

知名专家进社区谈医说病

林琬生 主编
戴耀华 主审

科学 育儿

养儿、育女非儿戏，专家指点成大器



化学工业出版社
现代生物技术与医药科技出版中心

知名专家进社区谈医说病

科学 育儿

图书在版编目 (CIP) 数据

科学育儿/林琬生主编. —北京: 化学工业出版社, 2006. 3

(知名专家进社区谈医说病)

ISBN 7-5025-8373-4

I. 科… II. 林… III. 婴幼儿-哺育-基本知识

IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 018754 号

知名专家进社区谈医说病

科学育儿

林琬生 主 编

戴耀华 主 审

责任编辑: 蔡 红 闻丽娟 孙小芳

责任校对: 顾淑云 宋 夏

封面设计: 关 飞

插图绘制: 王 燕

*

化 学 工 业 出 版 社 出版发行
现代生物技术与医药科技出版中心

(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)

购书咨询: (010) 64982530

(010) 64918013

购书传真: (010) 64982630

<http://www.cip.com.cn>

*

新华书店北京发行所经销

北京永鑫印刷有限责任公司印刷

三河市万龙印装有限公司装订

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 7 字数 157 千字

2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5025-8373-4

定 价: 15.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

《知名专家进社区谈医说病》 编委会



- | | | |
|-----|-----|--|
| 主 任 | 韩启德 | 全国人大常委会副委员长
北京大学医学部主任
中国科学院院士 |
| 副主任 | 钟南山 | 中华医学会会长
中国工程院院士 |
| | 蒋作君 | 卫生部副部长 教授
国务院城市社区卫生工作领导小组办公室主任 |
| | 祁国明 | 中华医学会副会长 |
| | 汪 晶 | 好健康人人有工作室主任 |
| 编 委 | 杨 青 | 卫生部妇幼保健与社区卫生司司长 |
| | 李 普 | 科技部政策法规与体制改革司副司长 |
| | 刘雁飞 | 卫生部科技教育司司长 |
| | 曾 毅 | 中国科学院院士
中国疾病预防控制中心病毒病防治所研究员 |
| | 侯云德 | 中国工程院院士
中国疾病预防控制中心病毒病防治所研究员 |
| | 巴德年 | 中国工程院院士
中华医学会副会长
中国医学科学院中国协和医科大学教授 |
| | 程书钧 | 中国工程院院士
中国医学科学院肿瘤研究所研究员 |

- 胡大一 北京大学人民医院心血管病研究所所长
首都医科大学北京同仁医院心血管中心主任
- 金连弘 中华医学会副会长
黑龙江省卫生厅厅长
- 黄庆道 广东省医学会会长
- 高 瞻 好医生医学教育中心
- 彭 犁 好健康人人有工作室
- 王路大 好健康人人有工作室
- 熊晓苏 好健康人人有工作室
- 周熹微 好健康人人有工作室
- 陈 新 好健康人人有工作室

《科学育儿》编写人员



主 编	林琬生		
主 审	戴耀华		
编 者	林琬生	王培花	关明杰
	赵国志	胡承康	

序 一

健康，已经成为公众关注的头等大事之一。

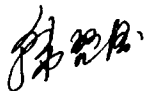
防治疾病，促进健康，是人民政府、卫生等有关部门以及医疗卫生界的专家、学者和全体卫生工作者的重要职责。在人民群众中大力开展科学普及活动，让群众了解和掌握医疗卫生科学知识，能使人民群众在防治疾病、促进健康的进程中发挥更大的主观能动作用。

社区是我国社会的基本单元。发展社区卫生事业，把医疗卫生保健知识送到社区，送到社区居民的手中，有助于社区居民在出现健康问题时及时正确地求医问药；有助于社区居民自觉地改变可能存在的有碍健康的习惯和生活方式，逐步养成健康文明的生活方式，保障和促进自身的健康；有助于动员社区居民更加积极地参与防治疾病、促进健康的各种活动；有助于文明社区、和谐社区和小康社区的建设。

现在《知名专家进社区谈医说病》出版了，社区居民可以直接读到专家介绍的医学知识，社区卫生工作者也可把它作为基本教材，向公众传授防病治病和促进健康的知识。我相信，这套丛书一定能对普及医学知识，提高全民健康水平起到积极的推动作用。

是为序。

全国人大常委会副委员长



2005年7月25日

序 二

经过许多医学专家和参编者的艰苦工作,《知名专家进社区谈医说病》这套倾注了所有参编者对公众健康深深关切的医学科普知识丛书与读者见面了。

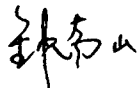
本套丛书强调医学知识的系统性,这绝不是试图培养读者成为医生,而是期望读者通过对丛书的阅读,相对全面地了解医学知识,从而有效预防疾病、积极配合疾病的规范治疗。

本套丛书特别注重知识的科学性,因为向公众传授严谨的科学知识是专家的责任,是其必须遵从的原则。当前,不少错误或不科学的信息正在源源不断地流向公众。归还科学的本来面目,是本套丛书编写者共同的心愿。

本套丛书编写中的重要原则是加强读物的通俗性。公众不能理解的科学道理,就不能为公众所接受。本套丛书在内容的选择、语言的修饰、插图的编排等方面都做了许多努力和尝试,期望在把专业知识化解为公众可接受的知识方面有所创新。

尽管编者做了许多努力,本套丛书难免还存在一些缺陷。最突出的可能是知识的通俗性和实用性仍嫌不足。这与作者常年从事十分专业的技术工作,对公众的了解还不充分有一定的关系。不过本套丛书的出版已经架起了一座专家与公众沟通的桥梁,是专家与读者对话的开始。相信今后本套丛书会走进社区,走进千家万户,会让读者越来越喜爱,成为读者健身与防治疾病的良师益友。

中华医学会会长



2005年6月27日

前 言

如何养育孩子，如何使他们健康成长，是所有年轻的父母们都想知道的问题。本书的目的在于指导年轻的父母们或准父母们，如何养育孩子，讲解育儿的基本知识和科学道理，传授育儿的技巧，为促进孩子健康成长提供必要的信息。

本书分为 5 个部分。第 1 部分介绍儿童的生理心理特点和他们的发育状况，重点介绍了新生儿的特点；第 2 部分介绍儿童的营养与喂养，这一部分在介绍有关营养基本知识的基础上，专门介绍了母乳喂养及乳类和代乳品的知识，介绍了如何正确培养孩子的饮食习惯；第 3 部分是护理知识与方法，介绍了护理的基本操作、儿童常见疾病的症状及处理方法，特别强调如何对新生儿护理、如何培养婴幼儿良好的生活卫生习惯；第 4 部分介绍如何预防儿童传染病的发生以及关于预防接种的知识；第 5 部分介绍如何预防儿童意外伤害以及对意外伤害简单的处理和急救知识。

本书内容丰富，配有大量插图，图文并茂。具有较强的可读性、指导性和可操作性，适应家庭对儿童一般卫生保健的需要，适用于初中以上文化程度的家长阅读。

北京大学公共卫生学院教授
林琬生

2005 年 11 月 18 日

目 录



儿童的生理心理特点 1

儿童的年龄分期 2

 幽居宫内的胎儿期有哪些特点? 2

 初到人间的新生儿期有哪些特点? 3

 发育迅速的婴儿期有哪些特点? 4

 蹒跚学步的幼儿期有哪些特点? 5

 天真活泼的学龄前期有哪些特点? 6

 走进知识殿堂的学龄期有哪些特点? 7

 趋于成熟的青春期有哪些特点? 8

新生儿的特點 9

 如何根据生长期和体重给新生儿分类? 9

 新生儿正常的体重和身长各是多少? 10

 根据哪些情况判断新生儿是否正常? 11

 为什么新生儿的皮肤容易感染? 12

 什么是新生儿硬肿症? 12

 新生儿的体温为什么容易波动? 13

 新生儿的肾脏功能有什么特点? 14

 如何判断新生儿大便是否正常? 14

 新生儿睡眠时间长好不好? 15

 什么是非条件反射? 15

 什么是一过性发热? 16

 新生儿为什么会出现暂时性体重下降? 17

 什么是新生儿生理性黄疸? 17

新生儿为什么会有乳腺肿块?	18
女婴为什么会出现假月经?	19
什么是“马牙”和脂肪垫?	19
婴幼儿及学龄前儿童的特点	20
如何判断婴儿体重与身长(高)增长	
速度是否正常?	20
怎样测量孩子的体重与身长(高)?	21
怎样判断孩子的体重与身长(高)是否正常? ...	23
怎样估算孩子的体重与身长(高)?	24
儿童的头围与胸围有什么意义?	25
孩子发育中囟门会发生哪些变化?	27
孩子出牙的时间和顺序有什么规律?	28
婴幼儿睡眠有什么规律?	30
什么是运动发育的“头—尾规律”?	31
婴幼儿手眼协调能力的发育有什么规律?	34
孩子什么时候开始学走路?	35
孩子自我照顾能力的发展有什么规律?	36
孩子的社会交往及语言能力发展有什么规律? ...	36
儿童记忆的特点是什么?	38

营养与喂养

39

营养基础知识	40
人体都需要哪些营养素?	40
营养素是如何被人体吸收的?	40
为什么儿童需要更多的营养素?	41
儿童为什么应该重视补充蛋白质?	41
什么是必需氨基酸和非必需氨基酸?	42
什么是蛋白质的互补作用?	43
选择什么样的食物可以补充蛋白质?	43
脂类对人体有什么作用?	44

什么是必需脂肪酸?	45
如何理解胆固醇的功过是非?	45
选择什么食物可以补充脂肪?	46
什么是 EPA 与 DHA?	46
糖类对人体有什么意义?	47
选择什么食物可以补充碳水化合物?	47
矿物质对人的机体组织有哪些作用?	48
选择什么食物可以补充矿物质?	49
维生素对人体有什么意义?	50
选择什么样的食物可以补充维生素?	51
为什么说水是无价之宝?	51
为什么膳食纤维不可缺少?	52
儿童每日膳食中营养素的供给量应是多少?	53
母乳喂养	54
母乳的营养价值有多高?	55
为什么母乳可以增强儿童的抗病能力?	55
为什么人乳大大优于牛乳?	56
怎样看待初乳的价值?	56
为什么应该尽早给新生儿喂奶?	57
每天应给新生儿喂几次母乳?	58
哺乳时应注意什么?	58
你知道哺乳的正确姿势吗?	59
怎样促进乳汁的分泌?	60
什么情况下不宜喂母乳?	61
哺乳期妇女为什么应慎用药物?	61
乳类及代乳品	62
什么是混合喂养与人工喂养?	62
混合喂养应注意什么?	63
什么是配方奶粉和代乳品?	63
如何哺喂牛奶?	64

怎样调制奶粉?	65
怎样购置和使用奶具?	65
为什么不宜用炼乳喂养婴儿?	66
婴儿为什么不宜用去脂奶?	67
怎样给孩子补充维生素 D?	68
泥糊状食物与断奶	69
为什么要给婴儿增加泥糊状食物?	69
如何添加泥糊状食物?	70
怎样制作泥糊状食物?	71
你知道断奶的时间和吗?	71
断奶后如何喂养?	72
培养儿童良好饮食习惯	73
什么叫平衡膳食?	73
儿童食谱的制订原则是什么?	74
怎样从小培养良好的饮食习惯?	75
为什么要培养儿童吃早餐的习惯?	76
怎样合理安排儿童的早餐?	77
吃饭为什么要细嚼慢咽?	77
怎样纠正儿童偏食和挑食的习惯?	78
如何让孩子合理食用零食?	79
麦乳精和巧克力的营养价值究竟有多大?	79
儿童为什么应慎用保健品?	80
烹调时, 哪些不当操作会造成维生素的损失? ...	81
如何在烹调中减少维生素的损失?	82
哪些食物不宜同食?	83
预防营养性疾病	84
什么是蛋白质—热量营养不良?	84
如何预防蛋白质—热量营养不良?	85
儿童肥胖的标准是什么?	85
肥胖对儿童有何不良影响?	85

如何预防儿童肥胖？	86
怎样预防维生素 C 缺乏症？	87
什么是佝偻病？	88
如何预防佝偻病？	88
什么是缺铁性贫血？	89
如何确定缺铁性贫血？	89
怎样预防缺铁性贫血？	90
什么是边缘性锌缺乏？	90
如何确定锌缺乏？	91
如何预防锌缺乏？	91
预防食物中毒	92
什么叫做食物中毒？	92
食物中毒有什么特点？	92
如何预防细菌性食物中毒？	93
什么是葡萄球菌肠毒素食物中毒？	94
如何预防葡萄球菌肠毒素食物中毒？	94
为什么发了芽的土豆不能吃？	95
四季豆（豆角）为什么一定要烧透才能吃？	96
怎样预防家庭中发生亚硝酸盐食物中毒？	96
霉变了的甘蔗为什么不能吃？	97
家庭中发生食物中毒怎么办？	98

护理知识与方法 99

护理的基本操作	100
如何给孩子量体温？	100
如何给孩子测量脉搏？	101
给孩子测量脉搏有什么意义？	101
如何判断孩子脉搏是否正常？	102
怎样观察孩子的呼吸？	102
怎样热敷？	103

怎样冷敷?	104
如何给小儿物理降温?	105
如何给小儿喂药?	106
怎样给小儿用眼药?	106
小儿疾病常见症状及处理方法	108
什么是发热?	108
引起发热的常见原因有哪些?	108
小儿发热时怎么办?	109
什么是小儿抽风?	110
孩子抽风时如何处理?	110
引起小儿腹痛的常见原因有哪些?	111
小儿发生腹痛怎么办?	112
哪些原因会引起小儿呕吐?	112
小儿呕吐如何护理?	113
小儿腹泻如何处理?	113
儿童便秘如何处理?	114
如何预防儿童便秘?	115
小儿用药知识	116
怎样计算小儿用量?	116
为什么要按时、按量服药?	117
为什么不应滥用抗生素?	118
用青霉素、头孢菌素类药物为什么要做皮试? ...	119
家庭贮存药有哪些注意事项?	120
新生儿护理方法	121
新生儿为什么要注意保暖问题?	121
新生儿脐带如何护理?	122
给新生儿洗澡要做哪些准备工作?	122
如何给新生儿洗澡?	123
如何给脐带未脱落的新生儿洗澡?	125
如何预防尿布皮炎?	125

如何防止新生儿漾奶?	126
怎样知道孩子生了病?	127
如何正确包裹孩子?	128
给小儿做衣服应注意什么问题?	128
婴幼儿护理方法和良好习惯的培养	129
如何让小儿养成良好的睡眠习惯?	129
如何为孩子创造良好的睡眠环境?	130
儿童为什么不宜睡弹簧床?	131
为什么不要张口呼吸?	131
怎样教孩子漱口刷牙?	132
怎样选择好牙刷?	132
如何正确刷牙?	133
吸吮手指和用嘴叼东西有什么坏处?	134
为什么不应用手挖鼻孔?	135
为什么饭前便后要洗手?	135
生吃瓜果为什么要洗烫?	136
为什么不该随地吐痰?	137
为什么要用手绢捂住口鼻咳嗽或喷嚏?	137
为什么要给孩子随身带手绢(或纸巾)?	138
怎样培养小儿良好的大小便习惯?	139
怎样防止孩子夜间遗尿?	140
怎样教孩子洗屁股?	140
大孩子为什么要穿满裆裤?	141
左撇子要不要纠正?	142
小儿的身体锻炼	142
为什么要从小锻炼身体?	142
让孩子锻炼身体应注意什么?	143
如何给孩子做被动体操?	143
怎样和孩子一起做主动体操?	148
如何充分享用大自然的赐予?	153

常到户外活动有什么好处?	154
游泳是最好的锻炼项目吗?	155

传染病预防————— 156

预防传染病的方法	157
传染病是怎样发生的?	157
传染病可以预防吗?	158
什么是传染病的隔离方法?	158
常见传染病需要隔离多少时间?	159
常用的消毒的方法有哪些?	160
怎样预防呼吸道传染病?	161
怎样预防消化道传染病?	162
怎样预防虫媒传染病的传播?	163
怎样预防接触性传染病的传播?	164
预防接种	165
什么是免疫?	165
什么是自然免疫和人工免疫?	165
什么是人工主动免疫和人工被动免疫?	166
什么是预防接种与计划免疫?	167
什么是免疫程序?	167
什么情况下不能进行预防接种?	169
如何处理预防接种后的常见反应?	170
预防接种后应注意什么?	171
为什么球蛋白不能代替预防接种?	171

意外伤害的预防及紧急处理————— 173

预防意外伤害的一般知识	174
不同年龄的儿童容易发生哪些意外伤害?	174
采取哪些基本措施可以预防意外伤害的发生?	175