

幼儿卫生学

蔡黎曼 编著



广东高等教育出版社

幼 儿 卫 生 学

蔡黎曼 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿卫生学/蔡黎曼编著. —广州: 广东高等教育出版社, 2005.1

ISBN 7-5361-1621-7

I. 幼… II. 蔡… III. 婴幼儿卫生 - 基本知识
IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 06489 号

广东高等教育出版社出版发行

江门市新教彩印有限公司印刷

787 毫米 × 1 092 毫米 32 开本 10.625 印张 220 千字

1995 年 3 月第 1 版 2005 年 1 月第 5 次印刷

印数: 23001 — 26000 册

定价: 12.50 元

(版权所有 翻印必究)

序

孩子的健康不仅牵动着每个父母的心，涉及到千家万户的幸福，更关系到一个国家人口素质的水平。为了培养幼儿教师，指导幼儿家长，有效地促进幼儿的健康成长，编写一本专门研究幼儿健康的、完整的幼儿卫生学是十分必要的。

但是以往囿于传统观念，人们对健康的理解往往仅局限于生理范围。我国原有的儿童卫生学教材也只涉及生理卫生。其实，早在40年代，联合国世界卫生组织就对健康概念作出了界定：“健康乃是一种身体的、心理的和社会适应的健康状态，而不只是没有疾病和虚弱现象。”关于健康概念的这一界定，已导致了医学模式的改变，当然也应反映到幼儿卫生学教材内容的改革上。蔡黎曼同志所编写的这本《幼儿卫生学》教材，在内容上就作了这种改革的尝试。该教材兼顾到生理和心理两方面对幼儿健康的影响，强调从小对幼儿进行全面的健康教育，在生理卫生部分继承了以往同类教材的传统，在心理卫生方面涉及到幼儿人格的形成与心理卫生的关系；幼儿常见的心理卫生问题的成因与对策，以及如何对幼儿进行心理卫生教育等。教材内容这方面的改革尽管是初步的，但无疑是有益的，就某种意义而言，可说是填补了幼儿卫生学的某些空白。

该教材的另一特色是能兼顾到南方，尤其是广东幼儿教

育的现状特点，如幼儿食谱、生活作息制度、生长发育常模、健康教育的具体要求等个案实例，均取材于广东，这对南方幼儿教育的教学和实践显然是有裨益的。

这本教材的编写是教材改革的一种尝试，它的出版对当前的教学改革，对提高幼儿教师及幼儿家长的教育水平，对促进儿童身心健康发展，对提高我国的人口素质，无疑将发挥它应有的积极作用；对促进同类教材进一步改革和编写、出版无疑亦将起着启发和推动作用，爰欣然为之作序。

沈家鲜

1994年12月

目 录

绪论	(1)
一、幼儿卫生学的概念、任务和方法	(1)
二、幼儿卫生学的回顾与展望	(3)
第一章 幼儿解剖生理特点及卫生学意义	(8)
一、幼儿运动系统的解剖特点及卫生学意义	(8)
二、幼儿呼吸系统的解剖特点及卫生学意义	(14)
三、幼儿循环系统的解剖特点及卫生学意义	(18)
四、幼儿消化系统的解剖特点及卫生学意义	(25)
五、幼儿排泄系统的解剖特点及卫生学意义	(29)
六、幼儿神经系统的解剖特点及卫生学意义	(33)
七、幼儿内分泌系统的解剖特点及卫生学意义	(35)
八、幼儿感觉器官的解剖特点及卫生学意义	(38)
第二章 幼儿的生长发育及其评价	(41)
一、生长发育的一般规律	(41)
二、影响幼儿生长发育的因素	(46)
三、幼儿各年龄阶段的发育特点及卫生保健	(47)
四、幼儿生长发育的卫生评价法	(49)
第三章 幼儿的心理卫生	(61)
一、心理卫生概述	(61)
二、幼儿人格的形成与心理卫生	(67)

三、学前儿童常见的心理卫生问题	(77)
四、幼儿心理卫生保健	(89)
第四章 幼儿的营养与锻炼卫生	(96)
一、幼儿的营养卫生	(96)
二、幼儿利用自然因素锻炼的卫生	(134)
第五章 幼儿园物质环境的卫生	(141)
一、幼儿园建筑卫生	(141)
二、房舍的卫生技术设备	(147)
三、幼儿园用具设备的选择	(151)
四、环境管理	(157)
第六章 幼儿教育活动卫生	(160)
一、幼儿期的年龄特征	(160)
二、幼儿大脑皮层的活动特点	(161)
三、幼儿生活制度的制定	(164)
四、幼儿主要活动的卫生	(170)
第七章 幼儿疾病的防治和管理	(180)
一、传染病的防治	(180)
二、幼儿常见病和寄生虫病的防治	(206)
第八章 幼儿意外事故的预防和急救	(213)
一、擦伤和出血的急救	(213)
二、骨折和脱臼的急救	(215)
三、烧(烫)伤的急救	(216)
四、虫咬伤的急救	(217)
五、异物入体的急救	(218)
六、细菌性食物中毒的急救	(220)
第九章 幼儿的健康教育与幼儿园保健制度	(221)

一、幼儿健康教育的基本内容	(222)
二、实施健康教育的原则	(226)
三、健康教育的途径	(227)
四、健康教育的注意事项	(228)
五、幼儿园卫生保健制度	(229)
附录一：1~6岁幼儿智力发育的一般测试	(240)
附录二：常用食物成分表	(286)
附录三：城乡建设环境保护部、国家教育委员会文件： 托儿所、幼儿园建筑设计规范	(303)
附录四：城市幼儿园用地面积定额	(319)
附录五：城市幼儿园园舍建筑面积定额	(319)
附录六：城市幼儿园园舍面积定额分项参考指标	(320)
附录七：广州市幼儿健康教育的要求（试行）	(323)
主要参考书目	(328)
后 记	(330)

绪 论

《幼儿园工作规程》指出：“幼儿园的任务是要实行保育与教育相结合的原则，对幼儿实施体、智、德、美全面发展的教育，促进其身心和谐发展。”幼儿时期是身心发展的重要时期，作为对幼儿进行集体教育的机构，幼儿园必须根据幼儿的生理和心理特点，采取有效的措施，防止和消除不利于幼儿生长发育的各种因素，为幼儿创造良好的生活条件，促进其健康成长。这就要求每一名幼儿教育工作者都要具备幼儿卫生学的基础知识和技能，以确保保育目标的完成，在实际工作中自觉地“促进幼儿身体正常发育和机能的协调发展，增强体质，培养良好的生活习惯、卫生习惯和参加体育活动的兴趣”。

一、幼儿卫生学的概念、任务和方法

幼儿卫生学是研究3岁至6岁幼儿生命活动的规律和保护幼儿身体健康，增强幼儿体质的科学。

幼儿卫生学的目的是在幼儿的成长过程中保护其身心正常发育，增强儿童的体质，为培养全面发展的一代新人打好基础。它是以科学规律积极协助幼儿教育机构初步完成全面发展教育任务的，也就是说，它是为幼儿教育的总目标服务的。

根据这个目的以及幼儿的年龄特点，幼儿卫生学必须完成以下任务：一要研究幼儿解剖生理特点及生长发育的规律。二要研究外界环境和教育对幼儿身体的影响，以及两者之间相互关系的规律。三要研究如何采取合理的卫生措施和组织幼儿教育，防止和消除不利于幼儿生长发育的因素，创造良好的卫生环境，促进其身心健康发展。

幼儿卫生学是一门综合性很强的交叉学科，它研究的内容涉及面广，是一门集医学、教育学、心理学、营养学、统计学等学科为一体的学科。具体来说：

第一，侧重研究幼儿机体本身。如个体的形态，解剖生理特点，并在此基础上研究其生长发育的一般规律以及对健康的评价。

第二，研究幼儿的心理卫生问题。如幼儿情绪、性格、气质特征和心理卫生的关系，幼儿常见的心理卫生问题等。

第三，研究各项教育和保育措施中的卫生问题。如幼儿的一日生活安排、游戏、学习、体育锻炼、娱乐等与幼儿发育和健康的关系。

第四，研究直接影响幼儿健康的营养和体育锻炼问题。如营养学的基础知识；如何调配平衡膳食；幼儿三浴锻炼等。

第五，研究幼儿园的环境、建筑、设备。如场地、建筑物、桌椅、玩具等的卫生要求；同时还要研究幼儿园的绿化、环境保护等问题。

第六，研究对幼儿危害较大的常见疾病以及意外事故的处理，以及如何对幼儿做好安全教育。

第七，研究幼儿的健康教育问题和保健制度的建立。如

建立合理的生活制度、卫生习惯的培养和卫生知识的教育等。

对幼儿卫生学进行科学研究，可以采用以下方法：

(一) 调查统计法

它是通过调查，将资料整理后，作统计学处理，再进行分析 and 评价。如对幼儿的生长发育、营养卫生等进行调查。

(二) 实验法

实验也是一种观察，即有目的、有计划地控制各种条件，在各种条件中，观察幼儿身心的变化。

这种方法可分为自然观察法和实验室的检查。前一种是对幼儿在日常生活、活动的自然情况下所引起的身心变化，通过观察，予以有力的论证。如研究不同的教学方法或生活制度对幼儿健康的影响，可以采用这种方法。后一种是通过采用物理、化学、生化等方法对从现场收集的标本和材料进行检查和分析，如对活动室照明、空气的检查和测定等。

(三) 体检法

就是定期或不定期地对幼儿进行身体检查。如量身高、称体重、检查智力等。

以上几种方法都是研究幼儿卫生问题常用的方法，在实践中往往是综合应用的。

二、幼儿卫生学的回顾与展望

幼儿卫生学成为一门独立的科学，只有短短几十年的历史。但是，早在人类历史的初期，人们就已意识到幼儿的卫生保健问题，并在小儿养育、卫生护理、食物选择、疾病治

疗等方面积累了丰富的经验。古人已认识到：“婴儿体小质脆，气血未定，保育偶或疏忽即能成病。”对婴儿的断脐、拭口、洗浴、穿衣、哺乳等问题都有所研究，这在许多书籍中都有所论述，如《幼科准绳》、《育婴家秘》等。

古人还十分重视胎教，在长期的实践中总结出对孕妇饮食起居，情绪行为等方面的某些戒律。早在西汉初年，贾谊（前 201 年至前 169 年）就总结了“古者胎教之道”，在他所著的《新书》中专立一篇《胎教》。唐代名医孙思邈在他的《千金要方》里更是将“妇产”一门列为首卷，阐述了养胎之道。古人对胎教之见地，归纳起来有几个方面：

第一，重视内外环境对胎儿的影响，认为孕妇的所见所闻可使胎儿“有感而变”，主张避开环境中的不利因素，提出“欲子美好，宜佩白玉。欲子贤能，宜看诗书”等。除了外在环境之外，他们认为母体的内在环境也会影响胎儿，如“气调则胎安，气逆则胎病，恼怒而气塞不顺，欲生好子者，必须先养其气”。主张孕妇的喜、怒、哀、乐不可过分。

第二，强调早孕期间的调理，认为妊娠最初 3 个月是胎儿各器官形成的关键时期，最容易受母体内外环境的影响。

第三，对孕妇提出“保卫辅翼”之道，即在胎教中对孕妇的饮食、起居、劳动、用药等方面提出要求。如饮食方面，主张孕妇不宜过饥过饱，以保持脾健胃和，“忌邪味”、“勿过饮酒”等。其他方面，要求孕妇“勿举重、登高、涉险；勿多睡卧，时时行步；勿劳力过分，应勿太温”等。

胎教在我国具有悠久的历史，并且其中包含着不少合理的内核，有些已被现代医学所证实和认可，值得总结和借鉴。

解放前，由于幼儿园很少，并且多为私人及教会创办，幼儿卫生不受重视，虽然也设立过一些妇幼保健所，开展过一些妇婴保健工作，但主要是为有钱人的子女服务。劳动人民的子女不可能入托入园，也不可能享受卫生保健。当时我国的婴儿死亡率占世界首位，高达 20%，可见受当时的社会制度制约，根本谈不上有幼儿卫生保健工作。

解放后，在党和政府的关怀下，我国幼儿的入托入园率不断增大，幼儿卫生保健工作也日益受到重视，特别是 1979 年国际儿童年中，联合国提出了保护儿童健康成长的十条宣言，20 世纪被称为“儿童世纪”。在这种大环境下，我国的幼儿卫生保健工作有了很大的发展，逐渐形成了一支教学、科研、实践相结合的队伍，并且开展了不少有益的探索，取得了一定的成效。

为了掌握解放后我国儿童生长发育的标准，1975 年国家将这项工作列为全国医学卫生的重点研究项目，于 1977 年 3 月完成了九市城区 0~7 岁儿童生长发育的调查任务；1985 年 4 月至 10 月又对吉林、山西等十省、自治区城乡 0~7 岁儿童的体格发育进行了调查，这次调查与 1975 年相比，我国 1~7 岁儿童身高平均增加 1.5cm，体重平均增加 0.5kg。1987 年 7 月经国务院批准，国家统计局会同有关部门又对全国九省、自治区的 84 个县、市 0~14 岁儿童、少年的发育、健康、教育和预防接种等情况进行调查，为政府和有关部门提供了制定政策、措施的科学依据。

在儿童疾病的防治方面，全国托幼机构及妇幼保健组织、防疫机构也做了大量的工作，先后颁布了《幼儿园教育纲要》、《托儿所、幼儿园卫生保健制度》和《幼儿园工作规

程》等文件，建立了幼儿的健康卡片，坚持入园和定期的健康检查，及时做好对儿童的疾病防治工作。例如：对蛔虫、龋齿的防治，对幼儿近视眼的预防，对幼儿营养性贫血、肾炎、肝炎等疾病也作了一些研究。

此外，对幼儿营养问题的研究，一直是较为重视的，特别是近年来对微量元素的研究更是深入了一层，研究认为幼儿缺乏某些微量元素，会造成生长发育障碍，甚至影响心理的正常发展。

体育锻炼是促进幼儿身体发育、增强体质的重要因素。近年来，对体育与儿童健康的关系作了一些有益的探索，幼儿园也尽其所能为幼儿提供锻炼的场地、设备，有些幼儿园还积极开展三浴锻炼，取得了良好的效果。

为了使托儿所、幼儿园的建筑能满足安全、卫生和使用功能等方面的基本要求，1987年城乡建设环境保护部、国家教委颁布了《托儿所、幼儿园建筑设计规范》，对托儿所、幼儿园的规模、面积、结构、设备等提出了一系列的安全卫生要求。

从小对幼儿进行卫生和环境教育，加强环境意识，培养其良好的卫生习惯，已越来越受到重视，幼儿园教育纲要对各班幼儿都提出了具体的要求。在幼儿园的教育中，教师也日益重视通过常识课和日常的活动，对幼儿进行卫生教育。

总之，幼儿卫生事业的发展进程是受社会制度所制约的，我们相信，在党和政府的关怀下，我国0~14岁的近3亿的儿童，必将受到更科学的养育，更良好的教育，从而得到更全面的发展。我国的人口素质也必将得到大幅度的提高。我国已于1983年11月在北京成立了“中国儿童发展中

心”，由 20 多位各领域的专家组成委员会，在经贸部、卫生部、教委、中国科学院等各方支持下，对儿童的营养、保健、心理、弱智等问题进行研究；另外，上海也建立了科学育儿基地，不少省市的妇幼保健院、儿童医院都设有门诊，对幼儿的心理问题予以咨询和治疗。这些机构的建立，预示着幼儿卫生工作将有新的飞跃，这也将缩短我们与联合国世界卫生组织提出的“2000 年人人享有卫生保健”目标的距离。

第一章 幼儿解剖生理特点 及卫生学意义

人体从出生至成熟，经历了一个连续而统一的过程。在解剖生理方面，有很多明显的变化，正如其他任何事物一样，人的生长发育也有其客观的规律。幼儿机体与成人之别，在于他们既是娇嫩之躯，又生机蓬勃。要更好地对幼儿实施保育，就必须掌握幼儿自身的解剖生理特点。这部分内容是《幼儿卫生学》的重要理论基础。

一、幼儿运动系统的解剖特点及卫生学意义

运动系统主要由骨、骨连结(包括不动连结、微动连结和活动连结即关节)、骨骼肌三部分所组成(图 1·1)。它是人们从事劳动和活动的主要器官，有保护脑和内脏器官的作用。

(一) 幼儿骨骼的发育

1. 幼儿的骨骼处在骨化过程中

幼儿的骨骼比较柔软，软骨多。由于骺软骨不断骨化并增生，使骨伸长、增粗。直到青春期前后，软骨逐渐骨化，并与骨骺连成一个整体，大约到 20~25 岁左右，骨化才完成。例如腕骨和指骨的骨化过程。通常，6 个月的婴儿出现

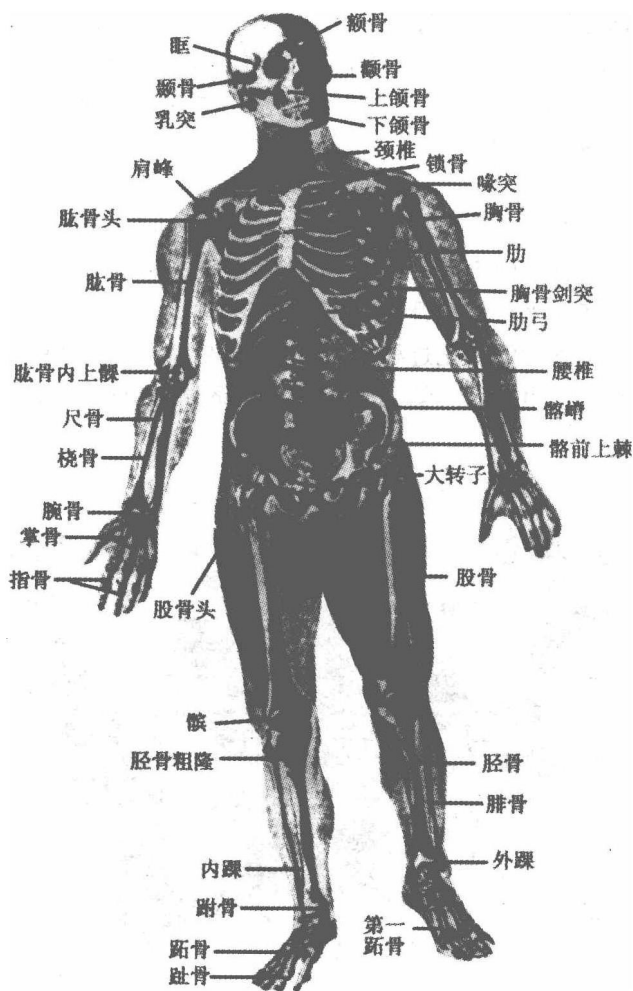


图 1·1 全身骨骼 (前面)