

# 孩子 不生病的智慧



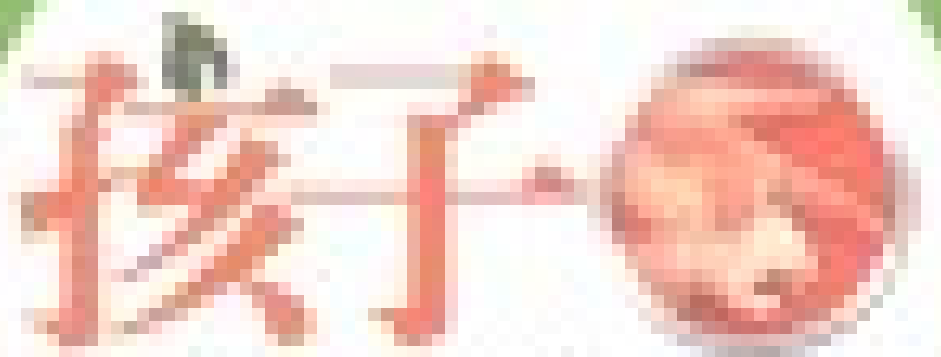
练就远离疾病的**健康心法**  
轻松有效地**呵护**孩子的健康

THE SICK CHILD  
IS NOT  
INTELLIGENCE

罗光乾 编著

京华出版社

Wang Kang



# 不生病的智慧

WANG KANG  
WANG KANG

THE SKY & CHILD

PUBLISHED

1998





# 孩子

## 不生病的智慧

THE SICK CHILD  
IS NOT  
INTELLIGENCE

罗光乾 编著

责任编辑：罗光乾

封面设计： 杨钊国

PLATO DESIGN STUDIO  
F: 010-5263873  
T: 010-5263873

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子不生病的智慧/罗光乾编著.—北京：京华出版社，2009.1

ISBN 978 - 7 - 80724 - 325 - 0

I.孩… II.罗… III.少年儿童—保健—基本知识 IV.R179

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第209379号

---

著 者  罗光乾

出版发行  京华出版社

(北京市安华西里1区13楼 100011)

经 销  京华时代图书 (北京) 有限公司

(010) 63993657 63993659

印 刷  三河市华润印刷有限公司

开 本  710毫米×1000毫米 16开本

字 数  208千字

印 张  16.25印张

印 数  3000册

出版日期  2009年4月第1版第1次印刷

书 号  ISBN 978 - 7 - 80724 - 325 - 0

定 价  28.80元

---

京华版图书，若有质量问题，请与本社联系。

# 前言 Foreword

让孩子健康快乐地生活，远离疾病的困扰，是普天之下所有父母的心愿。但是，由于儿童脏腑娇嫩，肌体抵抗力弱，免疫系统的发育还不完善，于是就成为了感冒、腹泻等常见疾病的侵袭对象。同时，孩子的生活环境和行为习惯，也在时时刻刻影响着孩子的身心健康。

现实生活中，很多年轻的父母不仅对护理孩子毫无经验，而且对有关孩子身心健康方面的知识缺乏，一旦孩子的身体出现异常，便急得团团乱转，不知所措。因此，父母掌握的健康知识越多，孩子的健康就越有保证。为了孩子的健康成长，父母不仅需要了解孩子常见病症、突发性疾病和心理异常等方面的基本知识，更要练就一双识别疾病前兆的火眼金睛。此外，身为父母，还要懂得如何培养孩子良好的习惯，如何调理孩子的饮食，如何帮助孩子进行简单的治疗等等，只有练就远离疾病的健康心法，才能轻松、有效地呵护孩子一生的健康。

《孩子不生病的智慧》注重科学性、实用性和针对性，其内容涵盖了与孩子健康相关的方方面面。文字通俗易懂，可操作性强。只要切实做到，就能轻松掌握孩子不生病的智慧。

编者

2009年4月

# 目录 Contents

## 第一章 让孩子远离疾病

让孩子健康快乐地生活，远离疾病的困扰，是所有家长的心愿。本章介绍了如何让宝宝远离意外伤害、心理疾病、习惯性疾病和突发性疾病等。从生活的细节入手，让每一位妈妈都能掌握相关的知识，并且从容应对宝宝的健康问题。

- 为什么孩子会常常生病呢? / 2
- 给孩子增强免疫力 / 3
- 别让孩子太贪凉 / 7
- 带孩子多做户外活动 / 8
- 培养孩子良好的睡眠习惯 / 10
- 防止病从口入 / 12
- 给孩子及时接种疫苗 / 16
- 牢记“是药三分毒” / 18
- 让孩子远离细菌侵害 / 20
- 走出宝宝护理的误区 / 22
- 白开水是孩子最好的饮料 / 25
- 每天一苹果，疾病远离我 / 27
- 注重孩子的心理健康 / 29
- 合理的生活作息 / 30
- 重视体格锻炼 / 31





## 第二章 影响一生的健康习惯

在孩子身上，好习惯与坏习惯往往是并存着的，而每一种习惯也时刻关系着孩子的健康，良好的习惯是身体健康的重要因素。然而，养成一个好的习惯则需要反复的实践，刚开始时会觉得麻烦、费事，经过相当长的一段时间，才能逐渐变成习惯性行为。养成一个好的行为习惯很难，改掉一个坏的行为习惯同样也不容易。重要的是，我们每个人都应该学会珍惜来之不易的生命，为了自身和他人的健康，要坚定不移地改掉不健康的行为习惯，帮助孩子建立科学、文明的健康生活方式。

父母对孩子健康习惯的影响	/ 34
影响孩子健康的不良饮食习惯	/ 35
培养孩子健康的饮食习惯	/ 37
让孩子爱上蔬菜	/ 39
改变孩子空腹吃糖的习惯	/ 41
不要吃垃圾食品	/ 42
培养孩子良好的睡眠习惯	/ 45
改变孩子开灯睡觉的习惯	/ 47
培养孩子良好的卫生习惯	/ 48
让孩子每天跳一跳	/ 50

## 第三章 治病不如防病

古代中医学从《黄帝内经》开始，就把养生防病作为主导思想，讲究“上医治未病”。“治未病”的理论主要包括三个方面，即：“病未发，防微杜渐；病既成，把握进退；病痊愈，慎防劳复。”这是我国卫生界所遵循的“预防为主”战略的最早思想，它强调未病先防、已病防变、已变防渐。要求人们不但要治病，而且要防病，

不但要防病，而且要注意阻挡病变发生的趋势，并在病变未产生之前就想到能够采用的救急方法，这样才能掌握对抗疾病的主动权。

现代社会，伴随着新的健康理念，“治未病”有了更深刻的现实意义，“治未病”也将成为本世纪最有发展前景的领域之一。

春季如何预防疾病	/ 54
夏天怎样预防疾病	/ 57
秋季怎样预防疾病	/ 58
冬季如何预防疾病	/ 61
龋齿的预防	/ 64
近视的预防	/ 67
腹泻的预防	/ 69
感冒的预防	/ 72

## 第四章 求医不如求己

“求医不如求己”，并不是说生病之后不要去求医，而是告诉我们：任何一种疾病的发生，都不是无缘无故的，如果我们了解了疾病发生的原因，就能有效地防御疾病。在这个意义上讲，依靠自己的力量，从自身做起，少生病或不生病，当然就比生了病再去求医要好。

孩子不会无缘无故地生病	/ 76
读懂孩子的身体语言	/ 77
弥补先天不足，巩固后天之本	/ 82
要想孩子不生病，母亲一定先健康	/ 84
提高孩子的综合运动能力	/ 88
读懂孩子的情绪和心理	/ 92
预防意外的事故和伤害	/ 97
培养孩子的个人卫生习惯	/ 100
孩子睡得好，家人才心安	/ 103







帮孩子养成良好的如厕习惯 / 106  
为孩子添设一堵“防火墙” / 108

## 第五章 父母是孩子最好的医生

在孕育和培养孩子的过程中，每一位父母都会碰到很多的问题。由于孩子最容易生病，孩子生病之后，只能匆匆地将孩子送往医院，虽然做父母的在自己心里实在不愿意让孩子吃药、打针，可是，除此之外，自己却又束手无策。这个时候，很多焦急的家长都希望自己就是一个有经验的儿科专家，能够轻松地治愈孩子的疾病。

其实，这样的希望并不是没有可能，只要做父母的在孕育和培养孩子的过程中，肯付出更多的心血和爱心，你就是孩子最好的医生。

- 带好孩子其实并不难 / 114
- 父母要学会看懂孩子的舌质和舌苔 / 116
- 学会给孩子捏捏脊 / 118
- 给孩子搓脚心的讲究 / 121
- 按摩会让孩子睡得香 / 122
- 妈妈的奶水和细心，是宝宝最好的药 / 123
- 珍爱宝宝的眼睛 / 126
- 要知道孩子生长发育的一些指标 / 130
- 重视孩子的心理成长 / 131
- 不要忽视孩子的自尊心 / 134

## 第六章 孩子有病早知道

在我们的现实生活中，一个孩子从小到大不患病是几乎不可能的。孩子患病并不要紧，关键的是要及早地发现孩子的病，使他们得到尽早的治疗和良好的护理，让孩子尽量地少受一些病痛折磨，早日康复，再现他们那甜美愉悦的笑脸。这是每一位父母的愿望。

观察新生儿有讲究	/ 140
新生儿的特殊生理现象与异常现象	/ 142
新生儿生病的征兆与特点	/ 144
如何发现宝宝的异常	/ 146
宝宝患呼吸道疾病有哪些症状?	/ 149
宝宝患消化道疾病时,会出现哪些征兆?	/ 152
宝宝的泌尿道感染时,有什么症状?	/ 157
宝宝的皮肤疾病早知道	/ 159
宝宝的眼睛患病有哪些症状?	/ 162
宝宝过敏时会出现哪些症状?	/ 164

## 第七章 一眼看出孩子生病了吗

普天之下,多少痴心的父母都愿倾其所有、竭尽所能来换得孩子健康、平顺的人生,然而,在孩子的成长过程中,难免偶有病痛,有的孩子甚至会恶病缠身。面对这样的现实,现代的家长不仅要树立正确的育儿健康观念,并且还需要与时俱进,不断地充实自己的相关知识,及时地发现孩子的疾病。因为早期发现早期治疗,对疾病的疗效和预后可以获得最佳的效果。

本章内容就是教道家长如何及早发现孩子生病的先兆,给予及时的协助,并寻求专业的医护人员进行适当的治疗,让孩子早日康复,远离疾病的侵扰。

宝宝的头是不是太大了?	/ 170
宝宝的眼睛也是疾病的“窗口”	/ 172
宝宝头上的肿包从哪里来?	/ 174
宝宝为什么会有口臭?	/ 176
宝宝的声音嘶哑要警惕	/ 179
宝宝的牙齿是不是长得正常?	/ 182
宝宝为什么会流鼻血?	/ 186





宝宝的肚脐为什么会鼓出来? / 188

宝宝的生殖器是否正常? / 190

宝宝断掌的真相 / 193

## 第八章 不生病的吃法

为了维持生命和健康，我们每天必须摄入含有营养素和热能的各种食物。人类赖以生存的营养素包括六大类：蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐和水，其中蛋白质、脂肪、碳水化合物能产生热能。

儿童处在生长发育阶段，新陈代谢旺盛，对能量和营养素的需求量相对比成人高，只有满足儿童的营养需求，才能保证其体格与智能发育正常，形成良好的身体素质。

如何给宝宝哺乳 / 196

如何给宝宝断奶 / 200

宝宝食物的选择 / 203

警惕食物过敏 / 207

积极应对挑剔的小食客 / 209

怎样让孩子吃得津津有味 / 210

合理饮食防治春季疾病 / 210

合理饮食防治夏季疾病 / 214

合理饮食防治秋季疾病 / 217

合理饮食防治冬季疾病 / 219

## 第九章 小儿常见病特效疗法

俗话说：病来如山倒，病去如抽丝。由此可知，与病魔作斗争是一个长期的过程。首先需要患者具有坚定的信心、顽强的意志，同时还需要足够的智慧。本章为了帮助家长尽快地使宝宝摆脱病魔

的困扰，特地介绍了国内外多种最流行、最有效的特效疗法，包括了饮食、按摩、点穴、拔罐、敷贴、足浴、催眠等等方法。需要提醒读者朋友的是，在采用这些方法为婴幼儿治疗疾病的时候，须遵循医嘱或在专业人士的指导下进行，以免出现意外。

- 小儿感冒的按摩疗法 / 224
- 小儿支气管炎的推拿疗法 / 229
- 点穴治疗小儿消化不良 / 230
- 拔罐治疗小儿腹泻 / 231
- 敷贴治疗小儿疾病 / 232
- 足浴治疗小儿疾病 / 233
- 小儿孤独症的音乐疗法 / 237
- 催眠疗法治疗小儿遗尿 / 238
- 小儿多动症的心理疗法 / 242
- 针灸治疗小儿哮喘 / 243
- 小儿疳积的刮痧疗法 / 245



# 第1章

## 让孩子远离疾病

让孩子健康快乐地生活，远离疾病的困扰，是所有家长的心愿。本章介绍了如何让宝宝远离意外伤害、心理疾病、习惯性疾病和突发性疾病等。从生活的细节入手，让每一位妈妈都能掌握相关的知识，并且从容应对宝宝的健康问题。





## 为什么孩子会常常生病呢？

我们生活在地球上，现在大家都知道生态平衡的重要性，人体也和地球是一样的，需要保持生态平衡。

我们人体器官和外界相通的地方都有一定的微生物生存。在人未出生时是无菌的，生下来以后由于和外界的接触，很快在体内与外界相通的地方就会有各种微生物侵入并繁殖，达到一定的量后，它们互相之间和与人体之间均保持一种平衡状态。这时人是没有病的。但如果打破这种生态平衡让某种微生物占了优势，那么人就会因这种微生物过量而引起相关的疾病。

例如：人突然受凉，人体环境改变了，这时不适应生长的微生物繁殖减慢，适应生长的微生物繁殖加快，当这种微生物达到一定的量后，特别是致病微生物（有时是外界致病微生物的侵入），使这种平衡打破，致使人体无法控制和维持正常生活的时候人就会生病。而人体的这种控制能力是有一定限度的，与平时的锻炼有关，这种锻炼不是指肢体的活动，而是指与各种微生物的密切接触。

相对来说，儿童是一个弱势群体，尤其在健康方面。在儿童免疫

系统未完全发育成熟之前，如何增强其抵抗力，则是父母们关注的一个话题。

为什么孩子会常常生病呢？究其原因有三方面：首先是年龄，这是抵抗力强弱的重要因素。人的免疫系统并非与生俱来就是成熟的，



它是随着年龄增长而逐渐完善起来的，一般要在六岁以后才能达到成人的水准。因此幼小的孩子一旦感染到病菌就极易生病。

第二个原因是儿童的体质。这是一种源于孩子本身的因素，如过敏体质。皮肤过敏是其中比较典型的。因为孩子的皮肤细嫩，控制酸碱能力差，易被细菌感染，真皮和纤维组织较薄，抵抗力极弱，因此较易出现红斑、红疹、水泡甚至脱皮等过敏反应。

还有就是不良习惯的原因了。在饮食运动和卫生习惯等方面，都可能影响到免疫系统和体质，如常见的儿童厌食、偏食、不爱运动和不注意卫生等，都会使抵抗能力受到影响。

在了解了孩子易生病的原因之后，怎样增强孩子的抵抗力就成了首要问题。是不是给孩子大量吃补药营养品就可以呢？当然不是，抵抗力的增强靠营养补充是不够的。我们要在各个方面排除病原，所谓“病从口入”，对成人尚且如此，对孩子则更应注意。要让孩子从小养成爱清洁的习惯，饭前洗手，不要乱摸脏东西；还要让孩子正常饮食，多到空气清新的环境活动，少接触污染重的空气。另外，对过敏体质的孩子，一定要针对过敏的可能性进行相应的治疗和预防。

因此，家长应用正确的方法帮助孩子顺利渡过多病的幼年。随着年龄的增长，孩子的抵抗力就会不断增强。

## 给孩子增强免疫力

有的孩子好像一年到头都在不断地感冒、发烧，每个月要看好几次医生，父母不免忧心忡忡：“我的孩子经常生病，是不是抵抗力太差了？”其实，人们常说的抵抗力，与身体的免疫力息息相关。

需要提醒家长的是，对于孩子出现反复感冒、气管炎等反复感染性疾病的治疗，最安全有效的方法是无伤害的免疫疗法，积极采取预防治疗，除非有细菌感染的迹象，否则不要轻易使用抗生素，以免产生耐药性。





从免疫学的角度看，孩子处于生长发育阶段，对外界环境的病原微生物抵抗能力低，受各种传染病的侵袭，最易患病。一旦发生流感就会被传染，稍一受凉就容易腹泻，甚至患上支气管炎、哮喘、扁桃腺炎、肺炎等。医学专家解释，这种现象称为后天性的儿童免疫功能低下。这主要是由于孩子生理、病理的特点与成人不同，还与年幼体弱、免疫功能低下密切相关。不仅表现为发病率高，而且存在常年反复发作的倾向。只有采用切实有效的手段从根本上增强免疫力，才能使孩子们抵御疾病的侵袭。

## ■ 什么是免疫低下？

在大多数人的眼里，免疫低下就是经常容易得病，但这仅仅是表面现象。

免疫低下可以分为三种情况：先天性免疫低下、后天继发性免疫低下和生理性免疫低下。前二者属于病态，需要治疗。生理性免疫低下一般不需要治疗。

先天性免疫低下，医学上也称为免疫缺陷，是由于组成免疫系统的某种或多种组分由于基因突变等因素而丧失了原有的功能，发生免疫低下，病情较严重。这类疾病在免疫低下的孩子中比例较小，一般得病较重，持续时间也较长。

后天继发性免疫低下，顾名思义是由于其他某些因素引起的免疫低下，这类疾病经过去除引起免疫低下的病因后，免疫功能往往都可以恢复。引起后天继发性免疫低下的原因常见于感染、药物、营养不良和其他疾病。

生理性免疫低下，实际上是人体生长发育的一个过程，不属于病态。类似于人类的智力发育，谁也不会或不应该要求孩子具有与成人相同的智力。同样，我们也不能指望年幼的孩子具有和大人一样的免疫力。



## ■ 什么样的孩子可能存在免疫低下呢？

免疫力主要有两种来源，一种是生病后，人体内产生对抗此种病原体的特殊抗体，当此种病原体再来侵犯时，抗体就可以联合白血球将病原菌杀死，从而免于生病。此种免疫力，有的可以持续很久（如麻疹抗体），有的是暂时的（如感冒抗体）。打过预防针后，身体接受刺激也会主动产生免疫力，这种免疫力，一般都是终生的。

免疫力的第二种来源是“被动”而生的。例如新生儿（出生一个月内的婴儿）接受母体的许多抗体而产生免疫力；又如注射了免疫球蛋白后（即某种疾病的抗体），可能会对某些少数的疾病产生短暂的抑制作用。

一般而言，有如下症状的时候，可以考虑是否为免疫力低下：

◎ 经常性地得病，如败血症、肺炎、中耳炎、脑膜炎、腹泻、皮肤感染等等，尤其是多次发生严重感染。这些绝大部分是细菌或病毒感染引起。

◎ 得病后治疗效果不佳，疾病长期不愈。

◎ 正常预防接种后出现严重的感染。

◎ 长期服用可能影响免疫功能的药物。

◎ 有肿瘤、白血病等恶性疾病的孩子。

对怀疑有免疫低下的孩子，首要的问题是要弄清楚属于上述三种免疫低下中的哪一种。这需要有经验的医生借助有效的检查进行诊断。对免疫低下的诊断需要较系统的实验室检测条件。目前国内已经开展了几种较常见的先天性免疫低下的基因诊断。明确免疫低下的类型，对于疾病的治疗是十分重要的。

## ■ 怎样提高免疫力呢？

摄入维生素可提高身体免疫力。

含维生素A丰富的食物有：动物肝脏、奶油、蛋黄、鱼肝油、禽蛋等；绿色、黄色或红色的蔬菜水果，如菠菜、南瓜、柑橘和柿子等。

