

健康时报 创刊十周年精彩记录系列丛书 · 育儿篇



中华医学会会长、中国工程院院士钟南山教授作序
十大知名院士联袂推荐
“中国十大周报品牌”“中国十强行业媒体”健康时报真诚奉献
权威、实用的健康保健丛书

疼孩子

今天开始学保健

杨波◎主编



健康时报

人民日报社主办

中国人的健康顾问



机械工业出版社
China Machine Press

健康时报 创刊十周年精彩记录系列丛书 · 育儿篇

疼孩子

今天开始学保健



机械工业出版社
China Machine Press

本书是健康时报在创刊十周年之际，将十年间所刊登的内容精选呈现，是对儿童健康的倾情奉献。本书不仅能为您释疑解惑，更能让您的宝贝健康成长，并对他们的儿童期进行双倍呵护。具体内容包括保健、营养、运动、疾病、中医、早教等各个方面，给孩子一个幸福的童年将从您看到这本书开始。

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目（CIP）数据

疼孩子，今天开始学保健/杨波主编. —北京：机械工业出版社，2010.1
(健康时报创刊十周年精彩记录系列丛书)

ISBN 978-7-111-29073-5

I. 疼… II. 杨… 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 209063 号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：程 琨 版式设计：刘永青 插图：徐国飞

北京京北印刷有限公司印刷

2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

170mm × 242mm · 15.5 印张

标准书号：ISBN 978-7-111-29073-5

定价：26.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 88379210；88361066

购书热线：(010) 68326294；88379649；68995259

投稿热线：(010) 88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

丛 书 编 委 会

丛 书 策 划: 杨 锐

编委会主任委员: 孟宪励

副主任委员: 杨 锐

编委会成员 (按姓氏拼音为序, 带星号者为常务编委):

陈 明	高 涛	郭中坤	韩林涛*
胡 刚	霍耀翠	贾秋菊	李晨玉
李海清*	孟宪励*	余定铁	田 丹
王恩英	王 鹏	魏雅宁*	许晓华*
杨 波*	杨 锐*	叶 依	张 伟*
张 霞	赵安平*	赵广泉*	赵金度
赵晴晴*	郑帆影*		



钟南山院士序

贴近百姓的健康教育

十年，健康时报已由一个稚嫩的婴儿成长为一个青春勃发的少年，在大众健康教育领域已形成一定的影响力。

认识和了解健康时报，源于前几年全国两会期间接受该报记者的采访，当时记者给我送了报纸。如今在我的办公室里，每周都能看到健康时报，时间充裕的时候就会翻一翻。这份报纸办得不错，内容很丰富、很实用，在指导百姓防病治病和健康生活方面，起到了积极的推动作用。

近30年来，随着经济的发展和人民生活的改善，我国居民特别是城市居民疾病谱发生了很大的变化，影响大众健康的疾病，已由过去以急性传染性疾病、感染性疾病为主转变为以慢性非传染性疾病为主，如糖尿病、心脑血管疾病、癌症、慢性阻塞性肺病等，而肥胖、三高以及由此引发的代谢综合征越来越严重，居民亚健康健康问题越来越突出。2004年卫生部发表的《2002年中国居民营养与健康现状报告》公布的一系列数字，给了我们一个很严重的警示。

疾病谱的改变带来的是医学模式的转变。卫生部部长陈竺曾一再重申，对一个13亿人口的大国而言，群众的健康问题不能光靠打针吃药来解决，必须强调预防为主。我国的卫生事业模式要转换，要从大病晚期治疗为主向预防为主转变，关口前移、重心下沉。



医学模式从以治疗为主转向以预防为主,使健康教育变得格外重要。向大众传播健康的知识和理念,有助于百姓树立健康的意识、掌握防病治病的方法和健康的生活方式,从而远离疾病、强身健体,提高生活品质和生命质量。世界卫生组织的研究表明,人体健康有15%取决于遗传,10%取决于社会条件,8%取决于医疗条件,7%取决于自然环境,而60%取决于人们日常的生活方式。科学家已经发现,80%的心血管疾病和2型糖尿病是可以预防的。正是在这种情况下,中华医学会及时组建了科普分会,并适时地推出了健康大讲堂。

与此同时,生活水平的提高,使人们对生活质量的要求也不断提高,对健康知识的需求日益增强。因而,近年来涌现出了一大批健康教育专家,健康讲座风起云涌、健康图书持续升温,健康教育日益成为大众生活重要的组成部分。

卫生部前副部长王陇德教授曾指出,每在健康教育方面投入1元钱,就可以在防治疾病上收到6~10倍甚至更大的效益。近年来,慢性非传染性疾病逐渐取代急性传染病,已成为导致中国人死亡的主要原因,中国人的健康状况也跟经济问题越来越紧密地挂起了钩。统计显示,我们每年因疾病导致的经济损失高达14 000多亿元,因此有人发出这样的呼声:“健康就是最大的节约。”面对这样的现实,王陇德教授曾在一次学术会议上谈到,在当前的情况下,发展健康教育,促进国民健康,成了解决当今社会主要公共卫生问题的首选对策,具有全局性和战略性的意义。

创刊于2000年的健康时报,贴近生活,面向百姓,以健康教育为己任,经过十年的努力,在公众中树立起了良好的品牌形象。十年间,健康时报刊发了大量优秀的科普文章,这些科普文章在突出服务性和实用性的同时,又尽可能做到严谨、科学,非常注重文章的权威性和公信力,表现了该报做健康教育的科学态度和对大众的责任心。



健康时报在创刊十周年之际，将十年间刊发的文章精选并结集成书，推出这套丛书，不仅是对报纸的一次阶段性总结，具有里程碑意义，更是对读者的一次热情回馈。相信这套丛书对指导大众健康生活会产生积极的意义，并收到良好的效果。

祝这套丛书取得圆满成功！

中华医学会会长，中国工程院院士



十年，从呱呱坠地，蹒跚学步，到箭步如飞；十年，从名不见经传，“十强行业”，到“中国十大周报品牌”；十年，从坊间百姓生活到两会高官决策，从陆地到航空，由国内到海外……十年，健康时报从星星之火到燎原之势，迎来了一个属于自己的金秋。

基于对快速增长的大众健康需求敏锐的认识和把握，十年前，由人民日报社主办的健康时报引领潮流，应运而生。创刊之始，她即主动肩负起大众健康教育的神圣职责，以“做中国人的健康顾问”为己任，以“健康生活”为核心内容，面向百姓，服务群众，突出主流声音，传播健康的知识和理念，引导大众追求健康的生活方式，倡导强健的生命观，满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求。十年走过，健康时报硕果累累，不仅刊发、积淀了大量防病、治病、指导健康生活的文章，更因此而拥有了大批忠实的读者。许多读者长年订报，集报剪报，十分感人。

读者对健康知识如饥似渴的需求，我们每每看在眼里、记在心上。我们深知，这些热心读者所反映出的仅仅是冰山一角，对健康知识的渴望是广大读者普遍的需求。然而，十年文章浩如烟海，大量优秀的作品湮灭于时间的长河，十分可惜。

在健康时报迎来十年社庆之际，为了回报读者长年对报纸的关爱和支持，我们对十年间刊发的文章进行大回顾、大梳理，对其中指导性强、实用性强的各类文章精挑细选，又分门别类，推出这套丛书。

需要说明的是，丛书所选文章集中体现了健康时报

前言



服务性、实用性的内容定位，是健康时报指导公众健康生活这一职能的延续和深化，而新闻性较强、具有时效性的文章则不在本丛书所选范围之内。

丛书能顺利出版，我们首先感谢十年来热心健康事业、倾注心血为读者撰写科普文章的广大作者，感谢他们对健康时报工作给予的大力支持，感谢他们在大众健康教育领域做出的卓越贡献！十年的稿件，精彩纷呈，但由于受字数限制，选稿工作对每一位丛书主编来说都是一次痛苦的经历，取舍之间实在难分伯仲，不得不忍痛割爱。对于文章未能入选丛书的作者，我们在此也深表敬意！

由于时间久远，许多作者已联系困难，选用其文章，我们无法做到一一致函通知征询。为此，我们采取了在健康时报刊发《稿件使用通知函》、在健康时报网站集中公示作者及作品名录的办法（见书后的“特别说明”）。此项工作肯定有诸多不到之处，对于给作者带来的不便，我们在此深表歉意！

丛书的顺利编辑和出版，几位编委自然不敢贪此天功。她是凝聚了十年来健康时报所有领导和采编人员的心血之作，他们其中的一些人已离开健康时报。因而，对所有为健康时报的发展付出心血的前辈和同仁，我们在此也谨表敬意，并深致谢意！

丛书的出版仅仅是一个开端，以后我们将根据读者的需求，对健康时报十年来的优秀稿件，以及未来报纸所有优秀的稿件，继续进行系统深入的开发和编辑，力争为读者献上更多、更好的指导健康生活的精神食粮，把“中国人的健康顾问”做到家！

孟宪励

健康时报总编辑

2009年11月



钟南山院士序

前 言 (孟宪励)

第一部分 点滴呵护宝宝成长

孩子起床太早害处多	2
教宝宝怎样刷牙	3
如何带宝宝乘飞机	4
读懂宝宝的体态语言	5
别让学步车耽误了宝宝爬	7
儿童房颜色最好三四色	8
孩子 5 月长得快吗	9
3 大养育误区引发儿童近视	10
夏天宝宝的袜子不能脱	11
小儿便干别“等等看”	13
小儿穿衣：把住凉热不简单	14
要得小儿安，需得三分饥和寒	15
3 岁前的宝宝该玩什么	16
给孩子的书包选个“宽带”	18
三四岁，学用筷子正当时	18
荞麦壳枕头让孩子睡得香	19
晚 10 点前睡觉有助孩子长个儿	20
铺地板要“照顾”宝宝	22
5 岁以下儿童不宜学钢琴	23
两招防宝宝“疳夏”	24
夏天包好宝宝的小屁屁	25
健康度夏用好加减法	26
碰了头，盯紧 48 小时	27
孩子学走路要穿软底鞋	28
“小孩无 6 月”	29

目 录



1 岁以内谈不上“减肥”	30
宝宝耐寒锻炼要保护头	31
擦脸操提高孩子免疫力	32
长牙后，半夜别喝奶	33
给孩子勤洗“小鸡鸡”	34
少带儿童进车库	35
家长别给宝宝吹凉食物	36
保护好男孩的“小鸡鸡”	37
日本孩子从小喝“棒茶”	39
食疗偏方保儿安	40
天暖带宝宝“户外睡眠”	43
天热别给孩子剃光头	44
频繁换台重伤孩子视力	45
6 岁前刷牙别用含氟牙膏	46
宝宝吃手，4 岁看医生	47
给宝宝选个放心餐具	48

第二部分 吃得好才能长得壮

油腻甜食导致孩子体质弱	52
别让“半勺”害了孩子	53
让孩子多啃点老玉米	54
宝宝发育别争“冠军”	55
儿童补钙、锌要分开吃	56
多给宝宝吃点肉	57
每天至少吃 10 种食物	58
家长别过分限制孩子吃糖	59
天热让孩子少吃点儿	60
小儿秋泻试试粥疗法	61
专家不推荐蛋黄当辅食首选	62
1 岁后跟着大人吃正餐	63



3~6岁每周吃次海鲜	64
3岁后,适当吃些坚果	64
3岁后再让孩子吃冷饮	65
宝宝长“倒刺”要多吃水果	66
宝宝咳嗽吃四种水果	67
带孩子外出别吃凉拌菜	68
儿童喝果蔬汁要适量	69
儿童夏天慎吃3种豆	70
儿童要少吃冬笋	71
给宝宝暖胃吃点“甜食”	72
给儿子做做“营养评价”	73
孩子补铁剂选在两餐间	74
夏天宝宝多吃含钾食物	74
小宝宝普遍维生素D不足	75
小儿食积喝谷芽麦芽水	76
自制香蕉奶昔缓解便秘	77
自制“木糖醇奶粉”	78
孩子早餐来个香蕉面包	80
孩子吃饭时少喝汤	81
多喝番茄汁助发育	82
1岁半前易对柑橘过敏	82
宝宝护牙多吃洋葱、香菇	83

第三部分 蹦蹦跳跳快长大

从小多爬行,长大更聪明	86
儿童减肥首选运动疗法	87
孩子每天要活动60分钟	88
练体操孩子长不高吗	89
你的宝宝三翻六坐了吗	90
运动能调节孩子心理缺陷	91



孩子多练练“吹功”	92
睡前跳绳有助长个儿	93
蹦蹦跳跳也能“拔高”	94
学游泳，6~9岁最佳	95

第四部分 让孩子远离疾病

长“奶癣”是怎么回事	98
小儿“拉水”怎么办	98
宝宝提防奶瓶龋	99
“哮喘”皆因瓜子起	100
孩子也有睡眠障碍	101
胖小子的鸡鸡怎么不见了	103
儿童第三态没事	104
小儿尿床也是病	105
小呼噜会让宝宝变丑	107
扁桃体肥大消融治疗	108
新生儿还要裹襁褓吗	109
孩子声带经不起“闹”	110
有湿疹的孩子要少洗澡	112
儿童配镜误区多	112
少儿体检为何禁止做胸透	115
宝宝咳嗽：排痰比止咳重要	115
小儿高烧不退先排除心脏病	117
11个月婴儿竟患脂肪肝	118
出生缺陷“先心病”最多	119
营养过剩加重孩子肾负担	120
褪黑素分泌异常可致脊柱侧凸	121
“地包天”：最佳治疗期是4岁	122
打断宝宝的“过敏进行曲”	123
带胖孩子做个肝脏B超	124



7 岁女童妇科问题最多	124
儿童配助听器别全赶早	125
秋季驱虫效果好	126
小儿口臭多是消化不良	127
宝宝喂药后半小时再吃饭	128
站着尿怎会尿湿裤子	128
宝宝“对眼”要多看看远处	129
吃蛋糕能治儿童过敏	130
儿童手畸形 2 岁前手术	131
肺炎患儿最好侧着睡	132
矫正牙齿最佳年龄是 12 岁	133
尿床孩子白天练练憋尿	134
夏季常用药儿童要慎用	135
治弱视, 3~8 岁最合适	136
宝宝红屁股用茶水洗洗	136
计划外疫苗适量打	137
儿童腰痛可能是脊柱病变	138
小胖墩长大易得癌	139
急诊别忘带断牙	140
胖孩子多吃点黑面包	141
脾气倔更容易吞异物	142

第五部分 中医中药来帮忙

常备“三丸”调内热	146
扎扎小手指, 孩子爱吃饭	147
小儿腹痛家长怎么“揉”	148
两招让宝宝乖乖喝中药	149
海边的孩子不爱尿床	150
孩子反复感冒试试“蜂疗”	151
灌肠治小儿发烧效果好	152



挂个香囊防治手足口病	153
“天灸”治小儿慢性肠炎	154
推推小手治腹泻	154
看宝宝肤色辨疾病	155
宝宝中暑急救“掐一掐”	156
给小儿便秘支支招	157
“小药”常备莫滥用	161
女孩性早熟，“三草汤”可治	162
感冒咳嗽在家治疗更好	163
“地图舌”秋季追孩子	165

第六部分 养育一个快乐宝宝

换个家庭养孩子	168
孩子为何老“偷”家里钱	169
孩子为何与家长对着干	170
孩子不需要代言人	172
任性的孩子最痛苦	174
“餐桌故事”能让孩子更懂事	175
“强势家长”怎样教育孩子	177
“小大人”该怎么管	178
5岁前，和爸爸妈妈一起睡	179
8招让孩子倾吐心声	181
别忽视孩子的“情感饥饿”	183
别让孩子遭遇“软暴力”	184
对孩子性教育有技巧	185
多用右脑可提高孩子记性	186
小孩子哪来的“恋物癖”	187
开发视觉，宝宝的游戏要玩“对”	188
抱着孩子给他讲故事	190
3招让孩子不磨蹭	191



宝宝不说话, 父母责任大	192
小儿“坏行为”应该肯定	194
中国儿童“三过”问题多	195
6岁前别扣“多动症”帽子	196
别用“行贿”奖励孩子	197
心理专家这样管理儿子	198
拥抱让孩子心理素质好	202
打屁股会影响孩子性健康	203
给孩子“猫狗式教育”好	204
跟孩子一起看绘本	205
好父母应准备3件宝	207
家长不要“向上比较”	210
家长少点“饭泡粥”	211
家长要管理好自己的情绪	212
培养孩子规律睡眠	216
养宠物的孩子更自信	216
每周用半小时互换角色	217
当孩子被欺负了之后	218
“爸爸, 告诉你一个秘密”	220
宝宝入园准备手册	221
要允许孩子哭闹	224
读大字纠正写反字	225
别把讲故事当成识字课	226
孩子为何“记不住”	227
警惕孩子智力“厌食症”	229