

Shaoer
JIANKANG
KuaiChe

少儿

健康快车

献给每一位关爱孩子的家长



张金哲

中国工程院资深院士
北京儿童医院外科主任医师
首都医科大学小儿外科教授
英国皇家小儿外科学会会员

积数十年临床经验，就目前中小學生
令人担忧的健康问题给家长提出忠告。

丁宗一

中华预防医学会常务理事
中国家庭教育协会常务理事
中国儿童保健学会副主任委员
北京儿研所儿童健康与环
境研究室主任



刘翔平

教授 博士生导师 北京中小
学
生心理教育咨询中心主任

吃：自然食物
喝：白开水
玩：活动锻炼
乐：心情舒畅



青春烦恼，学习障碍，性格缺
陷……中小學生心理方面困扰家长
的种种难题，经刘教授点拨，将会
迎刃而解。

主编 / 张金哲

剑桥好 哈佛好
不如身心健康好

北京出版社

《登上健康快车》
连续五个月
位居全国畅销书
榜首

少儿



健康快车

献给每一位关爱孩子的家长



Shaoer
JIANKANG
KuaiChe

主编 / 张金哲



2179
1004

北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

少儿健康快车：献给每一位关爱孩子的家长/张金哲等著. —北京：北京出版社，2003. 1

ISBN 7 - 200 - 04836 - 4

I. 少... II. 张... III. 少年儿童—保健
IV. R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 103776 号

少儿健康快车

SHAOER JIANKANG KUAICHE

主编/张金哲

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码：100011

网 址：www. bph. com. cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京朝阳燕华印刷厂印刷

*

850 × 1168 32 开本 6.5 印张 100 000 字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—60 000

ISBN 7 - 200 - 04836 - 4/R · 208

定价：12.00 元

健康十大标准

联合国的健康概念：“健康是身体上、心理上和社会上的良好状态。”

十条标准如下：

- 一 精力充沛，对负担的日常生活和繁重的工作不感到过分紧张疲劳；
- 二 乐观，积极，乐于承担责任；
- 三 善于休息，睡眠良好；
- 四 应变能力强，能适应环境的各项变化；
- 五 抗疾病能力强，能抵抗一般性的感冒、传染病等；
- 六 体重适当，身体均匀，站立时，头、肩、臂协调；
- 七 眼睛明亮，反应敏锐；
- 八 牙齿清洁，无空洞、无痛感，无龋齿，无出血现象，牙龈色正常；
- 九 头发有光泽，无头屑；
- 十 肌肉丰满，皮肤富有弹性，走路、活动感到轻松。

SBY 89/09



目录



丁宗一 自然食物 均衡膳食

自然食物，均衡膳食 3

三要：要自然食物，要均衡膳食，要会吃零食

三不：不吃补品，不偏食，不吃“洋”快餐

三正经：正经吃饭、正经睡觉，正经锻炼

影响儿童营养状况的危险因素 14

危险一：铅污染

危险二：偏食、挑食、拒食、过食

危险三：不良生活方式

危险四：寄生虫

认识肥胖 23

肥胖是一种慢性病

肥胖三诱因：过度营养，体力活动不足，
行为偏差

家长动机导致肥胖

肥胖伤身更伤心 27

小心青春期发胖

肥胖损伤儿童心肺功能

肥胖儿童心事重重

肥胖儿童潜能易被压抑

肥胖的行为矫治 33

调整心理状态，管住一张嘴

增加体力活动，迈开两条腿

减肥控制策略

四个禁忌



张金哲 让孩子的身体处于健康状态

12	孩子的身体有三态	45
	第一态：健康状态	
	第二态：疾病状态	
	第三态：有不正常表现，无病理变化状态	
711	腹痛未必真有病	47
	一个疑难病例的教训	
	孩子肠痉挛，父母莫惊慌	
	急腹症，莫迟疑	
951	了解“生长痛”，家长得安心	54
	腿痛多是“生长痛”	
	鼓励运动，避免过累	
	用良好习惯打造健美身材	59
	挺胸坐，不驼背	
	站立直，不侧弯	
	长高个，不发愁	
721	肠道保清洁，身体保健康	65
	便秘不是小问题	
	定时排便，按时排空，建立生物钟	
	排便有好招，三段排便训练	
171	好眼镜不能代替好眼睛	75
	改善视觉环境防近视	
	假性近视可以治疗	
	配镜三要素	
171	让孩子牙齿洁白如贝	79
	牙齿，保护身体健康的第一道岗	
	高度致龋食品、低度致龋食品、无致龋食品	
781	学龄儿童创伤的预防	82
	创伤的原因	
	致伤的因素	



刘翔平 家长应当是孩子最好的心理医生

克服学习障碍 91

聪明的孩子也可能有学习障碍

朗读比赛第一名，阅读测试却不行

顺利阅读的四件法宝

智商 120，成绩 21

孩子学习障碍，父母调整心态

孩子身上没小事 117

直面孩子撒谎

读书不快乐

避免孩子离家出走的悲剧

给孩子积极的个性 129

交往技能是训练出来的

挫折和打击是人生的财富

缓解压力的五个减压阀

让孩子学会管理自己



赵仲龙 读懂孩子青春期

青春期遭遇更年期，父母子女大碰撞 ... 157

青春期的急风暴雨，孩子猝不及防

孩子自慰，你别大惊小怪

“太平公主”，心里不太平

小学生一队一队，初中生一堆一堆，高中生一对一对

天底下什么“长”都好当，惟独“家长”

不好当 171

上锁的抽屉，上锁的日记

“逆反”是成长的必由之路

网络安全，父母必须考虑的问题

预防性骚扰：一个沉重的、又不得不面对的话题

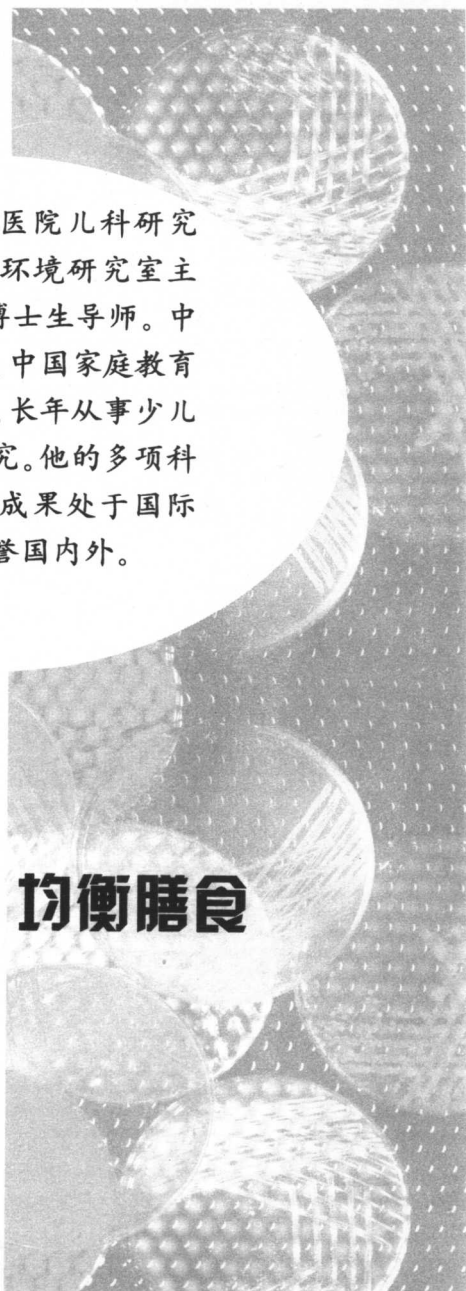
健康成长四大行动 187

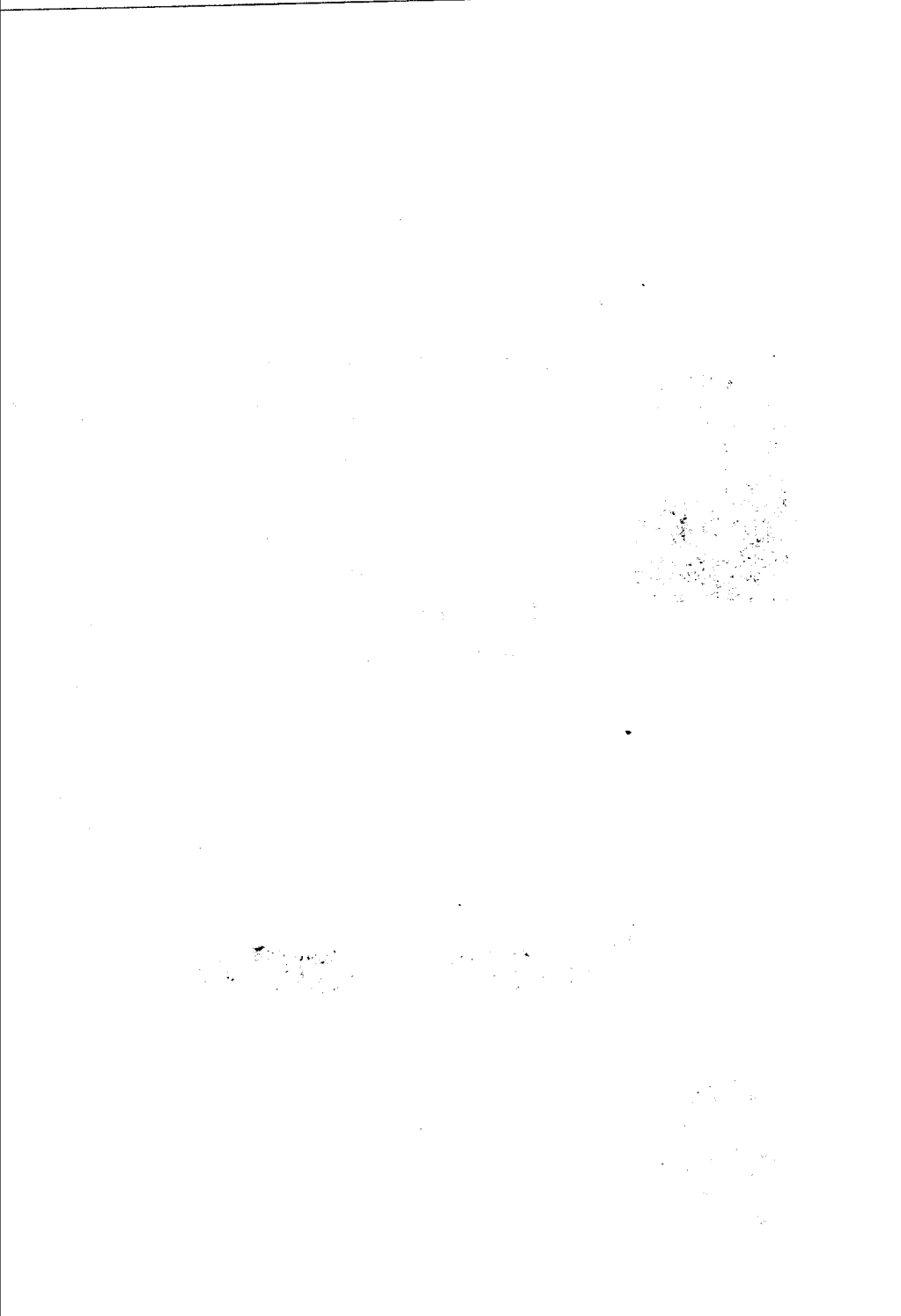
丁宗一



北京儿童医院儿科研究所儿童健康与环境研究室主任。研究员、博士生导师。中华预防医学会、中国家庭教育学会常务理事。长年从事少儿营养与保健研究。他的多项科研课题的研究成果处于国际领先地位，享誉国内外。

自然食物、均衡膳食





♥ 自然食物，均衡膳食

- 三要：要自然食物，要均衡膳食，要会吃零食
- 三不：不吃补品，不偏食，不吃“洋”快餐
- 三正经：正经吃饭，正经睡觉，正经锻炼

三要：要自然食物，要均衡膳食，要会吃零食

每个家长都希望自己的孩子长得强壮，在众多的孩子当中是最健康的。所以，不惜花钱，不怕费力，给孩子这样那样的营养品、补品。儿童的生长发育靠营养，但是，什么是对孩子生长发育最好的营养呢？我们提倡的是：自然食物，均衡膳食。这是第一个原则，也是永远不变的原则。

自然食物，我们都知道，没有经过防腐处理和加工，是最贴近自然的食物，相对那些经过加工和防腐处理的食物，自然食物也更加洁净。如果有可能，尽量吃一些没有污染的蔬菜、水果和肉类等，对儿童的身体健健康非常有益。

所谓均衡膳食，就是食物要广泛，因为在不同食物中，所含的营养是不同的。有的孩子不吃蔬菜，只吃水果，家长以为水果可以代替蔬菜，其实这是错误的。水果就是水果，蔬菜就是蔬菜，它们是两类不同的食物，不可能完全代替。均衡膳食，不但可以使你得到多种的营养，而且肌体在这样一个良好的营养状态下，代谢能





力加强，肌体的抗病能力也随之加强。

家长对孩子的健康常常有一些误解，觉得孩子缺锌了，就开始补锌；觉得孩子缺钙了，又开始补钙。其实，孩子要健康，不是某一种营养素可以解决的，让整个肌体处于一种良好的营养状态，才是家长最需要做的事情。所以我们一直反复强调的就是自然食物，均衡膳食，就是这个道理。在均衡膳食的基础上，再谈补什么就对了。

家长希望孩子长得壮，所以常常想在一日三餐之外给孩子一些营养的补充。有的人认为孩子吃零食不好，会影响孩子吃饭，但是不吃，又怕孩子缺营养，所以常常有家长问：“孩子吃零食好不好？可不可以吃？”

我们的答案是：零食可以吃，但要正规地吃。孩子适当吃些零食是应当的，因为孩子胃的容量尚未完全，吃进的食量很小，而孩子又好动，消耗多，所以容易饿。在正式两餐之间，适当吃些零食是有必要的，但是吃什么零食应当由家长来控制。

由于种种原因，现在市售的许多小食品缺乏科学的卫生标准，人工添加剂往往不合格，孩子长期食用会影响身体健康及智力发育，所以应当避免食用。建议家长给孩子准备一些水果、果仁类天然食品以及小饼干等。但是甜食不可过多，数量不可过大，以免影响正餐。

现在我们提倡吃坚果类，如瓜子、核桃之类，一次量不一定大。比方，每天到时间就吃点榛子什么的，弄一把吃。不要太多，有点儿就行了，也不要一次吃个



饱，连下顿饭也不吃了。

吃零食的技巧是定时、少量。比方说早饭吃完了之后，每天吃一点坚果，长此以往，让孩子的微量元素摄入均衡。

膨化食品没有什么营养价值，是休闲食品，吃它是为了得到口感上的享受，而不是为了得到营养。人类在饮食习惯上，除了维持生存需要营养以外，还需要有各种休闲的食品。果汁饮料也是为了休闲的目的才喝的，这样的食物能不吃就不吃。

三不：不吃补品，不偏食，不吃“洋”快餐

现在，各种名目的营养品，像什么 DHA、EPA、脑黄金、脑白金、金蓝鲨……别人吃，我们也吃，管它有用没有用。长个的药，增高剂，孩子们想疯了，家长头也蒙了。

首先，应当明确的是，保健食品和日常食品是两个不同的概念。所以，绝对不能用保健食品来替代日常食品。孩子在生长发育中，主要的营养还是应当来自于日常的合理饮食，不能以保健品为主，更不能长期依赖某些保健品，以此来替代日常的食物，这样不仅花费大量的钱财，而且对孩子的生长发育并没有好处。

因为补品中所含的营养素比较单纯，食物中的营养要比补品中的营养丰富得多。比如，一个二两重的橘子所含的维生素 C 超不过 20 毫克，表面看来还不如吃一片维生素 C 更好，但是橘子中的其他微量元素却是维生素 C 片剂中没有的。





食物中含有的营养素是多种多样的。比如，蛋白质、维生素、脂肪等，每一样营养素都是人体中需要的。如果长期以各种维生素制剂代替水果、蔬菜，可能造成其他营养素缺乏，而且食入的营养素一旦超过人体的需要，还会危害健康。比如，补钙超过了血液的溶解能力，钙就会沉积在人体的其他组织中，如果沉积在关节处，便会引起关节痛；沉积在心脏就会引起心率紊乱。再如，维生素A超量会损伤肝脏。

目前市售的营养品，其中许多是以糖浆为基质的口服液，含糖量过高，会破坏孩子的胃口，影响正常的三餐。用同样的钱，不如购买肉、蛋、禽、水果、蔬菜、果仁等，提供给孩子均衡膳食就可以了。

一般来说，只要孩子好好吃饭，就不会有什么营养缺乏。孩子如果缺乏营养多是由偏食造成的。如果已经明确知道孩子缺乏某种营养，或患有某种疾病，则由医生决定怎样进行补充。

有的父母在给孩子选购辅食和断奶食品时，认为进口食品比国产食品好，这种心情是可以理解的。进口食品的生产工艺好、配方有其一定的优点，与进口同类食品相比，价格便宜，在经济水平没有达到相应高度时，家长还是应当根据自己的情况来定。当然，家庭自制的食品也是可以的，只要按有关介绍的方法配制就行了。

缺锌会影响智力，所以引起许多父母的关注。

判断缺不缺锌，这是医疗行为。判断之后，有两个方法：一个是通过调整偏食、挑食，解决营养不全面的



问题。如果这样仍然没有效果，再用药物来补。

现在，市场上有许多所谓“补锌”的“营养食品”，可以说，这也是“中国特色”，国外就没这些东西。这一点，儿科医生非常清楚。

有的事情是在中国特殊条件下做的，不属于学术问题，属于风俗、习惯或认识问题，我们也不能干预。比方说，同样患了感冒，如果你在欧洲得了感冒，医生给你最大的鼓励就是多喝水，绝不给你开药。要是在中国碰到这种大夫，你就可能非常不满意，甚至可能去告他。可是在欧洲，医生给病人开了治疗感冒的药，这个大夫就不能当了，药房就可以揭发他。因为他们是按照医学科学的规律来管理的，在咱们这儿是按照“约定俗成”，看病就得拿药。所以，这属于不正常的医疗行为，但是有群众基础，医生也不得不这样做。

补钙也是一样，有的家庭常常给孩子补钙，以为青春期的孩子容易缺钙。其实，孩子生长、发育很快，或者饮食中供应的钙缺少，都可以引起缺钙。

有一个总的原则：只要膳食均衡了，就不会严重缺钙。“每天喝一杯牛奶”，就是一个补钙的重要措施。有的孩子特别爱喝牛奶，甚至把牛奶当水喝，那也没问题，因为再多喝，也不会超量，不可能因为喝牛奶而导致钙超量。

如果经过检查，确实证明孩子缺钙，主要原因就是极度营养偏差。如果没有摄食不当、偏食、挑食、拒



食，就不会出现缺钙。现在“炒作”的“全民缺钙”，是一个非常重大的失误。

要不要再额外补些钙制品呢？从我们的角度来讲，坚决不吃。你买不买，那些都属于个人的消费行为，不属于医疗行为。我们还是强调刚才的八个字：“自然食物，均衡膳食。”

为什么这样说呢？原来，补钙有两道门：第一道门，是磷；第二道门是维生素 D。即使钙营养差，也不能只是补钙，先得补磷，再补维生素 D，最后才轮到补钙。

没有磷，你补的那些钙，第一道“门”就进不来；没有维生素 D，第二道“门”关着，钙也进不来。

盖房子离不开砖头，砖头是盖房子的原材料。钙在身体里的作用，也好像是砖头，用来构建人体的骨组织，由骨组织的“基因”控制架构，基因就像盖房子的设计图纸。

把砖头运进来盖房子，不是说把砖头往地上一扔，楼就起来了。你扔的砖头越多，地面上的垃圾也越多，堆在那儿，最后全坏了。

要能让钙进来，就要让磷打开第一道大门，这样钙才能进来。

砖进来了，还得变成工地上用的材料。这就需要维生素 D，有了它们，钙才起作用。

没有磷和维生素 D 这两道加工，钙这个“砖头”，就相当于在大街上堆着，吃的越多，堆的越多。等堆的



多了，就有“人”管你了，城管就来管你：“拿走。”

身体里谁是“城管”呢？就是降钙素。降钙素比“城管”的本领还大。只要钙一多，就让钙“回”到它们的家——肝、肾细胞和骨髓里头。

以后，钙再进来的时候，不用说“搭城墙”“盖房子”了，把那些钙全扔到这儿当垃圾处理了。

出现“全民补钙”，不能埋怨群众缺乏医学知识，这是厂家“炒作”的结果，更何况一些专业人员、许多医生也不见得懂这些，跟着乱讲。

那么，磷从哪里摄取呢？吃鱼就可以。自然食物加均衡膳食就是这个道理，什么都吃。

不是说为了要补磷而吃鱼，因为那些东西都是分析出来的，哪个食物都有这个营养或那个营养，很少有什么食物绝对有各种营养，或者绝对没有任何营养。你怎么记得住哪些食物有什么营养呢？这就跟识别假人民币一样，那是银行要管的事。作为医生要管的事，是掌握各种食物的营养成分。对于一般群众，医生只要告诉大家，要吃均衡膳食、自然食物就够了。

这几年，年年高考的时候，各种“营养套餐”就热闹起来了。厂家说他们生产的“营养套餐”，吃了以后，能增强记忆力……

这是不可能的。

第一，根本就没有增强记忆力的东西。

第二，真正要生产这样的东西，需要分子调控。国内连这方面的科学研究都没做到，厂家怎么会做到呢？



所以，我们提出这一条：儿童时期不要吃各种“营养品”、“补品”。但是，你作为家长总是抱着将信将疑的态度，希望这些营养品能达到增强智力或记忆力的功能，那也是商业行为，不是医疗行为。

在家长的心里，还有一个很大的误区，有的甚至认为“洋”快餐里什么营养都齐全了，吃起来又很简便，所以常常把去“肯德基”、“麦当劳”当做给孩子的一种奖励，其实这是一个很大的误解。

“洋”快餐进入中国，已经有 20 多年的历史。人们开始反思，究竟应不应该让孩子们经常吃这些“洋”快餐。

西式快餐口味好、方便、快捷，吃了不容易饿。但是它的脂肪含量过高，蔬菜少，维生素和微量元素的含量更不够。偶尔吃一两次难免，经常让孩子吃“麦当劳”、“肯德基”之类的“洋”快餐，肯定不好。

为什么不好呢？

第一，“洋”快餐的特点是高脂肪、高热量。过剩的脂肪和热量长期积累的结果，就是引起肥胖症、心脑血管疾病，如冠心病。这一点，美国已经证实了。美国人用了 30 年的时间发现：这几代人依赖“快餐”的结果就是冠心病、肥胖症、糖尿病的发病率迅速上升。这是第一个危害。

第二，“洋”快餐扭转了孩子的性格和人际关系的关系，造成了“快餐一代”离群索居，孤独，不愿意跟人交往，这是由不得人的。因为在那种环境中，那

