

Shi Jiao Shou 时教授 谈
TAN YUERJING

育儿经

●
时毓民
编著



SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS

上海中医药大学出版社

时教授谈育儿经

时毓民 编著

禾 山 插图

上海中医药大学出版社

责任编辑 秦葆平
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

时教授谈育儿经/时毓民编著. —上海: 上海中医药大学出版社, 2006. 5
ISBN 7 - 81010 - 961 - 8

I. 时... II. 时... III. 小儿疾病: 常见病—防治
IV. R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 036980 号

时教授谈育儿经

时毓民 编著

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 南京展望文化发展有限公司排版 上海市印刷七厂印刷

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 10. 75 字数 251 千字 印数 1—4 250 册

版次 2006 年 5 月第 1 版

印次 2006 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 81010 - 961 - 8/R. 907

定价 21. 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

笔者在 40 余年的临床工作中深深体会到父母对子女的关切和爱护之心是多么强烈。他们不但关心子女的疾病,还关心孩子的营养、教育、心理卫生和生长发育诸多问题。每一位做父母的都梦寐以求孩子能茁壮成长。针对家长所关心的问题,笔者根据多年的临床经验撰写了一系列有关疾病、生长发育、营养、急诊、预防接种等科普文章,在家长中引起了较大的反响,他们希望能系统地阅读以上育儿知识,为此笔者在以往已发表的文章基础上添加了不少新的内容,编写成本书,以满足家长的要求。

全书力求全面、系统、通俗和实用,内容包含了常见病的症状、原因、治疗,重点放在护理和预防方面,此外还涉及到饮食、营养、心理、教育等方面的知识,虽不能说是“包罗万象”,但也可说是较为全面的了。

儿童饮食和营养是许多家长较关心的问题,书中内容以实用为主,多为操作性较强的饮食调理方法,以便于家长在实践中应用。新生儿期有特殊的生理和病理,所以单独列出新生儿常见疾病,以方便初为父母的家长参考。小儿呼吸道疾病占儿科疾病发病率的首位,其中以上呼吸道感染最为多见,为此书中重点介绍了有关上呼吸道疾病的知识。小儿消化道疾病发病率仅次于呼吸道疾病,占第二位,俗话说“病从口入”,因此如何防治消化道疾病也很重要。近年气候多变和空气污染加重,使得过敏性疾病逐年增加,严重危害儿童健康,为此本书另立有关章

节,以示对该病的重视。许多父母对孩子性早熟和肥胖症的防治知识了解甚少,家长对孩子的智力发育也很关心,故书中在神经内分泌章节中重点介绍以上疾病。由于预防接种的普及和卫生条件改善,以往很多危害儿童的传染病和寄生虫病如麻疹、脊髓灰质炎、乙型脑炎、猩红热、血吸虫病等已十分少见,本书不再赘述,而将介绍重点放在了近年还常见的一些传染病和寄生虫病,以及新发现的“非典”。皮肤与外科疾病也是家长所关心的,本书仅介绍常见的一些疾病。随着社会的进步,被人们忽视的儿童心理障碍防治显得越来越重要,为此本书特列出一章重点介绍儿童各种常见的心理疾病的早期识别和有效防治方法,以使家长能早期发现孩子的心理异常,及早防治,使孩子早日康复。在最后的章节里涉及到服药、意外伤害、防病、护理、调理以及眼、耳、口腔疾病等,以补充前几章节的不足。

要建立健康和谐的社会,普及科学知识不可缺少,本书立足于普及儿童医学知识,提高家长对儿童疾病的防治意识,使祖国的“花朵”更健康,开得更艳丽。由于个人写作水平有限,难免有不足之处,敬祈广大读者提出宝贵意见,以便再版时修正。

编 者

2006 年春

目 录

第一篇 儿童饮食与营养

一、母乳喂养的学问	1
二、宝宝多吃甜食害处多	3
三、宝宝饮食中的误区	5
四、婴儿饮食“五忌”	7
五、儿童饮食“五不宜”	8
六、小儿吃饭“十二忌”	10
七、多吃蔬菜应从婴儿开始	13
八、春天让宝宝吃得更健康	15
九、春节宝宝营养菜	17
十、小儿夏季饮食要科学合理	19
十一、夏季宝宝如何吃	21
十二、秋季小儿需调补	23
十三、秋冬食补需依小儿体质“量身裁衣”	23
十四、宝宝进补的误区	26
十五、寒冷季节的儿童饮食原则	29
十六、小儿应慎吃的食物	30
十七、宝宝常见病的食疗	33

第二篇 新生儿疾病

一、正确认识新生宝宝	36
------------------	----

二、新生宝宝服药要谨慎	38
三、新生宝宝呕吐家长莫惊慌	41
四、怎样保护新生儿的第一道防线	43
五、怎样使新生宝宝安度夏季	44
六、新生宝宝腹泻原因多	47

第三篇 呼吸系统疾病

一、小儿扁桃体反复发炎需手术吗	49
二、儿童打呼噜是一个危险的信号	50
三、小儿鼻出血原因多多	52
四、不可轻视的小儿急性喉炎	54
五、小儿感冒常用中成药	56
六、小儿感冒要合理用药	58
七、小儿久咳不愈需饮食调理	60
八、怎样预防小儿反复感冒	62
九、亮亮的咳嗽为何久治不愈	63
十、小儿呼吸道的杀手——咽后壁脓肿	64
十一、宝宝高热后家庭护理是关键	66
十二、小儿咳嗽,食物的宜与忌	68

第四篇 消化系统疾病

一、形形色色的小儿口疮	71
二、宝宝打嗝如何防治	72
三、宝宝大便是消化状态的一面“镜子”	74
四、宝宝流涎并非都是病	75
五、宝宝剥苔问与答	76
六、小儿易患口角炎和口唇炎	79

七、宝宝频繁呕吐怎么办	80
八、怎样挑选治疗小儿厌食症的中成药	82
九、偏食——孩子成长的绊脚石	85
十、宝宝厌食牵动父母的心	87
十一、睡觉磨牙害处多	90
十二、如何防治小儿便秘	92
十三、小儿慢性胃炎需调治并举	93
十四、宝宝秋季腹泻的食疗与忌口	95
十五、宝宝排泄物是疾病的信号	98
十六、宝宝慢性腹泻原因多,治疗护理需并重	100
十七、小儿急性腹痛不能掉以轻心	104

第五篇 过敏性疾病

一、宝宝春季防过敏	107
二、食物也可能成为宝宝过敏的元凶	110
三、牛奶也会引起宝宝过敏	112
四、小小螨虫对宝宝的危害程度不可低估	113
五、过敏性鼻炎——长期困扰儿童的疾病	115
六、不能忽视的某些致喘污染源	117
七、儿童哮喘重在防	120
八、秋季“备战”过敏性哮喘	122
九、小儿哮喘的中医治疗	127
十、小儿哮喘宜饮食调理	132

第六篇 心肾血液疾病

一、孩子尿床需早治	134
二、患泌尿道感染的宝宝需多呵护	136

三、深秋需防心肌炎	138
四、小儿心肌炎,诊治要及时	140
五、小儿营养性贫血的饮食调理	142
六、婴幼儿贫血会影响终身智力	143
七、小儿肾炎有妙方	144
八、敏敏为何频频解尿	147
九、小儿也会患尿路结石	149

第七篇 神经内分泌疾病

一、宝宝睡眠有学问	151
二、儿童睡眠障碍并非少见	152
三、宝宝为何也晕车	154
四、宝宝也会做噩梦	155
五、超超为何半夜惊叫	158
六、儿童智力低下需早辨早治	160
七、使孩子聪明的几个招术	162
八、小儿脑瘫越早治越好	164
九、增进孩子智力发育的调补方法	166
十、怎样提高孩子的智商	168
十一、婴幼儿夜啼原因有多种	170
十二、婴儿智力低下为何真假难辨	172
十三、小儿益智健身用药膳	174
十四、小儿头痛面面观	176
十五、小儿惊厥,家长需先救治	178
十六、幼女来月经 急煞孩子妈	180
十七、儿童性早熟应“堵”还应“疏”	182
十八、谈谈儿童性早熟用药知识	185

十九、儿童肥胖症的防治应以锻炼为主	188
二十、肥胖儿童的饮食	189
二十一、几种需重视的女童妇科病	192

第八篇 传染病及寄生虫病

一、小儿面部有“虫斑”勿要滥用驱虫药	195
二、小儿易患蛲虫病	196
三、小儿驱虫用药有讲究	198
四、百日咳为啥咳百日	200
五、一种流行于托幼机构的病——手足口病	202
六、一种小儿时期的肝炎——巨细胞肝炎	203
七、春季需防小儿急性呼吸道传染病	205
八、儿童如何预防“非典”	207
九、小儿结核病防护很重要	208
十、流感疫苗——预防宝宝流感的保护神	211
十一、春季防水痘	214
十二、冬春及早防流脑	215

第九篇 外科病与皮肤病

一、小肠为啥会“溜”到腹股沟	218
二、不可忽视的几种男孩外生殖器疾病	219
三、不可忽视的小儿包茎	221
四、儿童髋痛,切莫大意	223
五、儿童食管烧伤后的家庭处理	225
六、几种常见危害宝宝健康的意外伤害	226
七、如何正确处理小儿外伤	229
八、小儿烧伤的几种对策	231

九、宝宝皮肤病,防治有技巧	232
十、让年轻妈妈烦恼的宝宝臀红	234
十一、寒冬防冻疮	236
十二、小儿常用外用药要注意哪些问题	237

第十篇 心理疾病

一、孩子有手淫并不可怕	240
二、不要给孩子施加心理压力	241
三、抑郁症阴影也会笼罩着孩子	243
四、如何对待宝宝的依恋物品症	245
五、孩子逆反心理,家长务必善待	247
六、异性打扮会给孩子留下性颠倒祸根	249
七、不容忽视的儿童孤独症	251
八、警惕儿童恐惧症	253
九、需及早发现的几种儿童心理疾病	255
十、走出“溺爱综合征”的阴影	258

第十一篇 其他疾病与保健

一、夏季充足睡眠可增加儿童食欲	260
二、宝宝啼哭含意多	260
三、宝宝如何安度炎夏	262
四、宝宝夏季热调治需并举	264
五、处理小儿强碱中毒不宜迟	266
六、大自然赋予孩子的三件宝物	267
七、给宝宝喂药的技巧	269
八、小儿用药“六不要”	271
九、给宝宝预防接种要注意什么	273

十、走出小儿用药的误区	275
十一、宝宝睡觉,十种方法不可取	277
十二、观指甲 辨疾病	280
十三、健康和关爱是给孩子节日的最好礼物	282
十四、莫名其妙在睡眠中死亡的“婴儿猝死”	283
十五、秋季宝宝怎样防病	285
十六、冬季宝宝常见病,家庭护理很重要	287
十七、让宝宝健康过冬	289
十八、冬季,体虚小儿调补的好季节	292
十九、春节小宝宝“走亲访友”要注意什么	294
二十、小儿出虚汗宜用中药调补	296
二十一、怎样呵护宝宝的听力	297
二十二、怎样呵护孩子的眼睛	300
二十三、如何防治麦粒肿	302
二十四、小儿服药期间如何忌口	304
二十五、小儿常见病试试用验方	305
二十六、中西医结合防治哪些疾病效果好	310
二十七、怎样引导孩子从幼儿园到小学顺利过渡	312
二十八、家长如何选择适用儿童的调味品	315
二十九、预防小儿龋齿的四项措施	316
三十、让宝宝不再畏惧医院	318
三十一、谨防婴幼儿中耳炎	320
三十二、小儿滴眼药水有讲究	322
三十三、宝宝错吃药,急救需尽早	324
三十四、夏季谨防小儿细菌性食物中毒	325
三十五、让宝宝长高的学问	327

一、母乳喂养的学问

母乳是婴儿最好的天然食物,母乳喂养是最佳的喂养婴儿的方法,因为母乳清洁、经济、方便,营养丰富,易于消化,哺乳还可促进母子感情。然而不是所有的母亲都适合哺乳,且哺乳时也有许多值得注意的事项。母乳喂养也有学问。

1. 哺乳需注意事项

(1) 宝宝吃奶的同时常将空气吞入胃部,所以在喂奶后要将宝宝竖起轻拍背部,当听到打嗝声,说明吞入胃内的空气已排出,宝宝就不会再吐奶。

(2) 母亲喂奶时要先将乳头用温开水擦洗。喂奶前先给宝宝换好尿布,然后洗手。

(3) 夜间哺乳时,母亲不能入睡,否则乳房易堵住宝宝的口鼻,使宝宝发生呼吸困难,甚至缺氧窒息,危及生命。

2. 哺乳期不能服用的药物

在哺乳期间,大多数药物可以通过血液循环进入乳汁,由于小宝宝肝脏解毒能力差,即使母亲服用治疗量药物,也会引起宝宝中毒,故应尽量避免用药,以下药物乳母更不能服用。

(1) 四环素:服用后乳汁中的浓度可高于血浓度数倍,使

宝宝牙变黄及骨质疏松。

(2) 氯霉素：乳汁中含量高，使小宝宝发生腹泻、呕吐，并会损害其循环、呼吸功能及使皮肤发灰，又称“灰色综合征”。此外还会引起小宝宝的造血功能降低。

(3) 磺胺类药物：易引起宝宝肝及肾功能受损。

(4) 利血平：使宝宝鼻塞和昏睡。

(5) 氨茶碱：部分进入乳汁，可引起宝宝心悸。

(6) 异烟肼及红霉素：其代谢产物可进入乳汁，引起宝宝肝脏中毒、出现黄疸。

(7) 阿托品及麦芽：可抑制乳汁分泌，乳汁变稀薄，引起宝宝营养不良。

(8) 链霉素及卡那霉素：可引起宝宝听力障碍。

3. 哪些妈妈不能哺乳

患有以下疾病的妈妈，不能给宝宝哺乳：

(1) 心脏病：一般来说心功能尚好者可以实行母乳喂养，但是心功能较差的产妇不能哺乳，这是因为哺乳期乳房血循环增加，心排出量同时增加，心脏负担加重。

(2) 肾脏病：有中度以上肾功能不全的产妇，血压控制不好，产后不易恢复，哺乳会加重肾脏负担，不宜哺乳。

(3) 甲状腺疾病：有甲状腺功能亢进正在服抗甲状腺药物的产妇，如没有条件定期随访婴儿甲状腺功能，为安全起见，不提倡母乳喂养。

(4) 肝炎：甲型肝炎急性期伴有黄疸的产妇不能哺乳。乙型肝炎e抗原阳性的产妇，由于传染性强，不宜哺乳。

其他疾病，如有梅毒、活动型结核病、麻风、艾滋病的产妇都不应哺乳。

二、宝宝多吃甜食危害

宝宝爱吃甜食,这是天生的习惯。小儿自出生不久就易接受甜食,若给予苦、辣味食品,小宝宝就会将它吐出。糖是人体不可缺少的养料,它参与新陈代谢,是提供机体能量的最主要来源,又是构成身体组织不可缺少的物质,适度食用有益无害。但是随着人民生活不断改善,一些含糖的点心、饮料、果品等在市场上越来越多。不少家长对独生子女爱护备至,百依百顺,这就造成宝宝食糖过多,引起“甜食综合征”,又称为“小儿嗜糖性精神烦躁症”。

1. 甜食综合征的原因

我们吃的甜食中所含的糖多是蔗糖,摄入体内的糖在酶的作用下会转化为葡萄糖进行氧化,成为二氧化碳和水,同时释放出能量。葡萄糖在氧化过程中需要含有维生素 B_1 的酶来催化。如果长期食用含糖的食品过多,机体就会加快糖的氧化,消耗大量的维生素 B_1 ,以致供不应求。由于人体内自身不能合成维生素 B_1 ,全依靠从食物中吸收,而多吃糖的宝宝食欲不好及偏食习惯造成摄入维生素 B_1 缺乏,最终影响了葡萄糖的氧化,产生大量氧化不全的产物,如丙酮酸、乳酸等代谢产物,这些产物会引起大脑、肾、血管、骨骼、眼等的损害,威胁宝宝的健康。

2. 多吃甜食有哪些危害

(1) 钙缺失: 由于体内聚集了大量中间产物,这些中间产物呈酸性,机体为了维持人体酸碱平衡,体内的碱性物质如钙、

镁、钠就需要参加中和作用。大量钙被中和,使骨骼脱钙,以致骨骼疏松。

(2) 中枢神经活动失调:由于缺少对神经有调节作用的维生素 B_1 ,以及酸性代谢产物在脑组织内蓄积,就会引起中枢神经活动紊乱,表现烦躁不安、注意力不集中、情绪不稳定、好发脾气、爱哭闹、任性、易冲动、睡眠不安等,临床上又称为“儿童嗜糖性精神烦躁症”。

(3) 免疫功能下降:食糖过多会使白细胞吞噬细菌的能力下降,特别易受到各种致病因素的影响,以致反复呼吸道感染。据调查,多食甜食的宝宝患呼吸道感染次数是正常儿童的 2 倍。

(4) 厌食症:多食甜食可使消化液分泌减少,消化酶活力降低,消化功能失常,加之多吃甜食引起血糖升高,宝宝失去饥饿感,进食明显减少,使营养不平衡,生长发育落后。

(5) 肥胖症:食糖过多,机体会将多余的部分转化为脂肪贮存起来,这是宝宝肥胖的重要原因之一,而肥胖症又是引起高血压、糖尿病和冠心病的罪魁祸首。

(6) 龋齿:含糖食物在口腔中受到细菌的分解成酸性物质,对牙齿有腐蚀作用,这是龋齿的重要原因。

3. 防止甜食综合症的策略

预防甜食综合征应从婴幼儿抓起,要控制吃糖,不要养成吃甜食的习惯。做到吃饭前、后,睡前不吃甜食,每天进食糖量不超过每千克体重 0.5 克。平时多吃一些富含维生素 B_1 的食物,如糙米、黑面包、豆类、苹果、瘦肉、动物肝脏、花生等,必要时可加服复合维生素 B。此外,钙具有调节神经和稳定情绪的作用,可以多吃富含钙的食物,如虾、豆制品等。

三、宝宝饮食中的误区

不少宝宝特别容易感冒,也有的宝宝虽然“营养丰富”,但是仍然面黄肌瘦,生长发育达不到标准,这是因为宝宝的饮食存在误区。宝宝饮食中常见的误区有以下几种:

误区一:牛奶过浓过甜

有的母亲喜欢将奶粉冲得过浓,糖放得过多,以为这样营养丰富,使宝宝长得更快。结果适得其反,因为牛奶中的钠含量是人体的2倍,牛奶浓度过高,可使婴儿血钠浓度升高,血压上升,甚至导致抽筋,此外,奶浓度过高还会引起便秘。一般每100毫升牛奶中加糖5~8克,糖过高会影响锌的吸收。此外,糖过多还会引起消化功能紊乱,食欲减退,吸收减少,营养不能满足机体需求,抵抗力下降,容易生病。

误区二:牛奶喂养过多

合理掌握喂牛奶的量也十分重要,一般牛奶总量不要超过600毫升。有的宝宝只吃牛奶,不爱吃其他食品,中医称为“奶痂”。牛奶中乳糖含量较多,过量的乳糖使小儿无法消化吸收而导致腹泻。牛奶中的磷含量过高,就会“排挤”体内的钙元素,有可能发生低血钙抽筋。牛奶含铁很低,吸收也差,仅为母乳的20%,因此喂牛奶过多,会影响其他食物摄入,致使铁不足而发生贫血。6个月以上的宝宝仅吃牛奶不能满足生长发育的需要,久而久之,会导致营养不良。