

北京儿童医院专家课

小儿保健与养护

CHILD HEALTH CARE

张峰 ◎ 著



北京儿童医院儿童保健中心主任医师 **特级专家** 倾力打造

增强宝贝免疫力的黄金方案

YaoLan 摇篮网
www.yaolan.com

IBABYZONE
www.ibabyzone.cn

babytree
宝宝树

PCbaby
太平洋亲子网

母子健康
PREGNANCY & BREASTFEEDING

诚挚推荐

悦成长
yuechengzhang

东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

北京儿童医院专家课

小儿保健与养护

CHILD HEALTH CARE

张峰 © 著



悦成长
Joyful Growth

东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

北京儿童医院专家课：小儿保健与养护 / 张峰著.
—— 南京：东南大学出版社，2015.1
(聪明宝贝养成计划)
ISBN 978-7-5641-5035-8

I. ①北… II. ①张… III. ①婴幼儿—保健②婴幼儿—哺育 IV. ①R174 ②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 132722 号

北京儿童医院专家课：小儿保健与养护

出版发行 东南大学出版社
出 版 人 江建中
插 画 黄斯婷
社 址 南京市四牌楼 2 号 (邮编：210096)
网 址 <http://www.seupress.com>
经 销 新华书店
印 刷 北京海石通印刷有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 11.25
字 数 270 千字
版 次 2015 年 1 月第 1 版
印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5641-5035-8
定 价 36.00 元

目录 | Content

Part 1 孩子一生健康，从均衡营养开始

饮食习惯的好坏，直接影响身体健康，合理均衡的饮食不仅是孩子健康生长发育的需要，还将影响孩子一生的健康。

1. 0~3 岁营养管理是人生健康的第一笔投资 ····· 010
2. 母乳——最天然的孩子保健食物 ····· 012
3. 辅食——孩子健康成长的催化剂 ····· 018
4. 断奶：选对时机，多关爱 ····· 020
5. 身体不缺水，孩子就健康 ····· 023
6. 牙好胃好身体好 ····· 026
7. 病从口入，食品安全保平安 ····· 034
8. “食育”，送给孩子最好的健康礼物 ····· 040

Part 2 睡好觉，长个又长脑

适当的睡眠是最好的休息，宝宝的睡眠质量关系到宝宝的身体发育和智力发育，拥有良好的睡眠对宝宝的健康至关重要。

1. 睡眠：不能透支的健康储蓄 ····· 056

2. 孩子该睡多少觉 · · · · ·	059
3. 帮孩子睡个好觉 · · · · ·	063
4. 好睡眠源自睡眠好习惯 · · · · ·	067
5. 应对孩子睡眠问题 · · · · ·	072

Part 3 爱运动的孩子更聪明

运动是孩子的天性,适当的运动,不仅促进孩子身体健康发展,而且有助于孩子情绪、心理、个性、交往能力和智能的良好发展。

1. 愈运动,愈聪明 · · · · ·	078
2. 高情商孩子从运动中来 · · · · ·	088
3. 运动增强体质,抵御疾病 · · · · ·	094
4. 运动谨记“过犹不及” · · · · ·	101

Part 4 平安成长比成功更重要

早在1990年世界卫生组织发布的报告中,意外伤害就是影响孩子健康的最主要原因。加强孩子安全健康教育,提高防范意识,防止意外伤害,是孩子健康成长的基础。

1. 意外就在身边 · · · · ·	106
---------------------	-----

2. 扫除家里“雷区”，织就健康安全网	109
3. 亡羊补牢：常见的儿童意外伤害应急处理	114
4. 性保护，男孩女孩都需要	123
5. 孩子应该知道的安全常识	128

Part 5 若要小儿安，预防是关键

生病不但影响孩子的身体健康，还可能影响孩子的心理健康，预防孩子常见病发生，孩子生病后及时有效地处理是孩子健康成长的保证。

1. 孩子常见病家庭识别与应对	136
新生儿黄疸	137
四季感冒	139
发热	142
腹泻	144
五种常见皮肤问题	146
便秘	149
手足口病	151
肥胖	153
近视	158

中耳炎 ····· 161

中暑 ····· 163

2. 孩子用药不能掉以轻心 ····· 165

3. 防病就要按季保健 ····· 169

4. 预防接种和定期健康检查为孩子健康保驾护航 ··· 172

附录

世界卫生组织 0 ~ 6 岁儿童体格心智发育评价

标准参考值 (2010 年) ····· 176

计划内疫苗接种时间表 ····· 178

北京儿童医院专家课

小儿保健与养护

CHILD HEALTH CARE

张峰 ◎ 著



 悦成长
Joyful Growth

 东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

前言

每个父母都对孩子持有各种美好的期望：健康、聪明、美丽、幸福……其中健康不但是父母们关注的重点，更是其他各种期望的基点。因为健康是生活质量的基础，是人生最大的资本，一个人不管有多大的才能，没有健康，一切都只是空谈。

健康的含义是多元的、广泛的，按世界卫生组织的定义，健康不仅仅指没有疾病或病痛，而是包括身体、心理和社会适应性三方面的，躯体上、精神上和社会上的一种完全良好状态。其中身体健康又是社会适应性和心理健康的物质基础。身体健康的人更容易保持乐观积极向上的精神状态，而任何生理上的缺陷、疾病，都会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪，影响心理健康，并导致人的社会适应能力降低。身体健康是幸福生活的首要条件，爱孩子就要给他一个健康的身体，拥有健康的身体，孩子才可能拥有更加美好的未来，这也是绝大多数父母的共识。

促进孩子身体健康的因素很多，但下面这五个因素是最基本的：

① 饮食：人的生命必须通过饮食来维持，健康与饮食营养有极大的关系，身体健康不能缺少营养，但营养过剩也会危害健康，只有合理营养和平衡膳食才能维持身体健康并满足孩子正常生长发育的需要。所以早在我国北宋时期的医学全书——《圣济总录》就说：安身之本，必资于食，不知食宜，不足以存生。

② 睡眠：俗话说：“药补不如食补，食补不如睡补。”人一生有1/3时间是在睡眠中度过的，好的睡眠对恢复体力、增强智慧、保证健康十分重要。科学研究证明，睡眠还是提高身体免疫机能的一个重要过程。对孩子来说睡眠好坏还关系到他们的生长发育，睡着时，特别是在深睡期，孩子脑内分泌的生长激素最多，如孩子长期严重睡眠不足，身体发育将受到影响。

③ 运动：生命在于运动，除了饮食和睡眠之外，运动也是让孩子身体、心理同样健康的重要因素。运动锻炼有助于身体健康，这是人们所普遍接受的

观点，但运动不只对身体方面有益，对培养孩子形成健康的心理和良好性格也有很多好处，积极参加运动的孩子自我控制能力、人际交往能力都相对较强，而且孩子更易形成勇敢果断、意志坚定、积极乐观的健康性格。

④ 防止意外伤害：中国少年儿童安全健康成长计划的研究结果显示：意外伤害已取代建国初期的传染病和营养不良成为我国 14 岁以下儿童死亡的首位原因，而且呈现发生率高、增长速度快和死亡率高的特点。孩子自我保护意识弱，缺乏必要的安全、防卫知识，容易发生意外伤害，为了孩子的生命安全和身体健康，给他们创造一个远离意外伤害的安全生存空间，避免意外伤害成为孩子健康的“杀手”，是保证孩子健康成长的关键，也是父母的责任。

⑤ 预防疾病：健康和疾病是对立的，从人类产生到现在，各种各样的疾病严重危害着人类的健康，预防疾病是保持健康的关键。预防孩子常见病，和孩子患病后帮助孩子尽快恢复的居家护理，都是健康不可缺少的。

孩子身体健康强壮不仅关系自身，也是每个父母的愿望，家庭幸福之所在。人一生的健康管理要从小开始做起，促进早期健康发展，是孩子一生的健康打下基础。作为一个在北京儿童医院儿童保健中心工作了十余年的儿科专家，我觉得自己有责任为父母全面梳理、细解健康育儿知识，针对上述五大健康影响因素：营养饮食、优质睡眠、适量运动、防范意外和预防疾病，我从自己长期的临床经验出发，结合了最新健康观念、医学研究理论与我国传统育儿方法写作了本书，希望提供家庭健康育儿自助方案，满足广大父母养育孩子过程中希冀的帮助，为父母们排忧解难。

最后祝愿每一个孩子在父母的关爱呵护中，健康快乐地成长！

张峰

目录| Content

Part 1 孩子一生健康，从均衡营养开始

饮食习惯的好坏，直接影响身体健康，合理均衡的饮食不仅是孩子健康生长发育的需要，还将影响孩子一生的健康。

1. 0~3 岁营养管理是人生健康的第一笔投资 010
2. 母乳——最天然的孩子保健食物 012
3. 辅食——孩子健康成长的催化剂 018
4. 断奶：选对时机，多关爱 020
5. 身体不缺水，孩子就健康 023
6. 牙好胃好身体好 026
7. 病从口入，食品安全保平安 034
8. “食育”，送给孩子最好的健康礼物 040

Part 2 睡好觉，长个又长脑

适当的睡眠是最好的休息，宝宝的睡眠质量关系到宝宝的身体发育和智力发育，拥有良好的睡眠对宝宝的健康至关重要。

1. 睡眠：不能透支的健康储蓄 056

2. 孩子该睡多少觉 · · · · ·	059
3. 帮孩子睡个好觉 · · · · ·	063
4. 好睡眠源自睡眠好习惯 · · · · ·	067
5. 应对孩子睡眠问题 · · · · ·	072

Part 3 爱运动的孩子更聪明

运动是孩子的天性,适当的运动,不仅促进孩子身体健康发展,而且有助于孩子情绪、心理、个性、交往能力和智能的良好发展。

1. 愈运动,愈聪明 · · · · ·	078
2. 高情商孩子从运动中来 · · · · ·	088
3. 运动增强体质,抵御疾病 · · · · ·	094
4. 运动谨记“过犹不及” · · · · ·	101

Part 4 平安成长比成功更重要

早在1990年世界卫生组织发布的报告中,意外伤害就是影响孩子健康的最主要原因。加强孩子安全健康教育,提高防范意识,防止意外伤害,是孩子健康成长的基础。

1. 意外就在身边 · · · · ·	106
---------------------	-----

2. 扫除家里“雷区”，织就健康安全网	109
3. 亡羊补牢：常见的儿童意外伤害应急处理	114
4. 性保护，男孩女孩都需要	123
5. 孩子应该知道的安全常识	128

Part 5 若要小儿安，预防是关键

生病不但影响孩子的身体健康，还可能影响孩子的心理健康，预防孩子常见病发生，孩子生病后及时有效地处理是孩子健康成长的保证。

1. 孩子常见病家庭识别与应对	136
新生儿黄疸	137
四季感冒	139
发热	142
腹泻	144
五种常见皮肤问题	146
便秘	149
手足口病	151
肥胖	153
近视	158

中耳炎 ····· 161

中暑 ····· 163

2. 孩子用药不能掉以轻心 ····· 165

3. 防病就要按季保健 ····· 169

4. 预防接种和定期健康检查为孩子健康保驾护航 ··· 172

附录

世界卫生组织 0 ~ 6 岁儿童体格心智发育评价

标准参考值 (2010 年) ····· 176

计划内疫苗接种时间表 ····· 178

Part 1

孩子一生健康， 从均衡营养开始

国际医学的 DOHaD（健康与疾病的发展起源）理论研究显示：自胎儿期起到出生后至 2 岁期间的生命早期 1000 天，是有效预防成人期疾病的关键时期。



0 ~ 3 岁营养管理是人生健康的第一笔投资

人一生要经历不同的阶段，儿童期是脑、身体发育最旺盛、最迅速的时期，儿童期营养不仅是孩子身体发育和智力发育的关键因素，同时还会影响其成年后的身体健康。从每日的饮食中，儿童期孩子不仅要获取正常发育必需的营养素，还要积累影响成年及老年期健康所需的重要营养素。目前最新的 DOHaD（健康和疾病发育起源）的医学研究作了很多出生前、后营养失衡与成年及老年健康问题的关联研究，大量数据分析显示某些免疫性疾病到骨质疏松、糖尿病、高血压、心脏病和中风等疾病的发生均与儿童期营养有关，因此做好儿童期营养管理，对终生身心健康和生命质量有重要意义。为此，中国保健协会已提出“零岁保健”全新理念，呼吁全社会从胎儿期和新生儿期开始做好母婴营养管理，降低成人疾病发生率，为孩子一生的健康打好坚实的基础。