

年轻父母、幼儿教师、儿科医务人员指导参考

3-6岁



YUER XINGAINIAN

育儿新概念

杨金兰 赫亚平 田玉栓◎著

适当的抚养和关心的培植，
使他们能够健康成长



内蒙古人民出版社

☆ ☆ ☆

育儿新概念

(3~6岁)

杨
金
兰
等著

内蒙古人民出版社

☆ ☆ ☆

责任编辑:李明辉

封面设计:联合创意

图书在版编目(CIP)数据

育儿新概念(3~6岁)/杨金兰等著. —呼和浩特:

内蒙古人民出版社, 2002. 7

ISBN 7-204-06322-8

I. 育… II. 杨… III. 婴幼儿-保健 IV. G·1390

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 21126 号

育儿新概念(3~6岁)

杨金兰 著

★

内蒙古人民出版社发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 14.5 字数: 400 千字

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1 - 10000 套

ISBN 7-204-06322-8/G·1390

定价: 20.00 元

版权所有 盗版必究

前

言

培养下一代是关系到一个国家和民族兴旺发达的大事；正确对待育儿，不仅仅是每一个家庭的需要，更是民族昌盛、中华振兴的需要。

儿童时期是一个不断成长发育的动态过程。在生长中也会有疾患，生理的或心理的，细菌的或病毒的，这就要早发现、早诊治、早教育，以防贻误。智力也要早开发，儿童早期智力开发是一门新学科。开发不当，急于求成，拔苗助长，这都会适得其反，有可能会摧残一棵栋梁之材。所以，儿童最要紧的是获得父母、家长们的适当抚养和悉心培养，使他们能够健康成长。

本书就是一本专门为父母(或即将当父母)提供育儿之道的大型百科全书式的读物。它注重养教并重，注重吸收国内外最新的科研成果(这也是

它命名为“新概念”的由来)，注重趣味性与实践性。它是父母必读的育儿佳作，也是帮助父母科学育儿的良师益友。全书分上下二册，上册从“宝宝出生”至“宝宝的疾病防治”，共六篇；下册从“小儿的发育·营养·保健”至“小儿的疾病防治”，共三篇。书中通俗、详细、具体地介绍了婴幼儿从出生时起的照料、喂养、生活、教育、疾病的防治等问题，又对体格、心理、行为可能遇到的障碍等方面的问题，作了详尽的解答。细读此书，可以使你成为孩子喜欢亲近、对孩子身心健康发展产生积极影响的人。

本书的作者是长期在医院妇产科工作的专家、医生，有着丰富的实践经验和高深的医术造诣。因而本书在借鉴国外先进的早期教育理论的同时，融医学、心理学、教育学等为一体，深入浅出，把全新的科学育儿理念、知识和方法奉献给新世纪的年轻父母。

本书配图 50 多幅，编排新颖，条目清晰，衔接自如，便于阅读和查阅，可指导年轻的父母，同时也可供幼儿教师、儿科医务人员阅读参考。



目

录

第一篇 小儿的发育·营养·保健



小儿的发育

3~4岁幼儿的体重和身长	2	✧ 3~4岁孩子应该掌握的技能	4
✧ 3~4岁小儿肌肉、脊椎、足的变化	2	✧ 4~6岁幼儿体重和身长	9
✧ 3~4岁小儿的运动机能	3	✧ 4~6岁小儿有哪些运动机能	9
✧ 3~4岁小儿的语言发展	3	✧ 4~5岁孩子应该掌握的技能	10
✧ 3~4岁小儿的智力发展	4	✧ 5~6岁的孩子应掌握的技能	13

小儿的营养

✧ 幼儿科学饮食的安排	19	✧ 学龄前儿童膳食营养搭配	24
✧ 适时为孩子补充微量元素	21	✧ 判断小儿营养状况	26
✧ 学龄前儿童的营养	22	✧ 儿童饮食“八戒”	28





❖ 纠正小儿偏食	29	❖ 儿童为何吃泥沙、墙皮等异物	34
❖ 怎样认识小儿厌食症	30	❖ 孩子挑食偏食的纠正	35
❖ 让孩子好好吃饭	31	❖ 孩子吃零食好吗	36
❖ 孩子的厌食及矫正	33		

小儿保健

❖ 夏季注意预防小儿“病从口入”	39	❖ 小儿戴眼镜要注意什么	53
❖ 夏季不宜让孩子多吃冷饮	40	❖ 孩子看电视的讲究	54
❖ 不要让孩子饭后剧烈运动	40	❖ 不要让孩子贪恋电视	54
❖ 滴眼药水的学问	41	❖ 经常挖鼻害处大	55
❖ 近视的确诊和真性、假性近视的鉴别	43	❖ 小儿流涕的原因及防治	56
❖ 小儿体内维生素缺乏引起的眼病	44	❖ 注意保护孩子的耳朵	56
❖ 色盲、色弱可以防治	45	❖ 小儿外耳道耵聍的处理	58
❖ 什么是色盲与色弱	45	❖ 小儿牙齿的健美	58
❖ 怎样做眼保健操	46	❖ 开始刷牙的年龄	60
❖ 保护幼儿视觉功能	47	❖ 过早拔牙的害处	61
❖ 视觉敏感期双眼单视和单视眼的预防	48	❖ 龋齿的预防和治疗	62
❖ 屈光不正的矫正	49	❖ 换牙期的过渡	63
❖ 验光前为什么要散瞳	49	❖ 乳牙也要保护	64
❖ 散瞳孔对儿童的眼睛的影响	50	❖ 不同年龄小儿的睡眠次数与时间	65
❖ 怎样使孩子适应戴眼镜	50	❖ 为孩子创造合适的睡眠环境	65
❖ 儿童的视力及检查方法	51	❖ 培养小儿良好的睡眠习惯	66
❖ 幼儿视力低下的表现	51	❖ 孩子不要睡软床	67
❖ 选购眼镜注意事项	52	❖ 让孩子按时睡觉	67
		❖ 小儿入睡后也会打鼾吗	71
		❖ 小儿夜间尿床的缘由	71





❖ 孩子尿床怎么办	73	❖ 孩子吸吮手指应如何纠正	77
❖ 定期体检的重要性	75	❖ 教您的孩子讲卫生	78
❖ 带孩子散步要注意什么	76	❖ 家庭保健箱应常备什么	78
❖ 给孩子一头秀美的乌发	76	❖ 小儿昆虫蜇咬的处理	79

第二篇 小儿的教育



心理教育

❖ 维护孩子的心理健康	82	❖ 改变孩子羞怯的性格	99
❖ 孩子心理健康的标志	84	❖ 让性格太内向的孩子活泼起来	100
❖ 尊重您的孩子	85	❖ 孩子见了人不愿打招呼怎么办	100
❖ 协助孩子从小建立自信心	86	❖ 孩子怕当众讲话怎么办	101
❖ 克服幼儿的恐惧心理	89	❖ 要妈妈抱的孩子	102
❖ 儿童的自卑心理	90	❖ 离不开妈妈的孩子	104
❖ 生理缺陷的孩子如何克服自卑	91	❖ 让孩子适应新环境	105
❖ 培养儿童健全人格的方法	93	❖ 爱发脾气孩子	107
❖ 塑造最佳人格的三个要点	94	❖ 有逆反心理的孩子	109
❖ 孩子性格的形成	95	❖ 任性的孩子	109
❖ 个性对行为的影响	96	❖ 孩子任性怎么办	110
❖ 教育方式对孩子性格的影响	97	❖ 顺势诱导,化解危机	111
❖ 孩子养成自寻快乐的习惯有何益处	98	❖ 独生子女的独特之处	112
		❖ 独生子女的心理行为特点	112





- | | | | |
|---------------|-----|------------------|-----|
| ❖ 独生子女的常见缺点 | 113 | ❖ 多注意自己的孩子 | 118 |
| ❖ 父母应多给孩子以关爱 | 114 | ❖ 孩子为何爱做怪模样 | 118 |
| ❖ 离异间父母要多想想孩子 | 115 | ❖ 正确对待爱发怪声的孩子 | 119 |
| ❖ 孩子在担心什么 | 116 | ❖ 不要让孩子和父母同床或同房睡 | 120 |
| ❖ 识别孩子的情绪 | 117 | ❖ 对孩子进行正确的性教育 | 122 |

行为引导

- | | | | |
|------------------|-----|------------------|-----|
| ❖ 幼儿品德教育内容 | 127 | ❖ 孩子不让大人交谈逗留怎么办 | 146 |
| ❖ 幼儿品德教育方法 | 130 | ❖ 正确对待爱拿别人东西的孩子 | 147 |
| ❖ 培养孩子从小爱劳动 | 131 | ❖ 父母要学会对孩子说不 | 148 |
| ❖ 培养独生子女的勤俭精神 | 132 | ❖ 正确对待说谎的孩子 | 149 |
| ❖ 培养独生子女的社会责任感 | 133 | ❖ 培养孩子自主性 | 150 |
| ❖ 培养孩子不怕吃苦的精神 | 134 | ❖ 培养幼儿的独立性 | 151 |
| ❖ 培养孩子的勇敢精神 | 135 | ❖ 孩子没有主见怎么办 | 153 |
| ❖ 培养孩子做事有始有终 | 136 | ❖ 独生子女的优势和弱点 | 155 |
| ❖ 培养孩子慷慨待人 | 138 | ❖ 如何教育独生子女 | 156 |
| ❖ 孩子自私怎么办 | 139 | ❖ 培养独生子女社会性行为的方法 | 157 |
| ❖ 培养孩子懂礼貌 | 140 | ❖ 交往中孩子遭遇挫折怎么办 | 157 |
| ❖ 培养孩子在公共场所的文明行为 | 141 | ❖ 适当给幼儿一些劣性刺激 | 158 |
| ❖ 培养孩子从小尊敬老人 | 142 | ❖ 保持孩子快乐的方法 | 160 |
| ❖ 孩子说粗话怎么办 | 144 | ❖ 重视对孩子非智力素质的培养 | 161 |
| ❖ 孩子为何打断别人的谈话 | 145 | | |

品质培养

- | | | | |
|--------------|-----|-----------|-----|
| ❖ 儿童教育是育人的艺术 | 163 | ❖ 父母是“榜样” | 164 |
|--------------|-----|-----------|-----|





❖ 掌握好教育的时机	165	❖ 幼儿容易出现的行为问题	190
❖ 幼儿礼仪教育	167	❖ 孩子“人来疯”怎么办	191
❖ 培养孩子在生人面前举止大方	168	❖ 纠正孩子打人的习惯	192
❖ 怎样带孩子作客	169	❖ 正确处理孩子的恶作剧行为	193
❖ 让孩子学会自我保护	170	❖ 对待孩子说脏话	194
❖ 从小养成良好习惯	171	❖ 怎样对待孩子的“不听话”	195
❖ 培养学龄前孩子的好习惯	173	❖ 爱向别人讨要东西的孩子	196
❖ 父母如何处理儿童的坏习惯	174	❖ 孩子不愿参加表演怎么办	197
❖ 男孩和女孩的交往	175	❖ 培养孩子做事有条理	198
❖ 让孩子适应团体生活	176	❖ 孩子做事慢吞吞怎么办	199
❖ 重视小儿的社会交往	177	❖ 孩子丢三落四怎么办	200
❖ 正确引导儿童的社会交往活动	179	❖ 孩子爱揪头发怎么办	202
❖ 正确教育不合群的孩子	181	❖ 正确对待孩子的“看人学样”	203
❖ 教孩子学会与同伴合作	184	❖ 正确对待孩子的推卸责任	203
❖ 和乡下的孩子做朋友	186	❖ 孩子淘气点不碍事	205
❖ 锻炼孩子的生活自理能力	187	❖ 如何面对孩子不合理的购物要求	205
❖ 培养入学前独生子女独立生活的能力	188	❖ 孩子爱抱小动物睡觉怎么办	207
❖ 动手能力很重要	189	❖ 孩子怕看医生怎么办	208

家庭教育

❖ 父母健康的育儿心态	210	❖ 家教之本在于平等沟通	214
❖ 做快乐的父母亲	211	❖ 与孩子交谈的艺术	215
❖ 请职业妈妈找回与孩子沟通的时间	212	❖ 正确对待孩子的“为什么”	216
❖ 与长期分离的宝宝建立亲情	213	❖ 回答孩子问题的技巧	216
		❖ 把握对孩子爱的尺度	217





❖ 对孩子不要溺爱	218	❖ 孩子为何不相信父母的许诺	226
❖ 正确为孩子投资	219	❖ 承诺是金	227
❖ 培养孩子的理财意识	219	❖ 教你的孩子学会尊重别人	228
❖ 父母对宝宝的期望值应该合理	220	❖ 正确对待孩子的朋友	228
❖ 不要过分挑剔孩子	221	❖ 父母不要当孩子的面争吵	229
❖ 批评的“五要”	221	❖ 正确认识隔代教育的利弊	230
❖ 惩罚孩子的技巧	222	❖ 为孩子选择理想的幼儿园	231
❖ 浅谈家规教育	224	❖ 家庭教育新观点	232

智力开发

❖ 了解孩子的智商	234	❖ 如何培养孩子的注意力	255
❖ 为孩子创造“益智”环境	236	❖ 训练双手 开发大脑	256
❖ 环境因素对儿童智商的影响	237	❖ 感官训练可使孩子更聪明	256
❖ 小儿智力的决定因素是什么	238	❖ 带孩子到大自然中去	257
❖ 智力超常儿童的突出表现	239	❖ 户外活动对儿童创造力的影响	258
❖ 智力处于边缘状态的孩子	240	❖ 带孩子到儿童游戏乐园玩	259
❖ 孩子聪明与饮食质量	241	❖ 利用玩具促进孩子的发展	260
❖ 儿童智力低下的原因	242	❖ 利用书画开发孩子的智力	262
❖ 不要对您的孩子要求过高	243	❖ 3~4 岁幼儿的游戏	263
❖ 培养孩子的观察能力	245	❖ 4~5 岁幼儿的游戏	265
❖ 培养学前儿童语言能力	248	❖ 5~6 岁幼儿的游戏	265
❖ 给孩子讲故事好处多	249	❖ 让你的孩子动动脑筋	266
❖ 检查孩子的语言发育障碍	251	❖ 给你的孩子说几个谜语	267
❖ 教孩子识字	252	❖ 教你的孩子学儿歌	270
❖ 发展孩子的记忆力	253		





艺术熏陶

- | | | | |
|-------------|-----|----------------|-----|
| ❖ 幼儿美感的培养 | 285 | ❖ 让音乐舞蹈伴小儿健康成长 | 289 |
| ❖ 小儿的早期艺术培养 | 287 | ❖ 让你的孩子从小爱画画 | 292 |

第三篇 小儿的疾病防治



常见的急症

- | | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| ❖ 休克的处理 | 296 | ❖ 抽风的处理 | 300 |
| ❖ 昏迷的处理 | 296 | ❖ 癫痫的处理 | 301 |
| ❖ 孩子晕厥怎么办 | 297 | ❖ 肚子痛原因种种 | 302 |
| ❖ 呼吸困难的处理 | 298 | ❖ 不要滥用止痛药 | 303 |
| ❖ 心脏急症处理 | 299 | | |

意外事故预防

- | | | | |
|-------------------|-----|---------------------|-----|
| ❖ 意外事故现场急救原则 | 305 | ❖ 心肺复苏方法之二——胸外心脏挤压法 | 312 |
| ❖ 正确判断病儿病情 | 307 | ❖ 心肺复苏方法之三——心肺综合急救 | 315 |
| ❖ 呼吸、心跳——生命的征象 | 308 | ❖ 迅速有效的现场止血 | 315 |
| ❖ 心肺复苏的方法之一——人工呼吸 | 309 | | |





❖ 农药中毒的现场急救	319	❖ 长霉的食品不能吃	334
❖ 儿童铅中毒如何处理	321	❖ 小儿误服安眠药危害大	335
❖ 小儿一氧化碳中毒的防治	323	❖ 小儿外伤紧急处理	336
❖ 家庭中毒及时处理	324	❖ 关节脱臼的处理	337
❖ 常见的容易中毒的食物	325	❖ 小儿食道异物如何处理	337
❖ 警惕饮水、饭菜中的毒物	327	❖ 紧急应对小儿消化道出血	338
❖ 河豚鱼为何吃不得	329	❖ 妥善对待小儿被狗咬伤	339
❖ 扁豆为何不能生吃	329	❖ 妥善对待小儿被毒蛇咬伤	340
❖ 发芽的土豆不能食用	330	❖ 妥善处理小儿被蜂类蜇伤	341
❖ 多吃荔枝害处大	331	❖ 小儿溺水的急救	341
❖ 不纯蜂蜜不能吃	331	❖ 小儿触电或雷击的急救	343
❖ 蘑菇中毒如何防治	332	❖ 小儿烧伤及时处理	344
❖ 豆浆吃法不当也会中毒吗	333	❖ 面部三角区挤不得	345

3~6岁儿童的常见疾病

一、营养疾病

❖ 肥胖病因知几何	347	❖ 小儿肥胖与成人疾病	355
❖ 吃肉与变胖的关系	349	❖ 科学的生活习惯与肥胖的预防	358
❖ 儿童肥胖症的诊断标准	351	❖ 科学合理的小儿减肥	359
❖ 儿童肥胖症的症状	353	❖ 小儿缺铁性贫血	364
❖ 肥胖对小儿的不利影响	354		

二、呼吸系统疾病

❖ 什么是小儿支气管哮喘	366	❖ 什么是小儿肺炎	372
❖ 小儿支气管哮喘如何诊治	368	❖ 什么是毛细支气管炎	374
❖ 过敏性咳嗽	370	❖ 关心反复呼吸道感染的孩子	375
❖ 过敏性鼻炎	371	❖ 小儿感冒	376





✧ 气管异物 379

三、消化系统疾病

✧ 小儿轮状病毒腹泻 380 ✧ 小儿肠痉挛 382

✧ 小儿大肠杆菌性腹泻 381

四、外科疾病

✧ 小儿包茎及包皮过长需治疗 383 ✧ 肠梗阻 384

✧ 小儿隐睾症 383 ✧ 小儿骨折的护理 385

五、传染性疾病

✧ 小儿结核病 387 ✧ 小儿淋病 390

✧ 小儿蛲虫病 388 ✧ 冬季流脑 390

✧ 小儿钩虫病 388 ✧ 流行性腮腺炎的防治 391

✧ 肠道蛔虫症 389

六、皮肤疾病

✧ 痱子产生有何原因 393 ✧ 儿童也会生脚癣 396

✧ 冻疮及其治疗 393 ✧ 荨麻疹是什么原因引起的 397

✧ 毛囊炎 394 ✧ 过敏性紫癜及治疗 398

✧ 预防虫咬性皮炎 395 ✧ 药物性皮炎 399

七、内分泌系统疾病

✧ 小儿低血糖的防治 401 ✧ 孩子身材特别矮小的常见原因 403

✧ 小儿糖尿病 401 ✧ 小儿尿崩症 404

✧ 呆小病 402

八、神经系统疾病

✧ 多动症的患病原因 405 ✧ 如何区别儿童行为问题与儿

✧ 多动症患儿的智力与学习 406 童多动症 409

✧ 小儿多动症的治疗 407 ✧ 多动症与抽动症的区别 410

✧ 小儿多动症的预防 408 ✧ 小儿癫痫的表现 411





❖ 照顾好癫痫患儿

412 | ❖ 夜游症

412

九、泌尿系统疾病

❖ 小儿尿路感染

414 | ❖ 小儿急性肾炎

415

十、五官科疾病

❖ 小儿鼻出血

417

❖ 近视眼的症状

426

❖ 慢性扁桃体炎手术治疗适应症

418

❖ 防止高度近视的发展

427

❖ 小儿急性中耳炎

419

❖ 假性近视的治疗

428

❖ 小儿耳聋

420

❖ 真性近视的治疗

429

❖ 角膜炎的发生

420

❖ 弱视的原因和症状

430

❖ 预防与治疗角膜炎

421

❖ 散光及其治疗

431

❖ 结膜滤泡症

422

❖ 远视眼的治疗

432

❖ 小儿眼球震颤

423

❖ 积极预防孩子的龋病

433

❖ 疱性结膜炎、角膜炎

423

❖ 在饮食中防龋

434

❖ 沙眼的预防

424

❖ 乳牙为何容易龋坏

435

❖ 近视眼的形成原因

425

❖ 小儿牙髓炎的发生

436

十一、其他疾病

❖ 病毒性心肌炎

438

❖ 及早认识小儿急性白血病

440

❖ 正确对待小儿异食癖

439



✿ 第一篇 ✿

小儿的发育·营养·保健



小儿的发育

✿ 3~4岁幼儿的体重和身长

3~4岁幼儿在这1年时间里身长增长了7厘米左右,而体重只增加2公斤。

整个身体显得更加苗条了,手脚变得细长了些。当然,孩子之间还有所区别,有的个子高,有的矮,有的胖,有的较瘦。但只要孩子身体健康,精神状态良好,就不必担心。

身长体重参照下表。

3岁半小儿的体重和身长表

	体重(公斤)		身长(厘米)	
	男	女	男	女
平均值	14.55	13.85	96.1	94.7
低于此值要引起注意	11.6	11.1		

(本表不包括未成熟儿的体重和身长。)

✿ 3~4岁小儿肌肉、脊椎、足的变化

婴儿时期的脊椎是直的,等孩子学会行走后,脊椎开始稍有弯曲,称为生理性弯曲。这种弯曲由四部分组成。颈椎是向前弯曲,胸椎部分向后突,下面腰椎部分又微微向前突起,最下面的部分是尾骨,其弯曲是向后的。脊椎骨形成这种弯曲是为了剧烈的运动时保护内脏而起的一种缓冲作用。比如从高处往下跳时,脚下所受到的冲击就会被弹簧似的脊椎骨吸收而不至于波及到大脑。

3岁小儿由于运动开始增多,所以肌肉开始比婴儿期结实,尤

