

生活需要关怀丛书

胎教方法

新生儿护理常识

小儿常见引起腹痛的疾病

孩子睡眠的三个误区

乳母服药对孩子的影响

婴儿摄食脂肪有学问

敏感期的教养重点

父母与孩子关系4戒

学生发育的超常现象

少年儿童面临五大健康问题

优质教育不等于上重点学校

复习考试期间的饮食

健脑益智药膳

青少年保健禁忌

避免家庭畸形教育

孩子 需要仁爱

吴秉润
等编著

生活需要关怀丛书

孩子需要关怀

吴秉润 等编著



中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子需要关怀/吴秉润等编著. —北京: 中国林业出版社,
2004. 1

(生活需要关怀丛书)

ISBN 7-5038-3681-4

I. 孩... II. 吴... III. ①儿童—妇幼保健②儿童教育:
家庭教育
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 118862 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话: 66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京忠信诚胶印厂

版次: 2004 年 1 月第 1 版

印次: 2004 年 1 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 10

字数: 261 千字

印数: 1 ~ 4000 册

定价: 14.00 元

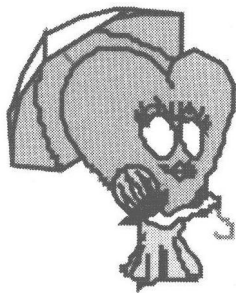
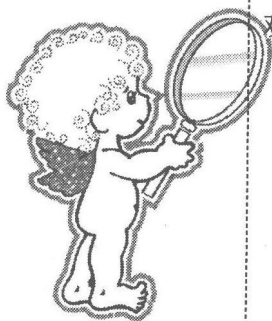
前言

孩子是未来的希望，每一个孩子就是一朵含苞待放的小花，需要社会和家庭的加倍关怀呵护。在社会竞争越来越激烈的今天，很多成人间的竞争正逐渐提前从孩子们的身上开始，谁也不愿意看到自己的孩子输在“起跑线”上。

怎样才能使自己的孩子健康茁壮地成长为“参天大树”呢？本书对不同年龄、不同特点的孩子群体的饮食、卫生保健、教育等方面作了较全面的介绍，希望能为广大家长和教育工作者提供一本实用的参考书。

本书编写过程中，参阅了许多中外有关著作和报刊杂志，在此向这些文著的编、译者一并致谢。书中观点如有偏颇之处，欢迎广大读者批评斧正。

本书编委会
2003年10月



《孩子需要关怀》编委会

主编 吴秉润

编委	文 然	李国谦	李承霄
	李勇飞	沈虹日	张 颖
	张晗利	林明新	罗 辉
	赵 武	盛 湘	龚天石

目 录



前 言

第一章 婴幼儿教养 (1)

第一节 胎教简介 (1)

第二节 胎教方法 (2)

一、胎教的主要教师是胎儿的母亲
..... (2)

二、胎儿母亲的自我修养是胎教的
主要手段..... (3)

三、胎教要有美满的家庭氛围..... (3)

四、晚期胎儿胎教的主要方式..... (3)

五、对5个月后的胎儿进行胎教..... (3)

第二章 新生儿护理 (5)

第一节 新生儿护理注意事项 (5)

一、新生儿的护理..... (5)

二、新生儿护理常识..... (6)

第二节 新生儿护理常见问题 (7)

一、婴儿为什么啼哭..... (7)

二、婴儿患病有哪些先兆..... (8)

三、孩子注射的并发症..... (9)

四、新生儿呕吐怎么办 (11)

五、小儿发烧不一定是病 (12)

六、婴儿拒奶的原因 (13)

七、特殊的婴儿 (14)

八、婴儿的睡姿 (16)

九、怎样为新生儿洗澡 (18)

十、注射各种疫苗的预防针 (19)

十一、小儿常见引起腹痛的疾病 ... (20)

十二、如何不让孩子打嗝 (23)



十三、婴儿睡枕头的注意事项	(24)
十四、婴幼儿睡觉易醒的原因	(25)
十五、孩子总流鼻涕怎么办	(26)
十六、常生病是不是抵抗力差	(26)
十七、不要嘴对嘴亲吻幼儿	(29)
十八、婴儿睡后戒点灯	(29)
十九、孩子睡眠的3个误区	(30)
二十、给婴儿拍照别用闪光灯	(31)
二十一、多看电视导致儿童肥胖	(31)
二十二、适时带孩子查视力	(32)
第三章 婴幼儿饮食	(33)
第一节 哺乳	(33)
一、乳母服药对孩子有影响	(33)
二、母乳喂养有何好处	(34)
三、哺乳注意的问题	(35)
四、产后什么时候开始喂奶好	(37)
五、没长牙能吃固体食物吗	(38)
六、母乳代用品	(39)
七、母乳喂养的方法	(42)
八、人工喂养	(43)
九、牛奶为何要加糖和水	(46)
十、母乳喂养不宜再喝果汁	(47)
十一、孩子多吃甜食好吗	(48)
十二、母亲患哪些病不宜哺乳	(48)
第二节 婴儿饮食常见问题	(50)
一、婴儿易缺钙的原因	(50)
二、婴儿不宜食用的食品	(51)
三、如何给婴儿添加辅食	(52)



四、婴儿饭菜何时可以加入味精	(53)
五、婴儿什么时候出牙	(54)
六、婴儿摄入脂肪有学问	(54)
七、婴儿食物味道不宜太浓	(55)
八、孩子食盐不宜多	(56)
九、孩子多吃些蔬菜情绪稳定	(57)
十、越早使用筷子越好吗	(58)
十一、能吃的孩子为什么不长肉	(59)
十二、儿童营养缺什么	(60)
十三、营养缺乏对儿童行为的影响	(61)
十四、孩子补锌要适度	(62)
第三节 婴幼儿卫生保健	(63)
一、幼女要防妇科病	(63)
二、训练孩子的大小便习惯	(64)
三、莫打孩子头	(65)
四、孩子的屁股莫乱打	(66)
五、婴儿湿疹5注意	(68)
六、儿童期宜做的手术	(68)
七、开裆裤穿到何时为宜	(70)
八、儿童养宠物小心患病	(71)
九、要用流动水给孩子洗手	(72)
十、不要忽视小儿关节疼痛	(73)
十一、小孩换牙莫大意	(74)
十二、不可忽视玩具的卫生	(75)
十三、小孩不宜用成人牙膏	(75)
十四、幼儿过早学步易近视	(76)
十五、不要给小孩烫头	(76)
十六、不要对孩子迫食	(77)



十七、学龄儿童睡眠时间不宜太少	(77)
十八、小学生不宜骑自行车上学	(77)
第四章 儿童教养	(79)
第一节 儿童发展的重要阶段	(79)
一、掌握幼儿的敏感期	(79)
二、敏感期的教养重点	(82)
三、儿童语言发展的几个阶段	(83)
四、1~7岁儿童各年龄能力的发展	(85)
五、把握育儿的契机	(87)
第二节 儿童教育中存在的问题	(90)
一、把握孩子特殊的心理发育期	(90)
二、独生子女的个性特征	(91)
三、让孩子在独立中成长	(92)
四、孩子易患现代综合征	(94)
五、入学的时机	(95)
六、避免家庭畸形教育	(96)
七、用脑过度有害无益	(97)
八、祖辈不要袒护孩子的错误	(99)
九、父母不要拒绝回答孩子的提问	(100)
十、不宜吓唬孩子	(100)
十一、不要使孩子经常处在害怕状态	(100)
十二、不要过分要求孩子“听话”	(101)
十三、教孩子说话不要急于求成	(101)
十四、不要听任孩子撒谎	(102)
十五、教育孩子懂礼仪	(103)
十六、不要时常当众夸耀自己的孩子	(104)
十七、不要限制孩子的正当爱好	(105)
十八、不要经常让儿童大量默写	(105)



十九、注意校正孩子握笔姿势	(106)
二十、教育孩子戒“哄”	(106)
二十一、训导孩子的禁戒	(107)
二十二、不宜过早向孩子输入职业信息	(108)
二十三、注意沟通妈妈和孩子的代沟	(108)
二十四、父母与子女关系4戒	(110)
二十五、激励孩子取得好成绩	(111)
二十六、允许孩子有缺点	(112)
二十七、帮助学生克服自卑感	(113)
二十八、孩子的暴力倾向谁之过	(115)
二十九、和孩子玩益智游戏	(117)
三十、怎么调教嘴硬的孩子	(118)
三十一、孩子最缺心理营养	(120)
三十二、让尊重和沟通陪孩子长大	(121)
三十三、可以向孩子道歉	(123)
第五章 青少年学生的生长发育	(124)
第一节 青少年学生生长发育特点	(124)
一、学生生长发育的特点	(124)
二、学生发育的超常现象	(125)
三、生长关键期	(126)
第二节 学生的青春期	(127)
一、什么是青春期	(127)
二、青春期的身体变化	(127)
三、青春期女生易出现贫血	(128)
第六章 学生教育	(129)
第一节 学习能力和综合素质	(129)
一、孩子打鼾妨碍学习	(129)



二、注意学习能力失衡	(129)
三、提高孩子的学习效率	(131)
四、培养孩子积累知识的能力	(132)
五、训练有方,考试不慌	(132)
六、儿童心理行为障碍	(133)
七、培养孩子有时间观念	(137)
八、孩子需要吃点苦	(138)
九、注重培养孩子的抗诱惑力	(139)
十、少年儿童面临五大健康问题	(140)
十一、现代儿童亟待满足的需要	(141)
第二节 家庭教育和学校教育	(151)
一、家庭风气与教子成才	(151)
二、优质教育不等于上重点学校	(152)
三、为素质教育正名	(154)
四、家庭教育的六大误区	(155)
第三节 正确看待学生早恋	(157)
一、当女儿有了性行为	(157)
二、冷处理的热效应	(159)
三、女儿初恋父母别慌	(160)
四、孩子的性知识不应是“偷”来的	(161)
五、城市青少年普遍性早熟	(162)
第七章 青少年学生的营养需求	(165)
第一节 学生脑营养的重要性	(165)
一、脑的发育特点和脑营养	(165)
二、脑需要较多的能量	(167)
三、脑营养及其重要意义	(168)
第二节 青少年学生所需的营养	(174)
一、所需营养的特点	(174)



二、对蛋白质的需要	(175)
三、对糖类的需要	(181)
四、对脂肪的需要	(183)
五、对能量的需要	(187)
六、对维生素的需要	(189)
七、对矿物质的需要	(194)
第八章 青少年学生的饮食与卫生保健	(210)
第一节 养成良好的饮食习惯	(210)
一、良好饮食行为的培养	(210)
二、平衡膳食	(214)
三、不良的饮食嗜好	(215)
四、饮食必须多样化	(220)
五、怎样做到饮食多样化	(222)
第二节 青少年学生的饮食	(223)
一、一日三餐如何吃	(223)
二、过热与过冷食物的危害	(229)
三、学生时期容易出现的营养问题	(231)
四、复习、考试期间的饮食	(234)
五、高档食品未必能喂出健康的孩子	(235)
六、慎选营养保健品	(236)
七、成才莫靠滥用药	(237)
八、儿童过量进补害处多	(238)
九、儿童慎吃零食	(239)
十、4 种饮料儿童宜“浅尝辄止”	(241)
十一、白开水的益处	(242)
十二、食盐的功过	(243)
十三、青少年变声期的饮食调理	(245)
十四、青少年运动员膳食	(245)



十五、保护视力的6类食物	(248)
十六、早餐不能不吃	(249)
十七、不要挑食和偏食	(250)
十八、吃荤好还是吃素好	(253)
十九、鸡汤与鸡肉同食	(254)
二十、少女不要盲目节食	(255)
二十一、吃出来的“丰乳肥臀”	(256)
二十二、提高食欲的窍门	(257)
二十三、细嚼慢咽益智、减肥	(258)
二十四、牙齿长得乱原因在吃饭	(260)
二十五、科学饮用牛奶	(261)
第三节 健脑益智药膳	(264)
一、益智鳝段	(264)
二、黄精蒸鸡	(265)
三、莲子鸡丁	(265)
四、地黄乌鸡	(265)
五、杞精炖鹌鹑	(266)
六、何首乌炖鸡	(266)
七、枸杞叶炒猪心	(267)
八、枸杞海参鸽蛋	(267)
九、龙眼茯苓鸡	(268)
十、合欢鸭心海参	(269)
十一、龙眼烧鹅	(270)
十二、蜜枣扒山药	(270)
十三、杞子烧黄鱼	(271)
十四、芝麻酱炙鲤鱼	(271)
十五、出水莲蓬	(272)
十六、桂圆鸡丝	(273)



十七、枸杞鱼片	(273)
十八、参麦甲鱼	(274)
十九、参杞羊头	(274)
二十、银耳鸽蛋汤	(275)
二十一、黑豆枣杞汤	(276)
二十二、鲤鱼头豆腐健脑汤	(276)
二十三、益智羹	(277)
二十四、银耳杜仲清脑羹	(277)
二十五、龙眼肉长寿面	(278)
二十六、龙眼糕	(278)
二十七、茯苓人参糕	(279)
二十八、水晶蛋糕	(280)
二十九、补肾健脑糕	(280)
三十、海参饼	(281)
三十一、益智油饺	(281)
三十二、蛋黄山药粳米粥	(282)
三十三、三珍米粥	(282)
三十四、栗子桂圆粥	(283)
三十五、补脑增智饮	(283)
第四节 青少年保健禁忌	(284)
一、吸烟有害健康	(284)
二、青年学生不要乱戴眼镜	(284)
三、假性近视不要配戴眼镜	(285)
四、青年人忌睡懒觉	(285)
五、男青年不宜拔胡子	(285)
六、男青年不宜留长胡须	(286)
七、青年忌强打精神学习	(286)
八、青年学生不宜穿牛仔裤	(287)



九、小毛病要不得	(287)
十、不要在阳光直射下阅读	(288)
十一、不要坐着睡觉	(289)
十二、男孩骑车车座不要过高	(289)
十三、青少年不宜常穿运动鞋	(290)
十四、儿童不宜穿皮鞋	(291)
十五、儿童不宜穿健美裤	(292)
十六、少儿不宜戴有色眼镜	(292)
十七、孩子熬夜影响长个	(293)
十八、中小学生要少用涂改液	(293)
十九、女孩不宜骑硬座自行车	(294)
二十、不宜过多晒太阳	(295)
二十一、久听立体声耳机有害	(296)
二十二、女孩忌盲目控制体重	(296)
二十三、女孩吃饭忌偏嚼	(297)
二十四、女孩面部不宜擦香水	(298)
二十五、女孩忌拔眉化妆	(298)
二十六、女孩浴后忌立刻化妆	(299)
二十七、不良习惯影响美容	(299)
二十八、冷天穿裙忌伤膝	(300)
二十九、月经期不宜高声唱歌	(300)
三十、月经期不宜穿牛仔褲	(301)
三十一、经期腰酸不宜捶打	(301)
三十二、蛔虫防病从洗手开始	(301)
三十三、有碍健康的不良习惯	(302)
三十四、有损型体美的不良习惯	(303)
三十五、少女忌过分害羞	(303)
主要参考文献	(305)

第一章 婴幼儿教养

第一节 胎教简介

胎教在我国有着悠久的历史，宋朝名著《女人良方大全》中就有胎教一说。在《黄帝内经》中就有胎教的论述：“外象内感，归精于胎”“妇人妊子，目不视邪色，耳不听淫声，夜则诵诗道正事，如此则生子形容端正，才过人矣”。这些都是说母亲的心理情绪都会影响着胎儿的生长发育。所谓“胎教”，主要是指孕妇的情绪。

现代医学研究已证明，胎儿具有听觉、感觉和反应能力。在妊娠中期，胎儿中耳发育完成，对母亲的血流声、心音、肠蠕动甚至外界的音乐都有反应。孕妇过度不安，会使胎儿发生畸形，如唇、腭裂或流产；妊娠中期，孕妇的情绪波动较大，会使胎动增多；孕妇吵架则会有 50% 胎儿心率加快，80% 胎动增多；妊娠后期，大的情绪波动能引起内分泌紊乱，子宫出血，胎盘早剥，以至造成胎儿死亡。

人的情绪变化与肾上腺素有密切关系。过度紧张时，肾上腺皮质激素分泌增多，肾上腺皮质激素有阻碍胚胎某些组织融合的作用。若在胚胎 7 个月时，就会阻碍左右上颌突、内侧鼻窦融合，引起唇、腭裂。

情绪变化时，内分泌系统会分泌出各种不同激素，使血液成分发生变化，当忧、悲、惊时，会使血液中增加有害于神经系统和心血管的化学物质；情绪愉快时，会增加有利于神经系统和心



血管的物质。

母亲情绪影响胎儿，属间接胎教。直接胎教是使胎儿本身接受刺激的训练。据报道，在美国，有一所胎儿大学，从胎儿5个月开始上课，胎儿的妈妈通过拍肚子给胎儿传递信息。7个月时用喇叭筒轻轻摩擦腹部，教导一些描述声音、光和美的感觉语言。上音乐课时，把一架玩具木琴放在肚子上，弹奏一些音符，教胎儿认识音乐。

受到过这种胎教的婴儿出生时，大脑中有几十个单词，有些孩子在出生两周就会发“哦”、“爸，爸”的声音。

6个月的胎儿具有听力，如果每天能按时听音乐，等将来在婴儿期哭闹时，让他听听胎儿期常听的，会使他安静下来。有一个钢琴家谈到，他4岁时就能弹一首曲子，这也正是他母亲在怀他时常演奏的曲子。

如果在胎儿期就给婴儿起名字，从6个月起，常常呼唤，就会使他出生后对名字的反应早一点熟悉。

综上所述，胎教对儿童的发育、智力的开发都有着重要的影响，特别是孕妇的情绪会影响胎儿的发育和健康成长，所以，丈夫和家庭成员，要给孕妇更多的体贴和关怀，使孕妇保持情绪安定，心情舒畅。孕妇自己也要心胸开阔，多听音乐，适当参加一些娱乐活动，保持乐观、愉快的情绪，以利母亲和胎儿的健康。

第二节 胎教方法

胎教的方式方法离不开胎教的原理，目前所能做到的主要有以下4种。

一、胎教的主要教师是胎儿的母亲

胎儿的母亲是胎儿的直接信息源，也是惟一的信息源。作为