

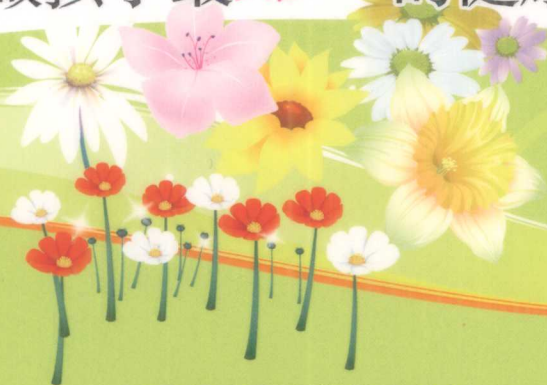
严昕 著

haomamashengguohaoyisheng

好妈妈 胜过好医生



——做孩子最贴心的健康导师



- > 最了解孩子身体的是妈妈
- > 最关心孩子健康的是妈妈
- > 妈妈是孩子最好的私人医生

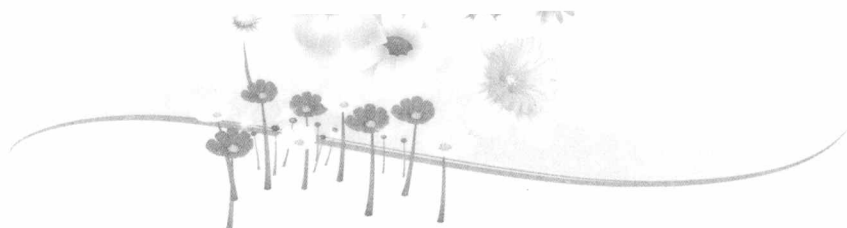


深圳出版发行集团
海天出版社

好妈妈 胜过好医生



——做孩子最贴心的健康导师



深圳出版发行集团
海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

好妈妈胜过好医生 / 严昕著. — 深圳: 海天出版社, 2010.1
ISBN 978-7-80747-762-4

I. 好… II. 严… III. 儿童—保健—基本知识 IV. R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 210991 号

好妈妈胜过好医生

HAO MA MA SHENG GUO HAO YI SHENG

出品人 陈锦涛
出版策划 毛世屏
责任编辑 蒋鸿雁
封面设计 大象设计·卢柏丰
责任技编 钟愉琼

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460137(批发) 83460397(邮购)
印 刷 北京世汉凌云印刷有限公司
开 本 700mm×1000mm 1/16
印 张 15.75
字 数 250 千字
版 次 2010 年 1 月第 1 版
印 次 2010 年 1 月第 1 次
定 价 26.00 元

海天版图书版权所有,侵权必究。
海天版图书凡有印装质量问题,请随时向承印厂调换。

第一章 别让常见小病缠上身 ... 1

俗话说“小病不治，大病吃苦”，越是儿童的常见病，越容易引起大毛病。不仅会影响孩子发育成长，甚至可能给孩子留下后遗症。因此，对于孩子来说，小病大治是必要的，而主要的还是家长要做好预防工作。

1. 孩子的牙齿最精贵...2
2. 还孩子一个健康的鼻子...7
3. 儿童感冒，不容忽视...13
4. 小心孩子咳嗽出麻烦...18
5. 你也能搞定孩子的细菌性痢疾...23
6. 疥腮不可怕，轻松搞定它...29
7. “夏季热”真的很难受...34
8. 遗尿并不仅是尿床那么简单...39
9. 入冬了，别让哮喘粘上孩子...44

社会的物质文明越发达,儿童的成长问题越令人担忧。由于不良的饮食、生活习惯等原因,极易使儿童患上成人病。本是天真无忧的孩子,却背上了成人病的包袱,孩子难受,家长心疼。

“三分医,七分养,十分防”,成人病重在预防。

- 1.别让近视破坏了孩子的形象…52
- 2.肥胖症:儿童成长的定时炸弹…59
- 3.孩子的胃更容易出毛病…65
- 4.多呵护孩子脆弱的脊椎…69
- 5.大人抑郁,孩子更抑郁…74
- 6.高血压离你的孩子有多远…78
- 7.慢性咽炎:滋养肺肾是关键…82

孩子是祖国的花朵,而花朵成长需要营养。营养的合理与否,将会直接影响孩子的健康成长。俗话说“三餐分配要合理,日常零食要适当”,说的就是这个道理。

- 1.积食开胃有方法…88

2. 孩子的四季食谱巧安排…93

3. 儿童减瘦增肥正当时…99

4. 谁说零食不能吃…104

5. 孩子想健康,少喝饮料多喝水…109

6. 营养过剩,也需给孩子“脱贫”…113

7. 别让便秘把孩子堵得上火…118

第四章 合理运动胜吃药 …123

机器长久不用会生锈,孩子要是不常运动,身体可能会出问题。科学而合理的体育运动可以使孩子的小体格壮壮的,增加抵抗疾病的能力,正是“运动运动,病魔难碰”。根据孩子的体质和生物节律,为孩子选择最佳的运动项目,这也是使孩子不生病的秘密之一。

1. 预防损伤莫大意,急救技巧须掌握…124

2. 为孩子提供充足的营养…129

3. 让运动带走孩子身上的赘肉…134

4. 冷水浴,好清凉…139

5. 冬练三九,孩子会练吗…145

一年四季,春生夏长,秋收冬藏,人亦应之。在每个不同的季节里,孩子们的身体随着季节更替也在进行着适应自然的变化。作为父母,即便舐犊心切,也应遵循天人之间的内在规律,给予孩子适当的呵护。当然,如果发现孩子的身体健康有偏离轨道的迹象,一定要及时纠正。

- 1.当孩子蠢蠢欲动...152
- 2.春日“流行”不跟风...158
- 3.做春日传染病的终结者...164
- 4.给孩子一个清爽夏日...171
- 5.冷饮过度:一时清凉要不得...176
- 6.天热了,孩子手足多呵护...181
- 7.秋风乍起,正是养心养肺时...186
- 8.蛔虫:秋天驱虫好时机...192
- 9.别让腹泻伤元气...197
- 10.冬令进补最强身...203

家长是孩子最好的护理医生,对于孩子一般的小毛病,你不用去医院也能为孩子解忧。一些简单而实用的中医保健技巧应该是每个家长所必知的。

- 1.推拿按摩:为健康开道...210
- 2.家长必知的推拿大法...214
- 3.常捏脊背一身轻...219
- 4.刮痧:轻轻一刮,疾病远离...224
- 5.针刺放血:放掉一身烦躁...230
- 6.指压法:巧用穴道为孩子救急...235

贵静最齿天附千森上

第一章

别让常见 小病缠上身

俗话说“小病不治，大病吃苦”，越是儿童的常见病，越容易引起大毛病。不仅会影响孩子发育成长，甚至可能给孩子留下后遗症。因此，对于孩子来说，小病大治是必要的，而主要的还是家长要做好预防工作。

1. 孩子的牙齿最精贵

保护牙齿应该从小做起,注意口腔卫生,养成“早晚刷牙,饭后漱口”的好习惯,如果发现蛀牙要及时治疗。睡前不要吃糖和饼干之类的甜食,平时也不过多吃过硬的食物,少吃太酸、太冷和太热的食物。

我以前一个朋友,28岁结婚,第二年便生了个儿子,宠爱有加。孩子从小喜欢吃糖,他的小衣服兜里常常装着满满一兜子糖果,用他的话说,每天这孩子除了吃糖别的什么就不吃了,以前有一次抱住一块红糖使劲儿啃,排泄出的也是黑色的糖。当小孩子两岁零八个月的时候,他发现小孩子有5颗左右坏牙,可是这时候才开始给他刷牙,就有点儿晚了。

学龄前儿童龋齿现象非常严重,其中,5岁儿童的龋齿患病率达66%,平均每个儿童有3~5颗龋齿,其中有97%没有得到正确的治疗。

龋齿俗称为“虫牙”,是儿童时期常见牙病。牙齿对食物消化起着非常重要的作用。牙齿保护不好,咀嚼功能差,食物不能磨烂入胃,影响食物消化及吸收,最终影响小孩健康生长发育。保护儿童牙齿,应从以下几方面做起。

随时保护口腔清洁状态,少吃零食,尤其是睡前不吃甜食,进食后要漱口,晨起晚睡前要刷牙,使细菌在口腔没有滋生的条件。不吃太坚硬食物,不用牙强撕硬扯食物,避免引起牙松动、崩裂、破碎。养成正确刷牙习惯,对于牙内、牙外、牙颌面来回都刷到,牙刷每用2~3个月换一次,以免滋生细菌引起感染,牙膏选用含氟牙膏为好。牙膏种类经常变换,使细菌不易产生耐药性。

保护牙齿的最好方法是教导孩子养成良好的卫生习惯。在正确的

指导下,孩子很快就会养成良好的日常卫生习惯。两岁时孩子应该至少一天刷两次牙,最好睡觉前一次。然而尽管他的积极性可能很高,但他自己仍然不能控制或集中精力自己刷牙。因此你必须监督并帮助他刷去牙齿上所有粘积的斑点,这些积聚在牙齿上的含有细菌的粘积物会造成龋齿。

一定要给孩子使用柔软的尼龙毛牙刷,牙膏的使用量尽量少,避免孩子吞咽牙膏。不要用含氟量太高的牙膏,否则会导致牙齿出现永久性斑点。如果孩子不喜欢某种味道的牙膏,就换一种,或者暂时使用清水刷牙,刷牙和清洗比牙膏更加重要。

除刷牙以外,孩子的饮食对牙齿健康具有重要影响。当然,糖是罪魁祸首。牙齿接触糖的时间越长、越频繁,牙齿空洞的危险越大。这意味着如果在食用大量饼干以后立即刷牙,实际上对牙齿没有伤害;但发粘的焦糖、太妃糖、口香糖或水果干会停留在口腔内或让牙齿很长时间处在含糖的环境中,所以会造成更大的危害。应该尽量避免孩子食用这些发粘的含糖食物,尤其在两餐之间的点心时间。

乳牙较恒牙易患龋,这与乳牙的结构特点(牙列中有生理间隙易使食物滞留)、矿化程度(矿化程度低,耐酸力差)、饮食结构(多为软质食物,粘稠性强,含糖量高,易发酵产酸)以及生活习惯(睡眠时间长,口腔处于静止状态,唾液分泌减少,自洁作用差,有利于细菌繁殖)等因素有关。

乳牙龋齿的特点是患龋率较高,在7~8岁时达高峰,而且在萌出后不久即可患龋,发病时间早。在口腔内的多数乳牙常同时患龋,也常在一个牙的多个牙面同时患龋。乳牙龋齿的发生速度快,且自觉症状不如恒牙明显,常易被家长忽视。而且不少家长对乳牙龋齿本身就不够重

视,认为反正要换牙的,采取顺其自然的态度。其实乳牙蛀了的危害并不亚于恒牙,主要有以下几方面。

(1)影响生长发育。

婴幼儿时期是生长发育的旺盛期,健康的乳牙有助于消化功能的进行,有利于生长发育。良好的咀嚼功能还给颌、颅底等软组织以功能性刺激,促进其血液、淋巴的循环,增强其代谢,进而有助于颌面部的正常发育。

(2)恒牙萌出异常和排列不齐。

乳牙的存在为继承恒牙的萌出预留间隙。若乳牙因邻面龋致两牙之间的间隙变小,或因龋齿严重而过早丧失,邻牙发生移位,继承恒牙间隙不足而位置异常,排列不齐。乳牙过早丧失可使恒牙过早萌出,影响恒牙牙胚,使牙胚的釉质发育不全。此外,乳牙对恒牙的萌出有一定的诱导作用。若第二乳磨牙过早丧失,第一恒磨牙失去诱导面,常发生近中移位或近中倾斜。

(3)不利于正常发声。

婴幼儿期是孩子开始发声和学讲话的关键时期,正常的乳牙列有助于正确的发声。如果乳牙,尤其是切牙的大面积龋或过早丧失就不能正确地发唇齿音。

答疑录

李拜日问:

我的孩子3岁了,有2颗牙出现了烂牙现象,请问如何预防烂牙呢?

张医生答：

儿童烂牙，在医学上称龋齿，是儿童时期的常见病。那么如何预防儿童烂牙呢？

首先，要勤刷牙，最好天天给孩子清洁牙齿。孩子在出牙后，家长应当用棉签沾清水给孩子洗牙，每次洗的时候，要把牙面附着的食物残渣清洗掉，或者在孩子吃完食物之后喝一点水，以保持口腔清洁。等孩子到两岁左右，乳牙已经基本萌出，这时候就要让孩子自己刷牙，妈妈可以手把手地训练孩子采用顺刷法刷牙，早晚各1次，直到孩子能够熟练操作为止。初次刷牙，建议选择窄小刷头易于深入孩子的口腔，同时握柄也较粗胖，让肌肉未发展完全的幼儿掌握，并按年龄选择合适的牙刷，提高刷牙的效果。

其次，封窝沟。孩子6岁时，口腔内萌出最大的一颗牙，即六龄牙，这牙是终身不换的，所以家长要注意保护好这颗牙，以免过早烂掉。目前国际上公认的六龄牙牙面行窝沟封闭法可以有效地防止其龋坏。妈妈可以带孩子到儿保所口腔科预防治疗，以保护孩子的牙齿。另外，还要预防儿童佝偻病。患佝偻病的孩子全身骨骼和牙齿钙化非常差，特别容易出现烂牙现象，并且会影响恒牙的牙胚发育及萌出。

维他命问：

我儿子6岁了，可能很快就要开始换牙了，不知道作为家长应该做些什么？

张医生答：

据调查，在中国6岁儿童约有9成患龋齿，12岁以下儿童

每人平均有 4.2 颗蛀牙。为降低孩子龋齿发生的几率,建议从婴儿时起就应该注意孩子的口腔卫生,从 2 岁起就应该用孩子专门的牙刷,从小做好牙齿保健。

刷牙是保持口腔清洁的主要方法,它能消除口腔内软白污物、食物碎片和部分牙面菌斑,而且有按摩牙龈作用,从而减少口腔环境中致病因素,增强组织的抗病能力;刷牙对于预防各种口腔疾病,特别是对于预防和治疗牙周病和龋病等,具有重要的作用。

孩子在 6 岁时第一颗恒齿已长出,因此要特别注意牙齿清洁。建议可选择杯行刷毛的牙刷,毛刷边缘要柔软,能完全包围每颗牙齿以达到彻底清洁;8 岁以后,孩子由于处于换牙阶段,乳齿与恒齿同时存在,又加上齿缝间隙较大,如果不特别留意孩子刷牙习惯的话,很容易发生蛀牙。在牙刷的选择上也要注意,应以柔软混合设计的刷毛,帮助彻底清洁牙齿及齿缝。一般宜给孩子选用尼龙丝毛牙刷,毛性偏软性牙刷,不会磨损牙齿和牙龈;牙刷头可以选择椭圆形、椭圆长方形,避免使用尖头形。

2.还孩子一个健康的鼻子

中医认为,过敏性鼻炎多为肺热,如冬天之蒸笼开盖,热气出,顷刻化为雾滴,人之肺气热,遇寒则气凝为清涕而出,冷热交汇,反应强烈,故喷嚏不止。但肺热为标,肾寒为本,上热下寒,交通不利,故治病应清肺热、降肺气,温肾水、升木火。

相信很多曾经有过过敏性鼻炎的成人,或者家里的小孩有过敏性鼻炎的家长都深有体会,一到春天,或者是由于吃了生冷的食物,鼻子便不正常工作了。不是鼻塞、流涕、打喷嚏,就是鼻子痒得难受,想抓却又抓不着,真是很痛苦。患有过敏性鼻炎的孩子,也会影响学习,使得头昏头痛、学习吃力,或者上课打瞌睡、注意力不集中等。因此,一定要引起家长的注意,及早为孩子治疗鼻炎。

如果不及时治疗鼻炎,会造成各种各样的并发症,如腺样体炎、中耳炎、咽炎和支气管炎。由于鼻腔炎性刺激容易引起儿童急性腺样体炎,长期炎性刺激又会导致腺样体肥大;鼻腔借鼻窦开口和咽鼓管分别与鼻窦及中耳道相通,为此,由于炎症蔓延和擤鼻不当会导致化脓性鼻窦炎和中耳炎;再者鼻腔炎性鼻涕倒流至咽部,会引起咽炎和支气管炎。

曾有家长曾带着一个刚上小学二年级的小男孩来看病,据她说,这孩子自从被诊为过敏性鼻炎后,已经服了两年多的西药,可是,效果却并不理想。她想通过中医来为孩子治疗。

于是,我对孩子进行了整体的诊断。断定这孩子是寒性过敏性鼻炎,发病的原因是外感风寒,寒邪阻塞在孩子颈部的风池穴和风府穴

上。由于风池穴和风府穴阻塞，导致机体的阳气不能上行，无法滋润肺脏，使肺的宣发和肃降功能下降，从而引起肺脏虚弱，在外邪的侵袭下而致打喷嚏、流鼻涕、鼻塞鼻痒。

病因查明，于是我使用推拿法将孩子颈部阻塞的穴位过血疏通，并开了调理温补肾阳的中药，不久之后，孩子的病就好了。

对于寒性体质所导致的寒性鼻炎，家长一定要让孩子尽量少吃寒性的水果和食品，像梨、李子、黄瓜等。相反的，如果是热性体质的鼻炎就要多吃李子、梨、黄瓜等食品。

另外有不少孩子是热性鼻炎，中医认为，有热性鼻炎的孩子一般胃火和肺火都很大。治疗的时候可让孩子服用降肺胃之火的芩连二陈汤与小承气汤合方进行治疗，一般来说，症状都会很快得以控制。热性鼻炎的孩子要多吃蔬菜、水果，少吃肉，这样就不会复发，或者会减少复发的几率。

无论是寒性的过敏性鼻炎还是热性的过敏性鼻炎，中药的治疗效果都是非常好的。但一定是在辨因论治的基础上抓住主要的典型症状对其进行针对性的治疗，方可收到事半功倍的疗效。对于复发的问題，我一般是要耐心地告诉家长造成其过敏性鼻炎的原因是什么，并教会家长在孩子的生活起居上加以调理。

西医将过敏性鼻炎归入免疫系统疾病，认为与遗传因素有关，所以认为过敏性鼻炎是无法根治的。而中医认为，鼻炎的主要病机为肺脾气虚，元阳虚衰，无力抵御外邪的侵袭，使鼻窍失于温煦和通调而致。在治疗上，中医是从人的整体入手，对局部进行对症治疗，这也是中医治疗本病的特色。

传统医学治以温补肺气，祛散风寒，补肾健脾，升清化湿，以增强抵

抗力,阻滞变应原使本固标兴。因此,可用桂枝二陈汤,桂枝、白芍各8克,炙甘草5克,陈皮、半夏、茯苓各4克,生姜2片,大枣1个掰开开水泡服,早上7点和下午3点各服一碗,4剂。在孩子感冒的时候喝,不仅可治感冒、咳嗽,且对过敏性鼻炎有不错的疗效。还有一个治愈率达百分之百的方子:乌梅20克,苍耳子15克,黄芪30克,辛夷12克,白芷、防风、荆芥各10克,白术、诃子各9克,柴胡、薄荷各6克,麻黄3克,细辛2克。以上各药水煎2次,取液混合,给孩子分两次服用,每天1剂,10天为1疗程。

对于已有过敏性鼻炎病史的孩子,家长平时的护理非常重要。平时应让孩子多运动,以增加人体的抵抗力。教会孩子在每天洗脸的时候,要学会用冷水清洗鼻腔!具体方法是用手接少量凉水,用鼻孔轻轻吸入冷水然后喷出,反复10次,以达到清洗鼻腔的目的。一般早晚1次坚持1个月左右就会有很好的效果;家长可经常为孩子按摩鼻部的迎香穴、印堂穴及脑后的风池穴与风府穴。按摩至微微发热为度。

另外,在饮食上,尽量让孩子少吃或不吃刺激性或者容易过敏的食物,像肉、海鲜、辣椒等,不要等到孩子鼻炎发作的时候才开始忌口,那时候忌口作用不大。在孩子鼻炎发作的时候,别让孩子吃冰冷的食物,因为冰冷的刺激会让鼻黏膜更加肿胀;不要用冷水刷牙洗脸,尽量用温热的水;不要让冷气或冷风直接对着头部,尤其是鼻子;不要熬夜,睡觉时如果鼻塞,可以将枕头垫高;至于通鼻药水,如果偶尔使用几次可以,但是不要单纯依赖通鼻药水来解决鼻塞,时间久了,反而会形成反弹性鼻炎,鼻塞会更严重。

如果孩子由于脓鼻涕而影响呼吸,家长可以用湿热的毛巾将孩子的鼻子嘴巴整个敷住,持续使用10~15分钟,借助湿热的空气可以让