

本书由江苏省儿童保健
研究中心主任陈荣华教授审定

顾伯岭 吴高润 主编

儿 童 保 健



400 忌

东南大学出版社

内 容 简 介

儿童是祖国的明天,是父母的希望,祖国需要儿童成为“栋梁之材”,父母盼望儿童能有所作为,但在培养儿童成才的“系统工程”中,有很多“误区”、“禁区”,会出现很多事与愿违的事。究其原因,皆是违反科学所致。所以,讲究科学培育儿童已为全社会关注,应引起每个父母的重视。本书以“忌”、“禁”为中心内容,分儿童饮食、睡眠、穿戴、活动、护理、卫生、用药、教育等八个方面,从诸多报刊书籍中精选出400多条儿童保健中违反科学的做法加以编写,内容翔实,选材广泛,通俗易懂,向年轻的父母提出了忠告和劝诫,不失为科学育儿的经验精华,是现代家庭必备的科普书。

加强少儿教育的科学性
是培养祖国接班人的关键

高素林

1992.7.20.

(题词作者为江苏省政府办公厅副主任)

普及兒童身心教育
提高民族健康素質

刘洪祺

一九九二年八月

(题词作者为江苏省卫生厅厅长)

序一

陈荣华

社会的发展，源于人类的繁衍；而人类的繁衍，则靠自身的优化。后代的培养教育是全人类的“系统工程”，而家庭则是整个工程的“前哨”，父母是工程的第一位“工程师”，责任之重，作用之大，是显而易见的。

然而，不少父母缺乏培养教育儿童的知识，自觉或不自觉地走进了儿童的“误区”、“忌区”。《儿童保健400忌》较为系统地列出了儿童保健“系统工程”中的“误区”、“忌区”，为每个家庭提供了一本必备的育儿科普书。

本书所列400条，不少在报刊上发表过，并在实践中得到验证，科学依据充分。有些虽是一家之言，也不失为参考之言。但这还毕竟是人家的经验，在实际运用时，各自应多体会和摸索。

《儿童保健400忌》的出版，为儿童保健工作做了一件实事。儿童保健工作是全社会的工作，为了祖国的明天，殷切希望全社会都来关心、支持培养教育儿童的“系统工程”。

（本序作者为江苏省家庭教育研究会副理事长、中华预防医学会江苏分会儿童保健学会主任委员、江苏省儿童保健研究中心主任、南京医学院副院长、儿科学教授）

序二

杨春媛

我国有近 12 亿人口，儿童约占三分之一，计 4 亿左右。今天的儿童是跨世纪的一代，他们将是 21 世纪的生力军。不言而喻，实行优生、优育、优教，是关系到国计民生的重大战略决策。

作为组成社会的基本单位——家庭，是儿童成长的摇篮，生活的第一环境，教育的第一学校。每个家长都渴望自己的儿女成为体魄强壮、智力超群、品德优良的人才。然而，良好的愿望需要科学的态度来实现，任何违反科学的做法，都会影响孩子的健康成长。

宣传、普及科学育儿知识，提高广大家长的科学育儿水平，是每位儿童少年工作者应尽的职责。《儿童保健 400 忌》经南京医学院儿科学教授陈荣华审定后出版了，为年轻的父母提供了科学的育儿方法，指出了孩子成长道路上不可进入的“禁区”，值得家长一读，并结合实际作为育儿参考。

我们殷切希望家长们为了祖国的明天，为了孩子的将来，用科学的方法培育自己的孩子，让祖国的花朵盛开在千千万万个家庭中。

（本序作者为南京市妇联副主任、南京市家庭教育研究会会长）

目 录

一、儿童饮食禁忌.....	(1)
1. 婴幼儿忌喝掺水鲜牛奶	(1)
2. 孩子喝牛奶忌加米汤	(1)
3. 婴儿忌单用牛奶喂养	(1)
4. 忌用麦乳精代替奶粉和鸡蛋喂婴儿	(2)
5. 忌用牛奶代替母乳喂养婴儿	(2)
6. 喂养婴儿忌用炼乳代替牛奶和奶粉	(3)
7. 儿童忌早晨空腹吃牛奶	(3)
8. 为孩子煮牛奶忌先放糖	(4)
9. 鲜牛奶忌高温加热	(5)
10. 全脂奶粉忌高温度开水冲调.....	(5)
11. 牛奶喂养的婴儿忌缺水.....	(6)
12. 忌将配制好的牛奶放在保温瓶里.....	(7)
13. 三岁以上儿童不宜多吃乳制品.....	(7)
14. 缺铁性贫血儿童不宜多喝牛奶.....	(8)
15. 婴儿忌平躺在床上吃奶.....	(8)
16. 幼儿忌多服蜂乳.....	(9)
17. 婴儿应忌吃蜂蜜.....	(9)
18. 儿童吃糖五忌.....	(9)
19. 儿童不宜多吃泡泡糖.....	(10)
20. 婴幼儿忌多吃奶糖.....	(11)

21. 儿童忌食霉变甘蔗·····	(12)
22. 忌在儿童食品中以葡萄糖代替白糖·····	(12)
23. 肝炎患儿不宜多吃糖·····	(13)
24. 儿童忌高糖饮食·····	(13)
25. 儿童不宜多吃酒心巧克力·····	(14)
26. 新生儿哺喂糖水忌过浓·····	(14)
27. 儿童饭后不宜多吃甜食·····	(15)
28. 儿童不宜吃糖精·····	(15)
29. 儿童不宜多吃罐头食品·····	(16)
30. 婴儿忌多吃蛋·····	(16)
31. 儿童不宜吃皮蛋·····	(17)
32. 半岁前的婴儿忌吃蛋清·····	(17)
33. 儿童忌以蛋白质为主食·····	(18)
34. 幼儿不宜常吃五香茶叶蛋·····	(18)
35. 儿童不宜吃旺鸡蛋·····	(19)
36. 儿童不宜吃贴皮蛋、散黄蛋、霉蛋·····	(19)
37. 儿童不宜多吃巧克力·····	(20)
38. 婴幼儿不宜单纯素食·····	(21)
39. 儿童不宜多吃笋·····	(21)
40. 儿童不宜吃添加人工色素的彩色食品·····	(21)
41. 儿童不宜多食桑椹·····	(22)
42. 儿童食物忌太咸·····	(23)
43. 婴幼儿忌吃咸鱼·····	(23)
44. 小孩不宜常吃菠菜·····	(24)
45. 过节儿童不宜多吃的食物·····	(24)
46. 小孩不宜多吃冷饮·····	(24)

47. 儿童不宜饮用可乐型饮料·····	(25)
48. 婴幼儿忌喝果子露、果子晶·····	(26)
49. 婴幼儿不宜喝瓶装桔子原汁·····	(27)
50. 儿童不宜多吃山楂·····	(28)
51. 儿童忌多吃酸梅粉·····	(28)
52. 忌用果汁代替水果喂孩子·····	(29)
53. 儿童不宜多吃桔子·····	(29)
54. 小儿吃桔子一小时内忌喝牛奶·····	(30)
55. 儿童不宜多喝汽水·····	(30)
56. 孩子不宜多吃爆米花·····	(31)
57. 忌给婴幼儿多吃动物油·····	(31)
58. 儿童忌吃脂肪类食物过少·····	(32)
59. 不应只给婴幼儿喝汤不吃肉·····	(33)
60. 儿童忌美餐暴食·····	(34)
61. 儿童忌吃含人参的食品·····	(34)
62. 幼儿忌蹲着吃饭·····	(35)
63. 儿童忌饮酒·····	(35)
64. 儿童忌喝小香槟·····	(36)
65. 儿童忌喝啤酒·····	(36)
66. 婴幼儿不宜喝咖啡·····	(37)
67. 儿童吃零食忌不定时和过量·····	(38)
68. 儿童忌喝茶·····	(38)
69. 儿童忌多吃豆类食品·····	(39)
70. 儿童忌多吃根茎食物·····	(39)
71. 儿童吃饭忌“比赛”·····	(39)
72. 幼儿不宜专吃精细食物·····	(40)

73. 儿童忌连壳吃瓜子·····	(41)
74. 吃饭忌逗引孩子大声说笑·····	(42)
75. 忌用水或汤泡饭给孩子吃·····	(42)
76. 小儿吃柿子三忌·····	(43)
77. 儿童不宜生食红薯·····	(43)
78. 不宜用维生素 C 药片代替水果、蔬菜喂孩子 ·····	(44)
79. 儿童生吃水果不宜带皮食用·····	(44)
80. 儿童尤其是男孩慎食蚕豆·····	(45)
81. 腹泻病儿忌食四类食物·····	(46)
82. 哮喘病儿忌食的食物·····	(46)
83. 儿童忌吃生桃仁、杏仁·····	(47)
84. 小儿不宜吃隔夜剩饭·····	(47)
85. 孩子忌食腌渍时间不久的腌菜·····	(48)
86. 儿童不宜吃味精·····	(48)
87. 儿童不宜吃削皮后变色的苹果·····	(49)
88. 儿童忌吃无根豆芽·····	(49)
89. 儿童忌食施过化肥的豆芽·····	(50)
90. 儿童忌喝煮开时间过久的水·····	(50)
91. 儿童忌食未煮熟透的四季豆·····	(51)
92. 儿童食用西红柿三忌·····	(51)
93. 儿童不宜萝卜与桔子同食·····	(52)
94. 儿童忌饮存放过久的水·····	(52)
95. 儿童不宜食用久存的白糖·····	(53)
96. 儿童忌吃午餐肉·····	(53)
97. 儿童喝豆浆五忌·····	(54)

98. 儿童主食忌单调·····	(54)
99. 儿童忌吃烤羊肉串·····	(55)
100. 学龄儿童忌早饭“凑合”·····	(56)
101. 婴儿吃牛奶切忌与果子露同饮·····	(56)
102. 牛奶和巧克力忌一起给儿童吃·····	(57)
103. 儿童忌吃生胡萝卜·····	(57)
104. 忌把生花生给儿童吃·····	(58)
105. 儿童忌食隔夜炒白菜、韭菜·····	(58)
106. 儿童忌食过酸食品·····	(59)
107. 儿童不宜多食牛油·····	(60)
108. 儿童不宜吃生豆油·····	(60)
109. 儿童不宜多吃香肠·····	(61)
110. 儿童忌食未煮透的豆浆·····	(61)
111. 儿童忌用饮料代替白开水·····	(62)
112. 儿童忌生吃荸荠·····	(62)
113. 儿童不宜多吃青杏·····	(63)
114. 儿童不宜多吃油条·····	(64)
115. 儿童忌食炉火上烤出的食品·····	(64)
116. 儿童就餐环境三忌·····	(65)
117. 儿童空腹时忌吃的食物·····	(66)
118. 多动症儿童饮食四忌·····	(67)
119. 儿童不宜多饮酸性饮料·····	(68)
120. 近视儿童饮食六忌·····	(68)
121. 不宜给儿童吃生酱油·····	(70)
122. 儿童不宜吃爆炒鳝鱼·····	(70)
二、儿童睡眠禁忌·····	(71)

123. 小儿忌含着食物睡觉	(71)
124. 婴儿忌用枕头	(71)
125. 儿童睡前四忌	(72)
126. 忌用被子将睡觉的婴儿头部捂起来	(73)
127. 婴儿睡觉忌一边偏	(73)
128. 小儿不宜睡软床	(74)
129. 小儿忌同大人睡一个被窝	(74)
130. 婴儿忌含乳头睡觉	(75)
131. 儿童不宜睡懒觉	(75)
132. 孩子不宜睡在大人中间	(75)
133. 儿童睡觉忌穿衣太多	(76)
134. 婴幼儿忌通宵使用电热毯	(76)
135. 学龄儿童忌睡眠时间过少	(77)
136. 儿童忌用嘴呼吸	(77)
137. 儿童忌开灯睡觉	(78)
138. 忌大声喊醒睡梦中的儿童	(78)
139. 儿童睡觉时忌居室门窗严闭	(79)
140. 儿童忌点含有农药的蚊香	(79)
141. 儿童睡觉前忌吃糖果	(80)
三、儿童穿戴禁忌	(81)
142. 儿童不宜穿皮鞋	(81)
143. 儿童鞋子忌过大、过小	(82)
144. 儿童不宜穿高跟鞋	(82)
145. 儿童忌穿喇叭裤	(83)
146. 幼女忌穿开裆裤	(83)
147. 幼儿忌穿拉链裤	(84)

148. 儿童忌穿健美裤	(84)
149. 儿童忌穿合成纤维制作的内衣	(84)
150. 儿童忌用橡皮筋做裤带	(85)
151. 儿童忌戴戒指	(85)
152. 婴儿衣服忌用洗衣粉洗涤	(85)
153. 贮存小儿服装忌放樟脑丸	(86)
154. 儿童忌戴有色眼镜	(86)
155. 婴儿脸上忌遮尼龙纱巾	(87)
156. 儿童裤带忌太紧	(87)
157. 冬天儿童忌不戴帽子	(88)
158. 新买的内衣内裤忌不洗涤就给儿童穿	(88)
159. 儿童内衣裤忌反晒	(89)
四、儿童活动禁忌	(90)
160. 婴幼儿忌过早坐、立、走	(90)
161. 儿童忌口含棍棒玩耍	(90)
162. 儿童忌长跑	(91)
163. 儿童饭后忌剧烈运动	(91)
164. 儿童忌扳手腕比力气	(92)
165. 幼儿忌比赛拔河	(92)
166. 儿童不宜跳迪斯科	(92)
167. 儿童忌翻跟头、倒立	(93)
168. 小学生忌骑自行车上学	(93)
169. 儿童忌在汽车底下捉迷藏	(94)
170. 儿童忌侧坐在自行车架上	(94)
171. 儿童忌玩“牛皮筋”	(94)
172. 儿童不宜使用低档电子琴	(95)

173. 儿童忌玩砂土	(95)
174. 儿童忌玩折迭家具	(95)
175. 儿童忌玩废注射器	(96)
176. 儿童不宜玩惊险游乐	(96)
177. 高度近视儿童忌剧烈运动	(97)
178. 儿童忌饱食后游泳	(98)
五、儿童护理禁忌	(99)
179. 新生儿忌用“蜡烛包”	(99)
180. 忌擦新生儿口腔	(99)
181. 忌挤新生儿乳头	(100)
182. 新生儿忌挑“马牙”	(100)
183. 新生儿忌脐带感染	(101)
184. 新生儿忌室温过高	(101)
185. 婴儿忌尿布湿了不及时换	(101)
186. 忌摇晃婴儿	(102)
187. 婴儿忌用塑料薄膜做尿布	(102)
188. 婴幼儿脸蛋忌拧捏	(103)
189. 婴幼儿忌噪音	(103)
190. 忌常抱孩子	(103)
191. 忌给孩子吸空奶头	(104)
192. 忌高抛婴儿逗乐	(104)
193. 忌打孩子后脑后背	(105)
194. 儿童扁桃腺不宜摘除	(105)
195. 切忌重打儿童屁股	(105)
196. 腹泻儿童忌禁食	(106)
197. 生疳子儿童五忌	(106)

198. 幼儿入托忌太晚·····	(107)
199. 婴儿忌洗澡过多·····	(107)
200. 婴幼儿湿疹四忌·····	(108)
201. 儿童忌腹背受凉·····	(109)
202. 病愈初期儿童忌饱食·····	(109)
203. 婴幼儿忌“缺乏父爱综合症”·····	(109)
204. 小男孩忌摸生殖器·····	(110)
205. 忌断奶太晚·····	(110)
206. 婴幼儿忌过分大笑·····	(111)
207. 儿童打嗝时忌用开水压·····	(111)
208. 忌将孩子反锁在室内·····	(112)
209. 儿童忌太胖·····	(112)
210. 忌用力牵拉儿童胳膊·····	(113)
211. 儿童打针后忌用手按摩·····	(113)
212. 儿童打预防针的禁忌·····	(114)
213. 忌孩子哭闹时喂食·····	(115)
214. 新生儿忌用大黄排“胎毒”·····	(115)
215. 新生儿忌两天后才“开奶”·····	(115)
216. 儿童忌缺“核黄素”·····	(116)
217. 儿童忌缺钙·····	(117)
218. 儿童忌缺水·····	(118)
219. 儿童在换牙时忌吃甘蔗·····	(118)
220. 儿童流鼻血时的禁忌·····	(119)
221. 小儿出麻疹时的禁忌·····	(120)
222. 夏季不宜给婴儿断奶·····	(120)
223. 六种儿童忌打预防针·····	(121)

224. 儿童忌强抑喷嚏·····	(121)
225. 儿童小便三忌·····	(122)
226. 忌拔儿童指甲旁肉刺·····	(123)
227. 儿童乘车五忌·····	(124)
228. 儿童忌经常鼻塞·····	(124)
六、儿童卫生禁忌 ·····	(126)
229. 忌用母乳涂擦婴儿面部·····	(126)
230. 忌用嘴喂婴儿·····	(126)
231. 忌与孩子亲嘴·····	(127)
232. 儿童忌用成人化妆品·····	(127)
233. 儿童洗澡四忌·····	(128)
234. 夏天婴儿忌光身子·····	(128)
235. 幼儿忌托腮·····	(129)
236. 婴儿头垢忌久留·····	(129)
237. 忌剪婴儿眼睫毛·····	(129)
238. 忌给婴儿剃光头·····	(130)
239. 忌强行纠正孩子“左撇子”习惯·····	(130)
240. 儿童忌烫发·····	(131)
241. 儿童忌涂指甲油·····	(131)
242. 沙子迷儿童眼忌用手擦·····	(132)
243. 儿童不宜用肥皂洗脸·····	(132)
244. 婴儿忌用药皂洗澡·····	(133)
245. 婴儿忌吮指、唇、舌、颊 ·····	(133)
246. 儿童忌“男扮女装”·····	(134)
247. 幼儿忌久坐便盆·····	(135)
248. 婴儿忌在厨房久留·····	(135)

249. 忌把微型电池当玩具·····	(136)
250. 看彩电不宜抱婴儿·····	(136)
251. 儿童忌躺着看电视·····	(136)
252. 儿童忌过多看电视·····	(137)
253. 儿童忌听立体声·····	(138)
254. 儿童忌听耳机·····	(138)
255. 儿童忌经常接触卫生球·····	(138)
256. 给婴儿照相忌用闪光灯·····	(139)
257. 婴儿居室忌放花卉·····	(139)
258. 儿童忌咬铅笔·····	(140)
259. 儿童忌嚼纸张·····	(140)
260. 孩子看书忌强、弱光·····	(140)
261. 儿童看书不宜使用日光灯·····	(141)
262. 儿童忌用手蘸唾液翻书·····	(142)
263. 儿童忌走动时或躺着看书·····	(143)
264. 近视儿童忌眼镜时戴时不戴·····	(143)
265. 儿童不宜使用多泡沫牙膏·····	(144)
266. 儿童忌接触高铅涂料·····	(144)
267. 儿童忌接触化学合成物质·····	(145)
268. 儿童书包忌太重·····	(145)
269. 儿童不宜背单肩书包·····	(146)
270. 小学生不宜直腰端坐·····	(146)
271. 儿童看书后忌不洗手·····	(147)
272. 儿童忌逗留马路上·····	(147)
273. 儿童变声期噪音保护六忌·····	(147)
274. 儿童噪音保护四忌·····	(149)