



本社编



医生谈幼儿保健

河北少年儿童出版社

医生谈幼儿保健

本社编

河北少年儿童出版社

内 容 提 要

做父母的都盼望自己的孩子健康。孩子的健康既包括身体，也包括心理。这本书中写到的有关知识，都着重于孩子的身心健康，它不仅告诉我们科学育儿的种种办法，更讲出了一定的科学道理，是广大家长和幼教工作者所需要的书。

文章通俗易懂，生动有趣，可谓年轻父母亲的良师益友。

医 生 谈 幼 儿 保 健

本 社 编

河北少年儿童出版社出版（石家庄市北马路45号）

河北阜城县印刷厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 5.25印张 85,000字 印数：1—11,000 1985年9月1版
1985年9月第1次印刷 统一书号：14366·1 定价：0.75元

目 次

怎样使宝宝身体健康

常晒太阳身体好.....	(3)
经常洗澡好处多.....	(6)
穿鞋的卫生.....	(8)
穿衣的卫生.....	(10)
睡眠的卫生.....	(12)
要爱护宝宝的乳牙.....	(15)
为什么要早晨锻炼身体.....	(17)
看电视也要讲卫生.....	(19)
不要给孩子涂抹化妆品.....	(21)
怎样处理小伤口.....	(23)
红眼病.....	(25)
什么样的食物能使皮肤光洁.....	(27)
多吃含矿物质的食物.....	(29)
按时打预防针.....	(31)
宝宝不要吮手指头.....	(33)
幼儿夏季保健常识.....	(35)

孩子睡觉咬牙是怎么一回事.....	(38)
预防传染病, 改掉坏习惯.....	(40)
久坐便盆要不得.....	(42)
请注意玩具的清洁.....	(44)
小儿吃菠菜的利弊.....	(46)
加食赖氨酸会使宝宝更聪明健壮.....	(47)
让幼儿学游泳.....	(49)
牛奶、巧克力、桔汁过量的坏处.....	(51)

怎样使宝宝心理健康

脑子的知识.....	(57)
不要吓唬孩子.....	(60)
睡觉中的怪事.....	(62)
孩子发问好不好.....	(65)
玩的学问.....	(67)
听和画能促进孩子早慧.....	(70)
孩子的“反抗”是什么.....	(72)
“淘气孩子”的转变	(74)
眼灵心则灵.....	(77)
孩子摹仿的威力.....	(79)
从孩子的语言看智力的发展.....	(82)

要重视孩子的情感发育.....	(84)
要重视孩子的动作发育.....	(86)
要注意孩子的性格.....	(91)
如此“严父”好吗.....	(93)
溺爱的后患.....	(95)
情绪与健康.....	(97)
心灵美的孩子.....	(99)
维生素与提高智力.....	(102)
幼儿的智力水平.....	(104)
孤僻的缘由和纠正.....	(106)
及时纠正孩子的过错.....	(111)
怎样正确对待智力偏高的儿童.....	(113)
怎样正确对待智力偏低的儿童.....	(117)
从哪些方面发现有毛病的孩子.....	(120)
不能单凭“智力测验”来衡量	
孩子灵与笨.....	(124)
两种回答哪个好.....	(127)
“结巴”的矫正方法	(129)
秀秀的“左撇子”	(131)
益于儿童心理健康的做法.....	(133)

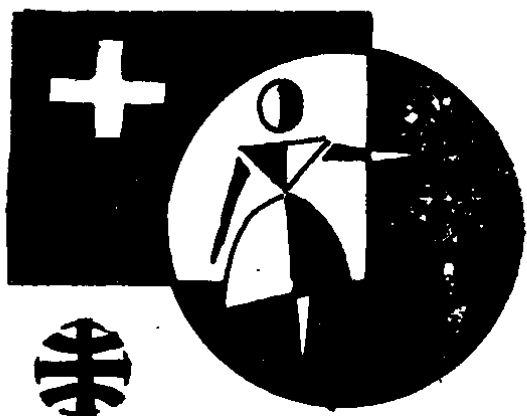
怎样教宝宝锻炼身体

要养成锻炼身体的习惯.....	(137)
-----------------	-------

捏脊疗法好.....	(139)
幼儿防龋齿保健操.....	(143)
幼儿四肢健美操.....	(147)
坐立姿势的健美.....	(149)
幼儿强身防病保健操.....	(151)
幼儿感官健美操.....	(155)
幼儿腰背健美操.....	(158)
幼儿胸腹健美操.....	(160)

作者： 丁勤璋 董天恩
许我先 路显瑜 鲍秀兰
刘忠义

怎样使宝宝身体健康



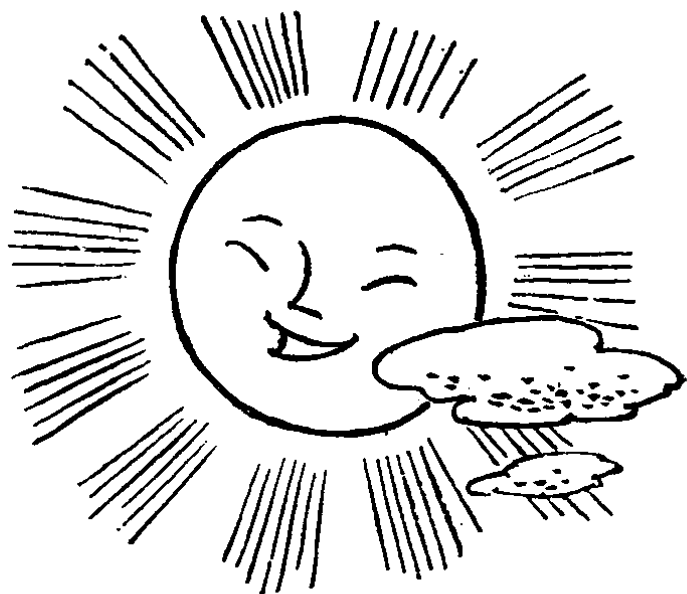
要想孩子身体健康，不得病，科学育儿是良法。
在饮食起居中，使宝宝养成良好的卫生习惯，这确是
保证身体健康的重要因素。

年轻父母亲，请你们教孩子从日常生活的点滴做起。

常晒太阳身体好

路显瑜

太阳是世界上最大的具有独特功能的火炉。它不但给我们光和热，还能杀死地球表面和空气中致病的微生物，以便预防传染病的发生和传播。



我们的衣服和被褥要在阳光的曝晒下，才可以杀菌和消毒。

红、橙、黄、绿、青、蓝、紫是太阳光的七种颜色。除红光和紫光外，其它射线用肉眼是看不见的。红外线和紫外线，又称红外光和紫外光。

紫外光有很强的杀菌作用。医院里常是用来进行环境和空气的清毒。在理疗科则用来治疗感染了的伤口、溃疡和脓肿。

维生素 D 是骨骼生长的必要元素，如果缺乏了维生素 D，儿童就会得佝偻病。而阳光中的紫外线可以使无效的维生素 D 前体变成有效的维生素 D，因此，多晒太阳是预防和治疗佝偻病的最有效的方法之一。

夏天，我们皮肤颜色变得较深，这是因为日光中的紫外线能使皮肤色素沉着。它具有保护皮肤和内脏器官的作用。紫外线还能刺激骨髓造血，增强机体的免疫等作用。

红外线对机体主要是加热作用。长波红外线接触皮肤以后，皮肤产生温热。短波红外线有较强的穿透力，可以使深部组织温度升高，血管扩张，促进新陈代谢，具有消炎镇痛的作用。医院理疗科的红外线照射，就是根据这个道理治疗人体皮肤、肌肉、关节的肿胀、炎症和疼痛的。

晒太阳虽好，但应避免暴晒，只因在烈日下晒太阳，有时会出现头痛、头晕现象。因此戴一顶小凉帽和一副有色眼镜，就可避免头痛、头晕了。



小朋友，阳光不仅给我们光明和温暖，还会使我们心情舒畅，精神焕发，身体健康。

让我们常晒太阳吧！

经常洗澡好处多

路显瑜

小朋友，你常洗澡吗？也许你要问：“为什么要常洗澡呢？”

在我们生活的环境里，有各种各样的微生物，象细菌、病毒、原虫、蠕虫等等。这些微生物在空气中飞荡，有的粘在日常生活用品上；有的随着尘土粘在我们每一个人的身上。空气中的粉尘和污垢使得我们的皮肤搔痒。皮肤发酵后产生臭味。又由于汗腺、皮脂腺的分泌物堆积，还可以引起皮肤的毛囊和皮脂腺急性化脓性感染，这也就是我们常说的“疖子”或“痈”。

经常洗澡就可以冲洗掉我们身上的不清洁的东西和微生物，可以预防疾病。

另外，洗澡也是一种运动。洗澡



时血流加快，可以促进新陈代谢，增进食欲，活泼精神。经常洗澡，毛发松软有光泽，皮肤柔软细腻。

希望小朋友们一定要经常洗澡。在盛夏最好是天天洗澡。还要勤理发，勤换衣服，养成爱清洁的好习惯。

穿鞋的卫生

路显瑜

每个人都要穿鞋子，在艰苦的革命战争年代，战士、干部穿鞋困难，想尽办法编草鞋穿。在幸福的今天，我们每个人都有各式各样的鞋子。有的小朋友有凉鞋、皮鞋、棉鞋、布鞋，还有球鞋。可是，大家想过没有，我们为什么要穿鞋呢？

穿鞋，一来使脚不直接接触地面，能防止外伤；二来起到保暖防潮作用，不致使脚因寒冷、潮湿而得病；再者，地面上有污垢和灰尘，只要穿上鞋子，那就干净多了。那么，穿鞋究竟应该注意哪些问题呢？现在就谈谈穿鞋的卫生。

首先，鞋子的大小要合脚，如果鞋子狭窄或短、小，就会使脚受到压迫，日久天长，脚趾和脚的骨骼会发生畸形，造成弓形足或是扁平足，走起路来重心不稳，易疲劳。另外，过紧的鞋子，还会压迫脚的肌肉和血管，使脚的血液供应减少、减慢，影响脚的正常发育，冬天还容易发生冻疮。

鞋子过长或过肥，也不合乎要求，因为穿上过肥

过长的鞋子，走起路来，脚与鞋的摩擦会使脚的皮肤和血管肌肉肿胀疼痛，以至于长茧子。

冬季穿鞋子，其保暖性主要看它是否能防止热量的尽快散失；夏季穿的鞋子则应看它是否能更好地通气散热。

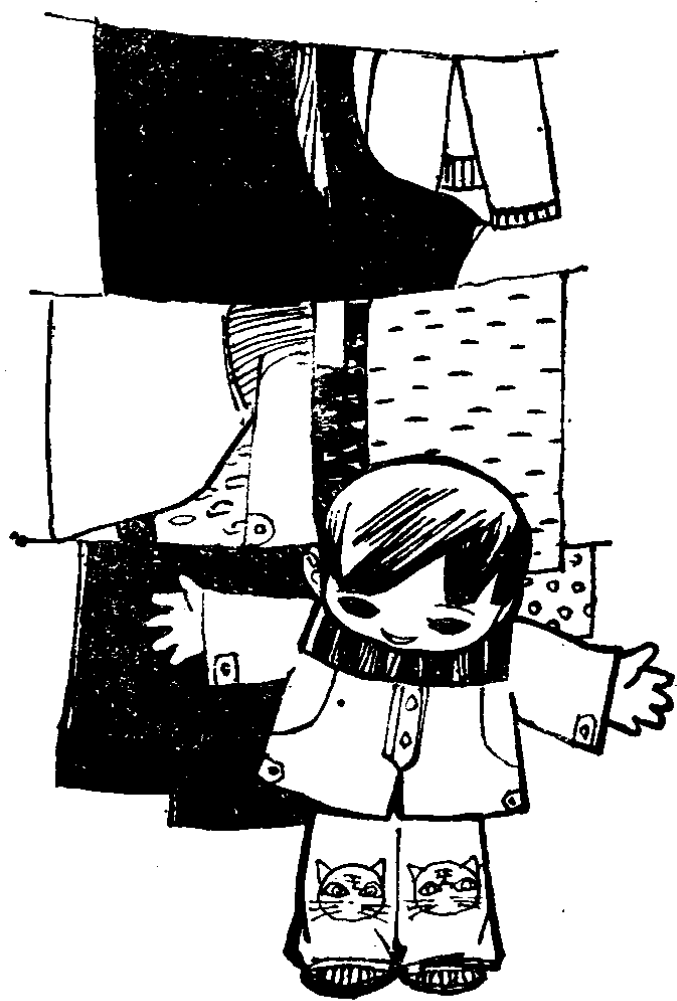
一双合适的鞋子，应当保证脚的任何部位血液循环和皮肤蒸发的正常。它还应该是轻便的，柔软的，穿起来方便、舒适，并能适应气候条件，以及做各种活动的需要。

鞋子应当经常刷洗，这样就需要有几双替换的鞋子。儿童不宜穿脚跟高的鞋子，因为儿童时期脚的骨骼正处于发育过程中，穿跟高的鞋子会使骨骼畸形，以致影响脚的正常发育。

穿衣的卫生

路显瑜

俗话说：“七分衣裳，三分人。”穿上整洁合体的衣服，会给人以舒适、精神的感觉。



每一位母亲又都愿意把自己的孩子打扮得象春天的花朵一样地漂亮。正是由于孩子生理上的一些特点，就更需要在穿衣上注意一些问题。

儿童的皮肤是比较娇嫩的，毛细血管丰富，易出汗，皮脂分泌多，对冷热的调节功能差，抵抗力也低。所以给儿童做的衣材