
宝宝健康中喜人，
相信你会更有能耐！



BABY two



快抓不住啦

我没哭



怎么咬不动



宝宝的日常·生活
SHENGHUO

和年轻的父母亲说说话

（代序）

想同年轻的父母亲说说可爱的宝宝，本意是让天下所有的宝宝健康愉快幸福地度过幼儿期，在看到国内外专家学者的新论观念后，想集国内外科研、教育和实践之精华，从当代世人的生活综合环境出发，编著一套集时代特点，个性强烈，手段先进，理念超前，拾遗补缺的，较完整的，通俗易懂的，消化最新科研成果的宝宝育儿经典。在这一背景下，经我们不懈的努力，最终完成了《宝宝健康快车》——0岁方案、1岁方案、2岁方案、3岁方案、4岁方案、5岁方案，希望把它作为礼品献给年轻的父母亲和健康可爱的宝宝们。

要涉取知识、必须读书；要读书，必须读好书；要读好书，必须读懂书。这套《宝宝健康快车》正是根据这一思维定势编著而成的。这套书具备以下特点：

1. 有强烈的时代性

这套书吸纳了当代国内外最新的教学和科研成果，在总结国内外同仁和前辈成功经验的基础上，充分考虑了中国取得改革开放的巨大成功和社会进步，法制健全，综合国力增强及百姓安居乐业等综合因素，适时推出了这套书。

2. 有实用的可操作性

这套书充分考虑了中国当前的国情和未来发展的需要，从强壮宝宝体魄，建立独立人格意识和增加聪明智慧能力的可积累性入手，编排当代年轻父母亲认为实用的可具操作性的工具书。

3. 有通俗的可阅读性

当代年轻的父母亲，都是市场经济的主角，快节奏的生活，使读书阅刊的时间非常有限。因此，这套书采用了问答式的轻松短文，使用了适合快节奏生活人们阅读习惯的通俗语言。该套书内容明确，目的性强，语言通俗易懂，文章短小精练。

4. 有严谨的可指导性

系统严格地培训初为人父人母的年轻父母亲们，有诸多客观因素的限制，这套书在理论上，实践上，具体行为上，各项训练方法上，都视其具体困难，人为地回避了阅读该书将出现的障碍，在各项具体培训的方式、方法和手段上，给予了可具理念超前的可指导性介绍。

5. 有聪明的可娱乐性

宝宝来到人世间，应该从小享受社会生活的美好。为了全方位的开发宝宝智力，让游戏使宝宝越来越聪明，在娱乐中开始人生、开始积累、开始人生成功的初级阶段的基础准备。这就是这套书娱乐游戏的高度机密的要害所在。

最后，在这里向本套书提供资料、提供信息、提供支持、提供指导的专家学者们表达内心谢意。也为借鉴使用了同仁和前辈资料和有价值信息的发出寻音，见书后同我们联系，以表达我们对你的敬意。

祝阅读《宝宝健康快车》的朋友们，家庭幸福，生活美好，宝宝健康，万事如意。也希望你把阅读该书的敬言以各种方式告诉我们。

编者

2004年春节

目 录

生长发育

特征	2
1岁1个月	2
1岁2个月	3
1岁3个月	4
1岁4个月	5
1岁5个月	5
1岁6个月	6
1岁7个月	7
1岁8个月	7
1岁9个月	8
1岁10个月	9
1岁11个月	10
1岁12个月	10
运动机能	11
幼儿人格形成与肢体能力发育	12
骨骼、大脑、心脏及血液循环	13
牙齿	14

美味健康饮食

该给孩子吃多少	16
幼儿可以吃哪些东西	16
哪些营养成分对孩子特别重要	17
幼儿罐头食品	18
哪些饮料适合幼儿饮用	18
饮食习惯	19
六大营养素	20
婴幼儿必需的微量元素	22
矿物质的功能	22
含铁最多的食物	23
含锌最多的食物	23
维生素的功能	24
维生素 A 有三大功能	24
维生素 B	25
维生素 C	26
维生素 D	27
吃水果有学问	28
幼儿莫忘吃粗粮	29
幼儿吃醋好处多	31
孩子健脑食品的选择	32
营养最多的食物	33

幼儿成长不能少脂肪	34
怎样补充微量元素	35
常见几种食物的营养	35

卫生与保健

选择最佳的健康标准	38
新鲜空气与阳光	38
清洁与卫生	40
睡眠	43
啼哭	45
使宝宝安睡的 10 条经验	46
早期健康检查	47
疫苗接种	48
预防风疹	49
预防佝偻病	50
流行性脑脊髓膜炎	51
预防接种	56

孩子生活的天地

为孩子设计生活主题	58
给你的建议	59
小儿应穿多少衣服	61

孩子外出穿什么颜色衣服好	62
幼儿不宜穿的衣服	63
何时改穿满裆裤	64
儿童裤带扎多紧	65
何时给孩子穿鞋	66

心理发育

孩子的心理发育	68
探索行动能力	68
感官能力	69
模仿能力	70
自我意识的初显	71
思考、学习和记忆力	72
语言	73
第一个会说的词	74
简短的句子	75
说话与理解	76
正确引导孩子语言能力的发育	77
行为能力	79
自信	80
感觉经验与社会行为	81
纠正幼儿的语病	84
生活习惯的养成	84

1岁~2岁时的理想教育目标	85
禁止、责骂和处罚	87
认同与赞许	88
以身作则	89
父亲在家庭中的角色	90
性别教育	90

教育困境和偏差行为

查找失衡困扰	94
进食障碍	94
睡眠障碍	95
特殊的肢体行为	96
手淫	96
偏差行为的形成	97
正确对待宝宝的要求	101
培养宝宝的健全性格	101
面对顽皮的宝宝	102
幼儿发脾气时的对策	103
责备2岁幼儿的方法	106
孩子们的争吵与合作	110
同龄玩伴对孩子的特殊意义	113
对家有兄弟姐妹的孩子而言	114
对双胞胎而言	115

独生子女	115
兄弟姐妹的感觉	116
宝宝的情绪发泄	117
不平衡的主要特征	119
解决孩子和你的困扰	120
与2岁幼儿交往的方法	122
父亲的交往方法	123
母亲的交往方法	123
游戏对孩子的意义	124
游戏与儿童发育	125
父母是孩子游戏时的引导者	126

游戏与活动

多做游戏,培养孩子的快乐性格	130
孩子最喜欢的游戏	131
游戏及玩具	137
沙子、泥巴、黏土和水	139
日用品和玩具	139
玩具店的玩具	140
户外的玩具	144
自己动手做玩具	144
模仿练习	145
亲子趣味游戏	150

亲子体育游戏	154
户外活动好处多	156
小儿运动注意事项	157
幼儿户外玩耍与远足	158
让孩子用双手触摸自然	162
让孩子欢欣鼓舞的音符与声响	164
用好每一个字	167
在游戏中增长思考与创造力	173
认识居家和周围的环境	178
孩子想要知道什么	181
增强灵活度的游戏与活动	191
成就感强于自信心	199
社会行为的实践	203

卫生保健

药物的吸收	208
儿童接种后饮食无禁忌	210
儿童常见病用药提醒	211
镇咳和祛痰药	212
给药方法	213
怎样给小儿煎服中药	214
小儿服中药应掌握以下几项原则	214
“人体卫士”扁桃体	215

急性扁桃体炎	216
慢性扁桃体炎	216
扁桃体炎患者的保健	217
儿童上感莫轻视	218
怎样才能知道孩子得了肺炎	218
急性呼吸道感染可分 3 型	219
幼虫移行症	220
防治遗尿症	221
防治儿童近视眼	223
补充维生素 A 的食疗	224
补充维生素 B ₁ 的食疗	225
补充维生素 C 的食疗	226
呕吐患儿的食疗	227
营养过剩有害健康	229
家庭噪声影响孩子健康	232
龋齿防治应从小做起	233
防止幼儿出现溺爱综合征	236
孩子为何打鼾	237
儿童为何摩擦阴部	238
幼儿期的心理卫生保健	239
婴幼儿孤独症	241
怎样矫治孩子的自私	243
纠正孩子说谎	244

小小“人来疯”	246
吃手、啃指甲和吮毛巾	248
婴幼儿的性动作	250

常见病的预防及处理

如何减轻孩子的病痛	254
麻疹	255
小儿呕吐原因及对策	256
水痘的治疗	257
婴幼儿腹泻	259
小儿常见的心律失常	262
先天性心脏病	263
百日咳	265
治疗缺铁性贫血	266
慢性营养不良的治疗	268
中耳炎的防治	270
钩虫病的防与治	273
蛔虫病的防与治	275
蛲虫病预防	277
小儿先天发育畸形性疾病	279
唇腭裂手术的手术治疗	281
小儿斜颈及早治疗	283
舌系带过短何时手术为好	284

小儿阴茎畸形诊治	285
危险器声有哪些	288
呻吟和异常安静是病状反应	290
肥胖症重在预防	291
防治小儿痲子和痲毒	293
小儿患病有先兆	294
怎样防治破伤风	297
小儿包皮环切术	299
防治小儿缺钙性腹痛	300
防治小儿疳肿	301
预防风疹	303
佝偻病要早治	304
幼儿忌用补药	305