

儿童育养 热点问题解答

儿童养育热点问题解答

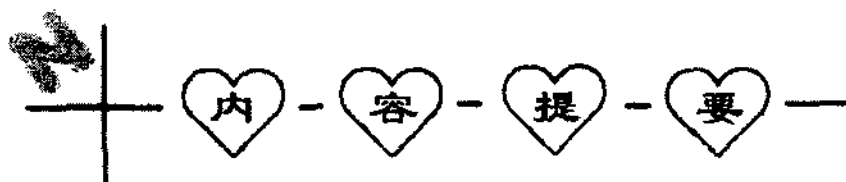
主 编 孟庆轩

副主编 王亚芹 陈国珍

编 著 郭勤英 杜 健 刘 娟
董晓瑜 陈 靖 赵晓军
晓 炜 张 夏 虹 云



金 盾 出 版 社



这是一本专门为广大家长编写的大众科普读物。书中针对当今社会广大儿童在成长发育过程中最为常见并令家长最为困惑不安的一些热点问题,就问题的成因、危害及应对办法,作了深入浅出的科学解答,以指导帮助家长采用正确的育养方法使孩子健康成长。本书科学实用,通俗易懂,是广大家长的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

儿童育养热点问题解答/孟庆轩主编.--北京:金盾出版社,2012.1

ISBN 978-7-5082-7323-5

I. ①儿… II. ①孟… III. ①儿童教育:家庭教育—问题解答 IV. ①G78-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 245351 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8 字数:144 千字

2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:18.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

盼孩子正常发育、健康成长,望孩子将来成为一名身体健美、聪明伶俐的社会有用之才,是普天下所有父母的共同心愿,更是当今中国亿万独生子女家长的最大期盼。

改革开放三十多年来,随着科学技术的不断进步和国民经济的快速发展,以及国家人事制度和人们思想观念的逐步改变,整个社会及各行各业对人才的标准与要求越来越高,越来越严。因此,怎样才能把孩子培养成一名既品学兼优又身体健康的高素质人才,将来在激烈的社会竞争中能够立于不败之地而不被淘汰,便成了摆在当今广大家长面前的一个十分重要而现实的课题。

但是,在现实生活中,许多事情往往不能如愿以偿,孩子的成长发育过程更是如此,存在不少令家长困惑不安的问题。例如,孩子尤其是男孩,如果长不高,个头过矮,就可能被人讥笑为“残废”,将来到社会上不但寻求职位不易,甚至连找个异性朋友都很困难,这就使得家长们不得不为自己的孩子能不能长高些而担忧;又如,如今生活水平提高了,孩子们的营养充足了,但是,随之而来的却出现了性早熟、肥胖症,怎么防患于未然,一旦出现这种情况又如何正确解决,这不能不让不少家长为此而头痛;还有,儿童多动症、遗尿症问

题,也往往使家长们措手不及、束手无策。如此等等,不一而足。

上述这些问题,的确都是当今中国令许多家长既烦恼又无奈的现实问题。可是,如何解决这些问题呢?可以说,目前还没有现成的答案和灵丹妙药。本书就是专门针对这些热点问题,约请一些多年从事医疗和儿童教育的专家学者,进行探讨和研究的。专家学者们围绕这些问题,根据国内外最新的科研成果,并紧密结合自己多年来的临床实践,进行了较为系统、较为全面的研究和探讨,从而为家长们提供了一本既有一定理论依据,又有较强的可操作性,通俗易懂的参考读物。相信家长们只要认真阅读此书,定将使您遇到这些热点问题时不再会束手无策,从而使您的孩子尽快摆脱成长中出现的这样或那样的障碍而健康成长起来。如果本书能为您在培养教育子女方面排忧解难,助一臂之力,便是编者最大的欣慰。

望世上儿童个个成龙成凤,愿天下父母家家如愿以偿。

编 者



目 录

关于儿童身高

如何预知孩子的成年身高	(1)
孩子是怎样长高的	(1)
矮小孩子的六种类型	(2)
影响孩子身高的十大因素	(2)
孩子为何长不高的五大原因	(6)
别用激素促使孩子长高	(10)
警惕孩子“心理性矮小症”	(11)
家庭冲突频繁影响孩子身高	(13)
儿童多吃味精影响长高	(13)
食品有害添加剂影响孩子身高	(14)
儿童服氟哌酸影响长高	(15)
女孩经常忧虑影响长高	(16)
把握时机治疗宝宝个子矮小	(16)
莫人为孩子增高的四个误区	(20)
让孩子长高的四大要素	(20)
孩子身高的增长规律	(21)
怎样让宝宝再长高点	(22)
合理的饮食习惯是长高个儿的秘诀	(24)



影响孩子身高的六大后天因素	(25)
让孩子长高六法	(28)
锻炼——宝宝长高的催化剂	(31)
日常锻炼身体增高法	(33)
有助身材挺拔的长高体操	(34)
可增高兼美容的力学增高法	(35)
让孩子长高的饮食秘诀	(36)
什么食物能助宝宝长高	(38)
专家推荐帮助孩子长高的八款菜肴	(39)
如何把握孩子长高的三个关键期	(42)
如何充分利用“人体生长最佳季节”	(44)
让身材矮小孩子长高的窍门	(46)
宝宝不长个的 N 种情况治疗对策	(48)
让孩子摆脱矮小烦恼“三步曲”	(51)

关于儿童性早熟

什么是儿童性早熟	(53)
儿童性早熟有哪些分类	(54)
如何判断“假性性早熟”和“真性性早熟”	(55)
如何尽早发现孩子性早熟	(55)
引起儿童性早熟的生理原因有哪些	(56)
儿童性早熟的病理原因	(57)
儿童性早熟增多的外源性因素	(59)
造成男孩性早熟的常见原因	(62)
儿童性早熟不容忽视	(63)
儿童性早熟的几大诱因	(63)



肥胖是儿童性发育的隐性杀手	(66)
激素水果可导致儿童性早熟	(68)
催熟的水果易致儿童性早熟	(68)
多吃味精易致儿童性早熟	(69)
过分补充微量元素易引起儿童性早熟	(69)
营养过剩易致儿童性早熟	(70)
肾气过足导致小儿性早熟	(71)
激情戏泛滥和吃肉多催生儿童性早熟	(72)
可导致儿童性早熟的食品有哪些	(72)
儿童用成人化妆品易致性早熟	(73)
开灯睡觉可诱发儿童性早熟	(74)
不良环境“催熟”儿童性早熟	(75)
儿童性早熟有哪些危害	(75)
专家三提醒 谨防宝宝速长	(76)
女孩性早熟应早发现早治疗	(77)
性早熟的帽子不可乱扣	(78)
家长应如何看待孩子性早熟	(79)
儿童性早熟预防要则	(80)
预防性早熟从日常做起	(83)
儿童性早熟是可以治疗的	(84)
性早熟儿童是否都需要治疗	(84)
哪些类型的儿童性早熟应进行积极治疗	(85)
儿童性早熟如何治疗	(86)
中医如何辨证治疗儿童性早熟	(88)
药物治疗儿童性早熟的基本知识	(89)



关于儿童肥胖症

什么是儿童肥胖症	(92)
判断儿童肥胖的标准和方法	(92)
儿童肥胖的类型	(94)
儿童肥胖症：一个全球性的公共卫生问题	(97)
中国儿童肥胖的现状	(98)
儿童肥胖的发病原因	(99)
孩子变胖家长是“帮凶”	(101)
化学污染导致儿童肥胖	(102)
睡眠少于9小时孩子易发胖	(104)
多吃洋快餐孩子易肥胖	(105)
多在荧光屏前待易成“胖墩儿”	(105)
儿童不吃早餐易发胖	(106)
孩子心情不好易发胖	(106)
你的错误观念也让孩子发胖	(107)
肥胖儿童的八大生理危害	(109)
儿童肥胖对心理的四大影响	(110)
肥胖导致女孩性早熟	(111)
肥胖严重影响男孩性发育	(112)
儿童肥胖危及成年后性能力	(112)
儿童肥胖易导致代谢综合征	(113)
儿童过度肥胖影响智力	(115)
儿童肥胖影响身高	(116)
儿童肥胖易致猝死	(117)
儿童肥胖预防应当先	(117)



预防肥胖应从婴幼儿期开始·····	(118)
预防儿童肥胖关键是改变不良生活方式·····	(119)
阻挡儿童肥胖症的四道防线·····	(120)
预防小儿肥胖抓好三个关键期·····	(121)
预防宝宝肥胖需培养良好饮食习惯·····	(122)
儿童肥胖的早期预防·····	(124)
防止儿童肥胖五项对策·····	(125)
肥胖儿童的饮食管理原则·····	(126)
肥胖儿童的饮食调理措施·····	(127)
肥胖儿膳食“三限制”和“三保证”·····	(128)
如何使肥胖儿童合理摄入营养素·····	(129)
如何避免孩子吃过量·····	(130)
拒绝“胖墩”的保健食谱·····	(131)
有助儿童减肥的食品·····	(131)
怎样为肥胖儿童选择餐桌上的食物·····	(133)
肥胖儿童的运动原则·····	(133)
肥胖儿童的运动方式·····	(134)
儿童肥胖怎样行使运动疗法·····	(135)
胖宝宝减肥不能缺营养·····	(136)
巧选玩具助胖宝宝减肥·····	(137)
儿童减肥不能光吃素食·····	(137)
儿童减肥吃粗粮不可过多·····	(137)
把儿童肥胖挡在门外的十二个要点·····	(138)
“小胖墩”减肥操·····	(139)
怎样为“小胖墩”减肥才健康·····	(141)
儿童减肥四大禁忌·····	(142)
儿童减肥三不宜·····	(144)
儿童减肥应该注意哪些问题·····	(144)



肥胖孩子要坚持定期“三查”	(147)
儿童肥胖不宜使用针灸治疗	(149)
儿童肥胖不宜用气功减肥	(149)
儿童肥胖不宜用“少睡”减肥	(150)
中医如何辨证治疗小儿肥胖	(151)
中医如何按摩治疗小儿肥胖	(152)
改变饮食习惯治疗儿童肥胖五法	(152)
儿童肥胖的心理治疗方法	(154)
儿童肥胖不应使用成人减肥方法	(155)

关于儿童多动症

什么是儿童多动症	(157)
儿童多动症分为几型	(157)
中医对儿童多动症的认识	(158)
儿童多动症的临床表现与特征	(159)
多动症儿童的心态表现	(165)
多动症儿童在学龄前有哪些表现	(170)
儿童多动症的诊断标准	(170)
多动症诊断标准量表	(172)
儿童多动症的简易检查方法	(172)
男孩多动症与女孩多动症有什么不同	(173)
引发儿童多动症的原因有哪些	(174)
多动症的环境诱发因素	(176)
儿童多动症有哪些危害	(176)
如何正确认识多动症及其危害性	(178)
儿童多动症与学习困难的关系	(178)



用什么方法来衡量是否儿童多动症.....	(179)
儿童好动≠儿童多动症.....	(180)
顽皮与多动症有什么区别.....	(182)
舞蹈症与多动症有什么区别.....	(183)
抽动症与多动症有什么区别.....	(184)
儿童抽动-秽语综合征与多动症有什么区别	(185)
多动症儿童的教育方法.....	(186)
对多动症儿童的统合训练法.....	(187)
家长、老师应如何正确对待多动症儿童	(188)
对多动症儿童应如何护理.....	(189)
儿童多动症的饮食调理.....	(189)
儿童多动症的早期调治.....	(191)
儿童多动症的预防措施.....	(192)
儿童多动症的心理治疗方法.....	(193)
儿童多动症的药物治疗方法.....	(194)
药物治疗儿童多动症应注意的问题有哪些.....	(196)
走出多动症药物治疗的四个误区.....	(197)
治疗儿童多动症常用的西药有哪些.....	(199)
儿童多动症的非药物治疗方法.....	(200)
儿童多动症的运动疗法.....	(202)
儿童多动症的中医治疗法.....	(203)
儿童多动症的家庭治疗措施.....	(207)
家庭中如何对多动症患儿进行行为治疗.....	(209)
多动症儿童的家长应注意什么.....	(212)



关于儿童遗尿症

什么是儿童遗尿症·····	(214)
遗尿症的临床表现·····	(214)
遗尿症共分哪几种类型·····	(215)
遗尿症的诊断标准·····	(216)
如何判断遗尿症的轻重·····	(217)
引起遗尿症的常见原因·····	(219)
尿床对儿童有哪些危害·····	(221)
遗尿症对儿童生长发育的影响·····	(224)
遗尿症对儿童心理的影响·····	(225)
孩子尿床是否需要治疗·····	(226)
对患遗尿症的孩子不能打骂·····	(227)
对遗尿患儿的家庭护理·····	(227)
孩子尿床的处理方法·····	(229)
让宝宝告别尿床烦恼的十个妙招·····	(230)
家长对待孩子尿床治疗的几个误区·····	(231)
夏天是治疗尿床的最佳时间·····	(233)
遗尿症的现代西医西药治疗方法·····	(233)
遗尿症的中医中药分型辨证治疗法·····	(234)
遗尿症的中成药单方验方治疗法·····	(235)
遗尿症的各种中医穴位疗法·····	(235)
遗尿症的按摩双耳疗法·····	(239)
遗尿症的食疗法·····	(239)
遗尿症儿童的饮食禁忌·····	(241)
遗尿症的药茶疗法·····	(242)



☆如何预知孩子的成年身高

男孩:把母亲的身高加上 12 厘米,父亲的身高保持不变,例如,一个男孩的妈妈身高 160 厘米,父亲身高 188 厘米,那么他将来的身高比较可能在 172 厘米到 188 厘米之间。

女孩:从父亲的身高中减去 12 厘米,母亲的身高不变。还用上面的例子,假如是个女孩,她的身高很可能在 160 厘米到 176 厘米之间。

到 3 岁时,通常情况下,你的孩子的身高应该已经达到他成年后最终身高的一半了。

☆孩子是怎样长高的

人体从出生时 50 厘米左右生长到 180 厘米,其实是一个细胞不断分裂增殖和营养物质代谢的过程。

人体长高,是骨骼长长的结果。骨细胞由一变二,二变四,四变八,不停地分裂生长,从而带来骨骼的生长。这一过程,医学上称为细胞增殖。人体生长的速度取决于细胞增殖的速度。我们都知道,人体生长在不同时期速度是不同的。孩子 5 岁前生长速度最快,每年能长 20 厘米,到 5 岁时则稳定在每年 6 厘米左右。进入青春期则又加快到每年 10 厘米,其后增加就基本停止。这又是



为什么呢？科学家发现，细胞增殖的速度与生长介素密切相关。脑垂体分泌的生长介素越多，细胞增殖速度越快。人体在不同时期分泌的生长介素不同，生长速度不同也就不足为奇了。

☆矮小孩子的六种类型

1. 生长迟缓型

表现为个子一直长得比较慢，也无明显的青春期突增（蹿个子）现象，其原因多为骨骼营养匮乏。

2. 骨骼偏大型

有明显的青春期突增，骨龄检测骺软骨没有完全闭合，但是骨龄大于实际年龄，长高年限显著缩短，多由早熟所致。

3. 发育后停长型

在青春期突增后生长极度缓慢，身高增长 ≤ 2 厘米/年，多由于骨细胞的代谢显著减慢、缺乏活力所致。

4. 营养过剩型

即“矮而胖”体型。常由于蛋白质摄入过多，体内三大营养物质混乱、骨骼营养吸收障碍所致。

5. 晚长型

父母一方或双方都很高，孩子比同龄的矮小，家长认为孩子是晚长，需检测骨龄，才能做出定论。

6. 遗传型

父母较矮，现代医学证明，只要及早抓住后天生长时节，科学补充骨骼营养，后天帮助可决定10~20厘米差距。

☆影响孩子身高的十大因素

影响孩子身高的因素有哪些呢？



1. 核心营养缺乏影响孩子身高

如果说,中国的孩子比日本的孩子个子长得矮,大概人们不会相信,然而,研究人员的统计资料表明,我国7岁男女儿童的平均身高分别比日本同龄儿童矮0.6厘米和0.5厘米,15~18岁男女青少年分别平均比日本同龄者矮1.4厘米和0.6厘米。

是什么原因造成这种差异呢?决定身高的因素中遗传基因只占三分之一,后天的环境条件占三分之二。而在后天的条件中,赖氨酸、锌、钙等核心营养又是最关键的。据1998年国家体育总局(原国家体委)的《中国成年人体质监测报告》,我国40岁以上男子比日本同龄男子的身高平均高1.2厘米,39岁以下的男子则低于日本同龄男子0.68厘米,中国人40岁以上的身高优势已成过去式。全国第四次营养调查结果显示,中国孩子的赖氨酸、锌、钙等核心营养摄取严重不足。

2004年,国家卫生部公布的营养学调查结果显示,国人平均每日从食物中得到的钙只有每日需要量的41%,还缺59%,儿童更低于这个数字。国内较大数量儿童缺锌调查报告显示:1岁内婴儿缺锌率高达93.90%,1~2岁为86.70%,2~4岁为72.90%,4~7岁为34.60%。赖氨酸是第一缺乏性氨基酸,人体共有22种氨基酸,其中8种氨基酸人体不能合成,只能从食物中获得,成为缺乏性氨基酸,而在这8种缺乏性氨基酸中,赖氨酸在食物中又是含量最少的,所以是第一缺乏性氨基酸。给孩子补充核心营养,迫在眉睫!

2. 核心营养参与孩子生长

赖氨酸是生长介素分泌很有效的促进剂。

国内外大量实验证明,人体补充足够的赖氨酸可以刺激脑垂体增加生长介素的分泌。这些研究还测定了骨生长相关的生物分子指标,如ALP(骨碱性磷酸酶)、IGF-1(胰岛素样生长因子)、



TGF- β (转移生长因子)、OC(骨钙素)、NO(nitricoxide 氧化一氮)等,这些由骨细胞制造分泌的活性因子在赖氨酸的作用下都明显增加。说明赖氨酸有激活骨细胞增生和刺激其功能活性的作用。

3. 锌直接参与 DNA 复制

锌参与 DNA 复制的研究显示,在缺锌的情况下,单位时间内 DNA 的复制速率显著减慢,DNA 合成量也明显减少,从而使细胞的分裂速度减慢或停滞。锌的这一细胞分子机制的阐明最终揭示了为什么锌缺乏会导致生长发育停顿的秘密。

人体内有钙约 1300 克,这些钙中的 99% 存在于骨骼和牙齿内。所以,钙不但是骨骼牙齿的主要功能成分,也是人体内钙的储藏库。骨骼能够坚硬挺拔,不能离开钙的生物矿化作用。可以想象,缺钙的骨骼变软变形,孩子生长就无从谈起了。

4. 父母的工作性质和生育年龄等因素影响孩子身高

研究指出,人的高矮由多方面因素决定。例如家庭中孩子的数量,以及孩子出生的先后顺序都会影响到孩子的身高。

父母的教育水平和从事的工作也影响孩子的身高,例如从事强脑力劳动的父母生育的孩子,一般平均身高高于体力劳动者的后代。

城市化进程也间接影响到孩子的身高,例如城市中的孩子成熟期早,且体格上优于农村的孩子,营养环境改善是其中一个重要因素。

此外,父母生育孩子时的年龄也会影响孩子的身高。女性的最佳生育年龄为 25~29 岁,男性的最佳生育年龄为 25~35 岁,应避免过早或过晚生育。

5. 熬夜会影响孩子的身高

医学研究表明,80% 的生长激素是在睡眠中产生的。近几年来,大量的调查研究已经证实:个子矮的少儿所分泌的生长素数量