

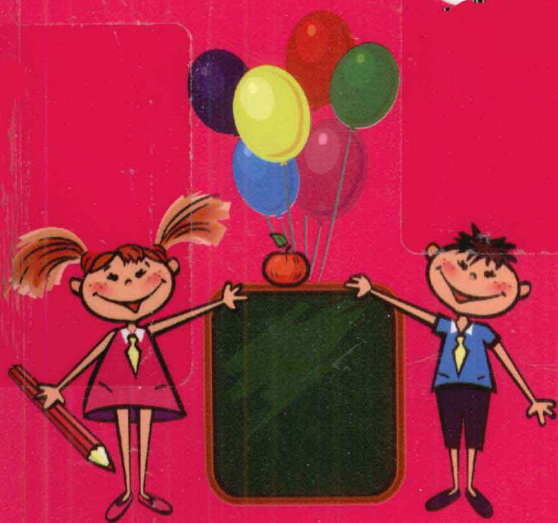


健康 **零** 距离系列

重点
推荐

儿童常见病 大讲堂

主编 蒋泽先 陈 晓



医学专家为您全面系统讲解儿童常
见病的**信号**、**治疗**及**预防措施**，帮助家
长们更好地了解儿童常见病，让孩子们
更加**健康快乐地成长**！



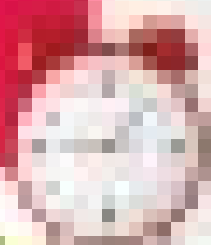
西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

中国医药出版社
中国医药出版社

儿童常见病

大讲堂

主编：王卫平



中国医药出版社

中国医药出版社

中国医药出版社

中国医药出版社

中国医药出版社



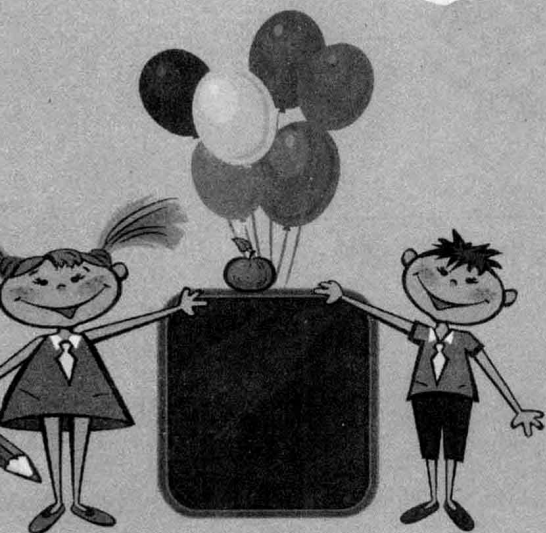
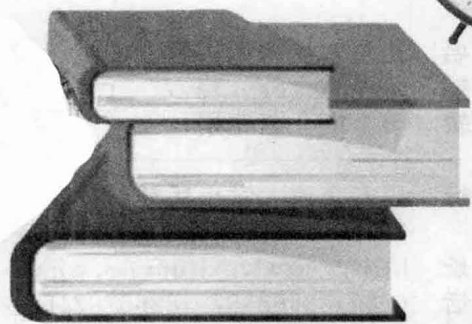
国家一级出版社

健康零距离系列

全国
百佳图书
出版单位

儿童常见病 大讲堂

主编 蒋泽先 陈晓
编委 李德元 黄桂兰 刘艳兵



医学专家为您全面系统讲解儿童常见病的信号、治疗及预防措施，帮助家长们更好地了解儿童常见病，让孩子们更加健康快乐地成长！



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

儿童常见病大讲堂/蒋泽先,陈晓主编. —西安:西安交通大学出版社,2012.2

ISBN 978-7-5605-3929-4

I. ①儿… II. ①蒋… ②陈… III. ①儿童-保健-手册
IV. ①R179-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 083188 号

书 名 儿童常见病大讲堂
主 编 蒋泽先 陈 晓
责任编辑 秦金霞 赵文娟

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 陕西宝石兰印务有限责任公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 印张 9.75 字数 188 千字
版次印次 2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3929-4/R·168
定 价 19.80 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究

开 篇

一、引起孩子生病的原因 /2

二、生长发育过程中如何了解自己的孩子 /2

1. 从器官发育上看 /2
2. 从免疫能力上看 /3
3. 从孩子养育环境看 /4
4. 从孩子行为不能自控看 /5

三、不是每个孩子都会生病 /6

1. 饮食可以防病 /6
2. 晒太阳可以防病 /7
3. 足够睡眠可以防病 /8
4. 运动可以防病 /10
5. 好的起居环境可以防病 /10

四、如何帮助孩子远离疾病 /11

1. 饭前要洗手,病菌不入口 /11
2. 勤晒勤换衣被,讲究个人卫生 /12
3. 吃预防药,打预防针 /12
4. 喝水最重要 /13

五、认识儿童疾病的特点及预防方法 /15

1. 孩子为什么易发热 /15
2. 孩子咳嗽要关注 /17
3. 腹泻影响小儿发育 /18

六、哪些疾病完全可以预防 /20

1. 呼吸道、肠道传染病 /20
2. 过敏性疾病 /21

七、小儿传染病潜伏期知多少 /23

新生儿篇

一、多种多样的新生儿黄疸 /26

1. 正常的生理性黄疸 /26
2. 异常的病理性黄疸 /26
3. 如何早期发现和预防新生儿黄疸 /28

二、凶多吉少的新生儿肺炎 /28

三、学会认识新生儿败血症 /30

营养缺乏篇

一、维生素缺乏病 /33

1. 佝偻病就是缺钙吗 /33
2. “脚气病”非“脚气”也 /36

二、容易被忽视的蛋白质-能量营养不良 /39

三、微量元素缺乏症 /42

1. 厌食多动——查查微量元素锌 /42
2. 营养性贫血早知道 /44

四、儿童肥胖是一种病 /46

心肺疾病篇

- 一、心脏畸形——先天性心脏病 /53
- 二、危险的病毒性心肌炎 /54
- 三、支气管哮喘防与治 /58
- 四、小儿咳嗽不可小觑 /60

血液篇

- 一、与家长说说凝血因子Ⅷ与血小板 /64
- 二、认识几种小儿常见的血液病 /65

- 1. 有遗传的血友病 /65
- 2. 谈癌色变的白血病 /67
- 3. 特发性血小板减少性紫癜 /70

- 三、发现皮肤紫癜要警惕 /72

结缔组织篇

- 一、话说川崎病——皮肤黏膜淋巴结综合征 /75
- 二、幼年类风湿让人愁 /76
- 三、危害极大的小儿风湿热 /78

肠胃篇

- 一、话说小儿腹泻 /82

- 1. 无需药物治疗的生理性腹泻 /82
- 2. 病毒引起的秋季腹泻 /83
- 3. 当心传染的细菌性痢疾 /85

二、家长不解的小儿溃疡病 /87

三、腹痛警惕肠套叠 /90

四、小儿腹痛只是一种症状 /92

肾病篇

一、请家长关注急性肾炎 /97

二、小儿水肿警惕肾病综合征 /99

三、儿科常见病——尿路感染 /101

四、小儿遗尿与神经性尿频勿责骂 /103

1. 儿童遗尿症 /103

2. 小儿神经性尿频 /104

神经内分泌篇

一、应该关注的小儿癫痫 /107

二、让家长苦恼的小儿脑性瘫痪 /111

三、日益增多的儿童糖尿病 /112

四、常被家长忽视的性早熟 /114

五、身矮痴呆及早发现“甲低症” /116

六、家长尚未关注的儿童多动症与多发性抽动 /118

1. 认识小儿多动症 /118

2. 多发性抽动症 /120

感染篇

一、最常见的几种小儿季节性传染病的预防 /123

1. 与感冒相似的流行性感冒 /123
2. 常让家长掉以轻心的麻疹 /124
3. 容易混淆的传染病——水痘 /127
4. 家长少知的幼儿急疹 /128
5. 四季均可发生的疥腮 /129

二、父母要警惕及预防的几种传染病 /131

1. 儿童肝炎父母知多少 /131
2. 卷土重来的肺结核病 /133
3. 经蚊子传播的流行性乙型脑炎 /136
4. 婴儿肝炎综合征是否传染 /137

五官篇

一、口腔疾病面面观 /140

1. 口腔炎需细辨 /140
2. 说话不清是否迟剪了舌系带 /140
3. 定期看牙防龋齿 /141

二、耳鼻常见疾病 /142

1. 防止气道和鼻腔异物 /142
2. 自行用药谨防耳聋 /143

三、托儿所中的红眼病 /144

开 篇

儿童相对大人来说是一个弱势群体,尤其在健康方面。在儿童免疫系统尚未完全发育成熟之前,如何增强其抵抗力,让儿童远离疾病是父母们非常关注的一个话题。





一、引起孩子生病的原因



【专家解说】

儿童相对大人来说是一个弱势群体,尤其在健康方面。在儿童免疫系统尚未完全发育成熟之前,如何增强其抵抗力,让儿童远离疾病是父母们非常关注的一个话题。

为什么有的孩子会常常生病?究其原因有三方面:①年龄幼小,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标准。因此,幼小的孩子一旦感染到病菌就极易生病。②体质弱、差,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。③不良习惯,在饮食运动和卫生习惯等方面都有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都会使抵抗力受到影响。



【温馨告知】

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治疗和预防。因此,家长应用正确的方法帮助孩子顺利度过幼年。随着年龄的增长,孩子的抵抗力就会不断增强。

二、生长发育过程中如何了解自己的孩子

1. 从器官发育上看



【专家解说】

从器官发育上看,各阶段孩子生长发育的特点如下。



(1)新生儿的各器官、系统发育不成熟,全身免疫功能差,极易患病,精心护理是预防新生儿疾病、保证其健康成长的重要环节。

(2)婴儿期的孩子抗病能力较弱,其来自母亲的免疫抗体逐渐消失,自身免疫力又尚未发育成熟,易患传染病和感染性疾病,需要有计划地接受预防接种,并应重视卫生习惯的培养和注意消毒隔离。

(3)幼儿期的儿童虽然抵抗力逐渐增强,但由于与外界接触机会逐渐增多,应当注意防止各种传染病。随着身体的发育,他们开始爱动、爱乱摸,家长还应当注意孩子的安全。

(4)学龄前及学龄期的儿童由于其各项生理发育速度很快,因此新陈代谢比较旺盛,但由于身体机能发育还不成熟,对外界环境的适应能力以及对疾病的抵抗能力都较弱。



【温馨告知】

其实很多不良习惯都是父母“传下”的或不经意养成的。培养孩子的好习惯要从小开始,如勤洗手洗澡、吃饭不说话等,戒除抱着孩子或追着孩子喂饭、急饮水等不良习惯。

2. 从免疫能力上看

...



【专家解说】

小儿易生病,主要是因为他们的免疫功能发育不完善,通常称为身体抵抗力差。每个人都有完整的免疫系统,它最基本的功能就像国家公安系统保卫社会安定一样,监视、发现坏人并及时清除,这样才可以维持自身体内环境的稳定。可见,免疫系统有三大功能:免疫的防御、免疫的自我稳定和免疫的监视。

免疫系统在捍卫机体平衡时反应过度也会引起疾病,出现一些不正常的免疫表现,如被蜂蜇或虫咬后皮肤立即红肿、疼痛甚至死亡,又如病儿对冷空气或某种食物、化学物过敏引起哮喘、憋气等。这些都是对外界物质(蜂毒汁、冷空气或某种化学物)入侵体内引起的超常反应。

儿童的免疫功能各年龄段是有差异的,各有特点。①学龄前儿童的免疫功能与成人不一样。特别是新生儿期的免疫系统是处于不成熟阶段,免疫防御能力明显低下,可以说处于“无经验”状态,而且未曾接触过外界抗原,所以也不能建立起免疫记忆。免疫细胞小孩子和成人也不同,学龄前儿童淋巴细胞和粒细胞比例和成人也不一样,淋巴细胞偏高,相对粒细胞比例略低,在新生儿期骨髓中的粒细胞储存库是空虚的。②免疫器官中枢胸腺,新生儿期重量仅10~15 g,6岁后可达30 g。重要的免疫器官脾脏出生时重10 g,壮年人为100~300 g,比新生儿大10~30倍。③免疫分子5~6岁可达到成人水平。有的免疫分子是从母体通过胎盘输入胎儿体内,可造成新生儿不良反应,如母子血





型不合,会引起新生儿溶血病或新生儿免疫性血小板减少性紫癜,这些都是新生儿时期特有的免疫性疾病。

平时经常提到免疫球蛋白,它是属于免疫分子的一种。免疫球蛋白(缩写 Ig)有 G、A、M、D、E 五类,是一组活性的蛋白质,存在于人体的血液和体液中。抽血查免疫球蛋白,医生依据化验结果能帮助某种疾病的诊断,是测定免疫功能的常用方法。

IgG 是唯一能够通过胎盘保护胎儿的免疫球蛋白,在人体中含量最高。IgA 是体内抗感染的第一道防线,不论是消化道疾病还是呼吸道疾病,它都是黏膜局部抗感染的重要因素。IgM 在胎儿第 3 个月就开始合成,在新生儿期意义重大。如若在新生儿期测定 IgM 的含量超过 300mg/L,往往提示有胎儿期感染(如孕妇患风疹病毒感染或患巨细胞病毒感染)。流行性出血热、过敏性哮喘、特应性皮炎患者 IgD 升高。IgE 又称为过敏反应素,在人体中含量很少,如患有过敏性疾病时测 IgE 含量升高。



【温馨提示】

孩子瘦弱易患病,其因素很多,如营养不良、体质虚弱、护理不当等,不一定是免疫功能有问题。建议孩子的父母及看护孩子的大人们应从孩子之外找原因,祛除诱发的病因,并做好适合儿童的保健工作。

如果有的孩子总是生病,又找不到原因,建议到正规医院找专业医生,做有关的化验,以进一步帮助明确是否有免疫性缺陷病、免疫功能低下或是免疫功能哪个环节出了问题。常做的化验有体液免疫测定查免疫球蛋白、细胞免疫测定查 T 细胞及 B 细胞亚群、放射性免疫测定、皮肤过敏试验等。做一些初筛试验,这些都是专业性很强的检查工作,特殊有针对性的化验检查有助于明确患儿免疫系统问题所在,以便施以有效的治疗。

3. 从孩子养育环境看



【专家解说】

现代社会环境、物质都比过去丰富许多,但小儿科门诊中的小患者们却总是络绎不绝,令人们不禁纳闷:“为什么时代进步了,但孩子的健康反而不比以往了?”孩子健康退步的原因很多,孩子哺育环境是其中一个重要因素。从空气和水源的污染、妈妈生产后亲自哺乳比例的降低到生活习惯及饮食的改变,都直接或间接地让孩子们成长之路充满危机。

(1)母乳哺育率偏低 以母乳哺育率来说,三四十年以前婴儿大部分是以母乳哺喂为主,但随着经济发展、社会环境变迁及就业妇女增加,哺喂母乳的比率逐年下降。事实上,母乳可提供婴儿出生后 4~6 个月内所需要的全部营养,是婴幼儿最佳天然食品,其富含各种蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、酶、核酸及多种天然抗体,对于降低宝宝感

冒、腹泻、便秘、皮肤病等的罹患率,与减缓气喘、湿疹、过敏性鼻炎等过敏症状发生,都具有很好的效果,尤其是初乳中的天然抗体能让宝宝健康更有保障。

(2)饮食失衡、运动量不足 据调查显示,7~12岁的小孩每天平均花2小时看电视,30分钟使用计算机,40分钟看漫画书;到了假日,看电视的时间更长,几乎很少从事户外活动或者需要体力的活动。另外,受饮食西化影响,小学校园里的小胖子愈来愈多,炸鸡、鸡肉类汉堡这些高热量、高油脂的食物是他们的最爱,最常点的是红茶、可乐等这一类糖分高的饮料。

(3)环境污染 环境恶化早已是不争的事实,对还在成长发育中的孩童而言,影响尤其深远。随着生活环境的日渐恶化,儿童罹患癌症的比率也逐年增加,尤其以5岁以下的儿童受害最大。



【温馨告知】

现代医学证实,母乳是母亲给予孩子的最理想的天然食物。它不但可以维持食物与营养的平衡,还是增强婴儿免疫力及抵抗疾病的最佳方法,更是促进婴儿大脑和智力健康发育的保证。

4. 从孩子行为不能自控看

...



【专家解说】

孩子因为自控能力较差,最容易发生“伤食”,具体表现有以下几种。①进食过快、过多;尤其是节日期间,食品种类丰富多样,油炸的、干炒的、红烧的以及卤的、煮的、烤的……应有尽有。面对色香味俱全的菜肴和零食,孩子往往食量大增,有时难免会狼吞虎咽。由于吃起来没有节制,很容易造成急性胃扩张。未经细嚼的食物在胃内不容易消化,造成胃肠负担过重,出现消化吸收不良。②饮食不洁:对孩子们来说,过年期间,除了吃喝就是玩耍,有的还边吃边玩,再加上大人们也多专心于吃喝玩乐,不太在意小孩子的手是否干净,若小孩子手上带有数量较多的致病菌,再用带病菌的手抓东西吃,当然很容易生病。不少孩子还迷恋街头食品,如半生不熟的烤肉串、染有过量色素的冰糖葫芦等,这些食品多半达不到食品卫生标准或有变质现象存在,吃后很容易引发急性胃炎、胃肠炎、痢疾等。



【温馨告知】

在儿科临床上,5岁以下(学龄前)的儿童最常见的疾病是呼吸道疾病,如咳嗽、气管炎、肺炎、腹泻等。对呼吸道疾病的预防,尤其是天气多变时,室内有暖气要调节好温度、





湿度,注意室内空气对流,保持恒温 $16^{\circ}\text{C}\sim 20^{\circ}\text{C}$;少让孩子去人群杂乱的场所,外出戴口罩,注意保暖;教育孩子在室内进行各种活动,如绘画、堆摆积木、唱儿歌、讲故事、做手工作业、过家家、捉迷藏等。一旦染上咳嗽、气管炎或肺炎,应及早就医,不要拖,不要自己随便买药服用。学龄前的小孩在大人的看护下,他的生长发育和生活的吃喝拉撒睡都与大人的关心、看护有密切关系。大人们如果能把握住水源、器皿清洁,三餐及中间加餐食物的干净合理,不过杂,不过饱,冷热加以控制,定时定量,饮食制作多样化,腹泻的排泄物正确管理,避免二次重复感染,消化道疾病就会大大减少。

1~5 岁的儿童还应每半年到一年健康查体一次,以利于及早发现潜在疾病,及早预防。家长做到位,孩子就会健康活泼。

三、不是每个孩子都会生病

1. 饮食可以防病

...



【专家解说】

饮食,是孩子成长过程中非常重要的环节,是所有生命活动的基础。要让孩子吃得好,长得健壮,就要先了解孩子的生理特点。中医认为,孩子属“稚阴稚阳”之体,即孩子体内精血津液还不充实,内脏功能尚不健全或全而未壮。鉴于以上的生理特点,孩子的护养重在调理脾胃。调理脾胃的根本不在于吃什么灵丹妙药,而完全在于日常的饮食。

日常饮食该如何调养呢?古人认为,“若要小儿安,须受三分饥与寒”。在孩子的饮食方面,既要供应充足的营养,满足机体生长发育的需要,又要适度、适量。如摄食过量,则不仅可能导致营养过剩,还有可能伤及脾胃,导致消化、吸收的障碍。对孩子偏食应该给予足够的重视,因为偏食必然使营养供给不全面,致使某些营养过剩、某些营养缺乏,引起营养失衡,从而导致疾病影响孩子的成长发育。

就餐速度和消化、吸收有密切的关系。因此,吃饭要养成细嚼慢咽的好习惯,以使食物在口中停留的时间长一些,食物能被“加工”得碎烂一些,唾液发挥的作用也更充分些。若孩子吃饭时狼吞虎咽,易造成胃肠功能紊乱、消化不良,甚至发展成慢性营养障碍性疾病。



知识链接

一般来说,人在运动时,血液大多集中在肢体、肌肉和除胃以外的其他脏器中,所以在饭前最好不要做剧烈活动,以免胃肠部位因血液缺乏而影响消化。



但在吃完饭后,如果呆坐不动,胃肠也会被迫减缓活动量而造成食物停滞在胃肠形成积滞。饭后适当走一走,可以帮助胃肠消化吸收,所以有“饭后百步走,活到九十九”之说。

..... ●●●

情绪会影响饮食消化。当生气、着急、悲哀、害怕或受惊时,有人会发生恶心、想吐、不想吃饭的现象,这就是情绪影响消化功能的表现。而进食前情绪特别好时就会吃得很香也很多,吃完后也会很容易消化。所以在饭前、饭后,父母不要批评甚至打骂孩子,否则会使孩子的脾胃受到损伤。

坚持好一日三餐,定时定量。如此一来,孩子会在特定的时间产生饥饿感,同时胃肠内也会产生大量的消化液,而使吃进的食物很顺利地被消化和吸收。



【温馨告知】

孩子饮食调养的责任在父母,父母应该精心观察孩子的食欲、精神状态、睡眠和大小便等状况,发现异常及时调整。孩子在青春发育期以前,他们的行为能力都还处在发展阶段,还没有成熟,在吃、喝的问题上不能任意而为,而应在父母的指导下吃和喝。因此,父母掌握好孩子的饮食尤为重要。

2. 晒太阳可以防病

...



【专家解说】

日光可刺激神经末梢,调节神经系统,促进血液循环,加速新陈代谢,调整心血管及呼吸系统的功能,进而提高机体的抗病能力。因此,晒太阳也可以作为某些慢性病的自然康复法之一,称之为“日光疗法”。

孩子从2个月以后,每天应安排一定的时间到户外晒太阳。孩子多晒太阳能增强机体抗病能力,有效预防感冒,还能预防佝偻病,促进孩子生长发育。当我们在晒太阳时也必须选择好晒太阳的时间,上午最好是在9点以后的1~2小时,午后4点左右的1小时,每天1~2次,小婴儿每天可晒1~2小时。

带孩子经常晒太阳是对的,但是要掌握正确的方法。孩子的皮肤很娇嫩,容易受到伤害,晒太阳不是让孩子在太阳下接受阳光的直射,也不是要在太阳下暴晒,而是让孩子在树荫下就可以了。如果找不到树荫,可以给孩子戴上帽子或用遮阳伞。婴儿晒太阳的时间根据季节而定,冬季太阳较温和,适合多在户外晒晒太阳。冬季一般在中午11时~12时左右,春、秋季节一般在10时~11时,夏季一般在9时~10时。晒太阳时间长短应由少到多,可由10分钟逐渐增加到30分钟,晒后注意补水。特别强调的是,照射的时间要逐渐延长,可由十几分钟逐渐增加至1小时,最好晒一会儿到阴凉处休息一会儿。





晒太阳时,如果出现头痛、头晕、皮肤潮红或灼痛等反应,应立即到阴凉处休息,并给予清凉饮料或淡盐水,或用温水给小儿擦身。



【温馨提示】

晒太阳要晒哪? 注意不要让孩子眼睛直对着太阳,后脑勺、屁股、双手双脚都是可晒的地方,要点如下。

(1)晒太阳时,阳光要与皮肤直接接触。隔着玻璃或穿着衣服晒太阳,紫外线的效果会减少 30% 以上。

(2)空腹及早餐后 1 小时内不宜晒太阳。

(3)有佝偻病症状或从未服过鱼肝油、钙片的宝宝,不适宜晒太阳。应在服用维生素 D 制剂一段时间后,再接受日光照射。

(4)晒太阳有时会引起日光性皮炎。宝宝由于皮肤干燥、花粉刺激等原因,在晒太阳后会出现红斑、丘疹、局部脱皮等症状。食用一些食物如芥菜、马齿苋、马兰头、无花果后晒太阳时,有时也可以引起光敏性药疹或日光性皮炎。

(5)宝宝晒太阳时,可以戴上小眼镜保护眼睛或躺着晒时用小伞遮住头部,保护眼睛。不要长时间曝晒,因曝晒容易灼伤宝宝的皮肤,产生不良后果。

(6)宝宝晒太阳可以从刚开始的 5~10 分钟起逐渐增加,每次日光浴尽量不要超过 30 分钟。

日光浴应每天进行,长期坚持,才能起到良好的健身防病效果。

3. 足够睡眠可以防病

...



【专家解说】

睡眠是每人每天都需要。睡眠不仅是一种生理需要,也是一种生命质量,更是一种能力。在人的一生中睡眠时间超过生命的 1/3。睡眠是保证婴儿健康的重要条件之一。睡眠的作用概括起来大体上有以下几方面。

(1)消除疲劳,恢复体力 睡眠是消除身体疲劳的主要方式。因在睡眠期间胃肠道及其有关脏器合成并制造着人体的能量物质,以供活动时用。另外,由于体温、心率、血压下降,呼吸及部分内分泌减少,使基础代谢率降低,从而使体力得以恢复。

(2)保护大脑,恢复精力 睡眠不足者,表现为烦躁、激动或精神萎靡、注意力涣散、记忆力减退等,长期缺少睡眠会导致幻觉。而睡眠充足者,精力充沛,思维敏捷,办事效率高。大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少,有利于脑细胞能量贮存。因此,睡眠有利于保护大脑,提高脑力。

(3)增强免疫力,康复机体 人体在正常情况下,能对侵入的各种抗原物质产生抗

