

专家成才大讲坛

专家开启大门·智慧点亮人生



好妈妈是孩子的 保健医生

——做孩子的健康守护神

莫耀明◎编著

畅销图书
湘少励志馆
好评如潮

儿童保健专家倾情推荐，千万成功妈妈育儿心得。



湖南少年儿童出版社
HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE



专家成才大讲坛

专家开启大门·智慧点亮人生

好妈妈是孩子的 保健医生

——做孩子的健康守护神

莫耀明◎编著

Hao Mama Shi Haizi de Baojian Yisheng



湖南少年儿童出版社

HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

好妈妈是孩子的保健医生——做孩子的健康守护神 / 莫耀明编著. —长沙: 湖南少年儿童出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5358-5752-1

I. ①好… II. ①莫… III. ①儿童—保健—基本知识 IV. ①R179

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第173106号

责任编辑: 龚军辉 平面设计: 夏克武
出 版 人: 胡 坚 质量总监: 郑 瑾
出版发行: 湖南少年儿童出版社
地 址: 湖南省长沙市晚报大道89号 邮 编: 410016
电 话: 0731-82196340 / 82196334 (销售部) 82196313 (总编室)
传 真: 0731-82199308 (销售部) 82196330 (综合管理部)
经 销: 新华书店
常年法律顾问: 北京市长安律师事务所长沙分所 张晓军律师
印 刷: 湖南天闻新华印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16
印 张: 15
版 次: 2010年12月第1版
印 次: 2010年12月第1版第1次印刷
定 价: 23.80元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 若发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 0731-82196362

Preface

前言

孩子就像一棵幼苗，只有得到妈妈的细心呵护才能茁壮成长，但是，妈妈却不能像培养植物一样养育孩子。植物从发芽到开花、结果，都需要人们悉心照料，而妈妈却不可能从孩子出生到衰老一直陪伴在孩子身旁。如果孩子保护过度，包办孩子的衣食住行，就会使孩子失去独立面对困难的能力，步入社会后将无所适从。所以，妈妈既要精心地呵护和照料孩子，又要培养孩子健康独立的品格。

如果说一个健康的孩子的成长就像建一座大厦，那么，父母的工作就是打好地基，当父母将地基打造完成，就应由孩子来接手建楼的工作。孩子成年时，父母把坚实的地基交给孩子，只要条件成熟，孩子就能建成高耸入云的大厦。但如果父母为孩子打下的地基又浅又窄，孩子长大后，即使有了很好的机遇，也无法把楼造高，就算勉强造高了，也随时都有倒塌的危险。坚实的地基就是帮孩子打造健康的身心，就是让孩子少生病、不生病。

孩子的免疫力相对较弱，患病的几率也较高，所以妈妈很多时候都要面对孩子生病的问题。生活中，很多妈妈在孩子生病之后都表现



得忧心忡忡，希望自己的孩子得到最好的诊断和治疗。她们高尚、无私、伟大的母爱让人感动。但是，一个好妈妈不仅要爱孩子，还要具备基本的医学常识和保健常识，来帮助孩子减少病痛。有时候，孩子生病了，是无需住院治疗的，甚至也不需要打针。如果妈妈具备医学常识，对孩子的病症注意观察和正确护理，那么，只用一些简单的药物就可以轻松解决问题。另外，妈妈整天和孩子在一起，孩子的身体出现异常，妈妈就很容易发现，拥有最佳的治疗时间和护理条件，所以从某种意义上讲，妈妈应该成为孩子的保健医生。

这本书会指导妈妈如何成为孩子的保健医生，告诉妈妈当孩子身体出现不适症状时，如何在第一时间进行家庭治疗与正确护理，并从医生和专家的角度，对各种常见疾病的预防提出必要的建议。妈妈可以从中了解孩子到底有哪些不适，在遇到问题时应该为孩子做些什么，什么时候应该带孩子去看医生等。

也许您已经有了类似的育儿参考书，您可以将本书和其他书一起使用，这样您就可以得到更多有用的信息。

拥有健康的孩子聪明活泼；拥有健康的年轻人有朝气、有闯劲；拥有健康的中年人有魄力、有胆识；拥有健康的老年人最快乐……无论何时，健康都是生命的主题，直接影响人的生活质量，所以，为了孩子的未来，为了做好孩子的保健医生，请妈妈们随我一起阅读本书吧。

Contents

目 录

第一章 你的孩子健康吗？

教会孩子调节情绪障碍 / 2

给孩子营养均衡的饮食 / 5

第二章 给孩子吃出来的好身体

培养孩子的健康意识 / 8

第二节 测试孩子身体健康的状况 / 11

第三节 测试孩子心理健康的状况 / 16

第一节 这样吃更健康 / 20

孩子的身体到底需要什么 / 20

一日三餐怎么吃 / 24

怎样吃更好吸收 / 26



- 这么吃孩子更聪明 / 28
- 挑食的孩子怎么办 / 31
- 妈妈要避免的九个营养误区 / 33
- 第二节 青春期孩子的特殊饮食 / 37
 - 青春期男孩饮食注意事项 / 37
 - 青春期女孩的饮食习惯决定一生健康 / 40
 - 女孩月经期间饮食注意事项 / 42
- 第三节 帮孩子拒绝垃圾食品 / 45
 - 十大垃圾食品的危害 / 45
 - 别让孩子爱上“洋快餐” / 48
 - 选择饮料有学问 / 50
- 第四节 好妈妈的四季营养私房菜 / 54
 - 春季私房菜 / 54
 - 夏季私房菜 / 57
 - 秋季私房菜 / 59
 - 冬季私房菜 / 62
- 附：常见食物营养含量一览表 / 64

第三章 让健康的心理伴随孩子成长

69

- 第一节 好妈妈是孩子的倾听者 / 70
 - 孩子需要倾听 / 70
 - 了解孩子的需要 / 73
 - 让孩子敞开心扉 / 75
- 第二节 拥有朋友让孩子更快乐 / 78
 - 朋友让孩子融入集体生活 / 78
 - 朋友促进孩子成长 / 80

- 引导孩子交到真正的“好朋友” / 83
- 第三节 让妈妈头疼的青春期 / 86
 - 那个听话的小孩不见了 / 86
 - 孩子变得不爱学习 / 89
 - 追星的孩子太疯狂 / 92
 - 妈妈看不惯的奇装异服 / 95
 - 青春期恋爱不可怕 / 97
- 第四节 好妈妈要告诉孩子的事 / 101
 - 自卑，成功路上的绊脚石 / 101
 - 宽容，让心灵更和谐 / 103
 - 独立，任何成功都要靠自己 / 106
 - 乐观，播下快乐的种子 / 108
 - 诚实，让别人也一样信赖你 / 110
 - 嫉妒，是长在心里的一根毒刺 / 114

第四章 孩子运动中的健康法则

117

- 第一节 会玩的孩子才聪明 / 118
 - 孩子天生都爱玩 / 119
 - 在游戏中开发孩子的创造性 / 122
 - 有些游戏让孩子受益一生 / 124
- 第二节 好妈妈和好孩子都爱亲子游戏 / 127
 - 亲子游戏让孩子更爱体育 / 127
 - 户外远足，让孩子拥有健康的身心 / 129
 - 这些亲子游戏孩子最喜欢 / 132
- 第三节 培养孩子的运动兴趣 / 135
 - 帮孩子选择一项受益终身的运动 / 135



让孩子爱上运动 / 137

第四节 帮孩子设计运动项目 / 139

运动让孩子长得高 / 139

警惕！孩子也有不能做的运动 / 141

帮孩子去掉多余的脂肪 / 145

第五章 好妈妈关注孩子的日常保健

147

第一节 培养孩子好的生活习惯 / 148

学会自理，是孩子养成好习惯的基础 / 148

良好的睡眠习惯是孩子健康的保障 / 150

良好的卫生习惯是阻挡细菌和病毒的屏障 / 153

培养孩子规律的生活习惯 / 155

第二节 漂亮的牙齿绽放阳光的笑颜 / 158

牙齿不好坏处多 / 158

选择良好的护牙方法，给孩子一口好牙 / 160

第三节 明亮的眼睛看清美丽的世界 / 163

生活中有那么多的“小眼镜” / 163

孩子近视危害大 / 166

保护好孩子的视力 / 167

第四节 防止脊椎变形，让孩子体态优美 / 170

关注孩子的脊椎健康 / 170

孩子脊椎的保健方法 / 172

第五节 给孩子营造健康的生活环境 / 175

慎选家庭装修材料 / 175

让孩子远离家电辐射的危害 / 177

家具摆放有讲究 / 180

第六节 科学用药, 走出用药误区 / 182

有病不一定要吃药 / 182

退烧药的用法 / 184

补药的用法 / 187

不可同用的药 / 189

第六章 遇到突发问题别慌张**193**

第一节 好妈妈的急救箱 / 194

家庭急救医药箱清单 / 194

家庭用药注意事项 / 197

第二节 常见问题的急救方法 / 199

外伤出血的急救 / 200

烧伤烫伤的急救办法 / 201

骨折的急救处理 / 204

误服药物的急救方法 / 206

中毒的急救方法 / 208

消化道异物的急救 / 209

儿童触电的急救 / 211

第三节 好妈妈要教会孩子自我保护 / 214

地震的自救法则 / 214

洪水逃生自救法 / 216

火灾中的自救 / 218

交通事故的预防 / 221

让孩子远离校园暴力 / 222

学会自我保护, 避免性侵害 / 224

注意: 告诉孩子必须记住的电话号码 / 227

Chapter 1

第一章

你的孩子健康吗？

妈妈最关心的问题就是孩子的健康，可是对于怎样才算健康，健康的标准是什么却十分模糊。世界卫生组织对健康的新定义包括身体健康、心理健康、道德健康和社会适应力良好。今天的健康已经不再是传统意义上的“身体没有疾病”，而被赋予了更深的内涵。所以，妈妈关注孩子的健康问题要从多个方面进行考量。



第一节

怎样让孩子拥有健康

孩子的健康，一直是妈妈们最关心的话题。健康，不仅仅是拥有健康的身体，还包括健康的心理、愉快的心情、良好的沟通，等等。妈妈是孩子的监护人，同时也是孩子最亲密的人。只有妈妈懂得健康的意义、懂得如何让孩子获得健康，才能使孩子茁壮成长。

教会孩子调节情绪障碍

妈妈不仅要关心孩子的成长发育和身体健康，还要重视孩子的心理健康状况。在身心发展的过程中，孩子会在某些阶段出现一些情绪问题。大量研究证明：如果孩子的不良情绪不能及时得到解决，久而久之，会导致身体和心理上的疾病。那么，在日常生活中妈妈如何让孩子远离情绪障碍，保持最佳心理状态呢？

1. 创设和谐的家庭环境，让孩子拥有快乐的童年。

轻松愉快的情绪能使孩子顺利地进行各种活动，使孩子的身心得到良好的发展。妈妈应该使孩子经常处于开心、愉快的状态之中。首先，孩子情绪的发展有易受感染的特点，为使孩子拥有良好的情绪，妈妈要时时刻刻以自己乐观向上的情绪去感染孩子。其次，还要对孩子进行情感投资。比如，经常深情地注视孩子，和孩子进行温馨的身体接触，关心孩子的一举一动。但是，妈妈也不能为了赢得孩子的开心和笑容，就对孩子的缺点、错误熟视无睹或听之任之，对孩子的一些无理要求予以满足。

2. 宽容孩子的过错，不随便责罚。

当孩子做错事时，谈心是解决问题的好办法。孩子每做一件事，不管是对是错，总是有自己的理由。妈妈应该先让孩子讲述事情的前因后果，并耐心地倾听，及时了解孩子的心理活动及他对周围事物的反应，然后向孩子说明错在那里，应该怎么做，引导孩子树立正确的观念。对于性格倔犟的孩子，不妨先表扬，后批评。比如，孩子把新铺的地板弄脏了，妈妈不要先批评孩子，而是对他说：“你的脸洗得非常干净，可是地板的脸怎么变脏了呢？我们一起帮它洗洗脸，好吗？”这时孩子一定会心情愉快地接受批评，并且改正自己的错误。

对于孩子的过错，如果妈妈经常责备、处罚，一方面会导致孩子的自我否定，产生抑郁、退缩、胆小等情绪障碍，使孩子不能很好地适应社会环境，从而出现心理问题；另一方面，过分的责骂会强化孩子的攻击行为，并可能在一定条件下诱发违法犯罪行为。

3. 不压抑孩子的情绪，让孩子不良情绪合理释放。

当孩子受到挫折时，常常会哭。啼哭是人类丰富情感的自然流露，



当孩子流泪时，心理上会得到满足、放松，内心的压力也就减轻了。孩子啼哭的时候，妈妈可以把他搂在怀里，轻拍他的肩，抚摸他的头，为他擦擦眼泪，心平气和地听他哭诉自己的委屈和悲伤，给孩子提供一个心理上的安慰和宣泄消极情绪的安全环境。如果妈妈因为厌烦孩子的哭泣，而去压抑孩子，既不利于和孩子的情感交流，又有损孩子的身心健康。强忍泪水会造成孩子的情绪压抑，长期情绪压抑的孩子容易患各种慢性疾病。所以，啼哭是一种很好的宣泄不良情绪的方式，孩子想哭就让他哭吧。

妈妈们不妨在家里开辟一个角落，专门让孩子用来宣泄不良情绪。比如，可以在一面墙上贴满画纸，做成一面“涂鸦墙”，当孩子情绪不好的时候，让他上面任意涂画，以发泄心中的不满。等他的情绪稳定下来后，再对他进行教育。

4. 引导孩子转移兴趣，学会自我调节情绪。

在孩子情绪不良时，妈妈应该鼓励他选择自己喜欢做的事情来转移注意力，这是让孩子学会积极的情绪宣泄的又一种方法。告诉孩子在出现不良情绪时，不能长时间地停留在引起自己不满的事情上，应尽快摆脱出来，投入到自己感兴趣的活动中去。当孩子心里感到难过时，妈妈可以引导他：“要是难过，可以找些自己开心的事情来做。你不是喜欢看动画片吗，赶紧去看一会儿吧。”这样，孩子的注意力就转移到自己喜欢的事情上去了。

❧ 给孩子营养均衡的饮食

有的家长常说：“孩子的健康就是吃出来的，所以在‘吃’上，要充分满足孩子的营养需求。”这话在某种意义上还是有道理的。

饮食决定着孩子的健康状况。我们平时就可以看到，那些从小营养全面均衡的孩子往往身体很强壮，性格也活泼开朗。但是，孩子的“吃”，也是有讲究的，不是盲目地“吃”，而是有计划、有目的地“吃”。孩子只有吃得均衡，才能补得全面，长得健康。妈妈是孩子的“饮食关照员”，那么，应该如何更好地对待孩子的“吃”呢？

1. 要想让孩子营养全面，就不要做目光短浅的厨师。如果妈妈养成习惯，每天要做两种饭，一种是孩子喜欢吃的，一种是你和先生喜欢吃的，那你就错了。要让孩子改掉挑食的不良习惯，妈妈就应该设计一种适合全家人的饮食模式，孩子可以从中选择他喜欢的，有时候他也会模仿大人去吃他本来不喜欢的菜。这样时间长了，孩子自然会慢慢接受你提供给他的食物。

2. 妈妈对孩子的偏食要少说为妙。妈妈不要总是强迫孩子吃什么，怎么吃。如果你总是强迫孩子，告诉他“吃菜！”，那么他一定会拒绝。

3. 给孩子提供新食物要注意技巧。孩子天生就拒绝新食物，在给孩子提供新食物时，妈妈就要花上一番心思。妈妈可以在孩子愿意品尝之前，告诉孩子这种东西的口味像他曾经吃过的哪一种口味，这是某个英雄也喜欢的口味。比如，如果他不喜欢吃豌豆，你可以告诉他这是小狮子王也喜欢的，他就会喜欢了。

4. 每天早上做一个计算。许多家庭每天的食物中没有足够的纤



维，早餐更是选择最简单的食物，所以妈妈应该计算一下，这些食物里是不是含有足够的纤维和营养，根据计算出的结果来调整每天的饮食内容。

5. 不让垃圾食品进家。记住，是你，而不是你的孩子在控制垃圾食物进入你们的家。家里摆着几种垃圾食品，你却强迫孩子去吃水果和蔬菜或者奶制品，这简直是天方夜谭。每次带孩子出去，你可以在车里准备一个保温箱，存上胡萝卜、酸奶、全麦饼干和水等，这样孩子就不会吵着要去吃那些垃圾快餐了。

6. 允许孩子放纵一下。妈妈偶尔让孩子开开戒，允许孩子吃一点垃圾食品，这要比把东西藏起来，让孩子四处寻找要好得多。比如偶尔出门的时候，可以带孩子吃一顿麦当劳。

7. 要让孩子吃得有趣。食物做得越有趣，越有创造性，孩子就越感兴趣。可以做一个笑脸的南瓜饼，或者给食物取个可笑的名字，比如，叫西兰花为恐龙的食物，孩子会很有兴致并且很快吃掉。

8. 妈妈要给孩子做榜样。如果妈妈自己总是不吃这不吃那，你的孩子也会认为挑食是很正常的事情。所以妈妈在孩子面前不要挑食，即使真的吃不下也要把原因告诉孩子，而不要给孩子留下妈妈挑食的印象。

要让孩子营养均衡，妈妈给孩子的食物就要多样化、全面化，要多想办法让孩子吃到不同的食物。儿童阶段正是各方面发育的阶段，各种营养都要摄取。只有营养跟上了，孩子的身体才会越长越健康。

ㄥ 锻炼孩子强健的体魄

“生命在于运动”，这个浅显的道理已经被人们接受，全民健身运动也在全国轰轰烈烈地展开。如果将习惯日常运动的人群做一下简单的分类，我们可以清楚地看到，这个群体中所占比例最大的是老人，而最少的可算是孩子。

然而，国外的儿童在运动方面可是毫不马虎。日本人十分重视儿童时期的锻炼，他们从上幼儿园开始，无论春夏秋冬都坚持户外运动，即使大雪纷飞，盛夏酷暑也从不间断。美国孩子在幼儿园的时间中，约有2/3的时间在户外活动，以锻炼体魄。

我们的孩子更多的时间是待在家里：坐在电视机前看电视、玩游戏机，趴在地上玩各种各样的汽车，妈妈陪着练钢琴，坐在桌旁学书画，缠着爸爸讲故事……人们似乎过于注意对孩子进行智能开发和才艺的训练，而忽略了孩子的运动问题，尤其是户外锻炼。殊不知，锻炼不仅可以增强孩子的体质，促进生长发育，培养孩子的毅力，对孩子的智能开发也有着重要的作用。日本人、美国人曾在不同的场合不约而同说出了“中国的孩子将不是我们下一代的对手”的话，这话包含着体魄和意志的较量，而运动正是增强体魄、磨炼意志的最好方法。

锻炼身体具有强身益智的效果，对孩子的身心发展有着积极的影响，所以，让孩子养成坚持锻炼身体的习惯是妈妈的职责所在。

★ 在培养孩子坚持锻炼的过程中，妈妈须注意以下问题：

1. 要注意培养孩子锻炼的兴趣。孩子年龄小，凡事都以兴趣为转移，而锻炼不像游戏，常常与“苦”和“寒”为伴，需要一定的意