

宝宝

优育

200招

BAOBAOYOUYU

阎文学 连仲元 编译

天津科技翻译出版公司

TIANJIN SCIENCE & TECHNOLOGY TRANSLATION & PUBLISHING CORP.



宝宝优育 200 招

阎文学 连仲元 编译

天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

宝宝优育 200 招 / 阎文学, 连仲元编译. —2 版. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2000.5
ISBN 7-5433-0253-5

I. 宝... II. ①阎...②连... III. 婴幼儿-妇幼保健-问答 IV. R174-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 25678 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 边金城

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: (022)23693561

传 真: (022)23369476

E-mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 天津汉沽现代印刷厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开本 6 印张 120 千字

2000 年 5 月 第 2 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

定价: 8.60 元

(如发现印有污渍问题, 可与出版社调换)

儿童是人类的希望,抚养和教育好儿童就是塑造祖国的未来。

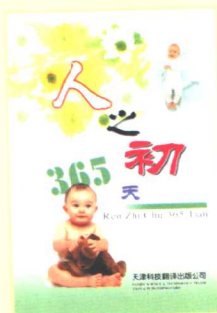
计划生育是我国的一项基本国策,独生子女越来越多。生一个,活一个,壮一个已成为父母、家庭和社会的共同愿望。为了使儿童健康地成长,现将有关儿童保健知识分:营养与饮食;怎样爱护儿童;卫生习惯与健康;疾病与健康;病家须知;用药须知;食物的药用;儿童食品的制作方法等八部分,以问答方式编写成册。内容通俗易懂,可供广大读者育儿参考。有不当之处,敬请提出批评指正!

编译者

新书介绍



8.60元



16.00元



19.00元

新书介绍



14.60 元



12.50 元



15.50 元

第一章 营养与饮食

1. 通常所说的营养素有哪几种	(2)
2. 蛋白质对人体有哪些作用	(2)
3. 如何给儿童选择蛋白质食品	(3)
4. 脂肪对人体有何作用	(4)
5. 给儿童选食哪些脂肪食品为宜	(5)
6. 碳水化合物对人体有哪些作用	(6)
7. 怎样才能促进儿童大脑的发育	(6)
8. 怎样判断乳汁是否能满足婴儿的需要	(8)
9. 乳汁不足怎么办	(9)
10. 怎样给小儿添加辅助食品	(9)
11. 怎样给儿童安排膳食	(11)
12. 怎样给断乳后的小儿安排膳食	(12)
13. 怎样给 2~3 岁幼儿安排膳食	(13)
14. 如何给幼儿安排秋季膳食	(14)
15. 为什么不可忽视早餐	(14)
16. 选用什么的主食为宜	(16)
17. 怎样加工主食才能减少营养成分的损失	(17)
18. 怎样加工蔬菜才能减少营养成分的丢失	(18)
19. 为孩子选什么零食好	(20)
20. 怎样给小儿食用果汁	(20)
21. 为什么豆浆是儿童较理想的食品	(21)

22. 为什么酸奶比鲜奶更有益于儿童健康	(22)
23. 进餐时与进餐前后应注意什么	(23)
24. 哪些瓜果蔬菜含维生素 C 多	(24)
25. 未来食品的发展方向是什么	(25)
26. 怎样培养儿童良好的饮食卫生习惯	(25)
27. 饮食卫生的起码标准是什么	(26)
28. 婴幼儿食用多少鸡蛋为宜	(27)
29. 儿童每天吃多少糖为宜	(28)
30. 儿童多吃肉好吗	(29)
31. 鲜杏味美为什么不能让孩子多食	(29)
32. 儿童为什么不宜多食冷饮	(30)
33. 怎样适当地食用赖氨酸	(31)
34. 为什么熬绿豆粥不宜放碱	(32)
35. 为什么吃蜂蜜不能用沸水冲	(32)
36. 为什么蒸锅水不能喝	(33)
37. 喂牛奶为啥要加糖,加多少合适	(33)
38. 人工喂养的孩子喂多少牛奶才算合适	(33)
39. 为什么儿童不宜多吃菠菜	(34)
40. 巧克力为什么不能多食	(34)
41. 怎样给糖尿病患儿配餐	(35)
42. 怎样给肝炎患儿配餐	(36)
43. 怎样给肾炎患儿配餐	(38)
44. 肥胖儿童应选食哪些食品	(39)
45. 缺铁性贫血患儿应选食哪些食品	(40)
46. 麻疹患儿选食哪些食物好	(41)
47. 伤风感冒吃哪些食物好	(42)
48. 怎样给患儿选用水果	(43)
49. 哪些食物易引起中毒,怎样预防	(44)

50. 食物能致癌吗,怎样才能预防	(45)
51. 哪些食物能预防癌肿	(46)
52. 为什么不能吃“豆猪肉”	(47)
53. 生芽的土豆为什么不能吃	(48)
54. 近视与营养有关吗	(49)

第二章 怎样爱护儿童

55. 怎样促进婴儿的智能发育	(52)
56. 怎样给儿童布置居室	(53)
57. 给孩子选择什么样的牙膏和牙刷	(53)
58. 儿童选穿什么样的鞋为宜	(54)
59. 如何使婴儿睡得好	(55)
60. 怎样洗澡更有利于健康	(56)
61. 为什么不要随意给儿童带有色眼镜	(57)
62. 怎样给孩子选购太阳镜	(57)
63. 儿童看电视每次应限制在多长时间为宜	(58)
64. 为什么婴儿的衣物不宜放卫生球	(59)
65. 为什么幼儿不宜比赛拔河	(60)
66. 用电扇给婴幼儿吹风好吗	(60)
67. 儿童为什么不宜烫发	(61)
68. 给孩子剪睫毛好吗	(61)
69. 睡懒觉对身体有益还是有害	(62)
70. 为什么不宜给儿童使用塑料床单	(64)
71. 发现孩子早恋怎么办	(64)
72. 吻是爱还是害	(65)
73. 为什么娇孩子易多病	(66)
74. 睡前给孩子讲故事或看小人书好吗	(67)
75. 教育孩子怎样利用课间十分钟	(68)

第三章 卫生习惯与健康

- 76. 为什么要给孩子养成饭前洗手的习惯 (72)
- 77. 为什么不能给孩子吃汤泡饭 (72)
- 78. 为什么要纠正儿童偏侧咀嚼的习惯 (73)
- 79. 孩子吸吮手指和咬指甲怎么办 (74)
- 80. 为啥不能给小儿吸吮假奶头 (75)
- 81. 怎样保持手帕的卫生 (75)
- 82. 怎样保持脚的卫生 (76)
- 83. 儿童的被褥和衣物为什么要常晒 (77)
- 84. 看完电视为什么要洗脸 (77)
- 85. 为什么要教育孩子不能在强光下看书 (78)
- 86. 孩子有憋尿的习惯好吗 (79)
- 87. 您知识铅的危害吗 (80)
- 88. 孩子有咬唇习惯需要戒除吗 (80)
- 89. 婴儿不过百日不能剪指甲吗 (81)
- 90. 婴儿的囟门能不能洗 (82)
- 91. 游泳时怎样保护好耳朵 (82)

第四章 健康与疾病

- 92. 怎样观察小儿的囟门是否正常 (86)
- 93. 怎样观察小儿智能是否障碍 (86)
- 94. 怎样判断小儿是否缺乏某种维生素 (88)
- 95. 幼儿乳牙稀疏、细小怎么办 (88)
- 96. 孩子肥胖是好事吗 (89)
- 97. 孩子为什么会得肥胖症,得了肥胖症怎么办
..... (90)
- 98. 儿童经常夜间哭闹,首先应该考虑是什么病

.....	(91)
99. 为什么有的年长儿喝牛奶(奶粉)会腹泻	(92)
100. 婴幼儿睡眠时出汗是病态吗	(93)
101. 小儿流口水是病吗	(93)
102. 何谓六龄牙	(94)
103. “诞生牙”是不祥之兆吗	(95)
104. 眼皮跳是怎么回事	(96)
105. 睡觉咬牙是怎么回事	(97)
106. 夜惊、夜游是怎么回事	(98)
107. 婴幼儿也能患青光眼吗	(98)
108. 维生素也能中毒吗	(99)
109. 怎样预防雷击触电	(100)
110. 家庭经常长时间使用通风调温设备好吗	(101)

第五章 病家须知

111. 化验哪些项目时需空腹采血	(104)
112. 发现孩子便血应做哪些检查	(105)
113. 腰椎穿刺会引起后遗症吗	(105)
114. 骨髓穿刺会影响身体健康吗	(106)
115. X线检查会损害身体吗	(107)
116. 异物迷入眼睛怎么办	(107)
117. 鼻出血怎么办	(109)
118. 耳朵里钻进小虫怎么办	(110)
119. 孩子被毒虫叮咬了怎么办	(110)
120. 儿童被狂犬咬伤怎么办	(111)
121. 孩子中暑怎么办	(112)
122. 孩子尿床怎么办	(112)
123. 为什么嘴角经常发生溃疡	(113)

124. 意外碰掉的牙齿能再植吗	(114)
125. 儿童的视力降到什么程度应配眼镜	(114)
126. 如何推测子女的血型	(115)
127. 为什么有的婴幼儿爱吃土	(116)
128. 儿童患慢性扁桃体炎怎么办	(117)
129. 为什么肾炎患儿应限制食盐	(117)
130. 孩子患疝气何时手术为宜	(118)
131. 先天性心脏病患儿多大做手术为宜	(119)
132. 怎样防治皮肤裂口	(120)
133. 何谓“电视迷综合征”	(120)
134. 患过肝炎的儿童什么时候能参加体育运动	(121)
135. 小儿脱肛是怎么回事	(122)
136. 脱肛怎样防治	(122)
137. 茶水可以用来洗伤口吗	(123)

第六章 用药须知

138. 家庭如何保存药物	(126)
139. 怎样检查药品是否变质	(127)
140. 怎样服药好	(128)
141. 什么时间服药效果最佳	(129)
142. 使用自购药品应注意哪些事情	(131)
143. 有些药物注射前为什么要做过敏试验	(131)
144. 为什么服中药时要“忌口”	(132)
145. 中西药能同时服用吗	(133)
146. 中药煎干了还可以加水再煎吗	(133)
147. 中药是没有副作用吗	(134)

148. 服西药也“忌口”吗	(135)
149. 母亲用药对吃奶的小儿有影响吗	(135)
150. 小儿注射“球蛋白”能预防百病吗	(136)
151. 为什么要慎用解热止痛药	(138)
152. 乳酶生为什么不能与抗生素同时服用	(138)
153. 怎样使用止泻药	(139)
154. 服钙片时为什么要同时服维生素 D	(139)
155. 为什么不能用 95% 的酒精消毒	(140)
156. 为什么不能用茶水服药	(140)
157. 为什么新生儿要尽量少用抗生素	(141)
158. 小儿首次注射青霉素为什么也要做过敏试验	(141)
159. 为什么儿童要慎用庆大霉素和卡那霉素	(143)
160. 婴幼儿为什么要尽可能少用氯霉素	(143)
161. 常用药物有哪些不良反应	(144)
162. 肾炎患儿要慎用哪些药物	(145)
163. 肝炎患儿要慎用哪些药物	(146)

第七章 食物的药用

164. 萝卜能防治哪些疾病	(148)
165. 大葱能防治哪些疾病	(148)
166. 生姜能防治哪些疾病	(148)
167. 大蒜能防治哪些疾病	(149)
168. 大枣能治疗哪些病	(150)
169. 蜂蜜能治疗哪些病	(151)
170. 西瓜能治疗哪些病	(152)
171. 食盐能治疗哪些病	(152)
172. 海带能防治哪些病	(152)

173. 哪些食物能治疗伤风咳嗽	(153)
174. 哪些食物能治疗痢疾	(154)
175. 哪些食物能治疗便秘	(154)
176. 怎样用苹果来治疗小儿腹泻	(155)
177. 胡萝卜能防治哪些疾病	(155)
178. 豆芽能防治哪些疾病	(156)
179. 山楂能防治哪些疾病	(157)
180. 白木耳有何药理作用	(157)
181. 蘑菇有何药理作用	(157)

第八章 小儿食品的制作方法

182. 胡萝卜汤	(160)
183. 菜水	(160)
184. 浓米汤	(160)
185. 蛋黄泥	(161)
186. 烂米粥	(161)
187. 鸡蛋面片	(162)
188. 鱼肉末	(162)
189. 豆浆	(162)
190. 碎菜	(163)
191. 菜泥	(163)
192. 水果泥	(164)
193. 肝末	(164)
194. 肉末	(165)
195. 蒸蛋羹	(165)
196. 稠粥	(166)
197. 嫩豆腐	(166)
198. 鱼松	(166)

199. 赤豆泥	(167)
200. 菜肉粥	(167)
201. 酸牛奶	(167)

附录

表 1. 正常儿童每日营养素供给量	(169)
表 2. 1/2~6 岁儿童配餐参考表	(170)
表 3. 1~2 岁小儿周膳食参照表	(171)
表 4. 2~3 岁幼儿周膳食参照表	(172)
表 5. 青少年四季食谱参照表	(173)
表 6. 儿童常用食品蛋白质含量	(174)
表 7. 儿童常用食品维生素 B ₁ 含量	(175)
表 8. 儿童常用食品维生素 B ₂ 含量	(175)
表 9. 儿童常用食品维生素 C 含量	(176)
表 10. 儿童常用食品维生素 D 含量	(176)
表 11. 儿童常用食品钙含量	(176)
表 12. 儿童常用食品维生素 B ₆ 含量	(177)
表 13. 儿童常用食品铁含量	(177)

第一章



营养与饮食

1 通常所说的营养素有哪几种

营养素是供给人体热量，维持人体正常生理功能，增强抵抗力，维持与促进身体生长发育的物质。营养素可分蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水共六种。前三种即三大营养素都是供给人体热量的营养素，通常以千卡作为热量的单位。每克蛋白质可提供 4 卡热，每克脂肪可提供 9 卡热，每克碳水化合物可提供 4 卡热。根据我国人民饮食习惯与生理需要，三大营养素供给热量的比例，一般要求：蛋白质供热量应占总热量的 10%~15%，脂肪供热量应占总热量的 17%~23%，碳水化合物（糖类）供热量应占总热量的 65%~70%。

2 蛋白质对人体有哪些作用

蛋白质是人体三大营养素之一，是人们所需饮食中的主要成分。

蛋白质约占人体重量的 18%，是人体氮的惟一来源，其他营养素都不能代替。蛋白质是构成一切细胞和组织的基本物质。如长期缺乏蛋白质，细胞将受到损害，机体也就无法生长，甚至死亡。人体的一切重要生理物质均由蛋白质构成。如血浆蛋白，血红蛋白，激素和酶等。蛋白质也是抗体的重要组成成分，如摄入不足，则机体抵抗力就会降低。蛋白质除向人体提供每克 4 卡的热量外，它还是许多机体组织生长、修复和维持生存所必需的物质。人体需要不停地合成酶以促进体内许多化学反应的进行。蛋白质就是这些酶的主要组成成分。蛋白质含有构成人