

主编 刘锡国 绿 阳 杨

人类健康 教育全书

儿童少年篇

新疆科技卫生出版社(K)

主编 刘锡国 绿 阳 杨忠伟



90218647

人类健康 教育全书

儿童少年篇



新疆科技卫生出版社(K)

图书在版编目(CIP)数据

人类健康教育全书:儿童少年篇/刘锡国等编著. - 乌鲁木齐:
新疆科技卫生出版社, 1999.9

ISBN 7 - 5372 - 1645 - 2

I . 人… II . 刘… III . ①健康教育 - 普及读物②健康教育
- 少年儿童读物 IV . R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 40817 号

人类健康教育全书(儿童 少年篇)

主编:刘锡国 绿 阳 杨忠伟

新疆科技卫生出版社(K)

(乌鲁木齐市延安路 21 号 邮政编码 830001)

新疆彩色印刷厂胶印分厂印刷

850 × 1168 毫米 32 开本 7.375 印张 1 插页 190 千字

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数:1 - 3 000

ISBN7 - 5372 - 1645 - 2/G·450 定价:16.00 元

前 言

“2000年人人享有卫生保健”是世界卫生组织提出的全球卫生战略目标,也是我们医务工作者本世纪末追求和奋斗的目标。要达到这一目标,对于我们一个拥有世界五分之一人口的社会主义发展中国家,将是一个十分严峻的考验。中国,由于历史的原因,加之人多地广,基础教育落后,医学科普教育还不够普及或普及率不高,还有不少边远地区、农村、山区,仍存在着缺医少药,缺少文化知识与医学科普知识现象。这就要求我们这一代医务工作者、科普出版工作者,多为百姓提供一些易懂、易学、易用的医学科普知识。

人类历史五千年,就是不断与自然搏斗、与自身搏斗的五千年,随着人类历史的发展,科学技术的不断进步,人类对自身的了解也越来越多,不少新的观点、方法、信息和知识被传播使用,人类只有通过不断进取,才能不断发展。

健康是人类发展的基础,只有拥有了健康,人类才能顺利繁衍发展;只有拥有了健康,人类才能更好地改造世界,创造世界;只有拥有了健康,人类才能创造一个个人类文明。健康是我们人类一切活动的保障,也是我们社会主义现代化建设的保障。宣传健康知识,提倡人人拥有健康,是历史赋予我们医务工作者的责任和义务。

人的一生,从母亲十月怀胎至出生,一直到风烛残年,有许多不以人的意志为转移的生理性变化、心理性变化及器质性变化,加之社会的迅猛发展,人类自身的不适应而造成的各种现代病、“文明病”等等,这些都有待于我们人类自己去认识、去克服、去战胜。

《人类健康教育全书》正是基于以上观点,从人的胎儿期、幼儿期、少年儿童期、青年期、中老年期等几个阶段,来介绍各期的正常状况和异常状况,以发展和动态的笔调描述男性、女性在各个阶段的情况及其变化。文字浅显易懂,内容翔实,以自问自答的形式将有关内容展现在读者面前,奉献给广大读者,作为居家生活、防病保健的参考。

因编者水平所限,书中难免存在这样或那样的不足甚至缺点,恳望广大读者批评指正。

编 者

1999年8月

目 录

儿童篇

基本知识

胎儿期和围产期如何划分?	(3)
新生儿期如何确定?	(3)
婴儿期有什么特点?	(4)
幼儿期有什么特点?	(4)
学龄前儿童期的特点是什么?	(5)
学龄儿童期有什么特点?	(5)
什么叫早产儿? 其特点是什么?	(5)
什么是过期产儿?	(6)
什么是低出生体重儿?	(6)
什么是巨大儿?	(6)

防疫保健常识

什么是计划免疫? 其免疫程序如何?	(6)
获得免疫的主要途径有哪些?	(7)
为什么要给孩子进行预防接种?	(8)
建立预防接种卡、证有什么意义?	(8)
哪些儿童不宜或应暂缓进行预防接种?	(8)
哪些儿童应该建立预防接种卡、证?	(9)
孩子在打过预防针后要注意什么?	(9)
家长应如何正确对待预防接种?	(10)

什么是疫苗？疫苗的禁忌证是什么？	(10)
接种疫苗后发生的反应有几种类型？	(11)
疫苗接种加重反应的原因有哪些？	(11)
影响疫苗效果的因素有哪些？	(12)
丙种球蛋白可以预防各种传染病吗？	(12)
为什么儿童要接种卡介苗？	(13)
为什么儿童要服用小儿麻痹糖丸疫苗？	(14)
为什么儿童要打百白破预防针？	(15)
为什么儿童要接种麻疹疫苗？	(15)
为什么儿童要接种乙型肝炎疫苗？	(16)
什么叫消灭脊髓灰质炎强化免疫？	(16)
孕妇接种后能给胎儿造成损害吗？	(17)
为什么说计划免疫是儿童传染病减少的重要保证？	(18)
为什么要强调母乳喂养？	(18)
母乳喂养心理上有什么好处？	(18)
射乳反射活跃有何征象及感觉？	(19)
乳房内如何控制母乳的产生？	(19)
开奶前喂养有何危害呢？	(19)
母婴同室和按需哺乳有何好处呢？	(20)
如何帮助母亲早期的哺乳？	(20)
乳房肿胀的治疗？	(20)
婴儿常哭闹的原因？	(21)
在婴儿生病情况下如何帮助母乳喂养？	(21)
孕期营养不良对胎儿有何影响？	(22)
母乳喂养对婴儿有什么好处？	(22)
母乳喂养按不同水平如何分类？	(23)
早产儿母乳喂养有何益处？	(23)

婴儿体重增长缓慢的原因有哪些？	(23)
突然断奶对孩子有何不利影响？	(24)
婴儿人工喂养有哪些注意事项？	(24)
合理添加婴儿辅食的作用有哪些？	(24)
婴儿辅食添加的原则是什么？	(25)
引起幼儿微量元素缺乏的原因有哪些？	(25)
学龄前儿童膳食调配原则是什么？	(25)
小儿佝偻病如何进行食疗？	(26)
小儿缺铁性贫血如何食疗？	(26)
小儿发热时的食疗方法？	(26)
小儿肥胖如何食疗？	(26)
小儿出牙时应予何种饮食？	(26)
蛋白质——热能营养不良的临床表现及如何预防？	(27)
缺铁性贫血的病因是什么？	(27)
缺铁性贫血的临床表现有哪些？	(27)
小儿缺铁性贫血的治疗？	(28)
小儿肥胖症的病因有哪些？	(28)
小儿肥胖症的临床表现有哪些？	(29)
小儿肥胖症如何治疗？	(29)

常见病防治

什么是新生儿窒息？	(29)
新生儿脐炎如何防治？	(30)
何为新生儿肺透明膜病？	(31)
什么是新生儿肺炎？ 如何治疗？	(32)
什么是新生儿出血症？	(32)
什么是新生儿黄疸？	(33)

什么是新生儿低钙血症？	(34)
什么是新生儿低血糖症？	(35)
如何认识新生儿颅内出血？	(35)
什么是新生儿硬肿症？	(36)
什么是新生儿败血症？	(37)
新生儿破伤风如何处理？	(38)
什么是新生儿脓疱病	(39)
什么是佝偻病？	(40)
什么是维生素 A 缺乏症？	(41)
如何鉴别小儿肠套叠？	(41)
什么是婴幼儿腹泻？如何分类？	(41)
什么是小儿肺炎？	(42)
什么是小儿急性肾炎？	(42)
什么是小儿肾病综合症？	(43)
小儿贫血有何特点？	(43)
口腔粘膜疾病如何防治？	(44)
鹅口疮如何防治？	(45)
什么是急性球菌性口炎？	(45)
什么是地图舌？	(46)
什么是急性出血性坏死性肠炎？	(46)
小儿急性阑尾炎如何处理？	(47)
什么是小儿营养不良？	(48)
什么是红眼病？	(49)
小儿常见的心律失常有哪些？	(50)

幼儿生活保健常识

幼儿为什么要养成良好的睡眠习惯？	(51)
------------------------	------

如何防止异物进入呼吸道？	(52)
为什么要保持室内空气新鲜流通？	(52)
为什么要注意唱歌及朗读卫生？	(52)
如何保持幼儿口腔与牙齿的卫生？	(53)
为何幼儿要建立合理的饮食制度？	(54)
如何进行幼儿泌尿系统的卫生保健？	(55)
如何进行幼儿皮肤的卫生保健？	(55)
如何进行幼儿神经系统的卫生保健？	(56)

心理素质培养

怎样培养母子情感的交流？	(57)
为什么说家庭环境是培养良好情绪的摇篮？	(57)
怎样让孩子有规律地生活？	(58)
孩子语言发展的过程是什么？	(58)
家长应如何对待“初生牛犊不畏虎？”	(59)
父母应该怎样疼爱自己的孩子？	(60)
为什么说游戏可以培养孩子的自信心和独立性？	(60)
为什么说孩子成长需要父爱？	(61)
为什么要保护孩子的自尊心？	(62)
为什么家长要注意孩子意志的培养？	(63)
如何对孩子进行语言训练与智力开发？	(63)
如何培养孩子良好的学习态度和习惯？	(64)
如何培养孩子良好的观察能力？	(64)
在教学中如何培养孩子的思维能力？	(65)
应如何教育孩子讲礼貌、尊敬师长？	(65)
如何教育孩子讲社会公德？	(66)
为什么要从小树立“劳动光荣、不劳动可耻”的观念？	(67)

为什么要培养孩子“自己的事情自己做”？	(67)
社会交往能力在儿童成长中有何意义？	(67)
应当如何教育孩子选择朋友？	(68)
如何让孩子身心健康地成长？	(68)

少年篇

生长发育知识

神经系统的发育情况如何？	(73)
消化系统的发育情况如何？	(73)
呼吸系统的发育情况如何？	(74)
循环系统的发育情况如何？	(75)
排泄系统的发育情况如何？	(76)

卫生常识

学龄期的心理发展情况如何？	(76)
小学生常见的心理问题有哪些？	(77)
注意力不集中和过度活动是病吗？	(78)

饮食和生活卫生

为什么早饭要吃饱？	(78)
饭后可不可以剧烈活动？	(79)
吃零食好不好？	(80)
为什么说偏食不好？	(81)
怎样才能养成合理的饮食卫生习惯？	(82)

为什么蔬菜瓜果要洗净再吃？	(83)
为什么说喝开水比喝生水好？	(83)
为什么要勤洗手勤剪指甲？	(84)
为什么要勤洗头理发？	(84)
为什么不能随地吐痰？	(85)
我们为什么要进行体育锻炼？	(85)
怎样提高身体素质？	(86)
为什么作息要定时？	(86)
为什么早晚要洗脸，睡前要洗脚？	(87)
为什么要注意睡觉姿势？	(87)
为什么少年爱做梦？	(88)
为什么要养成定时大便习惯？	(89)
为什么要强调用鼻呼吸？	(89)
如何注意擤鼻涕的方法？	(90)
为什么不要随意掏耳朵？	(90)
看书时为什么要注意卫生？	(91)
为什么不能长时间看书？	(91)
为什么近视后要配眼镜？	(92)
怎样防治近视眼？	(93)
怎样的验光配镜方法才是正确的？	(94)

生活小常识

什么是青光眼，它有什么危害？	(94)
有时眼前似有飞蚊飞过是怎么回事？	(95)
倒睫毛有没有危害，需要治疗吗？	(95)
沙眼是怎么回事？	(96)
“对对眼”是怎么回事？	(96)

为什么人会迎风流泪？	(97)
什么是夜盲？	(97)
耳朵里飞进了小虫怎么办？	(98)
扁桃体该不该切除？	(98)
什么叫“危险三角区”？	(98)
为什么不要轻视慢性鼻炎？	(99)
龋齿是怎样发生的？	(99)
为什么有时在牙补好后有痛感觉？	(101)
什么样的刷牙方式是正确的？	(101)
什么样的坏牙应该拔？	(101)
药物牙膏有什么作用？	(102)
拔牙多久后镶牙最好？	(102)
为什么有的人牙齿发黄？	(103)
腋臭可以治疗吗？	(104)
怎样减轻脚汗和脚臭？	(104)
突然性的鼻出血怎样处理？	(105)
牙龈出血怎样治疗？	(106)
如何停止打嗝？	(106)
有痰时咳不出来该怎样处理？	(107)
进食时忽然呛咳、憋气该怎么办？	(107)
运动后有头昏、面色苍白怎样处理？	(108)
如果遇到恶心、呕吐怎么办？	(108)
为什么有时大便后会剧痛？	(108)
高热时该怎么处理？	(109)
怎样处置疝气痛？	(110)
腿抽搐时该怎样处理？	(110)
婴幼儿意外事故如何处理？	(111)

婴幼儿异物嵌入各部位如何处理？	(114)
-----------------------	-------

常见病的防治

为什么有些人会得雀斑和蝴蝶斑？	(116)
为什么有的人易患痤疮？	(117)
扁平足是怎么回事，可以矫正吗？	(118)
怎样防止便秘？	(118)
小儿腹痛时怎样处理？	(119)
耳道流脓是怎么回事？	(119)
发热时对孩子用药该注意什么？	(120)
哮喘病为什么要及早治疗？	(120)
为什么有的人皮肤上有紫斑？	(121)
怎样衡量发育是否成熟？	(121)
为什么有的人会出现脊柱弯曲异常？	(122)
色盲是怎么回事？	(123)
为什么不能忽视少年朋友的心理卫生？	(124)
为什么少年朋友易患肺结核？	(124)
什么是少白头？	(125)
为什么少年朋友也脱发？	(125)
头皮屑多是什么原因，怎样治疗？	(127)

常见问题

怎样保护面部皮肤？	(128)
男少年朋友如何在青春期保护嗓子？	(128)
什么是早搏？	(129)
什么是心动过速？	(130)
为什么少年朋友易患神经衰弱，怎么办？	(131)

为什么有的少年朋友易患高血压？	(132)
少年朋友对维生素有什么要求？	(132)
少年朋友对无机盐有什么要求？	(133)
要想脑子好应该吃什么？	(134)
为什么要重视吃早点？	(134)
早点怎样安排最好？	(135)
人是怎样消化食物的？	(136)
为什么不能吃过烫的食物？	(136)
为什么说吃过冷的食物不好呢？	(137)
吃盐也会中毒吗？	(137)
为什么甘蔗霉变了不能吃？	(138)
苦杏仁为什么不能吃？	(139)
生豆角也会中毒吗？	(139)
为什么土豆发芽不能吃？	(140)
糖有什么作用呢？	(140)
为什么说水是生命之源？	(141)
粗粮有营养价值吗？	(142)
为什么不能生吃鸡蛋？	(142)
为什么糖不能多吃？	(143)
为什么在体育锻炼前要做准备活动？	(143)
为什么要做体操？	(144)
为什么提倡游泳？	(144)
游泳时应注意什么？	(145)
练长跑时需要注意什么呢？	(146)
为什么说早晨是体育锻炼的好时光？	(147)
为什么人们喜欢日光浴和冷水浴？	(147)

疾病的防治

什么是传染病？	(148)
什么是细菌性痢疾？	(149)
小儿麻痹症是怎么回事？	(149)
什么是流行性感冒？	(150)
麻疹是一种什么病？	(150)
水痘是怎样患得的？	(151)
什么是猩红热？	(152)
流行性脑脊髓膜炎是怎么回事？	(152)
流行性腮腺炎是怎么回事？	(153)
结核病是怎样引起的, 该怎样预防？	(154)
什么是流行性乙型脑炎？	(154)
怎样预防传染病？	(155)
预防接种是怎么回事？	(155)
如何区别寄生虫的种类？	(156)
蛔虫病是怎么回事？	(157)
绦虫病是怎样引起的？	(158)
肝吸虫病是怎样发病的？	(158)
血吸虫病的病因及危害？	(159)
疟疾是怎么回事？	(160)
丝虫病是怎么回事？	(160)
溃疡病是怎么回事？	(161)
支气管炎是怎样形成的？	(162)
支气管哮喘是怎样引起的, 有什么特点？	(163)
风湿热的起因及特征？	(163)
肾炎的症状是什么？	(164)

尿路感染是怎么回事？	(165)
腰背痛可由哪些原因引起？	(165)
什么是“麦粒肿”？	(166)
外耳道疳是怎样引起的？	(167)
头癣有几种？	(167)
疖子是怎样形成的？	(168)
怎样预防冻疮的形成？	(168)
皮肤皲裂是怎么回事？	(169)
甲状腺肿是怎么回事？	(169)
止咳药有哪些种类？	(170)

用药常识与饮食搭配常识

抗生素有哪些？	(171)
为什么不能滥用抗生素,磺胺类药？	(172)
如何合理使用维生素？	(173)
抗结核药都有哪些？	(182)
为什么腹痛不能乱用止痛药？	(183)
为什么不能用茶水服药？	(184)
为什么不能随意乱用泻药？	(184)
为什么在吃中药时要忌口？	(185)
病人的饮食有什么特殊要求吗？	(186)
患痢疾的病人饮食该注意什么？	(186)
肾脏病人饮食该注意什么？	(187)
贫血病人的饮食要注意什么？	(187)
被烧、烫伤后怎样处理？	(188)
为什么说吃蛋黄可以增强记忆？	(188)