

· 第2版 ·

# 婴幼儿养护 宜与忌

主 编 张湖德 (中央人民广播电台医学顾问)



YINGYOUER YANGHU YI YU JI



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

---

**图书在版编目(CIP)数据**

婴幼儿养护宜与忌/张湖德主编. —2 版. —北京:人民军医出版社,2010.12

ISBN 978-7-5091-4353-7

I. ①婴… II. ①张… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识  
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 210514 号

---

策划编辑:杨磊石 文字编辑:杨 竞 责任审读:杨磊石

出 版 人:石 虹

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:www.pmmp.com.cn

---

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.5 字数:210 千字

版、印次:2010 年 12 月第 2 版第 1 次印刷

印数:9401~14400

定价:22.00 元

---

**版权所有 侵权必究**

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

## 第 2 版前言



《婴幼儿养护宜与忌》自 2007 年 1 月出版以来,由于内容科学实用而受到读者的好评,特别是一些育龄夫妇阅读本书后感到受益匪浅;同时也有读者来信或来电咨询有关问题,并为完善本书提出了一些改进意见。为此,在人民军医出版社的支持下,我们特对本书进行修订再版。

此次修订,在保留原版特色的基础上,增补了近年来有关婴幼儿养护的新理论、新知识和新方法,如小儿按摩知识、小儿饮食七要等;删除了部分偏离主题或前后交叉重复的内容;同时修正了原版中的错漏,在编排方面亦作了一些改进。希望修订后的本书,能受到年轻父母们的喜受,从中获得有益的育儿知识和方法,精心呵护、教养您的孩子健康成长。

书中如有错漏不当之处,继续欢迎读者指正。

中央人民广播电台医学顾问  
解放军卫生音像出版社特聘专家

张湖德

2010 年 8 月于北京中医药大学

# 第 1 版前言



众所周知,儿童是祖国的花朵,祖国的未来,几乎每个家庭皆望子成龙,有哪个家长不希望自己的孩子有出息、有本事呢?为了孩子的茁壮成长,他们几乎付出了所有的爱以及大半生的积蓄。爱,尽管是无私的,但爱的方式方法不一定正确。本书从宜与忌两个方面论述了婴幼儿在生理上、心理上、智力上的养与护,并根据婴幼儿不同的生理、心理特点,提出相应的保健措施,同时对婴幼儿的常见疾病防治进行了论述。在这里,我们衷心希望每一个家庭都能从本书中获得教益,为您的宝宝健康成长贡献我们的一点力量。

中央人民广播电台医学顾问 张湖德  
解放军卫生音像出版社特聘专家

2006 年 9 月于北京中医药大学养生室

# 目 录



|                                    |             |
|------------------------------------|-------------|
| <b>一、发育健康宜与忌 .....</b>             | <b>(1)</b>  |
| (一)宜了解儿童生长发育的一般规律 .....            | (2)         |
| (二)小儿生长痛宜注意什么 .....                | (3)         |
| (三)保护好视力宜采取的措施 .....               | (3)         |
| (四)自幼宜预防沙眼 .....                   | (5)         |
| (五)宜从饮食上注意儿童视力发育 .....             | (5)         |
| (六)从幼儿起就宜预防近视 .....                | (6)         |
| (七)宜珍惜直立之美 .....                   | (6)         |
| (八)宜了解幼儿身体的发育与随之而来的危险 .....        | (7)         |
| (九)保护牙齿宜从婴幼儿做起 .....               | (9)         |
| (十)儿童牙齿不整齐宜用的方法 .....              | (10)        |
| (十一)儿童换牙期宜注意什么 .....               | (10)        |
| (十二)宜做好宝宝牙齿的保姆 .....               | (11)        |
| (十三)李石群教授谈 3 个月前小儿的动作发展宜注意什么 ..... | (12)        |
| (十四)宜给宝宝建一份健康档案 .....              | (14)        |
| (十五)小儿头部发育的标准 .....                | (14)        |
| (十六)1~6 岁小儿发育宜采用的方法 .....          | (15)        |
| <b>二、小儿增重宜与忌 .....</b>             | <b>(21)</b> |
| (一)宜了解儿女胖瘦与父母有关 .....              | (22)        |

|                                       |             |
|---------------------------------------|-------------|
| (二)宜防小儿单纯性肥胖 .....                    | (23)        |
| (三)家长不宜对新生儿的体重担忧 .....                | (24)        |
| (四)宜重视孩子3岁以前的体重 .....                 | (25)        |
| (五)忌不认为胖儿是忧,不是福 .....                 | (25)        |
| (六)小儿宜壮不宜胖 .....                      | (28)        |
| <b>三、小儿增高宜与忌 .....</b>                | <b>(30)</b> |
| (一)身高增长宜注意“奥妙五月”的保健 .....             | (31)        |
| (二)小儿身高与体重正常与否宜注意的生理指标 .....          | (32)        |
| (三)专家谈孩子长高宜注意的方法 .....                | (33)        |
| (四)不宜忘了生长激素与矮个有关 .....                | (35)        |
| (五)增高秘诀是进食后宜至少躺卧10分钟 .....            | (36)        |
| (六)小儿增高忌晚睡 .....                      | (37)        |
| (七)宜了解按摩有利于孩子生长发育 .....               | (37)        |
| <b>四、新生儿期保健宜与忌 .....</b>              | <b>(40)</b> |
| (一)宜注意新生儿的呼吸 .....                    | (41)        |
| (二)新生儿居室环境宜与忌 .....                   | (41)        |
| (三)宜警惕新生儿几种异常情况 .....                 | (43)        |
| (四)宜在襁褓中发现瑕疵 .....                    | (44)        |
| (五)父母宜为宝宝做的健康检查 .....                 | (45)        |
| (六)新生儿洗浴护理宜用的方法 .....                 | (46)        |
| (七)新生儿睡觉宜采用的姿势 .....                  | (46)        |
| (八)初为人父的第一个月宜做什么 .....                | (47)        |
| (九)头发稀疏的新生儿忌认为有病 .....                | (48)        |
| <b>五、新生儿饮食保健宜与忌 .....</b>             | <b>(50)</b> |
| (一)产后第一个月母亲宜如何调理饮食才有利于康复与<br>育婴 ..... | (50)        |
| (二)母婴双方健康宜用哺乳 .....                   | (51)        |
| (三)确保小儿生下来就有奶吃宜用的方法 .....             | (53)        |
| (四)忌走进新生儿喂养的误区 .....                  | (54)        |

|                             |             |
|-----------------------------|-------------|
| (五)新生儿不宜缺少脂肪酸 .....         | (55)        |
| (六)产后开奶宜早 .....             | (56)        |
| (七)哺乳宜注意的事项 .....           | (58)        |
| (八)忌认为母乳喂养完美无缺 .....        | (58)        |
| (九)小儿睡眠忌过量饮牛奶 .....         | (59)        |
| (十)婴儿要聪明宜吃母乳不宜吃奶粉 .....     | (59)        |
| (十一)乳头凹陷宜在产前矫正 .....        | (60)        |
| (十二)宜了解小儿拒吮奶的原因 .....       | (61)        |
| (十三)不宜忘了哺乳用品 .....          | (61)        |
| (十四)新生儿漾奶时宜采取的方法 .....      | (62)        |
| (十五)宜注意母乳喂养的新规定 .....       | (63)        |
| <b>六、新生儿疾病防治宜与忌 .....</b>   | <b>(65)</b> |
| (一)宜注意新生儿病危的信号 .....        | (65)        |
| (二)新生儿尿布疹宜采取的防治措施 .....     | (66)        |
| (三)新生儿头颅血肿宜采取的措施 .....      | (67)        |
| (四)宜注意新生儿发病前的信号 .....       | (68)        |
| (五)防外耳道疔及中耳炎宜采取什么保健措施 ..... | (69)        |
| (六)新生儿大便异常宜采取什么保健措施 .....   | (69)        |
| (七)防治新生儿发热宜采用的措施 .....      | (70)        |
| (八)小儿脐部病症宜采取的防治措施 .....     | (71)        |
| (九)宜掌握高危新生儿的判断 .....        | (72)        |
| (十)新生儿黄疸防治宜采取的措施 .....      | (73)        |
| <b>七、早产儿保健宜与忌 .....</b>     | <b>(76)</b> |
| (一)怀孕困难的母亲宜防早产 .....        | (76)        |
| (二)早产儿宜采取哪些保健措施 .....       | (77)        |
| (三)早产儿的母乳喂养宜注意的问题 .....     | (78)        |
| (四)早产儿更宜及时补充铁 .....         | (79)        |
| <b>八、婴儿保健宜与忌 .....</b>      | <b>(81)</b> |
| (一)洗“小鸡鸡”宜采用的方法 .....       | (82)        |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| (二)宜给宝宝穿什么样的睡衣 .....     | (82)  |
| (三)婴儿保健宜采用的方法 .....      | (83)  |
| (四)长大不得病,要忌婴儿不会爬.....    | (84)  |
| (五)婴幼儿腹泻宜采用的足疗法 .....    | (85)  |
| (六)婴儿不宜过早多坐 .....        | (86)  |
| (七)宜哭又宜笑,二者均对婴儿好.....    | (87)  |
| (八)忌不注意玩具对幼儿产生的危害 .....  | (89)  |
| (九)宜让玩具把孩子引上科学之路 .....   | (90)  |
| (十)购买电动玩具宜注意什么 .....     | (91)  |
| <b>九、婴儿饮食保健宜与忌</b> ..... | (93)  |
| (一)宜注意保证牛磺酸的供给 .....     | (93)  |
| (二)防婴儿贫血要忌单纯母乳喂养 .....   | (94)  |
| (三)断奶期膳食不宜忽视 .....       | (95)  |
| (四)给婴儿冲奶粉忌不注意浓度 .....    | (96)  |
| (五)婴儿吃蛋黄忌不适可而止 .....     | (97)  |
| (六)断奶期婴幼儿宜采用的辅助食品 .....  | (97)  |
| (七)不宜给婴儿吃蜂蜜 .....        | (98)  |
| (八)婴儿营养缺乏病宜查因 .....      | (99)  |
| (九)在哪些情况下不宜哺母乳.....      | (100) |
| (十)夏天不宜给婴儿断奶.....        | (100) |
| (十一)含药的母乳婴儿不宜.....       | (101) |
| (十二)母亲患哪些病不宜哺乳.....      | (102) |
| (十三)忌家长不了解婴儿正确的饮食方法..... | (102) |
| (十四)宜了解婴儿在吃奶时哭闹的原因.....  | (103) |
| (十五)宜掌握为小儿补水的方法.....     | (104) |
| (十六)给孩子断奶宜用的方法.....      | (105) |
| (十七)婴儿宜增添的辅助食品.....      | (105) |
| (十八)不宜马上哺乳的情况.....       | (107) |
| (十九)母亲嚼食喂小儿不好.....       | (107) |





|                          |       |
|--------------------------|-------|
| (二十)用牛乳喂养的婴儿需要补锌·····    | (108) |
| (二十一)婴儿不宜喝茶·····         | (108) |
| (二十二)婴儿不宜多食鱼肝油·····      | (109) |
| <b>十、婴儿疾病防治宜与忌</b> ····· | (110) |
| (一)预防婴儿肺炎宜采取的措施·····     | (110) |
| (二)防婴儿痉挛宜采用的措施·····      | (111) |
| (三)冬季出生,春季宜防抽搐 ·····     | (112) |
| (四)婴儿期宜完成的预防接种·····      | (113) |
| (五)婴幼儿腹泻宜查因·····         | (113) |
| (六)防治婴儿猝死综合征宜采取的措施·····  | (115) |
| <b>十一、幼儿保健宜与忌</b> ·····  | (117) |
| (一)宜注意孩子的衣袋卫生·····       | (117) |
| (二)为小儿打针宜慎重·····         | (118) |
| (三)预防接种后宜注意什么 ·····      | (118) |
| (四)忌给幼儿硬灌药·····          | (119) |
| (五)幼儿忌穿开裆裤·····          | (120) |
| (六)宜使小儿安,三分饥与寒 ·····     | (120) |
| (七)忌亲吻小儿的嘴和脸颊·····       | (121) |
| (八)忌随便给孩子吃驱虫药·····       | (121) |
| (九)宜从小塑造体型美·····         | (122) |
| (十)宜注意保护儿童的耳朵·····       | (123) |
| (十一)小儿穿衣宜与忌·····         | (124) |
| (十二)忌家庭噪声对小儿的损害·····     | (124) |
| (十三)不宜让玩具食品成杀手·····      | (125) |
| (十四)宜帮助孩子保护自己 ·····      | (126) |
| (十五)家庭宜备的应急解毒药·····      | (127) |
| (十六)家庭催吐宜用的方法·····       | (127) |
| (十七)宜坚持给孩子做“三浴”·····     | (128) |
| (十八)防佝偻病忌不晒太阳·····       | (128) |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| (十九)防小儿“习癖”宜采用的方法·····    | (129) |
| (二十)宜给孩子一床又薄又大的被子·····    | (130) |
| (二十一)宜警惕风邪对儿童的损害·····     | (130) |
| (二十二)小儿身上皆不宜打·····        | (131) |
| (二十三)散步时不宜紧拉着小儿的手·····    | (132) |
| (二十四)不宜让电视变成“坏朋友”·····    | (133) |
| (二十五)忌不重视做好孩子入学前的准备·····  | (133) |
| (二十六)小儿玩宠物,宜警惕寄生虫入侵·····  | (134) |
| (二十七)忌小儿不慎用人参·····        | (135) |
| (二十八)宝宝健康,宜光脚丫·····       | (136) |
| (二十九)家有幼儿不宜铺地毯·····       | (136) |
| (三十)宜早饭前散步·····           | (137) |
| (三十一)忌不注意花草伤孩子·····       | (138) |
| <b>十二、幼儿饮食保健宜与忌</b> ····· | (140) |
| (一)为使小儿吃饭香宜采取的措施·····     | (140) |
| (二)幼儿健康的保护神——维生素 A·····   | (141) |
| (三)幼儿宜保持良好的饮食习惯·····      | (143) |
| (四)幼儿补铁宜采取的措施·····        | (143) |
| (五)幼儿茁壮成长宜补钙·····         | (144) |
| (六)家长宜给宝宝补充点“维生素 N”·····  | (146) |
| (七)小儿厌食先查口腔·····          | (147) |
| (八)使用强化食品宜采取的原则·····      | (147) |
| (九)宜注意幼儿食物过敏所致尿床·····     | (148) |
| (十)夏季宜防幼儿缺锌·····          | (149) |
| (十一)幼儿吃菠菜宜与忌·····         | (149) |
| (十二)过节忌宝宝伤食·····          | (150) |
| (十三)炎夏小儿宜选择的冷饮·····       | (151) |
| (十四)小儿不宜过食冷饮·····         | (152) |
| (十五)多病的孩子不宜多吃素·····       | (154) |

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| (十六) 小儿要荤素油相搭配·····            | (154) |
| (十七) 小儿不宜过补·····               | (155) |
| (十八) 育儿不宜“六喜六不喜”·····          | (156) |
| (十九) 孕妇和儿童吃海鱼每周不宜超过 340 克····· | (158) |
| (二十) 儿童不宜素食·····               | (159) |
| (二十一) 乳母与小儿少吃味精为宜·····         | (160) |
| (二十二) 婴儿腹泻宜用苹果泥、胡萝卜汤治疗·····    | (161) |
| (二十三) 儿童多动症不宜忽略了饮食因素·····      | (162) |
| (二十四) 营养不良时宜忌吃零食·····          | (162) |
| (二十五) 忌拔苗助长, 以防小儿营养不良·····     | (164) |
| (二十六) 幼儿营养不良宜采取的防治措施·····      | (165) |
| (二十七) 从囫囵吞枣谈饮食防龋宜采取的措施·····    | (166) |
| (二十八) 小儿呼吸道反复感染宜考虑与缺钙、锌有关····· | (168) |
| (二十九) 宜防小儿维生素 D 中毒·····        | (169) |
| (三十) 3~6 岁小儿宜食的营养食谱·····       | (170) |
| (三十一) 治疗小儿高热宜用滚蛋疗法·····        | (174) |
| (三十二) 防儿童酸性体质忌吃糖过多·····        | (174) |
| (三十三) 幼儿湿疹宜采用的食疗法·····         | (175) |
| (三十四) 儿童忌边走边吃·····             | (176) |
| (三十五) 忌小儿被动高盐·····             | (177) |
| (三十六) 不宜在生日蛋糕上插蜡烛·····         | (178) |
| (三十七) 幼儿宜少食爆米花·····            | (178) |
| (三十八) 幼儿不宜多吃肉·····             | (179) |
| (三十九) 儿童不宜吃健美食品·····           | (179) |
| (四十) 儿童不宜常喝易拉罐饮料·····          | (180) |
| (四十一) 儿童不宜常吃进口食品·····          | (181) |
| (四十二) 忌春季儿童维生素减少·····          | (182) |
| (四十三) 吃饭时忌与儿童说话太多·····         | (182) |
| (四十四) 小儿不宜多食冰激凌·····           | (183) |

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| (四十五) 小儿不宜多吃酱油·····          | (183) |
| (四十六) 儿童营养食品宜慎选·····         | (184) |
| (四十七) 小儿宜喝点碱性饮料·····         | (185) |
| (四十八) 小儿饮食宜注意的几点·····        | (186) |
| (四十九) 儿童不宜多吃果冻·····          | (187) |
| (五十) 忌不注意儿童的“巧克力醉”·····      | (187) |
| (五十一) 儿童不宜过食鱼干片·····         | (188) |
| (五十二) 家长不宜让小儿饮酒·····         | (188) |
| (五十三) 夏季宜预防小儿长疖子·····        | (189) |
| (五十四) 小儿饮食七要·····            | (190) |
| <b>十三、幼儿疾病防治宜与忌</b> ·····    | (192) |
| (一) 小儿乳磨牙过早缺失宜及时做间隙保持器·····  | (192) |
| (二) 小儿“冰箱病”宜采取的药膳疗法·····     | (193) |
| (三) 小儿宜慎用的感冒药·····           | (194) |
| (四) 幼儿感冒不宜忘了足部着凉·····        | (195) |
| (五) 小儿急性呼吸道感染宜注意的五个危险因素····· | (197) |
| (六) 急性化脓性中耳炎宜采取的防治措施·····    | (198) |
| (七) 小儿麻疹宜采取的防治措施·····        | (198) |
| (八) 夏秋季宜防小儿中毒性痢疾·····        | (200) |
| (九) 小儿腿痛宜查因·····             | (201) |
| (十) 小儿夜啼宜查因·····             | (202) |
| (十一) 小儿气道异物宜采取的措施·····       | (204) |
| (十二) 小儿便秘宜查因·····            | (205) |
| (十三) 小儿便血不宜忽视·····           | (206) |
| (十四) 小儿哮喘宜采取的防治措施·····       | (207) |
| (十五) 孩子驱虫宜选秋季·····           | (208) |
| (十六) 小儿嗜异症宜采用的中药疗法·····      | (210) |
| (十七) 小儿低热宜采用的脾胃调理法·····      | (211) |
| (十八) 冬春季儿童宜防腺病毒肺炎·····       | (212) |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| (十九)小儿肛门奇痒宜采取的防治措施·····   | (213) |
| (二十)多动症儿童宜静养·····         | (214) |
| (二十一)小儿暑热病宜采取的防治措施·····   | (215) |
| <b>十四、幼儿心理保健宜与忌</b> ····· | (217) |
| (一)宜帮助小儿完成“心理断奶” ·····    | (217) |
| (二)孩子的好习惯宜从学龄前培养·····     | (218) |
| (三)宜早期培养孩子的优良个性·····      | (218) |
| (四)忌不注意保护幼儿的自尊心·····      | (219) |
| (五)忌不重视幼儿精神上的“优育”·····    | (220) |
| (六)小儿执拗任性宜采取的措施·····      | (222) |
| (七)宜重视培养小儿的同情心·····       | (223) |
| (八)宜找一找幼儿惧怕的原因·····       | (224) |
| (九)不宜轻易许愿·····            | (224) |
| <b>十五、幼儿智能开发宜与忌</b> ····· | (226) |
| (一)全社会都宜关心学龄前儿童·····      | (226) |
| (二)父亲带大的孩子智商高·····        | (226) |
| (三)宜重视培养孩子的生活自理能力·····    | (227) |
| (四)早期教育宜从零岁开始·····        | (228) |
| (五)宜及时抓住儿童智力开发的最佳期·····   | (229) |
| (六)忌不注意铅是儿童智能的隐形杀手·····   | (230) |
| (七)不宜怪孩子“不省心”·····        | (231) |
| (八)宜教小儿下棋·····            | (233) |
| (九)给小儿讲故事宜注意什么·····       | (234) |
| (十)宜让小儿尝遍酸甜苦辣·····        | (235) |
| (十一)让幼儿好好读书宜采用的方法·····    | (236) |
| (十二)宜正确回答孩子的提问·····       | (237) |
| (十三)宜在动手游戏中开发孩子的智力·····   | (237) |
| (十四)三代同堂时教育孩子宜采取的措施·····  | (238) |
| (十五)家长在教育孩子时宜注意的问题·····   | (239) |

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| (十六)宜给幼儿创造最佳的语言环境·····      | (239) |
| (十七)宜正确的刺激——儿童的需要·····      | (241) |
| (十八)带孩子上街宜讲究艺术·····         | (242) |
| (十九)宝宝不宜缺少美的熏陶·····         | (243) |
| (二十)小儿健脑宜常食核桃·····          | (244) |
| (二十一)宜激发孩子的兴趣·····          | (245) |
| (二十二)家长宜重视培养儿童的非智力因素·····   | (246) |
| (二十三)母亲宜用知识爱孩子·····         | (247) |
| (二十四)幼儿宜如何画人·····           | (248) |
| (二十五)教养小孩宜用什么方式·····        | (249) |
| (二十六)家庭宜有的育儿环境·····         | (250) |
| (二十七)幼儿认识空间方位宜采用的训练法·····   | (251) |
| (二十八)使孩子更聪明宜采用的方法·····      | (252) |
| (二十九)宜多做些开发孩子智力的游戏·····     | (254) |
| (三十)忌不重视室内污染对幼儿智力发育的影响····· | (255) |
| (三十一)为幼儿选购图书宜注意的问题·····     | (256) |

## 一、发育健康宜与忌



家长都喜欢自己的宝宝长得高，长得胖。可是过胖过高的儿童并非健康，因为过胖的娃娃往往脂肪过多，小胖长大后变成老胖，而老胖是许多疾病的祸根。孩子长得过高过快，如果营养和锻炼跟不上，将会使身体瘦长，不健壮。总之，过胖过高都不是健康的标志。那么，多重多高算正常呢？根据调查，一般出生时大于2 500克，就属成熟儿。在出生后头6个月内，每月增长600克，后6个月每月增长500克。2~7岁每年增长2 000克，就属正常范围。低于或大于这个速度，应该检查是否有什么疾病。

出生时身高，一般男孩50.6厘米，女孩49.9厘米；6个月时男孩67.4厘米，女孩65.6厘米；1岁时男孩75.6厘米，女孩74厘米；2岁时男孩84厘米，女孩83.7厘米；3岁时男孩93.4厘米，女孩92.1厘米；3岁半男孩96.9厘米，女孩95.8厘米；4岁男孩100.3厘米，女孩99.7厘米；4岁半男孩103.5厘米，女孩102.4厘米；5岁男孩107厘米，女孩106.4厘米；5岁半男孩109.5厘米，女孩109.4厘米；6岁男孩113.1厘米，女孩112.7厘米。

当然，这只是一般情况下的身高与体重的标准，如果超过或低于这个范围，经体格检查不是病态，也属正常。

## (一) 宜了解儿童生长发育的一般规律

“生长”是表示器官或整个身体的量的增长,而“发育”则表示功能的成熟程度,其程度不能用度量衡方法来表达。但有时两者又不能截然分开。因此,不论是量的增长,还是质的成熟,笼统地用“发育”或“生长发育”来表达而不加以仔细的区分,也是可以的。为了促使儿童生长发育潜力的最大发挥,必须认识儿童生长发育的一般规律。

1. 生长突增阶段 从胎儿发育到成人有两个迅速增长的阶段,也称生长突增阶段。第一阶段由胎儿中期开始到1周岁;第二阶段女孩由9~11岁开始,13~15岁结束,男孩一般晚两年。

在第一次突增阶段内,即孕中期(4~6个月),胎儿身长增加27.5厘米,超过成熟胎儿全长的 $\frac{1}{2}$ ;在孕末期(7~9个月),胎儿体重增加2250克,超过成熟胎儿全重的 $\frac{2}{3}$ ,这是一生中身长、体重增加最快的时期。

在第二次生长突增阶段,女童突增的年龄一般比男童早2年左右。10岁以前,男女儿童身高、体重差异较小,男稍高于女。10岁以后,女童身高、体重均高于男童,形成发育曲线上的第一次交叉;12岁左右,男童突增开始,到14岁左右男童身高、体重又超过了女童,形成发育曲线上的第二次交叉。此后,男童各项指标的数值一直高于女童,最终形成了成年男女在身高、体重上的显著差别。

2. 由量变到质变 儿童生长发育包括了从不明显的细小量变到根本的突然质变的复杂过程,不仅是身高、体重增加,各个器官也在逐渐发育,功能逐渐完善。量变与质变虽各有一定的缓急阶段,但二者经常同时进行。

3. 身体各部增长比例和发育程序相同 在整个发育过程中,头颅增长1倍,躯干增长2倍,上肢增长3倍,下肢增长4倍。



动作发育的程序也相同,婴儿有意识的动作发育,首先从头部运动开始,以后发展到用手取物,进一步发展为躯体的活动,最后发展到下肢的活动及下肢与其他部位的协同动作。

## (二) 小儿生长痛宜注意什么

在骨科门诊,经常碰到一些家长带着孩子因腿痛来就医。他们诉说髋关节痛、腰痛,更多的是表现为小腿肌肉痛,家长唯恐孩子患上风湿病和其他骨病。但经医生仔细检查,又拍了X线照片,均无异常发现。有些患儿虽经多方治疗,但效果不显著。可是过了一段时间又不治自愈了。原来,这种莫名其妙的疼痛是儿童在迅速生长发育过程中出现的特殊症状——生长痛。

儿童在生长发育过程中,为了对抗下肢支重线不正,下肢肌肉韧带过度收缩和牵拉,导致局部血液循环不畅,同时也积聚了较多的代谢产物。在休息时,由于局部张力降低,血流量增加,以便于代谢产物尽快排出,因此形成了一个相对的从局部缺血至再灌注的过程。此时,人体组织内部产生有高度活性的氧游离基,这种游离基的大量增加,使组织细胞膜发生脂肪过氧化反应,这一反应损害了组织细胞膜的完整性而引发局部疼痛反应。这种疼痛是儿童快速生长发育过程中机体所产生的一种生理性反应,而不是病态。所以临床上习惯地将这种疼痛称之为生长痛。

发生生长痛的儿童,一般无须治疗。家长应给予孩子足够的营养,少吃酸性食物,多晒太阳,经过一段时间后绝大多数便可自愈。若疼痛剧烈且长时间不能恢复,可服用维生素来治疗,效果较好。

## (三) 保护好视力宜采取的措施

孩子出世时,眼睛都是睁开的,但这并不意味着孩子视力完