

育儿三部曲之三

孩子不生病的 智慧

三分饥与寒，小儿保平安
免疫力不能靠药补
小儿中成药不是平安药

刘戌年◎著

留美博士后
著名儿科专家
告诉你
科学 的育儿方法

 金盾出版社

育儿三部曲之三

孩子不生病的智慧

刘成年 著



金盾出版社

内 容 提 要

本书从孩子不生病的真谛、认识宝宝的身体、病症的识别和婴幼儿常见病防治四个方面，重点讲述了如何满足宝宝的生理需要和铸就宝宝的抗病能力，打好婴幼儿不生病基础的生理学知识，教你如何察言观色甄别儿童各种病症，帮你掌握儿童各个系统常见病的诊断要点和防病、治病的最新理念。把健康送给孩子，在孩子早期成长的道路上不生病或少生病。

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子不生病的智慧/刘戊年著. —北京：金盾出版社，2013.8
(育儿三部曲之三)
ISBN 978-7-5082-8538-2

I. ①孩… II. ①刘… III. ①小儿疾病—防治 IV. ①R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 149715 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码：100036 电话：68214039 83219215

传真：68276683 网址：www.jdcbs.cn

封面印刷：北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷：北京军迪印刷有限责任公司

装订：兴浩装订厂

各地新华书店经销

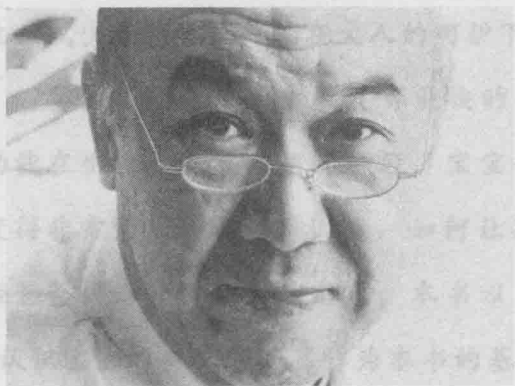
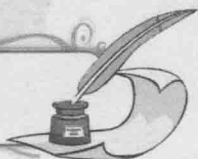
开本：787×1092 1/16 印张：15.5 字数：200 千字

2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数：1~8 000 册 定价：31.00 元

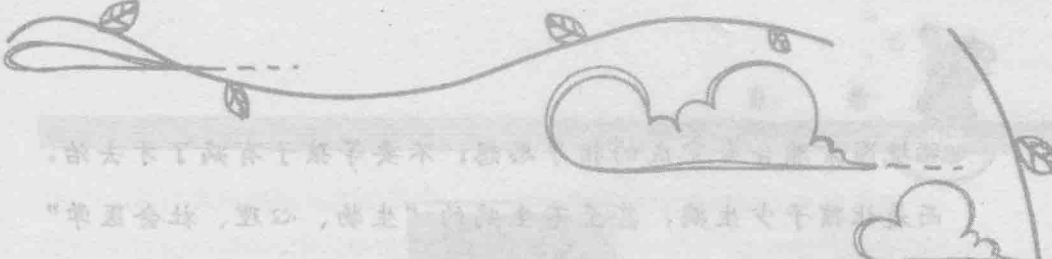
(凡购买金盾出版社的图书，如有缺页、
倒页、脱页者，本社发行部负责调换)

作者简介



刘戊年，现任天津市妇女儿童保健中心主任医师。1990—1993 年和 1997 年美国柏克莱加州大学营养科学系博士后研究员，澳大利亚国家营养性贫血顾问委员会访问学者，曾担任与美国加州大学、联合国大学

(UNU)“控制儿童营养性贫血”合作项目与国际研讨会主要负责人。多次参加 WHO/NUICEF“婴幼儿辅食添加项目”和国际生命科学学会“婴幼儿营养素需要量与辅食科学会议”研讨以及大会发言。曾获省、市级科技进步奖，韩素音中西方科学交流基金、中国营养学会陈学存奖励基金、美国柏克莱大学自然资源学院研究员基金、亨氏杯营养科学卓越成就奖多项。兼任《中国儿童保健杂志》《中国小儿血液》《中华医学研究》等杂志编委。国内外论著(第一作者)50 余篇。《健康报》《大众医学》《亲子》《启蒙》等报纸杂志发表科普文章 200 余篇。新浪网育儿栏目、中华育儿网、宝宝中心(Baby Center)专家组成员和撰稿人。



前言

第一部分 大道至简——孩子不生病的真谛

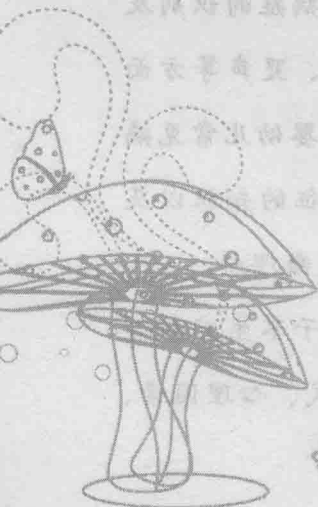
在近代育儿理念中，把健康送给孩子是父母最大的心愿。其中，最值得父母庆幸和欣慰的是在孩子早期成长的道路上不生病或少生病，让他们在大人的呵护下健康、快乐地成长。

婴幼儿期是孩子生长发育最快的时期，也是他们各器官和功能在生理上尚不成熟的阶段。宝宝一旦生病，爸爸妈妈就会变得非常紧张和脆弱。因此，如何让孩子不生病或少生病是年轻爸爸妈妈必须具有的智慧。本书以“孩子不生病的真谛”和“认识宝宝的身体”两篇作为本书的基础部分，重点介绍了如何打好婴幼儿不生病的基础，如何满足宝宝的生理需要和如何铸就宝宝的抗病能力等方面的知识。本书后两部分由“病症的识别及其应对”与“婴幼儿常见病防治”两篇构成。“病症的识别及其应对”教你如何通过孩子的面色、饮食、二便、哭声等方面察言观色，及早发现孩子的病症及其应对方法。“婴幼儿常见病防治”向你介绍了甄别儿童疾病的危险症状与体征的知识以及儿童各个系统常见病的诊断要点和防病、治病的最新理念。

本书力求从实用的角度出发，体现了护理孩子不生病的智慧不单纯依靠生物因素的作用，而是通过生活方式、心理因素、

环境因素综合来完成的指导思想；不要等孩子有病了才去治，而是让孩子少生病，甚至不生病的“生物、心理、社会医学”的儿童健康模式，为孩子的健康成长保驾护航。

作者





目 录

第一部分 大道至简——孩子不生病的真谛

第一章 打好孩子不生病的健康基础	(2)
一、孩子不生病——从母亲做起	(2)
1. 孩子的先天之本	(2)
2. 避免出生缺陷的发生	(2)
3. 围产期保健——母婴健康的起点	(3)
二、母子的健康储备	(3)
1. 孕妇营养储备的三个阶段	(3)
2. 孕妇食物的多样化	(4)
3. 妊娠中后期保持体重的正常增长	(4)
4. 避免有毒物质通过胎盘	(4)
5. 孕妇不应该吸烟	(4)
三、宝宝健康成长的监测	(5)
1. 儿童身体质与量的成长	(5)
2. 儿童生长发育的影响因素	(5)
3. 注重高危儿的干预	(6)
4. 大夫如何评估孩子的生长发育状况	(6)
四、婴幼儿保健——儿童健康卫士	(7)
1. 儿童保健的范围	(7)
2. 儿童保健各年龄期有什么不同	(7)
3. 儿童保健的三级预防措施	(8)
4. 儿童健康管理的流程	(8)
第二章 满足宝宝的生理需要	(9)
一、吃出健康	(9)



目 录

1. 母乳喂养与辅食添加的统一过程	(9)
2. 人生的第一次“免疫”	(9)
3. 走出长时间吃泥糊状食品的误区	(10)
4. 孩子患病时吃什么	(10)
二、充足的休息与睡眠	(11)
1. 宝宝的睡眠模式	(11)
2. 睡觉是宝宝健康的生理需要	(11)
3. 良好睡眠增强宝宝免疫力	(12)
4. 影响睡眠的环境因素	(12)
5. 养成午睡的好习惯	(12)
6. 气质与睡眠障碍	(13)
7. 睡眠肌阵挛	(13)
三、孩子的大小便	(13)
1. 小婴儿的排尿控制	(13)
2. 从宝宝尿液看健康	(14)
3. 提醒孩子及时排尿	(14)
4. 宝宝应该喝多少水	(14)
5. 大便通畅对宝宝健康有利	(15)
6. 婴幼儿便秘的常见原因	(15)
7. 防小儿便秘的饮食要素	(16)
8. 训练宝宝上厕所	(16)
第三章 孩子为什么会无缘无故地生病	(17)
一、孩子需要更加清洁的环境	(17)
1. 新的感染源不断出现	(17)
2. 食物与环境中潜藏的风险	(17)
3. 水质与儿童健康	(18)
4. 二手烟——隐形杀手	(18)
5. 中医学对婴儿生病特点的论述	(18)
二、年纪越小,抗病能力越弱	(19)



1. 免疫系统尚在发育过程中.....	(19)
2. 年纪小,难以抵抗环境中的病菌污染.....	(19)
3. 生长越迅速,越容易出现营养缺乏.....	(19)
4. 为什么上幼儿园后容易生病.....	(20)
5. 良好的生活习惯有哪些.....	(20)
三、宝宝“上火”是怎么回事.....	(21)
1. 认识宝宝“上火”.....	(21)
2. 母乳喂养的宝宝为什么不容易“上火”.....	(21)
3. 不用担心母乳喂养宝宝稀糊的大便.....	(21)
4. 防治宝宝“上火”的几个关键点.....	(22)
四、容易促使孩子生病的食物.....	(22)
1. 口味重给宝宝带来的影响.....	(22)
2. 常吃快餐的坏处.....	(23)
3. 寒凉快餐对脾胃的损伤.....	(23)
4. 油炸、煎烤食物不利于儿童健康.....	(23)
5. 碳酸饮料影响宝宝的钙与铁吸收.....	(23)
第四章 宝宝抗病能力的铸就.....	(25)
一、抗病的免疫力从何而来.....	(25)
1. 先天与后天免疫力的奥秘.....	(25)
2. 特异性免疫是指什么.....	(25)
3. 皮肤黏膜是第一道防线.....	(26)
4. 抵抗力伴随生病得到增强.....	(26)
5. 识别自身和排斥异己的能力.....	(26)
6. 免疫力是把双刃剑.....	(27)
二、宝宝的免疫学特点.....	(27)
1. 儿童的生理与免疫特点的关联.....	(27)
2. 婴幼儿的抵抗力有多强.....	(27)
3. 宝宝的抵抗力需要不断强固.....	(28)
三、小儿白细胞及其分类与成年人明显不同.....	(28)



目 录

1. 白细胞和分类值的意义	(28)
2. 小儿血液检验值与成年人有明显差异	(29)
3. 粒细胞和淋巴细胞的变化	(29)
4. 白细胞生成、循环和清除过程	(30)
四、如何从膳食中获取免疫物质	(30)
1. 宝宝膳食尽可能多样化	(30)
2. 免疫力不能靠药补	(31)
3. 优质蛋白	(31)
4. 颜色鲜艳的水果和蔬菜	(31)
5. 复合维生素	(31)
五、中医学对提升免疫力的良方	(32)
1. 健脾益气固表的食品	(32)
2. 增强宝宝抗病能力的小加餐	(32)
3. 补气双菇面	(32)
4. 温肺鸡汤糊	(33)
第五章 孩子不生病的关键环节	(34)
一、保持机体生物钟有节奏地转动	(34)
1. 保持内外环境的平衡	(34)
2. 避免脾胃负担过重	(34)
3. 最简单的抗病利器——多喝白开水	(34)
4. 保持室内空气新鲜——清除污染隐患	(35)
二、三分饥与寒,小儿保平安	(35)
1. 三分饥意味着什么	(35)
2. 三分寒是为了适应冷热变化	(36)
3. 有意识做好耐寒训练	(36)
4. 及时添减衣物——适应外部环境的变化	(36)
三、把住“病从口入”关	(37)
1. 大人孩子都要勤洗手	(37)
2. 掌握科学洗手的方法	(37)



3. 亲吻宝宝要小心	(38)
4. 小儿出行,健康第一	(38)
5. 夏天如何使用空调	(38)
6. 使用空调不可贪凉	(39)
四、扶助正气,避开邪气	(39)
1. 减少与外界感染接触的机会	(39)
2. 保持身体内外平衡	(39)
3. 孩子的免疫力在不断增强	(40)
4. 宝宝不能生活在压力之中	(40)
五、阳光与运动的好处	(40)
1. 户外活动	(40)
2. 蹦蹦跳跳伴随孩子长大	(41)
3. 婴幼儿被动和主动做操	(41)
4. 如何给宝宝做婴儿体操	(42)
5. 宝宝的运动能力	(42)
六、把肥胖的身躯减下来	(43)
1. 肥胖不是健康的标志	(43)
2. 宝宝胖不胖1岁前控制很重要	(43)
3. 吃得多,动得少	(44)
4. 不同阶段儿童肥胖的特点	(44)
5. 儿童肥胖的危害	(44)
6. 胖宝宝的饮食控制	(45)
7. 胖宝宝多做有氧移位运动	(45)
七、小心儿童患上成人病	(46)
1. 小儿高血压、高血脂、脂肪肝	(46)
2. 小儿也患糖尿病	(46)
3. 预防糖尿病从孩子开始	(47)
4. 查体时应当给孩子测血压	(47)



目 录

第六章 预防儿童生病的第一道防线	(48)
一、新生儿筛查	(48)
1. 新生儿疾病筛查包括哪些	(48)
2. 苯丙酮尿症	(48)
3. 先天性甲状腺功能低下症	(49)
4. 葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症	(49)
5. 先天性肾上腺皮质增生症	(49)
6. 新生儿眼病、视力筛查	(50)
7. 新生儿听力筛查	(50)
8. 先天性髋关节脱位筛查	(50)
二、多一分注意少一分意外	(51)
1. 轻度外伤	(51)
2. 严重的摔伤应该及时就医	(51)
3. 意外跌落	(51)
4. 引起跌落地方的重点防护	(52)
5. 幼儿跌伤可能随时发生	(52)
6. 婴儿摔伤的护理	(53)
7. 小心严重的摔伤	(53)
8. 吞入异物	(53)
9. 小心衣物、被褥引发的窒息	(53)
10. 预防儿童药物中毒从家庭做起	(54)
11. 烧烫伤、触电	(54)
12. 误食中毒	(54)
13. 溺水	(55)
14. 节假日防意外发生	(55)
15. 发生意外的处理要点	(55)
16. 小儿基本心肺复苏术	(55)



第七章 看似“畸形”的正常宝宝	(58)
一、认识新生儿宝宝	(58)
1. 头部	(58)
2. 卤门	(58)
3. 眼睛	(59)
4. 脐部	(59)
5. 乳房和生殖器	(59)
6. 婴儿的青蛙腹	(60)
7. 粟粒疹	(60)
8. 新生儿黄疸	(60)
9. 母乳性黄疸	(61)
10. “乳痂”	(61)
11. 胎发	(61)
12. 粪便	(62)
二、新生宝宝的细心照顾	(62)
1. 吃饱、穿暖	(62)
2. 环境适宜	(62)
3. 新生儿衣物挑选有讲究	(63)
4. 新生儿需不需要枕头	(63)
5. 新生儿皮脂的保护作用	(63)
6. 给新生儿洗澡应注意什么	(64)
7. 新生儿尿布皮炎的防治	(64)
8. 头发的清洗护理	(64)
9. 脐部护理	(65)
10. 新生宝宝的神经反射	(65)
三、不要担心这些骨骼“畸形”	(65)



目 录

1. 婴幼儿的骨骼特征	(65)
2. 姿势性变形	(66)
3. 大多肋缘外翻是生理性的	(66)
4. 韧带松弛造成的双腿弯曲	(66)
5. 病理性“O”形腿、“X”形腿	(67)
6. 小儿髋关节的发育	(67)
7. 斜颈	(68)
8. 儿童时期的生长痛不是病	(68)
9. 生长痛的辨别	(68)
10. 脊椎的发育与脊椎弧度	(69)
四、一些不正常的地方会慢慢得到纠正	(69)
1. 胎记和血管瘤	(69)
2. 脊椎、两腿与双脚	(70)
3. 大腿皮肤皱褶不对称	(70)
4. 姿势性内翻、外翻足	(70)
5. 小腿内弯及内旋	(70)
6. 扳机指或拇指内收	(71)
五、认识小宝宝的生殖器	(71)
1. 男孩外阴的发育过程	(71)
2. 小儿包茎是怎么回事	(71)
3. 什么情况需做包皮环切手术	(72)
4. 阴囊的保护作用	(72)
5. 宝宝喜欢摸自己的生殖器	(72)
6. 女婴阴道的特点	(73)
7. 女婴阴部的日常护理	(73)
8. 儿科女婴外阴阴道炎	(73)
9. 新生女宝宝为什么会出现阴道出血	(74)
第八章 小儿五官发育与护理	(75)
一、视力发育	(75)



1. 认识宝宝眼睛的构造及其功能	(75)
2. 宝宝的第一次眼睛检查	(75)
3. 给孩子一个明亮的世界	(76)
4. 视力异常	(76)
5. 儿童斜视的早期发现	(76)
6. 小儿弱视是怎么回事	(77)
7. 弱视的及早训练原则	(77)
8. 保护好宝宝的视力	(77)
9. 多吃精米精面易造成眼球过长	(78)
二、儿童口腔、牙齿的发育	(78)
1. 宝宝长出的第一颗乳牙	(78)
2. 保护宝宝牙齿从怀孕开始	(79)
3. 帮助宝宝保护小乳牙	(79)
4. 什么叫“奶瓶龋齿”	(80)
5. 为什么孩子牙齿长得不齐	(80)
6. 磨牙食品的选择与制作	(80)
7. 六龄牙——儿童的第一颗恒磨牙	(81)
8. 不可忽视“硬食物”的保健作用	(81)
9. 乳牙为恒牙萌出打好基础	(81)
10. 牙齿窝沟封闭——有效的防龋方法	(81)
11. 宝宝口水的功能不可小视	(82)
12. 宝宝流口水的原因	(82)
13. 宝宝口臭的两大因素	(82)
三、耳、听力发育	(83)
1. 认识宝宝听力发展过程	(83)
2. 耳内异物	(83)
3. 噪声损害儿童听力	(84)
4. 避免耳毒性药物的使用	(84)
四、皮肤及其护理	(84)



目 录

1. 婴幼儿的皮肤	(84)
2. 为婴儿的皮肤发育提供营养	(85)
3. 冬天宝宝皮肤最需要呵护	(85)
4. 婴儿休止期脱发	(86)
5. 婴儿掉头发怎么办	(86)

第三部分 病症的识别及其应对

第九章 察颜观色宝宝健康	(88)
--------------	------

一、面色辨病	(88)
1. 健康的宝宝一眼就可以看出	(88)
2. 孩子有病会写在脸上	(88)
3. “贫血貌”	(89)
4. 看眼神	(89)
5. 精神不好,仔细查找原因	(89)
6. 不好好玩耍,是孩子不舒服	(90)
二、问饮食,察二便	(90)
1. 拒食或食欲不佳	(90)
2. 察看两便	(90)
3. 大便变化	(91)
三、听一听孩子的哭声	(91)
1. 反常的哭闹	(91)
2. 找出宝宝啼哭的原因	(92)
3. 亢奋的孩子	(92)
4. 肠绞痛	(92)
5. 怎样使哭闹的宝宝安静下来	(93)
四、看指甲辨病	(93)
1. 指甲有白斑点	(93)
2. 指甲出现横白线	(94)



3. 指甲凹凸不平	(94)
4. 指甲边缘脱皮	(94)
5. 指甲变脆、分层	(94)
五、看皮疹辨疾病	(95)
1. 小儿常见的皮疹	(95)
2. 发生斑丘疹的常见疾病	(95)
3. 发生疱疹的病毒性感染	(96)
4. 发生疱疹的化脓性感染	(96)
5. 紫癜	(97)
第十章 发热	(99)
一、发热对婴幼儿意味着什么	(99)
1. 发热显示的多种信息	(99)
2. 发热是人体的一道“防护墙”	(100)
3. 宝宝体温测量常识	(100)
4. 如何找出自己的“正常体温”	(100)
5. 儿童体温的正常波动	(101)
6. 发热时体温为什么会忽高忽低	(101)
二、发热的一般自然过程	(101)
1. 一般规律是怕冷、发热和出汗	(101)
2. 看、摸、测——及早发现宝宝发热	(102)
3. 发热对机体的不良影响	(102)
三、小儿发热的治疗与护理	(103)
1. 小儿发热时的饮食	(103)
2. 感冒患儿避免三高饮食	(103)
3. 吃退热药要权衡利弊	(103)
4. 退热药物对儿童的保护作用	(104)
5. 宝宝发热用酒精擦浴要慎重	(104)
6. 几种简单的物理降温法	(105)
7. 发热会不会把脑袋热坏	(105)