

— 父母育才手册 —

父母想要孩子远离疾病，其有效方法不是靠药物去预防，而是需要提升孩子自己身体中的免疫能力，这才是孩子健康成长的秘诀。

提高 儿童免疫力的 6大方法



昕悦 编著
儿科主治医师 王晶 审校

健康的身体，是父母给孩子一生的财富

中国纺织出版社

— 父母育才手册 —

提高 儿童免疫力的 6大方法



健康的身体，是父母给孩子一生的财富

昕悦 编著
儿科主治医师王晶 审校

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

提高儿童免疫力的6大方法/欣悦编著. —北京:中国纺织出版社, 2006. 2

ISBN 7-5064-3689-2

I. 提… II. 忻… III. 儿童-免疫学-基本知识
IV. R392

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第157787号

责任编辑:王学军 特约编辑:李春梅
责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

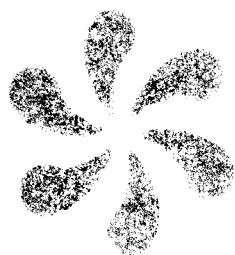
2006年2月第1版第1次印刷

开本:640×960 1/16 印张:16.75

字数:200千字 印数:1—6000 定价:25.60元

ISBN 7-5064-3689-2/R·0068

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



前言

孩子自从降生到世上后,就被父母的爱所包围。同时,也被种类繁多的致病细菌、病毒及其他微生物所包围。每一对父母都希望自己的孩子健康地成长,但致病的细菌、病毒及其他微生物,则丝毫不理会父母爱子的拳拳之心,无孔不入地攻击并破坏着孩子健康的肌体。

“医生,为什么我的孩子老爱生病?真是急死我们了!”这是我在儿科门诊常常听到的一句话。为什么孩子老爱生病呢?原因很多,但其中最主要、也最常见的原因无非是:孩子的机体免疫力差。

“那为什么我的孩子免疫力差?怎样才能够使他的免疫力提高?”这是家长们通常要问的第二个、第三个问题。要回答这两个问题,不是一句两句话能说清楚的——这就是本人编写《提升儿童免疫力的六大方法》的初衷。

本书就有关儿童机体免疫力的基本知识,以及一些儿童免疫功能失调导致的免疫性疾病作了简要介绍;并就怎样促使儿童的免疫系统完善,增强其机体免疫力、预防一些常见疾病的发生,提出了相关的看法与建议。相信这些知识,会对那些为孩子健康操尽了心的年轻家长们有一定的帮助。

最后,衷心祝愿您的孩子长成参天大树,健康而又挺拔!

编 者

2005 年 11 月

目录

CONTENTS

第一章 饮食讲营养,孩子最健康	1
免疫力,好身体	1
儿童免疫力的特点	5
儿童免疫力下降容易出现的问题	6
饮食是提高免疫力的重要途径	9
能提高孩子免疫力的各种营养素	12
平衡膳食与免疫力	15
母乳能给婴儿超强免疫力	23
1~3岁的幼儿如何吃出免疫力	34
4~7岁的孩子如何吃出免疫力	36
8~11岁的儿童如何吃出免疫力	37
铁是免疫系统的“弹药”	37
锌缺乏时会造成免疫力降低	43
神兵天降的维生素A	47
抗氧化物质能提升免疫力	51
孩子不爱吃饭怎么办	55
给免疫力差的孩子来碗药粥	58
不良的饮食习惯会降低免疫力	59

71 培养孩子良好的饮食习惯

77 肥胖是孩子健康的大敌

81 第二章 运动加游戏,强化免疫力

81 适量运动和免疫力的关系

83 游戏是孩子最好的运动

87 新生儿的锻炼方法

89 1~3个月宝宝的锻炼方法

95 4~6个月宝宝的锻炼方法

96 7~9个月宝宝的锻炼方法

98 10~12个月宝宝的锻炼方法

99 1岁~1岁半宝宝的锻炼方法

101 1岁半~2岁宝宝的锻炼方法

102 2岁~2岁半宝宝的锻炼方法

104 2岁半~3岁宝宝的锻炼方法

108 3岁~6岁孩子的锻炼方法

109 6岁以上儿童的锻炼方法

114 鼓励孩子赤脚玩耍

115 多带孩子进行户外活动

118 孩子不爱运动怎么办

119 运动三忌

第三章 孩子睡得好,疾病少打扰 123

睡眠与免疫力的关系 123

睡眠不足的孩子抵抗力差 125

三成孩子存在睡眠障碍 127

注意孩子的睡眠质量 127

如何让婴幼儿睡个好觉 128

睡前洗脚胜补药 131

被褥叠晒有讲究 132

多吃有助于睡眠的食品 133

夜啼婴儿的饮食疗法 134

警惕孩子睡眠中的五个异常情况 135

选张好床,睡到天光 140

如何选择合适的枕头 142

孩子夏季睡眠七不宜 144

这样睡觉不科学 145

不要让孩子睡懒觉 149

培养孩子良好的睡眠习惯 151

第四章 居家讲环保,身体伤不了 153

儿科专家的4个忠告 153

室内生物性污染与孩子的免疫力 154

157	室内化学污染物与孩子的免疫力
158	放射性污染与孩子的免疫力
159	电磁辐射污染与孩子的免疫力
161	噪声污染与孩子的免疫力
163	消毒居家环境可提高孩子的免疫力
164	鲜为人知的家庭致癌物
166	室内空气污染的对策
168	炒菜时别让孩子进厨房
170	餐桌上的问号
172	谨防家用器皿中毒
172	毛巾用出健康来
173	地毯勤打理
174	熏蚊子时别熏着孩子
176	化学灭蚊虫剂的隐患
177	莫让装修伤了孩子
180	让孩子和宠物保持距离
183	第五章 心理莫忽视,健康齐步走
183	健康新课题:心理与免疫力
185	家长应知道孩子的心理是否健康
188	情绪影响孩子的免疫力

坏情绪是癌症的温床	191
焦虑对免疫力的影响	193
高度紧张对免疫力的影响	193
自卑心理影响孩子的身心健康	194
留意孩子的情绪信号	196
孩子坏情绪的来源	198
不要漠视与孩子的沟通	201
孩子的情感需要	202
孩子的烦恼知多少	205
季节性情感障碍	211
溺爱不利于孩子的健康成长	212
 第六章 有病及时医,孩子笑嘻嘻	 213
生病可以锻炼孩子的免疫力	213
什么时候该带孩子去看病	214
经常看病的孩子体质弱吗	217
如何让孩子科学服药	217
预防接种是提高孩子免疫力的有效手段	220
正确认识丙种球蛋白对免疫的提升作用	225
注射胸腺肽对提升儿童免疫力效果不大	227
春季话水痘	227

230	秋季防腹泻
235	孩子尿床是病吗
240	新生儿无病服药危害大
241	婴幼儿不宜服用速效感冒丸
242	谨防服用鱼肝油丸造成维生素 A 过量
242	对盲目补钙说不
244	儿科常见病症、急症的处理
246	小儿与成人用药的区别
247	生病的孩子巧调养
256	是药三分毒,补药亦如此

第一章 饮食讲营养， 孩子最健康

儿童时期是每个人成长过程中极度脆弱、易受病毒攻击及感染的时期，精心照顾好你的孩子，提高他们机体的免疫力是保障孩子健康成长的关键。在过去的30年中，许多研究得出结论，免疫功能低下与营养不良有着非同寻常的联系，对孩子来说尤其如此。加强饮食中均衡的营养，对提高孩子的免疫力起着十分重要的作用。

免疫力，好身体

“免疫”一词是从拉丁语(immune)翻译来的，原是豁免或免除的意思，后被用来表示免除疾病(传染病或感染)，特指人体防御感染的现象。免疫力也称抵抗力或免疫功能，是指人在自然状态下防御疾病的能力或功能。从生理学来讲，免疫系统是指体内一个特殊的能识别异己、排出异己物质的系统，它犹如一支训练有素的精锐部队，捍卫着人体的健康。

免疫力具有四大功能：①防御和保护功能，即清除外来的致病因素，如各类微生物等，使人体免于病毒、细菌、污染物质及疾病的攻击；②清除和稳定功能，各种新陈代谢后衰老、死亡和受损伤的细胞，即免疫细菌与“敌人”打仗时遗留下来的病毒死伤尸体，都必须凭借免疫功能加以清除，以维持人体内环境的平衡；③修补和监视功能，免疫细菌能修补受损的器官、组织，使其恢复原来的功能，同时能发现并处理体内的异常细

胞;④记忆功能,免疫细胞会对入侵者产生记忆,当下次有同样的病原菌(即抗原)入侵时,它便凭借记忆功能产生的物质(即抗体)将其消灭。因此,我们可以通过疫苗或预防接种来提高机体的免疫力,保持身体的健康状态。

通过免疫系统的这些功能我们可以了解这样一个道理:如果没有防御微生物感染的能力,人类可能早就灭绝了,而正是依赖人体的这种复杂、精密、有效的防御系统,人类才能得以生存繁衍至今。

★非特异性免疫与特异性免疫

简单说来,皮肤、黏膜、毛发、各类免疫细胞等均是人体免疫防线的组成部分,它们构成了人体对抗疾病的主要屏障。而发挥人体免疫力的免疫机制包括非特异性免疫和特异性免疫两种。

特异性免疫一般不是与生俱来的,而是后天获得的,是人体对某种病原体所具有的针对性的抵抗力,而这种抵抗力既是“因人而异”的,也是“因病而异”的,因此也叫做后天性免疫或获得性免疫。细菌、病毒一旦突破了人体的这几道防线并进入体内,就会使人体的健康状态受到严重的威胁。特异性免疫一般可以通过预防接种、患传染病或隐性感染而获得。比如说得过甲型肝炎或者接种过甲型肝炎疫苗的人,就会在体内产生甲型肝炎抗体,当他感染甲型肝炎病毒时,就有足够的能力抵御该病毒;一般情况下接种过甲型肝炎疫苗或得过甲型肝炎的人就不会再得甲型肝炎了。

非特异性免疫也被称为先天性免疫,是人类生来就有的。比如人体血液中的白细胞、各种各样的吞噬细胞、T淋巴细胞、B淋巴细胞,甚至人体的皮肤、黏膜所分泌的有特殊杀菌作用的物质,它们是时时刻刻保护着人体的健康卫士。如果人体的这种免疫功能被削弱了,就有可能百病

缠身。

★人体的边防前线

人体的第一道防线是皮肤和黏膜屏障。健康完整的皮肤和黏膜是阻止微生物向体内入侵的第一道防线。

1. 当失去它时才知道它的重要

体表上皮细胞的脱落或更新，可清除大量粘附于上面的细菌。呼吸道黏膜的纤毛不停地向上摆动，可将细菌排至咽喉并咳出体外；当烧伤、发生湿疹或皮肤损伤时，人体易于发生感染，这表明完整的皮肤具有抗感染能力；冬春之际，气候寒冷干燥，易患流感，是由于气管、支气管黏膜易受到损伤，因而容易发生继发感染，表明健康完好的黏膜具有抗感染能力。

2. 你的分泌液是消毒剂

皮肤皮脂腺分泌的脂肪酸、汗液中的乳酸均有一定程度的杀菌作用。胃酸能杀灭吞入胃内的多种细菌，胃液缺乏时可增加对肠道致病菌的易感性。阴道上皮细胞中的糖原被乳酸杆菌酵解而呈酸性，能有效地防止酵母菌类、厌氧菌和革兰氏阳性菌的定居和生长繁殖。

3. 不是所有的细菌都是坏蛋

上呼吸道、消化道和泌尿生殖道的黏膜上寄生有众多的细菌，能与机体保持着相对平衡状态而生存的细菌，总称为正常菌群。它们可阻止或限制外来微生物或毒力较强的微生物的定居和繁殖，对机体起着有益的作用。临床上长期大量使用广谱抗菌素可导致正常菌群失调而发生菌群失调症，从而易患各种各样的疾病，所以不能滥用抗生素，政府也规定抗生素类属于处方药，到药店购抗生素需要凭医生处方。另外，内分泌异常、应用免疫抑制剂、X线照射、手术或外伤使机体免疫力下降时，平

时对机体无害的正常菌群的成员或毒力较弱的外源性微生物也可使人致病。

血脑屏障主要由软脑膜、脑毛细血管壁和包在血管壁外的由星状胶质细胞形成的胶质膜所构成。这些组织结构致密,细菌及其他大分子物质不易通过,能保护中枢神经系统。小儿由于血脑屏障发育未完善,容易发生脑部感染。

★免疫系统的“作战士兵”和“武器弹药”

1. 作战士兵

巨噬细胞如同军队中的“作战士兵”。巨噬细胞分为中性粒细胞和单核巨噬细胞两大类。中性粒细胞犹如“先头部队”,在感染的急性期,渗出的抗炎症细胞以中性粒细胞占绝对优势,进行“攻坚战”。单核巨噬细胞如同“增援部队”,当感染时间较长或形成慢性炎症,“战斗僵持不下”时,则由单核巨噬细胞取代中性粒细胞“继续作战”。单核巨噬细胞不仅吞噬病原微生物,尚可清除炎症部位的中性粒细胞残骸,即打扫战场,以有助于组织恢复,最终“大获全胜”。

2. 武器弹药

正常人体的体液和组织中有多种具有抗菌作用的物质,在实验室条件下这些物质对某些细菌可分别表现出抑菌、杀菌和溶菌等作用,如补体、溶菌酶、乙型溶素、巨噬细胞杀菌素等。这些物质如同战争中的武器和弹药,是保证“战争胜利”的基本条件。

★让免疫力保持在最佳状态

使人体生病的各种病毒是客观存在的。这些病毒在平日身体状况良好时,能够与人相安无事地共存着。但是当人的免疫力下降时,这些

病毒就会伺机侵入人的身体系统中，对健康产生各种威胁。

当我们不小心，太过疲劳，精神、心理压力过大或是不注重营养时，体内的各种自然防御组织就容易被摧毁，使许多不容易进入我们体内的细菌进入，或者是引发体内的某些微生物大量地繁殖，从而致病。

如果想要孩子身体健康，最好的方法不是多吃药，而是自觉地保卫与提高其身体中的免疫能力。由于病菌引发的疾病种类非常多，因此我们并不需要去特别担心或是预防人体可能招致的疾病。比较有建设性的做法就是努力提升机体的免疫力，为身体的基本防卫系统做好维护工作，让孩子的免疫力保持在最佳状态。

儿童免疫力的特点

儿童的免疫力与成年人明显不同，年龄越小，免疫力越低。他们的免疫系统发育不够成熟，如皮肤、黏膜娇嫩容易损伤，防御力低；呼吸道的纤毛运动能力弱，清除能力差；胃酸浓度低，杀菌能力小；血液里白细胞、吞噬细胞等杀菌能力也不强。在子宫内，胎儿只能从母体获得一部分免疫球蛋白，因为有的免疫球蛋白分子比较大，不能通过胎盘。

胎儿从母体获得的这部分特异性免疫抗体，出生以后可以继续发挥作用。但随着婴儿月龄的增加，这种抗体逐渐减少，一般到8个月时，几乎完全消失。所以，6个月以上小儿易患病，应急补救的办法一是提倡母乳喂养，因母乳含有诸多抗体；二是按政府规定注射各种疫苗，也叫“计划免疫”。孩子出生后千万别忘了到地区预防接种网点登记打预防针，此举可预防20多种传染病。随着小儿的发育，机体内抗体逐渐增加，白细胞也渐趋成熟，不过因为生活接触面逐渐扩大，感染病原体的机会愈来愈多，孩子也会时常生病。举一个简单的例子，如大人从外面回来，还

没洗手就抱小孩,很可能就把沾在手上的病菌传染给孩子。

随着年龄的增加,由于疾病的反复刺激,体内抗体逐渐增多,孩子的免疫力也慢慢地增强,五六岁以后,生病的次数就会慢慢减少了。

由于每个幼儿的体质及所处环境的差异,有的人生病次数较少,而有的人则较多。“小病不断,大病不犯”倒也罢了,怕的是“小病常犯,大病也来”,有惊又有险,小孩痛苦,大人愁煞,这就是通常所说的抵抗力差。

另外,当孩子到了发育的年龄,家长更应注意他们的健康,因为发育可以说是孩子一生健康的基础。发育良好的孩子,全身的抗病能力就会不断增强。

儿童是社会未来的希望,更是每一位父母心中的牵挂。如何提高儿童的免疫力是家庭和社会所共同关注的问题。

儿童免疫力下降容易出现的问题

儿童的生长发育尚不健全,免疫系统尚未发育成熟,其抗病能力较差,稍不注意就容易患上疾病,尤其是传染性疾病。

1. 感冒

感冒是儿童最常见的呼吸道疾病,流行性感冒则属传染病范畴。感冒病毒的种类很多,只要是没碰过的,碰到了就有机会发病,而抵抗力差的儿童就会经常感冒。感冒又可诱发慢性鼻炎、咽喉炎、心肌炎等等。

2. 支气管炎

支气管炎是小儿常见的一种疾病,急性支气管炎大多继发于上呼吸道感染后。年幼体弱、积食、便秘、气温骤变、空气污浊、免疫力低下是该病的诱因。支气管炎以咳嗽为主,一般无发热或仅有低热表现。



3. 肺炎

肺炎的病情较支气管炎重，患儿除咳嗽、咳痰外，往往还有发热、气促、呼吸困难等症状。某种微生物如支原体、肺炎链球菌等感染是支气管炎的发病因素，而机体免疫系统防御功能下降则是容易导致感染的原因。呼吸道感染是危害小儿健康甚至生命的常见疾病，尤其是肺炎，目前仍占我国5岁以下儿童死亡原因的第一位。

4. 皮肤化脓性感染

由于孩子好活动，因而常易跌扑损伤，皮肤是机体免疫的屏障，皮肤破损容易发生化脓性细菌的感染。

5. 胃肠炎

由于儿童缺少讲究卫生的概念，有些顽皮的孩子玩耍后常常忘了洗手，直接用脏手抓东西吃；还有的小孩有咬指甲、啃手指、啃衣角的坏习惯。幼儿的胃肠清除垃圾、杀菌的能力较弱，“病从口入”就是这样发生的。

6. 发育不良