

《新编家庭生活实用书库》

孙 琳 秦希文 主编

儿童



营养 · 保健 ·

防病治病

500问



农村读物出版社

主 编：孙 琳 秦希文
编 者：卫 河 孙 琳 林士丹
杨耀纪 张莉萍 章明利
景斌荣

新编家庭生活实用书库
儿童营养、保健、防病治病
500 问

孙 琳 秦希文 主编

* * *

责任编辑 王守聪 育向荣

农村读物出版社出版（北京市朝阳区农展馆北路2号）
新华书店北京发行所发行 北京市密云县印刷厂印刷

787×1092mm 32 开本 7.25 印张 198 千字

1996 年 7 月第 2 版 1996 年 7 月北京第 1 次印刷

印数 1—15 000 册 定价 9.80 元

ISBN 7-5048-1652-3/Z · 230

000000



在这个充满竞争的快节奏的世界里生活，已不容许人们在生活知识上的贫乏。然而人们已没有太多的时间和精力去对日常生活表示太多的关注，或为此四处询问。对生活知识的占有手段是否迅捷便利，就决定了人们能否在这个世界里活得快乐，活得有尊严，活得有滋有味。

为此，我们约请有关专家编写，以一种全新的概念，建立起家庭生活的咨询自助系统——《新编家庭生活实用书库》，旨在为读者提供足够丰富的生活知识，涉及家庭美容、美食、健身、娱乐、用药、教育子女、美化房间等诸多方面，供读者在家庭生活中遇到问题随需随用，各取所需，达到咨询、参谋之功效。

您的家庭可以没有一套漂亮的书柜，但绝对不能没有一套实用的生活用书，因为：

拥有这套书，您就拥有了一座生活图书馆；

拥有这套书，您就拥有了一顿精神自助餐。



卫生知识只有被广大群众所掌握才能提高全民的健康水平，才能实现卫生知识真正的力量。此书是普及卫生知识的具体范例。这里尽管没有什么惊人的突破性的发明创造与科研成果，但是对人类的贡献应该是异曲同工。

该书比较系统地介绍了小儿营养、保健、疾病防治与护理各方面的科学知识，内容全面；按照问答的形式编写，生动活泼，引人入胜；问题小而具体，便于一般家庭查阅。内容阐述简单明确，反映著者的经验与科学表达水平。因此，本书不但是一个家庭小儿营养、保健、疾病防治与护理小百科、小顾问，也是幼教工作的卫生指南。

本书编者都是在第一线工作的儿科医务保健人员，接触成千上万的儿童和家长，对儿童健康问题的所在与家长、女保育人员的需求有着丰富的实践经验与体会，因此我们能预料他们所写的东西当具科学性和实践性。然而由于我国医务工作者长期以来对科普工作重视不够，当前医学科普文章难免有不足之处，正有待于广大读者与同仁提出修改意见，以期再版时有所改进。愿与著者们共勉之。

中华小儿外科学会顾问
北京儿童医院教授

张金哲

1996年1月



在儿科临床实践中，我们感到有一种现象非常突出，同时也很矛盾，这就是家长对儿童健康的关注。一方面百般疼爱，无微不至；另一方面，却因对儿童健康知识缺乏了解，做出事与愿违的事情。举例来说，有的父母错误地认为小儿疝气会自愈，迟迟不愿做手术，导致孩子疝气多次嵌顿，增加了不必要的痛苦。有的父母平常让孩子吃过多的肉类食品，又不注意让孩子加强锻炼，结果孩子成了一个小胖子，因体重太大，膝关节承重超量，走起路来腿都疼。再譬如孩子得了阑尾炎，却不愿积极手术，怕伤了元气，一拖再拖，耽误了手术，也使病情加重，孩子受罪。这样的例子非常多，最终的结果都是父母当初不愿看到的。所以，爱孩子也要讲究个爱法，就是说要科学地去爱。而要做到这一点，就必须了解和掌握一些儿童健康的基础医学知识，这正是本书作者们编写此书的初衷和目的。为此我们整理了临床实践中所遇到的常见问题，并作深入浅出的解释，力求实用、简炼和全面。

本书也需在实践中不断充实完善，并希望得到读者的大力支持与帮助。

编 者

1995年10月



编辑寄语

序

写在前面的话

营养——喂养与饮食

一、营养知识.....	1
1. 蛋白质对小儿生长发育有什么作用?	1
2. 脂肪对小儿生长发育有什么作用?	2
3. 糖对小儿生长发育有什么作用?	2
4. 维生素对小儿生长发育有什么作用?	2
5. 矿物质对小儿生长发育有什么作用?	3
6. 水对小儿生长发育有什么作用?	4
7. 纤维素对小儿生长发育有什么作用?	4
8. 微量元素对小儿生长发育有什么作用?	5
二、合理喂养.....	6
9. 为什么要提倡母乳喂养?	6
10. 什么情况下母亲不宜给婴儿喂奶?	8
11. 怎样安排喂奶时间?	9
12. 每次哺乳时间多长为宜?	9
13. 采用哪种喂奶姿势最合适?	10
14. 为什么要用两侧乳房轮流喂奶?	10
15. 乳母如何做好个人卫生?	11
16. 如何判断乳母的奶是否充足?	11

17. 母乳喂养期间对婴儿应当注意什么？	11
18. 怎样防止婴儿吐奶？	12
19. 哺乳期间母亲应当注意什么？	12
20. 什么时候开奶喂水更合适？	13
21. 引起婴儿体重不增的原因有哪些？	14
22. 怎样使婴儿养成一个好的吃奶习惯？	14
23. 为什么新生儿不宜加用米粉？	15
24. 如何配制人工喂养的乳方？	15
25. 为什么不能给婴儿服用高浓度糖的乳方？	15
26. 乳母能够代替孩子服药吗？	16
27. 乳母忌服的药物有哪些？	16
28. 怎样避免婴儿受到饥饿？	16
29. 婴儿吃得过饱有什么害处？	17
30. 母乳不够多怎么办？	18
31. 怎样进行混合性喂养？	19
32. 采用人工喂养或混合喂养时应注意什么？	20
33. 怎样给婴儿断奶？	22
34. 怎样挤奶？	22
35. 为什么不宜过早断奶？	22
36. 为什么断奶不宜过晚？	23
37. 为什么不宜在夏季断奶？	23
38. 怎样看待用牛奶喂养？	24
39. 用牛奶配乳方时为什么要加水？	24
40. 怎样看待用羊奶喂养？	25
41. 怎样看待米粉？	25
42. 为什么要给婴儿添加辅食？	25
43. 怎样给婴儿添加辅食？	26
44. 合理的辅食食谱包括什么？	27
45. 怎样给1~3个月的婴儿添加辅食？	27
46. 怎样给4~6个月的婴儿添加辅食？	28
47. 怎样给7~8个月的婴儿添加辅食？	29

48. 怎样给 9~12 个月的婴儿添加辅食?	30
49. 怎样给婴儿制作辅食?	30
50. 怎样服用钙和鱼肝油预防佝偻病?	31
51. 牛奶中为什么不宜加钙片?	31
52. 为什么不宜长期吃炼乳?	31
53. 怎样给婴儿用糖?	32
54. 怎样给婴儿吃鸡蛋和牛奶?	32
55. 为什么不要给婴儿喝饮料?	33
56. 怎样保存奶粉?	33
57. 为什么婴儿不宜过多地吃鱼松?	34
三、合理饮食	34
58. 培养良好的饮食习惯有什么重要性?	34
59. 应培养哪些良好的饮食习惯?	35
60. 如何培养孩子良好的饮食习惯?	36
61. 幼儿身体发育有什么特点?	36
62. 怎样安排幼儿饮食?	37
63. 幼儿饮食有什么特点?	37
64. 一岁后小儿饮食应当注意哪些事项?	38
65. 学龄前期饮食有什么特点?	39
66. 学龄前期营养有什么要求?	39
67. 学龄期饮食有什么特点?	40
68. 学龄期营养有什么要求?	40
69. 怎样饮用酸奶?	40
70. 为什么不要吃生鸡蛋?	41
71. 为什么要选择用无铅辅料制作的松花蛋?	41
72. 肉类食品有什么营养价值?	42
73. 鱼类食品有什么营养价值?	42
74. 虾皮有什么营养价值?	42
75. 肝脏类食品有什么营养价值?	43
76. 豆腐有什么营养价值?	43
77. 为什么不宜限制小儿脂肪摄入量?	43

78. 小儿为什么不宜过多地食用味精？	43
79. 什么是食物过敏？怎样预防？	44
80. 小儿多吃冷饮有什么害处？	44
81. 小儿多喝饮料有什么害处？	45
82. 为什么儿童不宜多吃罐头食品？	46
83. 小儿为什么不宜多吃果冻？	46
84. 为什么不能用水果代替青菜？	46
85. 为什么小儿不宜多吃糖？	47
86. 怎样看待泡泡糖？	47
87. 为什么说多吃甜食影响情绪？	48
88. 为什么小儿不宜服用蜂王浆？	48
89. 怎样食用蜂蜜？	48
90. 为什么沸牛奶不能贮存在保温瓶中？	49
91. 异嗜癖是怎么回事？	49
92. 怎样给小儿选用保健食品？	50
93. 为什么不要给小儿吃人参食品？	50
94. 为什么小儿不能喝酒？	51
95. 怎样激发小儿的食欲？	51
96. 怎样预防和纠正小儿偏食的习惯？	51
97. 怎样预防和纠正小儿挑食的毛病？	52
98. 小儿饮食应注意什么？	52
99. 为什么饭前饭后不宜吃冷饮？	53
100. “睡前加餐”好吗？	53
101. 小儿早用筷子有什么好处？	54
102. 吃饭时说笑有什么危险？	54
103. 为什么不要用咀嚼过的食物喂婴儿？	54
104. 为什么不要边看电视边吃饭？	55
105. 为什么不要强迫小儿进食？	55

保健——母亲与孩子

一、孕产妇保健	56
106. 为什么要进行围产期保健?	56
107. 为什么孕妇不要随便用药?	56
108. 怎样注意孕期性生活卫生?	57
109. 为什么孕妇不要吸烟?	57
110. 为什么孕妇不要饮酒?	58
111. 自然分娩有什么好处?	58
112. 怎样进行胎儿保健?	58
113. 孕妇如何注意衣着和个人卫生?	60
114. 如何照顾产妇的饮食起居?	60
115. 哺乳期间如何护理乳房?	61
116. 产妇出院后应注意哪些事项?	61
117. 怎样预防产褥感染?	61
二、新生儿保健	62
118. 怎样护理新生儿?	62
119. 怎样训练新生儿视力?	62
120. 怎样给新生儿保暖?	63
121. 怎样为新生儿选择衣服?	63
122. 为什么不要挤压新生儿的乳房?	63
123. 怎样预防新生儿偏头?	64
124. 女婴阴道出血是怎么回事?	64
125. 什么是生理性黄疸?	64
126. 新生儿产瘤及头皮血肿是怎么回事?	64
127. 什么是生理性腹泻?	65
128. 什么是生理性体重下降?	65
129. 新生儿什么时间排胎便?	65
130. 母乳与牛奶喂养儿的大便有什么不同?	65
131. 初生 24 小时内的新生儿保健重点是什么?	66

132. 母婴同室、同床有什么好处？	66
133. 什么是母乳性黄疸？	66
134. 什么是生理性贫血？	67
三、婴幼儿保健	67
135. 婴幼儿漾奶是什么原因？	67
136. 怎样做好婴幼儿的清洁卫生？	68
137. 奶头孔的大小以多大合适？	68
138. 为什么不要用碱性肥皂给婴儿洗澡？	68
139. 为什么不要让孩子久坐便盆？	69
140. 怎样使用尿布？	69
141. 为什么新衣服要先洗后穿？	69
142. 怎样安排婴儿睡眠？	69
143. 怎样用酒精擦浴为孩子降温？	70
144. 怎样护理发烧的孩子？	70
145. 怎样培养婴儿的睡眠习惯？	70
146. 怎样管理婴幼儿的大小便？	71
147. 小儿哭闹的原因有哪些？	71
148. 怎样预防幼儿龋齿？	72
四、儿童保健	72
149. 为什么儿童不要穿开裆裤？	72
150. 为什么儿童不要穿高跟鞋？	72
151. 怎样利用自然条件给孩子进行身体锻炼？	72
152. 怎样为孩子选择枕头？	73
153. 男孩遗精是怎么回事？	73
154. 为什么青少年不要吸烟？	73
155. 怎样运用操纵性条件形成法则教育孩子？	73
156. 怎样正确运用培育者的权威性？	74
157. 为什么说儿童不宜迷恋电视？	75
158. 怎样唤醒晨睡中的孩子？	75
159. 小儿淋巴结肿大和皮肤上起红线是怎么回事？	76
160. 小儿做恶梦是怎么回事？怎样避免？	76

161. 怎样纠正孩子的口吃？	76
162. 为什么说不要随便要求医生给小儿透视？	77
163. 同位素检查对小儿有害吗？	77
164. 小儿体温有什么特点？	78
165. 小儿发烧的原因有哪些？	79
五、家庭食物疗法	79
166. 孩子发烧时怎样安排饮食？	79
167. 怎样为消瘦的孩子安排饮食？	80
168. 怎样给肥胖小儿安排饮食？	80
169. 小儿厌食的原因有哪些？	81
170. 怎样用食物疗法纠正厌食？	82
171. 健脑的食品有哪些？	82
172. 急性腹泻时怎样食疗？	83
173. 慢性腹泻时怎样食疗？	83
174. 为什么腹泻时不要禁食？	84
175. 为什么腹泻时不要过分忌油？	84
176. 肠痉挛时怎样食疗？	85
177. 腹胀时怎样食疗？	85
178. 便秘时怎样食疗？	86
179. 咳嗽时怎样食疗？	87
180. 哮喘时怎样食疗？	88
181. 近视眼时怎样食疗？	89
182. 鼻出血时怎样食疗？	89
183. 小儿出汗多怎样食疗？	90
184. 湿疹时怎样食疗？	91
185. 缺铁性贫血怎样用食疗？	92
186. 急性肾炎时怎样用食疗？	92
187. 慢性肾炎怎样用食疗？	93
188. 肾病综合征时怎样用食疗？	94
189. 荨麻疹时怎样用食疗？	94
190. 夜啼时怎样用食疗？	95

191. 癫痫时怎样用食疗?	96
192. 遗尿时怎样用食疗?	96
193. 维生素缺乏时怎样用食疗?	97
194. 饮食与儿童气质形成有什么关系?	99

疾病——防治与护理

一、新生儿疾病	100
195. 新生儿尖叫是怎么回事?	100
196. 新生儿口吐白沫是怎么回事?	100
197. 新生儿硬肿症是怎样发生的?	100
198. 什么是新生儿肝炎?	101
199. 什么是新生儿低钙血症?	101
200. 什么是新生儿低镁血症?	102
201. 什么是新生儿低血糖症?	102
202. 舌系带过短有什么表现?	102
203. 什么是肌性斜颈?	102
204. 产钳助产的新生儿出现胳膊不能动是怎么回事?	103
205. 新生儿呕血有哪些原因?	103
206. 什么是脐部肉芽肿?	103
207. 什么是先天性肥厚性幽门狭窄?	103
208. 肛旁脓肿怎样处理?	104
209. 脐炎怎样治疗?	104
210. 什么是新生儿皮下坏疽?	105
211. 败血症与白血病是一回事吗?	105
212. 什么是鹅口疮? 如何预防?	105
213. 什么是新生儿自然出血症? 如何预防?	106
二、小儿传染性疾病	106
214. 什么是小儿麻疹? 怎样预防?	106
215. 什么是小儿风疹? 如何护理?	107
216. 什么是幼儿急疹?	107

217. 什么是传染性红斑?	107
218. 什么是手足口综合症? 预后如何?	108
219. 水痘有什么表现? 如何护理和隔离?	108
220. 水痘合并脑炎后有什么表现?	108
221. 什么是猩红热?	109
222. 什么是疹腮? 如何护理?	109
223. 典型的小儿麻痹症有什么表现?	110
224. 什么是小儿麻痹的隐性感染?	110
225. 小儿麻痹早期发现治疗有什么意义?	110
226. 怎样早期发现流脑?	111
227. 脑炎有哪几种?	111
228. 什么是乙型脑炎?	112
229. 什么是细菌性痢疾?	112
230. 中毒性菌痢有什么表现?	113
231. 什么是秋季腹泻? 如何护理?	113
232. 什么是伤寒? 如何隔离治疗?	113
233. 伤寒有哪些并发症?	114
234. 什么是副伤寒?	114
235. 什么是鼠伤寒?	115
236. 哪些病可使小儿肝脏肿大?	115
237. 黄疸是怎么回事?	115
238. 什么是甲型肝炎? 如何治疗?	116
239. 乙型肝炎是怎样传染的? 如何预防?	116
240. 什么是猫抓病?	117
241. 孩子被狗咬伤怎么办?	117
242. 小儿结核中毒症有什么表现?	117
243. 什么是粟粒型肺结核?	118
244. 结核性脑膜炎有什么表现?	118
245. 如何配合医生治疗结核?	118
246. 如何护理结核患儿?	119
247. 为什么结核用药期间要定期检查肝功能?	119

248. 蠕虫会导致哪些疾病？	119
三、小儿内科疾病	120
(一) 呼吸系统	120
249. 上呼吸道感染如何治疗和护理？	120
250. 反复呼吸道感染病因有哪些？	121
251. 什么是疱疹性口炎和疱疹性咽颊炎？	121
252. 小儿呼吸困难的原因有哪些？	122
253. 什么是急性喉、气管、支气管炎？	122
254. 什么是急性毛细支气管炎？	123
255. 小儿肺炎有哪几种？	123
256. 支气管肺炎有什么表现？	123
257. 什么是大叶性肺炎？	124
258. 什么是病毒性肺炎？	124
259. 什么是支原体肺炎？	125
260. 什么是卡氏肺囊虫性肺炎？	125
261. 什么是吸入性肺炎？如何预防？	125
262. 为什么说诊断肺炎时拍X线片比胸透更好一些？	126
263. 为什么患肺炎时也会腹痛？	126
264. 为什么重症肺炎患儿容易合并心力衰竭？	126
265. 什么是肺不张？它是怎样引起的？	126
266. 什么是肺脓肿？	127
267. 什么是脓胸？它和肺脓肿有什么区别？	127
268. 小儿肺气肿是怎样形成的？	127
269. 什么是气胸？如何治疗？	128
270. 什么是支气管扩张？如何防治？	128
271. 什么是金黄色葡萄球菌肺炎？预后如何？	128
(二) 消化系统	129
272. 什么是精神性呕吐？	129
273. 小儿消化道溃疡有什么表现？	129
274. 脂肪肝是怎样形成的？如何治疗？	130
275. 什么是肝硬化？怎样治疗？	130

(三) 泌尿系统.....	131
276. 什么是急性肾炎? 怎样治疗?	131
277. 什么是急性肾小球肾炎? 怎样治疗?	131
278. 什么是慢性肾炎? 怎样治疗?	132
279. 什么是肾病综合征? 怎样治疗?	132
280. 小儿遗尿症是怎么回事?	133
281. 怎样护理遗尿的孩子?	133
282. 怎样保护小儿的肾脏?	134
(四) 心血管系统.....	134
283. 什么是病毒性心肌炎? 怎样才能发现?	134
(五) 营养性疾病.....	135
284. 小儿为什么会发生营养不良?	135
285. 什么是肥胖症? 怎样预防和治疗?	135
286. 佝偻病是怎么回事? 怎样预防?	136
287. 维生素 D 缺乏性佝偻病有哪些表现?	137
288. 为什么会发生维生素 D 过量?	138
289. 为什么滥用鱼肝油会发生维生素 A 中毒?	138
290. 怎样预防核黄素缺乏?	139
291. 怎样预防维生素 B ₆ 缺乏?	139
(六) 造血系统.....	139
292. 小儿是怎样造血的?	139
293. 小儿皮肤有出血斑点是什么原因?	140
294. 怎样看小儿的血常规化验单?	140
295. 什么是缺铁性贫血? 怎样预防?	141
296. 什么是营养性大细胞性贫血?	142
297. 服用铁剂治疗缺铁性贫血应注意什么?	142
298. 什么是感染性贫血?	143
299. 什么是溶血性贫血?	143
300. 什么是再生障碍性贫血?	143
301. 什么是白血病? 怎样治疗?	144
302. 什么是类白血病?	144

303. 什么是血友病? 怎样预防出血?	145
(七) 神经、肌肉系统	145
304. 什么是脑发育不全?	145
305. 脑积水怎样治疗?	146
306. 小儿癫痫是怎么回事? 怎样预防?	146
307. 什么是婴儿痉挛症?	146
308. 什么是儿童多动综合症? 怎样护理?	147
309. 小儿惊厥是怎样发生的?	147
310. 什么是高热惊厥? 怎样预防?	148
311. 小儿头痛的原因有哪些?	148
312. 怎样及时发现小儿精神分裂症的早期表现?	149
313. 精神紧张性头痛是怎样造成的?	149
314. 什么是儿童神经症及恐怖症?	149
315. 什么是儿童忧郁症及躁狂症? 怎样治疗?	149
316. 神经性厌食是怎样引起的? 怎样预防和治疗?	150
317. 什么是神经性尿频? 怎样治疗?	150
318. 怎样防治小儿习惯性遗尿?	151
319. 怎样纠正小儿习惯性阴部摩擦症?	152
320. 什么是发作性睡眠病及周期性嗜睡症?	152
321. 什么是梦游? 怎样避免梦游中的意外伤害?	153
322. 怎样纠正小儿吸吮手指的习惯?	153
(八) 免疫性疾病	154
323. 什么是川崎病? 预后如何?	154
324. 什么是过敏反应? 怎样预防?	154
325. 什么是支气管哮喘? 怎样治疗?	155
326. 什么是消化道变态反应? 怎样治疗?	156
327. 什么是过敏性紫癜? 怎样治疗?	156
328. 小儿关节疼痛的原因有哪些?	157
329. 小儿艾滋病是怎样感染的?	157
330. 经常服用药物有哪些害处?	158
331. 什么是免疫缺陷病?	159