

Baboy

# 儿童健康 小百科

ERTONGJIANKANG  
XIAOBAIKE

编著◎王 增 王和亿 刘素芬

- 儿童是家庭的重心和希望
- 儿童期是人生非常重要的阶段
- 本书是非常值得家长阅读的一本好书
- 如何给孩子合理营养
- 如何预防各种疾病
- 儿童成长过程中的医疗和保健问题

 人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



---

图书在版编目（CIP）数据

儿童健康小百科 / 王 增, 王和亿, 刘素芬编著. —北京: 人民军医出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5091-1946-4

I. 儿… II. ①王…②王…③刘 III. 儿童—保健 IV. R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第 098130 号

---

策划编辑: 姚 磊 周文英 文字编辑: 赵 燕 责任审读: 余满松

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927270; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300 转 8058

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装: 中国农业出版社印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 15.75 字数: 227 千字

版、印次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4000

定价: 30.00 元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

## 内容提要

本书针对儿童在成长过程中常见问题，以小专题的形式介绍了儿童健康的标准、儿童心理健康教育、儿童智力与才能培养、良好生活习惯与性格的培养、科学营养知识以及儿童睡眠、着装与保健、儿童减肥健美小窍门、儿童防病用药等知识。本书内容丰富，通俗实用，知识面较广。本书适合广大年轻父母、幼儿园教师、中小学教师阅读参考。





# 前言

随着社会的发展，科学的不断进步，广大人民群众物质、文化生活水平的提高，自我保健意识不断增强，人们已经不再满足于吃得饱、吃得香的生活理念，而是越来越重视科学地、合理地安排生活，追求营养丰富、搭配合理、安全卫生、延年益寿的现代科学饮食方式，建立与现代生活相适应的健康理念和养生观。

针对现代生活中的实际情况，为满足人们适应现代生活的需要，用丰富的科学知识指导生活，我们特此组织编写了《儿童健康小百科》。

本书简明、实用，着重介绍现代生活中所涉及的生活、教育、饮食、卫生保健等方面的知识，具有内容新颖、涉及面广、实用性强、针对性强、通俗易懂的特点。

在编写该书的过程中，我们参阅了大量国内外文献，融入了当前相关学科和领域最新研究成果以及最为贴近人们生活的新知识、新观念。

愿这本《儿童健康小百科》能成为年轻父母的得力助手，生活保健的好伴侣，科学养生的好参谋。

王 增 王和亿 刘素芬

2008年1月19日改定于海口市琼演潭瑞书斋



# 目 录

1. 优秀儿童的新标准 / 1
2. 现代观念的好孩子标准 / 2
3. 儿童健康的五种标志 / 2
4. 世界卫生组织公布婴儿成长新标准 / 3
5. 新生儿健康十标准 / 4
6. 小学生心理健康的标准 / 5
7. 孩子胖瘦有标准 / 6
8. 儿童体格发育的指标 / 6
9. 怎样确定是患有儿童多动症 / 7
10. 0~15个月婴幼儿应有的智力标准 / 8
11. 3~4岁儿童应有的智力标准 / 9
12. 5~7岁儿童应有的智力标准 / 9
13. 测一测，您的孩子是否为创造型人才 / 11
14. 儿童家庭教育应注意的十个问题 / 12
15. 家庭教育与“四二一”综合征 / 13
16. 批评教育孩子三“注意” / 14
17. 纠正孩子错误应注意哪些事项 / 14
18. 如何纠正孩子的坏习惯 / 15
19. 教育孩子严宽有度 / 16
20. 父母以身作则，孩子行为良好 / 17



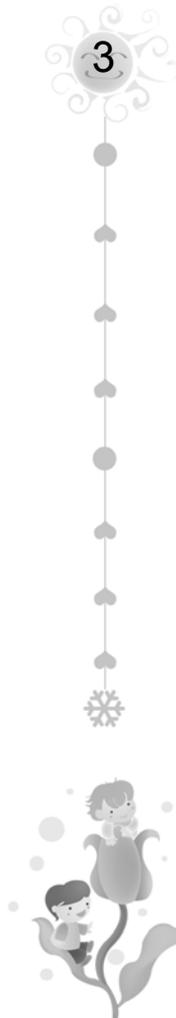


21. 孩子反感“旧事（账）重提” / 18
22. 早晨骂孩子，一日心不宁 / 18
23. 吃饭时训孩子易诱发疾病 / 19
24. 重复唠叨，孩子反感 / 20
25. 对孩子无休止指责会起反作用 / 20
26. 家长批评孩子要分场合 / 21
27. 当众夸奖会使孩子骄傲自满 / 22
28. 一味“纵容”易使孩子误入歧途 / 23
29. “拳脚之下难出人才” / 23
30. 讽刺挖苦易引发孩子感情冷漠 / 25
31. 家长期望高，孩子压力大 / 25
32. 家长不要提前将家庭财产移交给孩子 / 26
33. 平等=信任和尊敬 / 27
34. 喜欢孩子要讲究科学方法 / 30
35. 培养孩子遵守集体规则从小抓起 / 30
36. 孩子小时正常交往，长大性格开朗 / 31
37. 家长护短不利于培养孩子的交往能力 / 32
38. 父母要保护孩子的自尊心 / 32
39. 限制孩子的独立活动有隐患 / 33
40. 事事满足会影响孩子身心健康 / 34
41. 试着让孩子自己解决问题 / 34
42. 小时受照顾，长大难独立 / 35
43. 儿童任性，原因在爸妈 / 35
44. 家长要尊重孩子的选择权 / 37
45. 家庭与学校教育要分清 / 38
46. 不要吓唬孩子 / 39
47. 对孩子的教育要有原则 / 39
48. 事事提醒会使孩子缺乏自信心 / 41
49. 对孩子不要空许愿 / 41





50. 孩子用脑讲究四“不要” / 42
51. 过早输入职业信息不利于儿童成长 / 44
52. 与孩子沟通有五种窍门 / 45
53. 家长不应鼓励孩子“告状” / 46
54. 家长正确对待孩子顶嘴 / 47
55. 不要让孩子养成乱花钱的习惯 / 48
56. 父母在孩子面前不要过于亲密 / 49
57. 奖励孩子要有度 / 49
58. 孩子学习“滑坡”要认真查找原因 / 50
59. 孩子学习不要经常“开夜车” / 51
60. 不容忽视孩子消费相互攀比的现象 / 52
61. 应重视培养儿童的智力与才能 / 52
62. 怎样培养儿童的想像力 / 56
63. 怎样培养幼儿的观察力 / 59
64. 如何培养孩子的创造力 / 60
65. 如何培养幼儿思维能力 / 62
66. 如何培养幼儿的注意力 / 63
67. 怎样培养幼儿的记忆力 / 66
68. 如何培养幼儿的自制力 / 67
69. 如何培养幼儿良好的性格 / 68
70. 如何对儿童进行品德教育 / 70
71. 如何对儿童进行爱国主义教育 / 72
72. 如何培养幼儿的意志力 / 73
73. 如何培养孩子的自信心 / 74
74. 重视培养幼儿知觉感觉的发展 / 77
75. 怎样培养幼儿的数学概念 / 78
76. 如何培养孩子的语言能力 / 80
77. 如何培养孩子间的交往与合作 / 83
78. 父母怎样对孩子进行口语表达训练 / 85





79. 儿童个性培养五注意 / 87
80. 如何培养孩子的“情商” / 88
81. 幼儿“情感”培养宜早 / 90
82. 培养少年时期感情宜重视三性 / 92
83. 精神压力多危害孩子心灵 / 92
84. 蛋白质与孩子大脑发育 / 93
85. 缺锌给智力带来的影响 / 94
86. 缺碘给智力带来的影响 / 95
87. 缺铁性贫血给智力带来的影响 / 96
88. 儿童近视与缺铬有关 / 97
89. 少儿维生素 A 缺乏与贫血相关 / 98
90. 儿童多摄取维生素 C 可降血铅 / 98
91. 儿童有哪些营养需求 / 99
92. “神秘五月”给孩子补充营养素 / 101
93. 小儿营养补充要适度 / 101
94. 孩子宜多食用碱性食品 / 102
95. 单食精制食品不利于身体发育 / 103
96. 过多增加赖氨酸影响智力 / 104
97. 儿童慎吃“三精”物质 / 105
98. 儿童“伤食”影响身体健康 / 106
99. 儿童单侧咀嚼习惯不良 / 107
100. 边吃饭边看书对健康不利 / 107
101. 关注儿童就餐环境 / 108
102. 儿童进餐应注意姿势 / 109
103. 常用塑料食具对健康不利 / 109
104. 要重视孩子的早餐 / 110
105. 儿童多吃鱼益智 / 111
106. 不要吃街头小贩自制食品 / 112
107. 饭前吃零食易降低食欲 / 112





108. 儿童不宜服人参等补品 / 113
109. 儿童过多食白糖的害处 / 114
110. 儿童多吃乳制品会引起腹泻 / 115
111. 儿童常食“果冻”影响维生素吸收 / 116
112. 不宜多食罐头类食品 / 116
113. 食油炸食品易得胃病 / 117
114. 儿童常吃烟熏火烤食品会诱发癌变 / 117
115. 儿童不宜常吃的食物 / 118
116. 儿童用果汁代替水果影响健康 / 120
117. 儿童宜饮些清淡茶 / 121
118. 儿童喝牛奶不宜空腹 / 121
119. 儿童慎吃色彩鲜艳食品 / 122
120. 儿童食巧克力要适量 / 122
121. 吃水果也要注意讲科学 / 123
122. 缺钙儿童多食菠菜会影响发育 / 128
123. 儿童食发芽马铃薯影响健康 / 128
124. 误食含铅化合物可导致多种疾病 / 129
125. 别给新生儿枕枕头 / 129
126. 婴儿床上悬挂玩具影响视力 / 130
127. 婴幼儿直接睡凉席会导致皮肤红肿 / 130
128. 喂奶过频会影响婴儿睡眠 / 131
129. 婴儿含乳头睡觉易造成窒息 / 131
130. 婴儿睡觉偏向一边会破坏容貌 / 132
131. 婴幼儿闹瞌睡受惊吓影响心理健康 / 132
132. 婴幼儿和衣睡影响血液循环 / 132
133. 婴儿睡觉开灯引起发育迟缓 / 133
134. 婴幼儿通宵使用电热毯易脱水 / 133
135. 婴儿仰睡容颜更美 / 133
136. 婴儿睡觉捂头部危害大 / 134



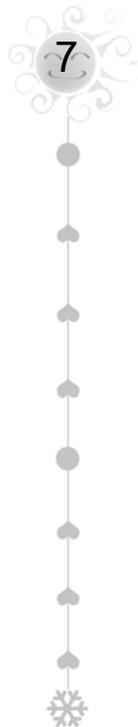


137. 小儿含食睡觉可患龋齿 / 134
138. 小儿与父母同睡益健康 / 135
139. 母亲搂抱着婴儿入睡不利健康 / 136
140. 小儿睡软床影响生长发育 / 136
141. 孩子睡在大人中间易缺氧 / 137
142. 儿童与父母分床过晚有弊端 / 137
143. 儿童适时睡眠有利智力发育 / 137
144. 睡前责打孩子影响发育 / 138
145. 儿童睡前吃糖果可损害牙齿 / 138
146. 儿童睡懒觉会使记忆力减退 / 139
147. 儿童睡觉滥点蚊香危害健康 / 139
148. 儿童被动看电视会对睡眠产生不良影响 / 140
149. 孩子卧室随意摆放花草易诱发疾病 / 140
150. 婴儿洗澡过频不利健康 / 141
151. 儿童用肥皂洗脸易损伤皮肤 / 141
152. 儿童去浴池洗澡会感染疾病 / 142
153. 儿童看书后应洗手 / 142
154. 孩子常洗脚可防病 / 143
155. 幼女不宜穿开裆裤 / 143
156. 过分打扮孩子影响身心健康 / 144
157. 小儿不宜涂脂抹粉 / 144
158. 儿童不宜烫发 / 145
159. 儿童涂指甲油妨碍生长发育 / 146
160. 儿童不宜戴戒指扎耳环洞 / 146
161. 夏季也应给宝宝穿袜子 / 147
162. 选择婴儿爽身用品应慎重 / 147
163. 儿童身材匀称更健康 / 148
164. 婴儿时的体重影响一生 / 149
165. 父亲患糖尿病影响婴儿出生体重 / 150





166. 肥胖的儿童易发生骨折 / 151
167. 幼儿肥胖也会引起动脉硬化 / 151
168. 儿童肥胖源在父母 / 152
169. 婴儿过早吃固体食物易胖 / 153
170. 预防儿童肥胖症的十条措施 / 153
171. 儿童减肥 11 岁是关键 / 154
172. 小儿预防肥胖宜在冬季 / 154
173. 儿童减肥宜慎重 / 155
174. 胎儿寿命受母亲饮食习惯的影响 / 156
175. 龋齿可由母亲感染 / 157
176. 预防高血压应从幼儿开始 / 157
177. 适时关心, 孩子不孤独 / 158
178. 谨防“儿童活动不足综合征” / 158
179. 欢笑能增强孩子免疫力 / 159
180. 春天儿童需预防的常见病 / 159
181. 夏季儿童需预防的常见病 / 163
182. 秋季儿童需预防的常见病 / 166
183. 冬季儿童需预防的常见病 / 167
184. 新生儿脐炎的民间治疗偏方 / 169
185. 新生儿黄疸的民间治疗偏方 / 169
186. 小儿感冒的民间治疗偏方 / 170
187. 小儿咳嗽的民间治疗偏方 / 172
188. 小儿哮喘的民间治疗偏方 / 173
189. 小儿腹泻的民间治疗偏方 / 175
190. 小儿流涎的民间治疗偏方 / 178
191. 小儿口疮的民间治疗偏方 / 180
192. 小儿鹅口疮的民间治疗偏方 / 181
193. 小儿厌食症的民间治疗偏方 / 183
194. 小儿疳积的民间治疗偏方 / 184





195. 小儿佝偻病的民间治疗偏方 / 186
196. 小儿呕吐的民间治疗偏方 / 188
197. 小儿便秘的民间治疗偏方 / 189
198. 小儿脱肛的民间治疗偏方 / 190
199. 小儿蛔虫病的民间治疗偏方 / 191
200. 小儿蛲虫病的民间治疗偏方 / 192
201. 小儿绦虫病的民间治疗偏方 / 194
202. 小儿癫痫的民间治疗偏方 / 194
203. 小儿遗尿的民间治疗偏方 / 196
204. 小儿流行性腮腺炎的民间治疗偏方 / 200
205. 小儿麻疹的民间治疗偏方 / 203
206. 小儿百日咳的民间治疗偏方 / 206
207. 小儿水痘的民间治疗偏方 / 209
208. 小儿湿疹的民间治疗偏方 / 211
209. 小儿呃逆的民间治疗偏方 / 213
210. 小儿腮腺炎的民间治疗偏方 / 214
211. 小儿疝子的民间治疗偏方 / 217
212. 小儿风疹的民间治疗偏方 / 218
213. 小儿开胃消积民间食疗方 / 219
214. 滥拔牙易引起牙齿畸形 / 220
215. 用药赶时髦会危害小儿健康 / 220
216. 不应混合使用红药水、碘酒 / 221
217. 儿童外伤慎打TAT / 221
218. 扁桃体经常发炎应摘除 / 222
219. 八种情况不宜注射防疫针 / 222
220. 儿童秋季宜驱虫 / 223
221. 儿童嗓音保护四“注意” / 223
222. 小儿高热伤阴者少食香椿 / 224
223. 生疝子的小儿如何护理 / 224





- 224. 儿童流鼻血处理原则 / 225
- 225. 偏食、杂食的儿童易滞积 / 225
- 226. 变声期儿童需注意饮食调养 / 226
- 227. 先天性心脏病患儿饮食护理方法 / 226
- 228. 痰热儿童不宜多吃红枣 / 227
- 229. 病愈初期儿童饱食影响身体康复 / 227
- 230. 夏季儿童发热的饮食注意事项 / 228
- 231. 判断孩子患蛔虫病的四种方法 / 229
- 232. 判断孩子患孤独症的三大特征 / 229
- 233. 怎样识别孩子性早熟 / 230
- 234. 怎样判断小儿听力是否正常 / 230
- 235. 如何判断孩子智力是否正常 / 231
- 236. 培养幸福儿童的八个忠告 / 232
- 237. 儿童患癌的九大警示 / 233
- 238. 八大症状提示孩子先心病 / 233
- 239. 宝宝久坐影响发育 / 234
- 240. 儿童被动吸烟容易患肺癌 / 234
- 241. 玩具手枪损伤儿童听力 / 235
- 242. 父母吸烟的孩子易患呼吸道炎症 / 235
- 243. 空气清新剂对母婴健康有害 / 236
- 244. 压力大诱发儿童哮喘 / 236





## 1. 优秀儿童的新标准

在现实生活中，如何鉴别优秀儿童？美国学者里恩提出了 17 条标准。

第一，知识和技能。具有基本技巧和知识，能够适当应用这些技巧解决具体问题。

第二，注意力集中。不容易分心，能在充分的时间里对一个问题集中注意力，来求得解决的办法。

第三，热爱学习。喜欢探讨和询问问题及作业。

第四，坚持性强。能把指定的任务作为重要目标，用急切的心，去努力完成它。

第五，反应性好。容易受到启发，对成人的建议和提问能做出积极反应。

第六，理智的好奇心。从自己解答问题中得到满足，并且能够自己提出新问题。

第七，对挑战的反应。乐意处理比较困难的问题、作业和进行争论。

第八，敏感性。具有超过年龄的机灵性和敏锐的观察力。

第九，口头表达的熟练程度：善于正确地运用众多的词汇。

第十，思维灵活。能够形成许多概念，善于适应新的比较深刻的概念。

第十一，思想灵活。能够及时摆脱自己的偏见，用他人的正确观点看问题。

第十二，独创性。能够用新颖的或者异常的方法来解决问題。

第十三，能够独力思考，富于想像力。

第十四，推动能力。能够把既定的概念推广到比较广泛的关系中去，能够从集体的关系中理解既定材料。

第十五，兴趣广泛。对各种学问和活动都比较感兴趣，如艺术、戏剧、书法、阅读、数学、科学、音乐、体育活动和社会常识等。

第十六，关心集体。乐于参加各种集体活动，助人为乐，和他人融洽相





处，对别人不吹毛求疵。

第十七，情绪稳定。经常保持自信、愉快和安详；有幽默感，能够适应日常变化，不暴怒。

## 2. 现代观念的好孩子标准

第一，身体健康，吃得好，睡得好，身体发育正常，有好的卫生习惯。

第二，善于同别人合作，和睦相处，社会性发展良好。

第三，愉快、满足，情绪适应良好。

第四，对父母充满爱和依恋，并且有情感应答。

第五，渴望学习，主动学习，爱提问，善于表达自己的意见，接受他人的帮助。

第六，作为一个社会的人，在能力和生活态度方面，不断成长进步。



## 3. 儿童健康的五种标志

在日常生活中，父母亲判断儿童的成长发育是否健康，专家们提供了五种标志，即：

第一，发育符合规律。一般来说，语言智能的发育顺序是，“一哭二静三会笑，四仰五啊六姆妈，七摸八仿九会意”。动作智能的发育顺序是，“一看二听三抬头，四仰五抓六坐身，七滚八爬九扶站”。同时，幼儿3~4个月时，头能转向有意的一侧，手能握物；4~5个月时，能够主动取物；6个月时，能两手交换食物，这时已长出牙齿，可咀嚼饼干；9~10个月时，能做再见的摆手动作；13个月时，会说二三个简单的字；15个月时，自己进食



会用杯子喝水，并能把杯子放下，1岁半有尿会告诉妈妈；2岁白天不再尿裤子；3岁夜不尿床，会自己穿衣，并可独脚站立片刻。

第二，体重增长适度。一般说来，半岁内的孩子，平均每月增长0.75千克；6~12个月，平均每月增长0.5千克。孩子1岁时体重15千克左右。2岁以后，平均每3个月增长0.5千克。3岁以后，因身高增长快，显得瘦一些，属正常现象。

第三，孩子的食欲好，营养状况正常。食欲缺乏往往是某些疾病的现象反映。

第四，孩子白天活泼愉快，夜间睡眠安稳踏实。

第五，孩子的体格结实，不爱生病。

## 4. 世界卫生组织公布婴儿成长新标准

世界卫生组织发布了新的国际婴儿标准。新的标准是世界卫生组织1997年开始的一项强化研究的结果，通过评估从出生至5岁的婴儿的身体成长、营养状况和运动发育来制定新的国际标准，涉及8000多名儿童。新的标准以母乳喂养的儿童为基础，作为生长和发育的规范。

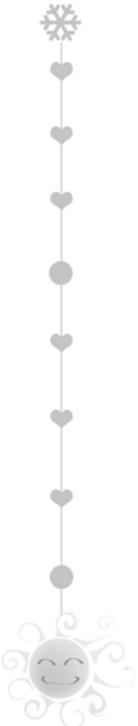
新的婴儿成长标准称：婴儿之间虽然存在个体差异，但是，在区域和全球大规模人群之间，平均成长显著相似。新的标准证明，在婴儿出生至5岁时成长差别更多地受到营养、喂养方法、环境，以及卫生保健，而不是遗传或种族特性的影响。

女童体重标准为：初生3.2千克，1岁9.0千克，2岁11.5千克，3岁13.9千克，4岁16.0千克，5岁18.2千克。男童体重标准为：初生3.4千克，1岁9.6千克，2岁12.1千克，3岁14.3千克，4岁16.3千克，5岁18.3千克。





女童身高标准为：初生 49.0 厘米，1 岁 74.0 厘米，2 岁 86.0 厘米，3 岁 95.0 厘米，4 岁 103.0 厘米，5 岁 109.0 厘米。男童身高标准为：初生 50.0 厘米，1 岁 76.0 厘米，2 岁 87.0 厘米，3 岁 96.0 厘米，4 岁 103.0 厘米，5 岁 110.0 厘米。



## 5. 新生儿健康十标准

有研究认为，新生儿健康应具有十个方面的标准。现摘录如下，供父母亲们参考。

新生儿降生后，先啼哭数声，后开始用肺呼吸。头两周每分钟呼吸 40~50 次。

新生儿的脉搏以每分钟 120~140 次为正常。

新生儿的正常体重为 3 000~4 000 克，低于 2 500 克属于未成熟儿。

新生儿头两天大便呈黑色绿黏稠状，无气味。喂奶后逐渐转为黄色（金黄色或浅黄色）。

新生儿出生后 24 小时内开始排尿，如超过或第一周内每日排尿达 30 次以上，则为异常。

新生儿体温在 37~37.5℃ 为正常。如不注意保暖，体重会降低到 36℃ 以下。

多数新生儿出生后第 2~3 天皮肤轻微发黄，若在出生后随即黄疸或持续不退或加深为病态。

新生儿出生后有觅食、吸吮、伸舌、吞咽及拥抱等反射。

给新生儿照射光可引起眼的反射。自第 2 个月开始起视线会追随活动的玩具。

出生后 3~7 天新生儿的听觉逐渐增强，听见响声可引起眨眼等动作。