

本书由从事儿科临床、教学工作多年、经验丰富的专家和骨干医师共同讨论、编写，具有内容新颖、文字通俗易懂、深入浅出、针对性强和科学实用等特点，并在兼顾中、西医的同时，突出了中医特色。如果读者在翻阅该书之后，能对科学育儿有所帮助，我们将感到非常欣慰。



WUYOU WULV YANGHAIZI



无忧无虑 养孩子

主编 ○ 曹宏 周朋

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

无忧无虑养孩子

主 编 曹 宏 周 朋

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

无忧无虑养孩子/曹宏, 周朋主编. —北京: 中国中医药出版社, 2011. 9

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0562 - 7

I. ①无… II. ①曹… ②周… III. ①婴幼儿 - 哺育 IV. ①TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 169467 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京泰锐印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 11.5 字数 170 千字
2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0562 - 7

*

定价 25.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
读者服务部电话 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/

《无忧无虑养孩子》

编 委 会

主 编 曹 宏 周 朋

副主编 陈 鲁 宋惠霄 马 婷 田康梅

编 委 (以姓氏笔画为序)

马 婷 田康梅 吴金勇 宋惠霄

陈 鲁 周 朋 曹 宏 樊 蔚

前 言

儿童是祖国的希望，他们的健康成长关系着国家和民族的未来，也是每位父母的期望。如今，我国年轻父母大多只有一个孩子，面对独一无二的“宝贝”，如何让他们不生病、少生病，身心健康，茁壮成长，这是所有年轻父母十分关注的问题。但年轻父母在抚养孩子方面普遍存在着对孩子的生活起居、喂养保健以及疾病防治与护理等方面的科学知识和正确做法缺乏了解的问题，甚至走进了误区，特别是随着生活水平的提高，一些父母对孩子喂养过度，造成营养过剩，从而导致了某些疾病的发生。为了帮助年轻的父母们更好地抚养孩子并防患于未然，我们编写了此书。该书共设六篇，分别针对孩子的日常生活保健、膳食与营养、常见疾病及防治、家庭护理、保健药膳以及常见疾病的饮食调治方法等方面的问题，给予了论述及解答。这些问题都是我们在儿科临床中发现的父母们最关心和最想知道的问题，也是保证孩子健康成长所必须了解的问题。

本书由从事儿科临床、教学工作多年，经验丰富的专家和骨干医师共同讨论、编写，具有内容新颖、文字通俗易懂、深入浅出、针对性强和科学实用等特点，并在兼顾中西医的同时，突出了中医特色。如果读者在翻阅该书之后，能对科学育儿有所帮助，我们将感到非常欣慰。

目 录

生活保健篇

1. 如何维护儿童的健康	2
2. 注意小儿患病前的征兆	2
3. 如何提高儿童的免疫功能	3
4. 怎样培养孩子良好的睡眠习惯	4
5. 小儿采用怎样的睡姿好	5
6. 小儿睡姿中有疾病信息	6
7. 孩子夜间磨牙要查查原因	7
8. 宝宝为什么爱出汗	8
9. 哪些原因容易引起宝宝爱出汗	9
10. 孩子打预防针要注意什么	10
11. 怎样判断预防接种后发热及处理	11
12. 怎样判断小儿发热	12
13. 给孩子测体温时要注意什么	13
14. 孩子为什么经常“上火”	14
15. 节日需防小儿胃肠功能紊乱	15
16. 虫牙是怎样发生的	16
17. 宝宝换牙要注意什么问题	17
18. 儿童喝水的学问	18

19. 如何给孩子选购玩具	19
20. 怎样让孩子的玩具更干净	20
21. 不宜让孩子长时间看电视	20
22. 如何避免孩子遭意外伤害	22
23. 冬季带宝宝晒太阳有讲究	23
24. 小儿衣着有哪些学问	23
25. 小儿冬季洗澡慎用沐浴液	24

膳食与营养篇

1. 科学喂养是孩子聪明的物质基础	26
2. 为什么提倡母乳喂养	27
3. 怎样提高母乳质量	27
4. 怎样给婴儿添加辅食	29
5. 喂养体弱儿的注意事项	30
6. 什么是合理的膳食	31
7. 小儿饮食护理五要素	31
8. 宝宝为什么吃得再多也不长肉	32
9. 别忘了给孩子吃好早餐	33
10. 儿童为什么要多吃含纤维素多的食物	34
11. 孩子不愿意吃蔬菜怎么办	35
12. 小儿不愿吃饭的常见原因有哪些	36
13. 饮食不当是导致小儿肥胖的罪魁祸首	37
14. 如何供给学龄期儿童智力发育所需的营养	38
15. 小儿喝酸奶要注意什么	39
16. 根据四季气候选用饮食	40
17. 根据小儿的脾胃功能调节饮食	41
18. 小儿常吃哪些食物可以健脾胃	42
19. 经常给孩子补钙为什么还缺钙	43
20. 婴幼儿容易缺乏哪些维生素	44
21. 应正确地给宝宝补充维生素	45
22. 怎样预防小儿微量元素缺乏	46
23. 锌与小儿智力的关系	47

24. 婴幼儿不宜过多食用的食物有哪些	48
25. 小儿不宜多喝饮料	49
26. 夏季儿童不宜多吃冷饮	50
27. 为什么巧克力不要常吃	51
28. 小儿吃得过饱对身体有什么不好	52
29. 膨化食品不宜多吃	53
30. 当心宝宝惯出饮食病	54
31. 预防肥胖越早越好	55

常见疾病篇

1. 如何区别小儿普通感冒和流行性感冒	58
2. 关于孩子感冒你了解多少	59
3. 感冒发热就需要立刻服用解热药吗	59
4. 宝宝发烧如何使用退烧药	60
5. 孩子发热为什么会抽风	61
6. 孩子抽风应该怎么办	61
7. 小儿感冒要防心肌炎	62
8. 小儿疾病不可滥用抗生素	63
9. 小儿鼻子为什么会经常出血	64
10. 小儿出现鼻子出血怎么办	64
11. 小儿睡觉打呼噜不可忽视	65
12. 小儿扁桃体为什么会发炎	66
13. 为什么不要轻易摘除扁桃体	66
14. 小儿为什么容易患中耳炎	67
15. 小儿为什么容易患近视眼	68
16. 小儿得了近视眼怎么办	69
17. 弱视的最佳治疗时机是什么时候	69
18. 宝宝过敏如何预防	70
19. 过敏宝宝家庭自测法	71
20. 什么是过敏性鼻炎	72
21. 如何防治过敏性鼻炎	72
22. 小儿哮喘发病先兆及诱发因素	73

23. 有些孩子为什么会口臭	74
24. 小儿口臭如何预防	75
25. 小儿便秘的原因及危害	76
26. 解除婴幼儿便秘的好方法	77
27. 秋冬季节谨防小儿腹泻	78
28. 地图舌是怎么回事	79
29. 小儿最常见到的腹痛原因是什么	80
30. 微量元素缺乏有哪些表现	81
31. 儿童铅中毒的表现及预防	81
32. 小儿缺锌的表现及原因	82
33. 怎样预防小儿缺锌	83
34. 什么是佝偻病	84
35. 怎样判断孩子是否缺钙	85
36. 补了钙的孩子为什么还会患佝偻病	85
37. 如何预防小儿佝偻病	86
38. 孩子夜间腿痛是怎么回事	87
39. 淘气、爱动的孩子就是多动症吗	87
40. 怎样区别多动症的孩子和顽皮的孩子	88
41. 不同年龄阶段的多动症表现有何不同	89
42. 孩子尿床是病吗	90
43. 胖小孩就是肥胖症吗	90
44. 小儿肥胖的危害有哪些	91
45. 导致小儿性早熟的原因有哪些	92
46. 您知道什么是传染病吗	93
47. 如何预防传染病	93
48. 流感季节怎样预防甲流	94
49. 什么是手足口病	95
50. 手足口病有哪些临床表现	95
51. 如何预防手足口病	96
52. 孩子得了疥腮有什么表现	97
53. 疥腮应该如何治疗和护理	98
54. 水痘的皮疹有什么特点	98
55. 孩子出了水痘应该怎么办	99

56. 婴幼儿急疹是怎么回事	99
57. 患风疹的孩子怕风吗	100
58. 猩红热有什么特殊的表现	101
59. 猩红热应该怎样治疗	101

家庭护理篇

1. 小儿发热时吃什么好	104
2. 小儿发热时最好不要吃的食物	105
3. 如何护理高热儿童	106
4. 小儿常用的、安全有效的降温措施有哪些	107
5. 孩子得了哮喘病应该如何进行生活调护	108
6. 婴儿湿疹的护理	109
7. 如何让宝宝过一个无痱子的夏天	111
8. 护理腹泻儿童应注意什么	112
9. 怎样做好水痘病患儿的家庭护理	113
10. 如何正确对待患有多动症的孩子	115
11. 孩子尿床家长应该怎么办	115
12. 煎服感冒中药应注意什么	116
13. 过敏性紫癜患儿如何护理	117
14. “复感儿”如何过冬天	119

家庭保健药膳篇

1. 健体助长药膳	122
2. 健脑益智药膳	122
3. 健脾消食药膳	123
4. 养心安神药膳	124
5. 健身减肥药膳	125
6. 护眼明目药膳	126
7. 强身防感药膳	127

小儿常见疾病饮食调治篇

1. 感冒	130
2. 扁桃体炎	131
3. 发热	132
4. 咳嗽	134
5. 肺炎	137
6. 哮喘	139
7. 厌食	141
8. 呕吐	144
9. 便秘	146
10. 腹泻	149
11. 口疮	152
12. 水痘	153
13. 腮腺炎	154
14. 手足口病	155
15. 佝偻病	156
16. 湿疹	157
17. 贫血	158
18. 心肌炎	160
19. 多动症	162
20. 遗尿	164
21. 肥胖症	165
22. 小儿汗证	166
23. 小儿疝子	169

生活保健篇

小儿处在生长发育的重要阶段,其机体脏腑的形态不成熟,各种生理功能不健全,与成人有着显著的区别。对小儿既要合理喂养,又要根据不同年龄组的生理特点安排好起居作息,做好日常生活保健,增强小儿的体质,增加对疾病的抵抗力,从而保障儿童身心健康成长。

1. 如何维护儿童的健康

凡是发育正常，筋骨强健，目光有神，表情自然活泼，精神振作，反应灵敏，面色红润，毛发亮泽，没有躯体疾病的儿童才视为健康儿童。除此之外，还应包括心理健康，即智能发育正常，有积极乐观的情绪，对生活充满信心，热爱学习，爱活动，有良好的人际关系，性格开朗，乐于交往，爱帮助别人，天真活泼，积极向上，有迅速适应环境的能力。

那么如何维护儿童的身心健康呢？

在生理方面，儿童处在不断地生长发育过程中，日常生活及饮食护理是非常重要的环节，家长应培养孩子良好的生活习惯，保证充足的睡眠，多参加户外活动，到空气清新的地方玩耍、做操，多晒太阳，尽量别带孩子到人流拥挤、环境嘈杂、卫生条件不好的地方去。孩子衣着不宜过暖，否则会降低小儿对气候变化的适应能力。

在饮食方面，要维持日常营养结构的平衡，有意识地增加含钙量丰富的鱼、虾、豆制品等，适当增加蛋白质，注意蔬菜、水果的摄入，培养儿童养成良好的饮食习惯。

在心理方面，给孩子创造宽松、和谐的生活氛围，尊重儿童的自由空间，使孩子懂得自尊自爱，树立自信心，只有保证良好的生活质量和生活环境，才能使儿童身心健康的发展。

2. 注意小儿患病前的征兆

小儿在解剖、生理、病理等方面与成人有着很大差别，年龄越小，差别越大。小儿疾病的表现也有自身的特点，加上小儿不能正确地表达患病时的不适，

所以家长要具备一些常识，对孩子患病前的一些征兆加以观察，以免耽误了孩子的病情。为了及早识别疾病，家长要从孩子的精神状况、体温、饮食、睡眠及大小便等方面进行观察。

(1) 精神状况：健康孩子的精神饱满，眼睛有神，不哭不闹，活泼好动，如果突然无精打采或烦躁不安，这就说明孩子身体有不适了。

(2) 体温：孩子正常体温在 36°C ~ 37°C 之间，一天之中的体温是有波动的，清晨较低，下午 4 ~ 8 点时最高，一天中体温波动幅度在 1°C 之内，如高出正常体温就应该注意了。

(3) 饮食：平时吃奶、吃饭正常，突然拒奶或不爱进食，可能是患上呼吸道感染或胃肠道疾病。

(4) 睡眠：正常孩子入睡较快，睡得安稳，呼吸均匀、平稳。如出现入睡困难、睡前烦躁、睡眠中踢被子、惊醒哭闹且伴面红、呼吸急促等情况，常是发热的表现。

(5) 大小便：孩子的大便次数与性状反映孩子的消化情况。如大便次数突然增多，性状稀薄，带有不消化食物、黏液及脓血，则是消化不良、肠炎或痢疾，如腹泻的同时出现尿量减少，哭闹时没有眼泪，明显口渴，则说明有脱水的现象存在。家长要注意孩子小便的次数、颜色和尿量。如尿量减少、浮肿应检查是否患了肾脏疾病；如患儿出现憋不住尿，一会儿一尿，每次尿量都不多，应考虑有没有泌尿系感染的情况。

3. 如何提高儿童的免疫功能

一般小儿从 6 个月至 6 岁这段时间是比较容易患感冒的，原因与小儿的免疫功能紊乱、营养状况及家庭照料孩子的观念不当有关。要想使孩子尽可能减少感冒就要从以下几个方面做起：

(1) 日常起居方面：要注意环境卫生，室内空气流通，夏季用冷水洗脸，

冬天用温水洗脸，使孩子适应冷环境，增强对冷空气的抵抗能力。适当运动，带孩子多做一些力所能及的户外活动，锻炼身体，增强对外界环境的适应能力。在感冒流行期间少去公共场所，可用电磁炉烧醋熏，进行室内空气消毒。

(2) 养成良好的饮食习惯：要控制小儿进食的数量和质量，做到按时进餐，不挑食，不偏食，平日注意多吃富含维生素、粗纤维的食物，饮水量要充足，少吃零食、甜食、油炸食品和冷饮，不要强迫孩子进食。

(3) 随气候变化及时增减衣服：不要只加不减，平时穿衣、盖被要确保足部、背部、腹部暖和，以不出汗为度。

(4) 药物提高儿童免疫力：按计划进行疫苗接种。可应用提高免疫力的药物，如匹多莫德颗粒、胸腺素、卡介苗素等。在服用这些药物之前，最好到正规医院进行免疫功能检查，根据检查结果应用针对性强的药物。其次是采用中医药健脾、补肺、益肾方法，调节机体阴阳气血平衡，以激发机体自身的免疫功能，可以用中药汤剂、膏、散内服，常用中成药有玉屏风颗粒、芪槐黄颗粒。也可以在三伏、三九天进行穴位贴敷或穴位按摩，该方法不经胃肠道代谢，且使用方便，副作用小，避免了打针吃药之苦，深受患儿及家长欢迎。

4. 怎样培养孩子良好的睡眠习惯

睡眠对于小儿来说是极其重要的，占据小儿了一天的大部分时间，可以说婴幼儿的主要任务是睡觉。小儿睡眠过程中能量与氧的消耗量小，生长激素分泌增加，有利于生长及脑功能的发育。睡眠充足的孩子玩起来精力充沛，情绪愉快，食欲好，长得健康。睡眠不足的孩子就会烦躁易怒，食欲减退，体重增长缓慢，抵抗力低下，容易生病。

正常3个月以上小儿基本上能一觉睡到天亮，另外小部分有人入睡困难或夜间醒后哭闹的习惯，其原因有环境因素（不良的睡眠习惯）和先天因素，但主要决定于环境因素。即使有先天因素的小儿也可以通过良好的睡眠习惯克服睡眠差

的问题。家长们应从以下几个方面培养孩子良好的睡眠习惯：

(1) 营造良好的睡眠环境：睡觉之前，要将房间的门窗打开透气，保持空气新鲜，温度适中。睡觉时可以将灯光调暗，最好关灯，床头的灯光不仅会影响孩子的睡眠质量，而且会影响视力发育。许多研究证明，幼儿睡觉时开灯会成倍增加患近视的几率。尽量保持在安静的环境下睡眠。

(2) 培养固定的休息时间：可以使孩子每晚在大致相同的时间里，以同样的顺序完成上床睡觉的准备工作，加强生理节奏周期的培养。

(3) 小儿最好单独睡小床：研究证明，小儿单独睡比和母亲同床睡能睡得更好。宝宝出生后，为他挑选合适的小床，让他睡在自己的小床里，从小熟悉自己睡觉的环境，看到床就意识到“这是睡觉的地方”，从而形成正确的睡觉习惯。

(4) 让小儿学会自己入睡，不需要抱、拍、摇晃或含着奶头入睡。由于睡眠周期决定小儿夜间会醒，学会自己入睡的孩子夜间醒来会自然又入睡，进入下一个睡眠周期。如睡前养成抱着他摇或含奶头的习惯，这样孩子就习惯在摇晃中进入浅睡眠，一旦放到床上他就会觉醒，夜间醒来也要求同样条件，达不到时就会哭闹。

(5) 睡前1~2小时避免剧烈活动或玩得太兴奋：晚饭后，可以和孩子一起做比较安静的活动或游戏，比如看书、画画、听音乐、讲故事、堆积木或散步等等，尽量避免让孩子做剧烈的体育运动，或让他看惊奇、恐怖的电视节目，导致孩子特别兴奋，不利入睡，更不要因小事而打骂孩子。

(6) 白天睡眠时间不宜过多：午睡有益小儿身心健康，午睡时间一般以1.5~2小时为宜。有时小儿午睡时间过长要轻轻唤醒，以免影响晚上睡觉。

5. 小儿采用什么样的睡姿好

宝宝睡觉时采取什么样的姿势，哪种姿势会使宝宝更聪明、健康、漂亮，又没有安全隐患呢？

(1) 俯卧：俯卧是宝宝比较喜欢的一种睡觉姿势，胎儿在母体时就是采取这种姿势，所以宝宝趴睡时更有安全感，睡得熟，不易惊醒，有利于宝宝神经系统的发育。趴着睡，方便胃容物蠕动到小肠中，有利于消化吸收，同时这种姿势不易产生扁头。不过趴着睡时口鼻容易被被褥等外物阻挡而造成呼吸困难，甚至引起窒息。如果父母让宝宝趴着睡，要避免使用软床及中央有凹陷的枕头，将脸部周围的环境清理干净，以防有外物掩住脸部、口鼻。另外，最好让宝宝两手屈肘置于胸侧，减少对胸部的压迫，以保持呼吸道的通畅。

(2) 仰卧：一般父母都习惯于让婴儿采用这种睡姿，可以使肌肉放松，对内脏不会形成压迫，家长可以直接观察到宝宝睡觉时的脸部情况。这种姿势看似很安全，但容易影响呼吸，特别是小婴儿在睡梦中容易出现溢奶，由胃反流到食管的食物吐出后，会聚积在宝宝的咽喉处，较易呛入气管及肺内，引起窒息。同时，长期采用仰卧也容易造成后脑勺扁平，形成小扁头。

(3) 侧卧：比较安全，最好采用右侧位，这样既可以避免心脏受压，又有利于胃内食物顺利进入肠道，即使发生溢奶也不会引起窒息。同时侧卧不会使后脑勺受到挤压，较少出现正扁头，但如果长期固定一侧方向睡觉，容易发生脸部两侧发育不对称，出现歪扁头，也有可能造成斜视。宝宝的身体比较圆，四肢比较短，维持这种姿势会比较累，且左侧卧位时还容易引起呕吐或溢奶。

一般来讲，宝宝采用两侧适时交替的侧卧是安全而理想的睡姿，6个月以上的宝宝头形基本固定，头颈部的肌肉已经发育良好，睡觉的姿势可以自由一些，可让宝宝自己选择一个他（她）觉得最舒服的睡姿。

6. 小儿睡姿中有疾病信息

正常情况下，小儿睡眠时一般是安静舒坦、头部微汗、呼吸均匀而无声。但是，当孩子患病时，睡眠姿势就会出现异常的改变。父母要仔细观察宝宝睡觉时的情况，及时发现孩子的身体信息。