

健康三字经丛书

育
之
儿

长虹出版公司

三字经

YUERSANZIJIING



健康三字经

育儿

三字经

图书在版编目(CIP)数据

育儿三字经/高溥超等主编. —北京:长虹出版公司,
2004

(健康三字经丛书)

ISBN 7-80063-130-3

I. 育… II. 高… III. 婴幼儿-哺育-基本知识
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 113019 号

长虹出版公司

(北京地安门西大街 40 号 邮政编码:100035)

北京瑞哲印刷厂印制 解放军出版社发行

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

开本:787×1092 毫米 1/24 印张:4.25

字数:72 千字 印数:00001-10000 册

定价:15.00 元

前言

如何培育下一代,使孩子们聪明健康地成长,这是一件相当重要的大事。一个婴儿从出生到长大成人,其间倾注了多少人的心血。让孩子全面发展,是每个父母都非常关注的问题。为此,我们编著了这本《育儿三字经》奉献给大家。

本书讲述了从新生儿到学龄儿童各方面的科学培育知识。第一部分概括阐述了小儿生理、病理的特点及年龄分期与一般育儿常识。第二部分详尽介绍了小儿在各年龄阶段的合理喂养及营养学知识。第三部分着重介绍了整个儿童时期的卫生保健注意事项。第四部分介绍了如何启迪、开发智力,发现和造就高智商、能力强的孩子。第五部分讲述了道德教育的重要性及如何对孩子进行道德观念的教育,让孩子们德智体全面发展。本书在编写过程中,认真参考了国内外最新育儿知识,希望广大年轻父母在翻阅和使用此书后,能更好地培育孩子,使孩子在身体、智力、道德品质及社会适应能力方面都充分发展,成为中华民族的栋梁之材。

丛书策划 朱冬生 濮继红 郑 晖

主编 高溥超 程晓英

编者 于俊荣 杨华昱 高桐宣 汪淑玲

贾国民 魏淑敏 李迎春 于连军

插图 苏 宁 吴慧斌 王立赞 宋宁宁

电脑制作 时 捷 吴英俊

封面·版式设计 苏 馨

责任校读 乐俊淮

总 监 制 郑 晖

前言

育儿三字经

育儿总论篇

- 一、小儿生理 2
- 二、小儿病理 6
- 三、年龄分期 10
- 四、育儿常识 14

合理喂养篇

- 一、婴儿喂养 20
- 二、幼儿喂养 24
- 三、学龄前饮食 28
- 四、学龄饮食 32

卫生保健篇

- 一、卫生习惯 38
- 二、增强体质 42
- 三、科学起居 46
- 四、防病知识 50

道德教育篇

- 一、尊师敬老 74
- 二、爱国敬业 78
- 三、勤劳勇敢 82
- 四、团结友爱 86

智力开发篇

- 一、早期教育 56
- 二、启迪心智 60
- 三、动手动脑 64
- 四、综合培育 68

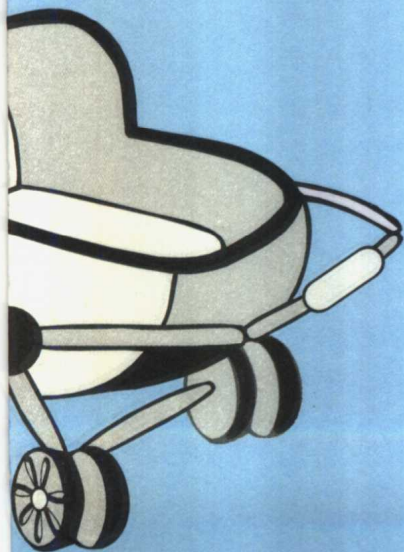
育儿总论篇

一、小儿生理

二、小儿病理

三、年龄分期

四、育儿常识



育
儿
三
字
经

话育儿 要知晓 讲科学 成长好
小儿体 异成人 体幼稚 器官嫩^①

①小儿的器官是从娇嫩走向成熟、从发育不完善到完善的。如在呼吸系统方面,小儿的鼻腔相对短小,黏膜血管丰富,没有鼻毛,所以抵御感染的能力较差。婴幼儿的耳咽鼓管比较宽、短而直平,鼻咽开口处低,所以一旦感冒容易并发中耳炎。儿童的咽喉淋巴随年龄的增长而逐渐发达,成年后又逐渐退化,所以咽峡部的炎症常见于年长儿,而婴儿则常可发生咽后壁脓肿。小儿的喉腔较狭小,软骨柔嫩,声带及黏膜较薄弱,又富于血管,如遇感染易产生喉头水肿。小儿的气管黏膜也易肿胀而且肺泡弹性欠佳,纤毛运动也弱,易被黏痰堵塞。在消化系统方面,小儿的胃呈水平位,贲门括约肌较松弛,故容易呕吐和喂奶后溢乳。且胃酸及消化液相对不足,消化酶活力较低。在神经系统方面,小儿因神经髓鞘未完全形成,兴奋易于扩散,出现高热时易惊厥。





发育快 生机勃勃^② 营养素 需求多^③
脏气清 反应灵 易康复 活力充^④



②小儿生理的特点是生机蓬勃,发育很迅速。无论从体格、智力到脏腑的功能,均不断地向完善发展,年龄越小,生长发育的速度越快。

③由于小儿生机旺盛,发育迅速,对各种营养物质的需求也相应迫切。随着小儿不同年龄段的变化,需要补充的营养物质各有所侧重,不可缺少。这在下面将有详细论述。

④小儿一般免疫功能较差,容易引起疾病。但是小儿的又一生理特点是活力充沛,脏气清灵,反应敏捷。而且小儿病因较成人单纯,患病后如及时治疗与护理,要比成年人好得快,即使是危重症,经积极抢救成功后,愈后也往往良好。如小儿脑炎的后遗症比成年人少得多,骨折后也较容易愈合,这和小儿生机旺盛的生理功能是分不开的。

新生儿 存免疫 半岁后 免疫低^⑤
 消化差 食不节^⑥ 防佝偻^⑦ 与贫血^⑧

XIAOERBING LI



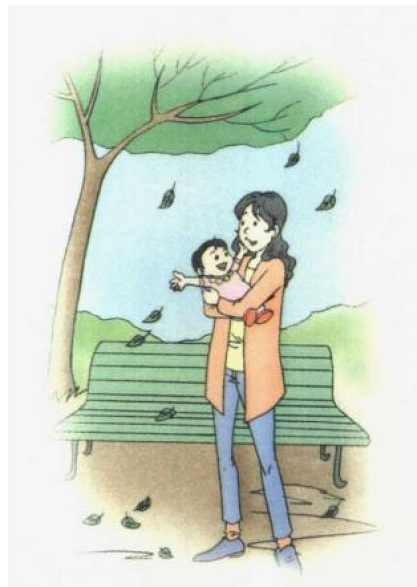
⑤小儿出生后到半岁内，体内存有从母体中带来的各种抗体，有天然的抗病能力。6个月后，小儿体内的天然抗体逐渐耗尽，抗病能力会下降许多。除了接种必要的疫苗外，一定要注意保暖、空气适当流通、避免过多接触人等，防止传染病的发生。

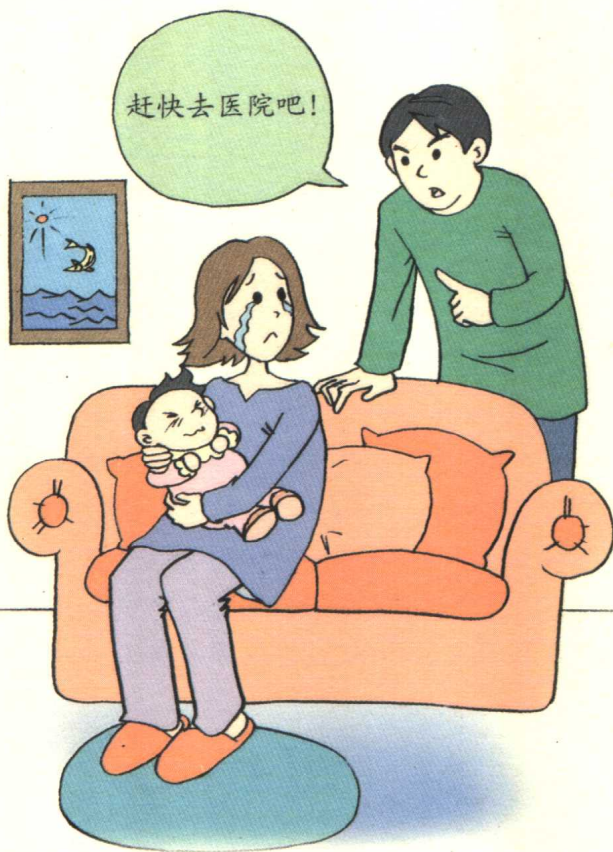
⑥小儿对营养需求迫切，消化能力却比成年人差得多。有的家长为了增加小儿的营养，有时会认为越多吃越好，这样往往造成幼儿的饮食无节制，难以消化，引起呕吐、腹泻等消化不良病症，不但不能给小儿增加营养，时间一长，还会导致营养不良，影响孩子的生长发育。

⑦佝偻病是婴幼儿的常见病症，一般3~4岁之间发病率较高。这是因为婴幼儿生长发育快，新陈代谢旺盛，肝脏机能发育不完善，所以对钙、磷的贮存量较低，如不随时供给，就会引起不足。钙、磷的缺乏是导致佝偻病的直接原因。缺乏维生素D可以使钙、磷的吸收受影响。维生素D在一般食物中含量较低，一般存在于人奶、牛奶和蛋黄中，在动物的肝脏中贮存较多。所以无论母乳喂养还是牛乳喂养的婴儿，在出生后一个月以上都应该添加鱼肝油，可由一两滴开始逐渐增

加,注意不可过量,以防小儿中毒。另外,日光的照射也很重要。人的皮肤下面有一种叫 F—脱氢胆固醇的物质,经日光中的紫外线照射后,能合成维生素 D。所以,在适当的天气里,应该让小儿多晒太阳。

⑧儿童常见有营养性缺铁性贫血,也有一部分是营养性巨幼红细胞贫血,即缺乏维生素 B₁₂ 或叶酸引起的贫血。防止出现贫血,要科学喂养。铁、维生素 B₁₂ 和叶酸在人乳、牛乳中含量甚少,应在小儿 4~6 个月时,添加如蛋黄、动物肝脏等辅食。它们的铁、维生素 B₁₂、叶酸的含量都很丰富。其次,消化不良、腹泻也都是影响铁、叶酸、维生素 B₁₂ 吸收的原因,要积极防治小儿消化系统疾病。





呼吸系 防御弱 易外感^⑨ 易高热^⑩
起病急 多转变 治宜早 莫等闲^⑪

⑨小儿呼吸系统薄弱,易受感染;而且一旦感染则分泌物排出不畅,容易向下蔓延成肺炎。另外,小儿的肺活量小,肺部发生炎症时常见到小儿呼吸急促、鼻翼扇动等病重表现。还应注意重视的是肥胖小儿因脂肪堆积过多,胸部活动受限,膈肌下降困难,如果患上肺炎,呼吸困难会更加严重。

⑩小儿病后容易发热,且往往热度较高,这是因为小儿的产热、散热功能未达到平衡。所以,除治疗病因外,要注意降温,并要补足水分,有利于小儿体温的下降。

⑪小儿器官稚嫩,抗病能力较低,一旦受到感染,发病较急。家长不能疏忽大意。如小儿偶患感冒后如不及时控制,有的可以在极短的一两天内迅速转成肺炎,甚至出现气急、鼻扇、高热惊厥等危重症状。又如小儿腹泻,如不及时治疗,很快会出现脱水症状,年龄越小,危险就越大。所以小儿在开始发病时就要分秒必争地给予及时的治疗。要防患于未然。

新生儿 满月里 护理好 多注意^⑫
一岁内 婴儿期^⑬ 加营养^⑭ 增免疫^⑮

⑫从出生到满月为新生儿期。新生儿的呼吸平均为每分钟 38 次,心率也比较快,每分钟 130 次左右。在出生后 3~5 天,体重会有所下降,一般到出生第 10 天恢复到出生时的体重。以后体重会增长很快,每天应增长 30~40 克。新生儿对大肠杆菌等细菌的抵抗力差,容易受感染。另外,新生儿皮肤娇嫩,各器官幼稚,抗病力低,加上患病后的反应性差,故死亡率比其他时期要高,因此在饮食、保暖、卫生方面的细心护理非常重要。

⑬小儿从满月后到一岁为婴儿期。这是小儿一生中体格发育最快的时期。前半年小儿的体重每月增长 600 克左右,后半年每月增长 500 克左右。小儿在一周岁时的体重大约是出生时的 3 倍。

⑭婴儿期小儿生长迅速,对营养的需求量很高,在饮食方面除母乳、牛乳外,要注意逐步添加一些既有营养又易于消化的辅助食品,并防止因喂养不当引起营养不