

健康

就在自己手中

凌万军 主编



浙江科学技术出版社

健康就在自己手中

主编

凌万军

参编

葛春芳	凌 亲	胡小林	陈 鼎	应芝瑾	陈 静
张向阳	瞿晓安	金真爱	瞿晓翔	叶 勇	叶 红
楼建军	葛 键	葛 亮	胡惠沁	胡惠红	詹耀雄
王艺华	王轶峰	凌剑飞	姜 萍	陈炯宇	张 远
叶 浩	胡晓麟	詹天成	楼哲辉	南 楠	朱文明

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康就在自己手中/凌万军主编. - 杭州:浙江科学技术出版社,2003.2

ISBN 7-5341-1818-2

I.健... II.凌... III.健康-基本知识
IV.R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 051764 号

健康就在自己手中

主编 凌万军

责任编辑 卞际平

封面设计 孙 菁

浙江科学技术出版社出版
绍兴新华印务有限公司印刷
浙江省新华书店发行

开本 850×1168 1/32 印张 26.625 字数 720 000

2003 年 1 月第 1 版

2003 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-5341-1818-2/R·315

定价 39.00 元

前言

生命对任何人来说,都只有一次。因而,只要精神不偏离常态,不论达官显贵还是平民布衣,都会珍惜生命,尽力延长生命,并潇洒地走完生命的最后一刻。“遗憾”的是,这生命不为权势支配,不为金钱左右,“健康”才是维系和影响生命的支柱。

健康哪里来?“健康不是人权,而是自我责任,基本保健应通过自我保健和自我医疗来达到”(摘自世界卫生组织《阿拉木图宣言》)。现代医学尽管有“起死回生”之术,但对健康全部含义所承担的责任而言目前充其量只是一种“亡羊补牢”而已。广义上说,健康就在自己手中。

大凡生物,都有一个生、老、病、死的自然经历,人也不例外。我们的祖先生活在没有医院的年代能繁衍至今,就是借助自己的衣、食、住、行和民间草药来防病治病、保护自身的。社会发展到今天,现代人有理由也有能力在科学人生间自如俯仰。遗憾的是,现代医学远没有达到尽善尽美之地,手术切除脏器、吞服化学药品、放射线照摄等带来的副反应正在逐渐被认识,由此产生的对健康的威胁已使人心寒。因而,不仅还未摆脱贫困的人们需要大自然的呵护,那些能够移植心肺、克隆人体的医学发达国家也在突破他们自己固有的医学观念而大呼回归自然,利用大自然得天独厚的条件来获取自身健康。

坦率地说,生病也是难免的。人之所以会生病,原因多种多样,有生物、化学、物理、心理、社会、环境等因素。我们的祖先也告诫过我们:“百病之始生也,皆出于风雨、寒暑、阴阳、喜怒、饮食、居处”。这中间,不良的生活方式和心理状态,如暴饮暴食、高脂多糖、吸烟嗜酒、废寝忘食、不劳少动、性行为紊乱、性情乖僻等,是引

起健康损害、疾病孳生常见而重要的原因。现代医学明确指出,在所有疾病的发病原因中,1/3 纯粹与心理有关,1/3 纯粹与躯体因素有关,余 1/3 既与心理、又与躯体因素有关。如果人人能从发病原因上有所醒悟,防患于未然,相信社会中必将少一大批病人。这也就是先人所说的“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱”。健康人生,自我预防致病原因染身才是上策。而对此,他人也是爱莫能助的。

既然疾病的原因多种多样,其形式和本质千差万别,治疗和康复自然不会千篇一律,需要“辨证论治”。事实上,很多疾病,尤其是身心疾病,或者某些慢性病和病残肢体的康复,单纯依靠药物或手术是力所不及的,甚至是无济于事的。而利用自己的衣、食、住、行来治病疗疾,回归社会,不仅能弥补现代医学的不足,有时甚至能起到现代医学所不能起的作用。

21 世纪是医学模式的转变必然导致医疗卫生工作从治疗疾病为主导转变为以维护和增进健康为主导;从面向个人转变为面向个人和群体;从以医院为基础转变为以社会为基础;从诊断治疗为重点转变为预防保健为重点;从依靠医学科技和医疗卫生部门自身转变为依靠众多学科和全社会的参与。这中间,绝大部分是借助医生的帮助通过自我来实现的。这一医学模式的实施必然会给国人的健康水平带来不少实惠,从而将生命带入一个又一个明天。

医学是大家的医学,医学需要大家理解和参与。只有这样,才能从健康的必然王国到健康的自由王国。作为第一步,笔者编著了这本《健康就在自己手中》,希望在此尽一点心和力,并希望它能成为读者诸君的亲朋好友,引导大家获得更多健康。

但愿国人远离疾病,但愿医院门可罗雀。因为在下是医生,医生不是希望大家生病,而是希望大家健康。

凌万军、葛春芳

2002 年 9 月 18 日于杭州望江山疗养院

目录

〔“目录”中的每一题目词条右边的号码指“正文”页码〕

聊天区——保健在于自我

需要认识自己		氧在体内吸收的简单经过怎样	10
健康的含义是什么	2	儿童期孩子有哪些生理特点	10
亚健康的含义是什么	3	儿童期孩子有哪些心理特点	11
人体有哪八大系统	3	儿童期孩子自身健康主要应注意什 么	11
器官、组织、细胞之间关系如何 ...	4	少年期孩子有哪些生理特点	11
胸腔内器官的位置怎样	4	少年期孩子有哪些心理特点	12
腹腔内器官的位置怎样	5	少年期孩子自身健康主要应注意什 么	12
心是怎样一个器官	5	青年人有哪些生理特点	12
肝是怎样一个器官	6	青年人有哪些心理特点	13
肺是怎样一个器官	7	青年人自身健康主要应注意什么 ...	14
肾是怎样一个器官	7	中年人有哪些生理特点	14
胆囊是怎样一个器官	8	中年人有哪些心理特点	14
大脑是怎样一个器官	8	中年人自身健康主要应注意什么 ...	15
血液是怎样一种组织	9		
食物在体内消化、吸收的简单经过怎 样	10		

中年人如何运动锻炼	15	临死怎么办	33
中年人如何自我估计体质	16	遗体怎么料理	35
老年人有哪些生理特点	16		
老年人有哪些心理特点	18		
老年人自身健康主要应注意什么	18	营造家庭环境	
老年人如何运动锻炼	19	为什么要加强环境保护	35
中老年人如何自我估计衰老程度	19	家庭个体如何加强环保意识	36
如何估计自己的寿命	20	环境对健康有何影响	37
		家庭居室应怎样打扫清理	37
		怎样的居室温度才好	38
		怎样的居室湿度才好	38
		家用照明灯高度怎么定	39
		居室采光怎样好	40
		居室盆花怎样布置	40
		阳台怎么绿化	41
		如何减少厨房油烟	41
		学习需要怎样的环境	42
		家庭传染病患者怎么隔离	43
		常见传染病患者隔离期多少	43
		家庭怎样消毒	44
		蚊子怎么灭	45
		苍蝇怎么灭	46
		老鼠怎么灭	47
		蟑螂怎么灭	48
		跳蚤怎么灭	48
		虱怎么灭	49
		臭虫怎么灭	50
		小事不可随便	
		手怎么洗	50
		脚怎么保养	51
		脸部皮肤怎么保养	52
求人不如求己			
血压是怎么一回事	21		
怎样自测血压	21		
一天中血压有哪些波动	22		
怎样自测体温	22		
脉搏是怎么一回事	23		
怎样自测脉搏	24		
怎么看检验单	24		
能试举检验的正常参考范围么	25		
热敷怎么做	27		
冷敷怎么做	28		
坐浴疗法怎么做	28		
鼻饲怎么做	29		
灌肠怎么做	30		
洗胃怎么做	30		
什么情况下暂不宜洗胃	31		
心跳暂停怎么急救	31		
呼吸暂停怎么急救	32		
遇生命垂危的人怎么办	33		

头发怎么保养	53	新建住宅何时入住好	59
怎样的坐、立姿势最好	54	口中的痰液该吐到哪里	60
看电视应注意什么	54		
如何选择化妆品	55	莫入吸毒陷阱	
哪些人应慎坐飞机	56	为什么会有人想吸毒	60
哪些人应慎骑自行车	56	如何及时发现吸毒者	61
微波炉泄漏微波怎么办	57	目前有哪些戒毒的方法	62
怎么安全使用高压锅	58	戒毒过程包括哪几个阶段	62
塑料袋怎么区别有毒无毒	58	怎么辨别毒品	63

食物区——民以食为天

生命需要营养素

一个人每日需要多少蛋白质、脂类和糖	66
蛋白质、脂类和糖对人体有哪些功能	66
含蛋白质、脂类和糖较丰富的食物有哪些	67
一个人每日需要多少维生素	67
各类维生素对人体有哪些功能	68
含各类维生素较丰富的食物有哪些	70
与人体关系较大的矿物质和微量元素有哪些	70
一个人每日需要多少矿物质和微量元素	71
矿物质对人体有哪些功能	72

微量元素对人体有哪些功能	72
含矿物质较丰富的食物有哪些	73
含微量元素较丰富的食物有哪些	74
微量元素缺乏怎么办	74
一个人每日需要多少水	75
怎么选择水	76
如何烧开水	77
一个人每日需要多少膳食纤维	77
膳食纤维对人体有哪些功能	77
含膳食纤维较丰富的食物有哪些	78

良好的营养哪里来

什么叫合理膳食	78
怎样合理膳食	79

吃精白米好,还是吃糙米好	79	吃喝误区知多少	95
怎样使糙米饭烧得好吃些	80		
怎样淘米才能减少营养素损失	80	因人因症择食	
怎样洗菜才能减少营养素损失	81	高营养治疗膳食的要求和对象有 些	96
如何做好烹饪卫生	81	低营养治疗膳食的要求和对象有 些	96
怎么储存食品	82	高蛋白治疗膳食的要求和对象有 些	97
如何做好凉拌菜的清洁卫生	82	低蛋白治疗膳食的要求和对象有 些	97
哪些食物可生吃	82	少盐治疗膳食的要求和对象有 些	97
哪些食物不宜多吃	83	少油治疗膳食的要求和对象有 些	98
哪些食物忌同服	84	少渣治疗膳食的要求和对象有 些	98
忌口有哪些原则	84	高纤维治疗膳食的要求和对象有 些	99
哪些人对哪些食物有禁忌	85	低胆固醇治疗膳食的要求和对象有 些	99
哪些人应谨慎饮茶	87	低嘌呤治疗膳食的要求和对象有 些	99
如何戒酒	88	流质治疗膳食的要求和对象有 些	100
吸烟如何害人	89	半流质治疗膳食的要求和对象有 些	100
如何消除食物的腥味	90	温热类食物有哪些	100
食物发霉怎么办	90	寒凉类食物有哪些	101
稻米如何鉴别	91	能防癌和抗癌的食物有哪些	101
优质食用油具有哪些特征	91	易发酵产气的食物有哪些	102
食用油变质怎么办	91		
怎样避免食用油变质	92		
肉类质量如何鉴别	92		
禽蛋新鲜度如何鉴别	93		
死鱼的新鲜度如何鉴别	93		
优质干货海味有哪些特征	93		
去毛后的禽类新鲜度如何鉴别	94		
乳类的新鲜度如何鉴别	94		
茶叶质量如何鉴别	95		

有止血作用的食物有哪些	102	为什么说素食是根本的美容食品	114
有消食作用的食物有哪些	102	为什么说素食佐酒比较好	115
有润肠通便作用的食物有哪些	103		

有利尿作用的食物有哪些	103
哪些食物对皮肤有滋润和特别营养作用	103
降血脂食物有哪些	104
健脑的食物有哪些	104
保健食品中“食字”、“食健字”各代表什么意思	105

素食,食物中的佼佼者

什么叫素食	105	美容健身的胡萝卜苹果汁怎么做	116
素食对人体健康有哪些优势	105	美艳肌肤的苡仁酒怎么做	116
为什么说素食能增强消化和排泄	107	消除皮肤皱纹的鸡骨鸡皮汤怎么做	116
素食能防癌症么	108	消除体臭的芹菜胡萝卜饮料怎么做	117
素食能缓解自身免疫病么	108	补肾黑发的核桃芝麻糖怎么做	117
素食是否不易引起食物中毒	109	强身健体的番茄汁怎么做	118
素食能改善睡眠么	109	祛病保健的芹菜汁怎么做	118
食素是否是一种减肥方法	110	助消化增营养的木瓜汁怎么做	118
为什么说素食比荤食更能健脑	111	开胃消食的茶膏糖怎么做	119
素食能防动脉硬化么	112	清凉的黄金瓜汁怎么做	119
素食如何消除体臭	112	消暑解毒的绿豆粥怎么做	119
为什么说素食是根治头皮屑的良方	113	祛暑消疲劳的梅酒饮料怎么做	120
素食对女性有什么独特的好处	113	安眠的酸枣仁汤怎么做	120
		宁心安神的鸡蛋饮料怎么做	120
		强身安神的百合蛋粥怎么做	121
		健脾益气的大枣粥怎么做	121
		健脾利尿的鲜拌莴苣怎么做	122
		清肝明目的猪肝汤怎么做	122
		消除视疲劳的胡萝卜菠菜饮料怎么做	122

治肾虚的猪腰核桃汤怎么做	123	增强应激的花菜鸡蛋汁怎么做	124
润肠通便的香蜜饮怎么做	123	预防伤风的橘子汁怎么做	124
滋补养血的桂圆莲子粥怎么做	123	减轻烟毒的牛奶番茄汁怎么做	125
学生补脑的维生素 B 饮料怎么做	124		

生育区——人生第一件大事

孕期常识

什么叫围生期保健	127
什么叫遗传咨询	127
哪些人需要遗传咨询	128
怎样判断自己是否怀孕	129
孕期的大致经过怎样	129
孕期受精卵到成熟儿发育大致情况	130
如何	130
怎样估计预产期	131
孕妇心境对胎儿有何影响	132
孕妇怎样保持良好心境	132
何谓胎教	133
为什么要进行产前检查	133
什么时候进行产前检查	134
什么叫产前诊断	134
哪些孕妇需要产前诊断	135
哪些孕妇需要预防接种	135
孕妇出现病症怎么办	136
产前为未出生的孩子应做哪些准备	137

产前孕妇应做哪些准备	138
何时上医院待产	138

孕期自我监护

孕妇有哪些警戒先兆	139
孕妇体重会怎样增加	140
孕妇体重异常有何不祥	140
为什么要监测胎动	141
怎样自我监测胎动	141
为什么要检测胎位	142
怎样自我检测胎位	142
为什么要检测胎心	143
怎样自我检测胎心	143
为什么要检测子宫底高度	144
妊娠各周子宫底高度怎样	144

孕期吃穿住行

孕妇如何合理营养	145
怀孕各期的营养有何特点	146
缺蛋白质怎么办	146
缺维生素怎么办	147

缺钙怎么办	148	哪些微生物能致胎儿畸变	160
缺铁怎么办	149	如何预防微生物致畸	161
缺锰怎么办	149	哪些化学物质能致胎儿畸变	161
缺铜怎么办	150	如何预防化学物质致畸	162
缺碘怎么办	151	哪些物理因素能致胎儿畸变	163
缺锌怎么办	151	如何预防物理因素致畸	163
缺镁怎么办	152		
烟酒对胎体有哪些影响	153	产妇必读	
孕期怎样穿戴	153	什么叫产褥期	164
孕妇为什么要提倡左侧卧	154	产妇如何合理营养	165
孕妇的起居与劳逸有何讲究	154	如何设计做产环境	166
孕妇旅游需要注意些什么	155	产妇如何运动	167
孕期可否行房事	156	产褥期可否行房事	168
孕期可否刷牙漱口	156	如何分辨恶露正常与否	168
孕期如何做好皮肤的清洁卫生	157	如何清洁恶露	168
孕期如何做好乳房护理	157	产妇如何做好自身卫生	169
孕期如何洗澡	158	产褥期如何做好乳房护理	170
		哪些产妇不能为孩子喂乳	171
避免致畸因素		乳头凹陷怎么办	171
孕期什么阶段最易引起胎儿畸变	159	产后何时恢复月经	172

儿童区——创造美好的未来

出生这一天——蒂落瓜不熟		怎么会有大小便	176
新生儿外貌有哪些特点	174	什么时候开始喂乳	176
新生儿可能出现哪些异常	175	喂初乳有哪些好处	176
		母体初乳质量如何	177
		乙型肝炎孕妇的新生儿是否要免疫	

接种	177	喂母乳的具体方法如何	187
第1个月——温室里的花		喂母乳的正确姿势如何	188
►生理	178	喂母乳有否时间限制	188
呼吸为什么这样急促	178	母乳喂养宜多久	188
心跳为什么这样快	178	足月人乳与牛奶、婴儿配方奶有何区别	189
四肢体温为什么这样低	178	如何确保母乳充足	190
为什么容易缺氧	179	母乳为什么会不足	191
为什么经常溢乳	179	母乳不足怎么办	191
为什么易发生食物过敏	179	如何选择代乳品	192
为什么不宜喂淀粉类食物	179	如何喂代乳品	192
为什么体温波动较大	180	代乳品调配不当大便有哪些异状	193
肝脏解毒能力怎样	180	如何给早产儿喂乳	193
抗病能力怎样	180	早产妇乳汁质量如何	194
肾脏功能怎样	181	►保健	195
胎脂怎么办	181	可否有用奶杯喂奶	195
口腔脂肪垫是怎么回事	182	奶瓶怎样选择和使用	195
牙龈上皮珠是怎么回事	182	需要怎样的居室与环境	196
皮肤和巩膜怎么会有黄染	182	穿什么衣服好	197
如何自我鉴别新生儿生理性黄染或病理性黄染	183	尿布如何制作和使用	198
乳房怎么会肿大	183	怎样洗澡	199
女婴阴道怎么会出血	183	如何保护皮肤	200
睡眠如何	184	怎样保护脐带和脐部	200
大小便如何	184	怎样观察和保护凶门	201
食欲如何	184	怎样开窗睡眠	202
各项能力发展如何	185	怎样防止意外	202
体格发育进展如何	185	患病信号有哪些	203
►喂养	186	免疫接种程序怎样	203
喂养保健要点有哪些	186	免疫接种可引起哪些异常反应	205
为什么要提倡母乳喂养	187		

接种卡介苗有哪些注意事项	206	添加辅食时应注意什么	218
如何测量体格	206	添加辅食的程序怎样	218
第2~12个月:茁壮成长的一年		如何制作辅食	219
▶生理	208	怎样选择水果	220
为什么易患呼吸系统疾病	208	什么时候断奶	221
肝脏有多大	208	逐步断奶如何进行	221
为什么好发肠道中毒性疾病	209	▶保健	222
溢奶现象什么时候会消失	209	怎样安排一天生活	222
出生2个月时能力发展如何	210	需要多少睡眠时间	224
出生3个月时能力发展如何	210	怎样选择衣裤	224
出生4个月时能力发展如何	210	为什么经常流口水	225
出生5个月时能力发展如何	211	为什么经常夜啼	226
出生6个月时能力发展如何	211	婴儿啼哭好不好	227
出生7个月时能力发展如何	211	左利怎么办	227
出生8个月时能力发展如何	212	如何保护皮肤	228
出生9个月时能力发展如何	212	小婴儿要多抱抱,是这样么	229
出生10个月时能力发展如何	212	意外事故有哪些	229
出生11个月时能力发展如何	213	为什么要进行空气浴和日光浴	231
出生12个月时能力发展如何	213	怎样进行空气浴和日光浴	231
体格发育进展如何	213	如何做婴儿体操(2~6月龄婴儿)	232
能力和体格发育落后于正常同龄儿怎么办	215	如何做婴儿体操(7~12月龄婴儿)	234
▶喂养	215	为什么要每月称体重	236
喂养保健要点有哪些	215	每月体重不增或减少的原因有哪些	237
每日需要多少营养素	215	怎样观察是否健康成长	237
为什么还要乳类食物	216	国家对孩子体格检查有何规定	238
何时开始添加辅食	217	婴儿期有哪些预防接种	238

►启蒙	239	不想吃饭怎么办	252
如何训练排便习惯	239	不爱吃蔬菜怎么办	252
如何训练口语	240	不爱吃肉怎么办	253
怎样选择称心的玩具	241	怎样保证维生素 A 的摄入	254
如何早期开发智力	241	如何为幼儿设计一周菜单	254
1 岁——让孩子去见见世面		►保健	255
►生理	242	如何安排一天生活	255
自身抗病能力怎样	242	如何选择鞋子	256
凶门早闭、迟闭怎么办	243	为什么不宜再穿开裆裤	256
什么因素影响体态曲线的形成和巩固	243	怎样安排孩子单独睡眠	257
出生 15 个月时能力发展如何	244	不想睡觉怎么办	257
出生 18 个月时能力发展如何	244	哪些场景需要回避	258
出生近 24 个月时能力发展如何	244	哪些事故需要预防	259
体格发育进展如何	245	喂养不当会发生哪些病症	260
►喂养	246	如何进行体格锻炼	261
喂养保健要点有哪些	246	怎样教孩子做模仿操	262
每日需要多少营养素	247	生理发育训练如何进行	263
怎样判断营养素足或不足	247	为什么每月体重不增	264
一日进食几餐为好	248	什么时候上医院体格检查	264
如何培养孩子良好的饮食习惯	248	有哪些免疫接种	265
如何完全断奶	249	►启蒙	265
断奶后如何回奶	249	怎么培养孩子的清洁卫生习惯	265
断奶后如何关爱孩子	250	为什么要让孩子心理和行为上独立	266
是否需要零食	250	让孩子多动手, 如何	267
不想吃饭的原因有哪些	251	为什么要尽早用筷子吃饭	267
		如何用手指来测验孩子的智力	268
		如何培养语言能力	269
		如何选择玩具	269

怎样测验智力	270	如何规范坐便盆	285
2岁——口语训练的最佳时期		需要预防哪些意外事故	286
▶生理	271	喂养不当会发生哪些病症	287
扁桃体为什么常肿大	271	是否还要每月称体重	287
怎么变得苗条了	271	是否还要带孩子去体格检查	288
怎么还会遗尿	272	▶启蒙	288
如何减少遗尿发生率	272	如何培养语言能力	288
出生30个月时能力发展如何	273	如何训练口语能力	289
出生36个月时能力发展如何	274	为什么会如此任性	289
体格发育进展如何	274	如何纠正孩子的任性行为	290
▶喂养	275	父母如何配合纠正孩子的任性	291
喂养保健要点有哪些	275	如何培养孩子的专一精神	292
每日需要多少营养素	276	兴趣是怎样产生和发现的	292
如何选择食物	276	言教,身教,怎样教育孩子	293
一日三餐为好	277	如何选择玩具	294
如何烹饪食物	277	怎样测验智力	294
偏食怎么办	278	3岁——早期智力开发的黄金时期	
厌食怎么办	279	▶生理	295
▶保健	280	淋巴结怎么常肿大	295
如何安排一天生活	280	眼睛怎么会斜视	296
如何体格锻炼	280	3岁幼儿能力发展如何	296
如何进行儿歌模仿操	281	3岁半幼儿能力发展如何	297
生理发育训练如何进行	282	体格发育进展如何	297
怎样创造一个较好的游戏环境	283	▶喂养	298
可否撒尿布	284	喂养保健要点有哪些	298
怎么会口吃	284	每日需要多少营养素	299
如何保护视觉	285	饮食不当会引起哪些病症	299
		缺锌怎么	300

►保健	300	怎样帮助孩子认识更多的字	316
如何安排一天生活	300	如何提高记忆力	318
如何进行体格锻炼	301	如何引导孩子看好电视	319
生理发育如何训练	302	如何对孩子进行道德品质教育	320
为什么3岁孩子要做一次全面健康检查	303	如何进行安全教育	321
►启蒙	304	如何讲究训斥孩子的方法	322
怎样让孩子多和其他小朋友接触	304	怎样测验智力	323
胆量怎么越来越小了	304		
如何培养胆量	305	5岁——全面开展能力培养	
如何启发计算能力	305	►生理	324
如何提高独立思维能力	307	5岁儿童养育要点有哪些	324
如何培养观察力	308	5岁儿童能力发展如何	325
怎样培养劳动观念	310	5岁半儿童能力发展如何	325
如何选择玩具	311	体格发育进展如何	326
怎样测验智力	311	►营养	326
		每日需要多少营养素	326
4岁——莫失书面语言训练良机		►保健	327
►生理	312	生理发育训练如何进行	327
4岁儿童养育要点有哪些	312	►启蒙	328
4岁儿童能力发展如何	313	怎样帮助孩子进行美工劳作	328
4岁半儿童能力发展如何	313	如何培养和发展孩子的想像力	329
体格发育进展如何	314	如何鉴别孩子的想像与谎言	331
►营养	314	如何启发孩子的创造力	331
每日需要多少营养素	314	怎样测验智力	332
►保健	315		
生理发育如何训练	315	6岁——做好上学前的准备	
有哪些免疫接种	315	►生理	333
►启蒙	316	6岁儿童养育要点有哪些	333
		扁桃体怎么又肿大了	333