

衣食住行保健丛书



儿童健康

郑惠连 主编

重庆出版社

衣食住行保健丛书

衣食住行

与儿童健康

主编 郑惠连
编者 (以姓氏笔划为序)
石文革 李林芳 张玲娜 郑惠连 程茜 黎海芪

 重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

衣食住行与儿童健康 / 郑惠连主编. —重庆:
重庆出版社, 2005
(衣食住行保健丛书)

ISBN 7-5366-7071-0

I. 衣... II. 郑... III. 儿童少年卫生 IV. R179
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 033413 号

· 衣食住行保健丛书 ·

YISHIZHUXING YU ERTONG JIANKANG

衣食住行与儿童健康

郑惠连 主编

责任编辑 宿文忠

封面设计 向 洋

技术设计 张 进

插 图 王 念

重庆出版社出版、发行

(重庆长江二路 205 号 邮编 400016)

网址: <http://www.cqph.com>

出版人: 罗小卫

新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

开本 880mm×1230mm 1/32 印张 6.25

字数 143 千 插页 2

2005 年 5 月第 1 版

2005 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1-5 000

ISBN 7-5366-7071-0 / R · 232

定价: 16.00 元

内容提要

本书按《衣食住行保健丛书》统一风格，分5篇即基础篇、食—营养与儿童保健篇、环境与儿童保健篇、儿童智力开发和体格锻炼篇、小儿常见疾病的识别和护理篇，向儿童家长全面介绍其相关知识，是广大儿童家长和保育人员的实用参考书，也可供基层医务人员参考。



郑惠连，女，1950年7月毕业于上海医学院医本科。现为重庆医科大学附属儿童医院儿科教授。一直从事儿科临床、教学和科研工作已50多年；其中近30年从事专业儿童保健、营养和优生优育优教。曾任重庆医科大学附属儿童医院儿童保健教研室主任，也曾多次出国参加考察和访问学习。获国务院特殊津贴专家，为我国著名儿保专家之一。所主编的医学高等教材《儿童保健学》曾获卫生部优秀教材二等奖，还参加编写6部有关妇幼保健的论著和30多篇论文。曾多次被评为省、市卫生先进工作者，1996年被评为全国妇幼卫生先进工作者，2002年被授予重庆市优秀预防医学专家的称号。现虽已退休，但仍担任重庆儿童保健专业委员会顾问、学生营养促进会的专家顾问及重庆市优生优育协会顾问。

出版者的话

就我国目前的社会发展水平看,医疗保健的重点已从解决传染病与流行病的防治逐步转入解决非传染性疾病、退行性疾病和精神病等一些现代社会中的常见病的防治(但2002年底以来在我国局部地区发生的传染性非典型肺炎即“非典”疫情,使我们仍然不能放松对传染病与流行病的防治工作)。人口的老龄化、生活节奏加快后造成的不良生活习惯、生活水平提高后造成的饮食结构的不合理、工业化及都市化带来的环境污染和生态平衡失调等等,使得诸如高血压、冠心病、糖尿病、癌症、精神病等疾病的患病率急剧增高,相应的防治与愈后康复已成为要解决的主要问题。

而这类疾病有一个共同特点,就是与我们的日常生活,即“衣食住行”密切相关。加之医疗制度的改革、社区医疗系统的开展及人们保健意识的增强,都将使广大群众在依靠医院治病的同时,更加渴求获得现代的,科学的,蕴含在“衣食住行”中的预防和治疗疾病的知识。

为此,我们策划、设计了这套《衣食住行保健丛书》;以本直辖市范围内的重庆医科大学、第三军医大学为主体,并面向全国选择具有高学历、高职称的优秀中青年医生及部

分经验丰富的老专家作为我们的作者,旨在逐步推出一些以某系统疾病、某器官疾病、某类型疾病或某种疾病为专题,介绍相关防治保健知识的单本图书。相信这些有志于科普创作的医学专家们,在参阅、收集一定数量的文献、中西医资料后,能编纂出一部部科学性强,适用性广,且有一定科普创作水平的、深受全国群众欢迎的现代医学科普读物。



目 录

前 言

1 基础篇

1.1 儿童的概念及其重要地位	(1)
1.1.1 儿童的定义及其重要性	(1)
1.1.2 儿童的特性和年龄分期	(1)
1.1.3 儿童的权利	(3)
1.1.4 儿童在社会中的地位	(4)
1.2 儿童体格生长	(4)
1.2.1 小儿体格生长规律	(5)
1.2.2 影响体格生长的因素	(6)
1.2.3 衡量小儿生长的主要指标	(9)
1.2.4 儿童体格生长的评价	(16)
1.2.5 体格生长的偏离现象	(23)
1.2.6 青春期的发育特点	(26)
1.3 儿童神经心理行为发育	(28)
1.3.1 脑的发育	(28)
1.3.2 感知觉的发育	(29)
1.3.3 运动的发育	(33)
1.3.4 语言发育	(36)

1.3.5	个人-社会能力发育	(38)
1.3.6	0~6岁儿童心理行为发育规律	(40)
1.3.7	心理行为发育的影响因素	(47)
1.3.8	如何评价孩子的心理行为发育	(49)
1.3.9	儿童期常见的心理行为异常	(50)
1.4	儿童各年龄期的保健	(53)
1.4.1	胎儿保健	(53)
1.4.2	新生儿保健	(54)
1.4.3	婴儿保健	(56)
1.4.4	幼儿保健	(59)
1.4.5	学龄前儿童保健	(60)
1.4.6	学龄儿童(小学生)保健	(61)
1.4.7	青少年保健	(62)

2 食——营养与儿童保健篇

2.1	儿童营养基本知识	(63)
2.1.1	蛋白质	(64)
2.1.2	脂类	(65)
2.1.3	碳水化合物	(66)
2.1.4	能量	(66)
2.1.5	微量营养素	(67)
2.1.6	膳食纤维	(69)
2.1.7	水在营养中的作用	(69)
2.2	食物分类与选择	(70)
2.2.1	谷类(米、面等)	(70)
2.2.2	动物性食物	(71)
2.2.3	大豆及其制品	(71)
2.2.4	蔬菜、水果类	(72)



2.2.5 糖、油类	(73)
2.3 儿童容易缺乏的营养素	(74)
2.3.1 蛋白质-能量缺乏	(74)
2.3.2 铁缺乏	(75)
2.3.3 锌缺乏	(77)
2.3.4 碘缺乏	(77)
2.3.5 维生素 A 缺乏	(79)
2.3.6 维生素 D 缺乏	(79)
2.3.7 维生素 C 缺乏	(83)
2.3.8 维生素 B1 缺乏	(83)
2.4 儿童营养状况的判断	(83)
2.4.1 怎样判断儿童营养状况	(83)
2.4.2 头发测试能不能准确判断儿童营养状况	(85)
2.5 婴儿营养	(85)
2.5.1 母乳最适合婴儿	(85)
2.5.2 母乳喂养的一些基本知识	(87)
2.5.3 人工喂养	(90)
2.5.4 培养婴儿良好的进食习惯	(94)
2.5.5 1 岁内婴儿易出现的喂养与营养有关 的问题	(102)
2.6 幼儿营养	(107)
2.6.1 幼儿进食特点	(107)
2.6.2 幼儿膳食安排	(110)
2.6.3 怎样判断幼儿的营养状况	(114)
2.7 学龄前儿童营养	(114)
2.7.1 学龄前儿童(幼儿园儿童)食谱	(114)
2.7.2 培养规律的生活、进食习惯	(115)
2.7.3 学龄前儿童中常见的饮食问题	(115)

2.8 学龄儿童(小学生)营养	(118)
2.8.1 学龄儿童的平衡膳食	(118)
2.8.2 儿童不宜用保健食品	(119)
2.8.3 喝饮料有无好处	(120)

3 环境与儿童保健篇

3.1 哪些是环境因素	(122)
3.1.1 自然环境	(122)
3.1.2 社会环境	(123)
3.2 为儿童的衣、食、居住创造良好环境	(124)
3.2.1 儿童的衣着	(124)
3.2.2 儿童的“食”	(126)
3.2.3 儿童居住环境的要求	(127)
3.3 儿童良好的社会适应行为	(128)
3.3.1 儿童社会适应性和独立能力的培养	(128)
3.3.2 学会控制情绪,锻炼坚强意志	(128)
3.3.3 培养社交能力	(128)
3.3.4 促进儿童的创造能力	(129)
3.4 儿童生活习惯的培养	(129)
3.4.1 睡眠习惯	(129)
3.4.2 饮食习惯	(130)
3.4.3 排便等卫生习惯	(130)
3.4.4 坚持体格锻炼的习惯	(130)
3.5 控制对儿童有伤害的环境	(131)
3.5.1 窒息与异物吸入	(131)
3.5.2 被动吸烟和中毒	(131)
3.5.3 防止外伤	(132)
3.5.4 溺水与交通事故的预防	(133)



4 儿童智力开发和体格锻炼篇

4.1 婴幼儿智力开发的重要性	(134)
4.1.1 什么是智力	(134)
4.1.2 智力开发的重要性	(134)
4.2 开发婴幼儿智力的原则	(135)
4.2.1 遵循脑神经系统发育的规律	(135)
4.2.2 早期开发智力的必要性	(135)
4.3 建立早教的良好环境	(135)
4.3.1 和谐的家庭和父母的参与	(135)
4.3.2 高质量的托幼机构参与早教	(136)
4.3.3 良好的社会环境	(136)
4.4 开发婴幼儿智力的模式和方法	(136)
4.4.1 谈谈胎教	(136)
4.4.2 婴儿的早教	(137)
4.4.3 幼儿的早期教养	(139)
4.5 学龄前儿童的教育(幼儿园教育)	(140)
4.5.1 游戏	(140)
4.5.2 体育活动	(141)
4.5.3 社会实践的认识教育	(141)
4.5.4 语言文字和逻辑思维能力的培养	(141)
4.5.5 艺术教育	(141)
4.5.6 品德教育是关键	(142)
4.6 儿童的体格锻炼	(142)
4.6.1 体格锻炼的重要意义	(142)
4.6.2 体格锻炼的基本原则及注意事项	(143)
4.6.3 体格锻炼的内容和方法	(144)

5 小儿常见疾病的识别和护理篇

- 5.1 营养障碍性疾病..... (158)
- 5.2 消化系统常见病..... (158)
 - 5.2.1 小儿流口水是什么原因 (158)
 - 5.2.2 地图舌是怎么一回事 (159)
 - 5.2.3 小儿多见哪些口腔炎 (159)
 - 5.2.4 谈谈婴幼儿腹泻 (160)
 - 5.2.5 小儿腹痛怎么办 (160)
 - 5.2.6 婴幼儿便秘怎么办 (161)
 - 5.2.7 孩子不肯吃东西怎么办 (161)
- 5.3 呼吸系统常见病..... (161)
 - 5.3.1 上呼吸道感染 (162)
 - 5.3.2 小儿气管炎和支气管炎 (162)
 - 5.3.3 咽炎和扁桃体炎 (162)
 - 5.3.4 小儿肺炎 (163)
 - 5.3.5 支气管哮喘 (163)
- 5.4 小儿血液系统常见病..... (163)
 - 5.4.1 什么叫贫血 (163)
 - 5.4.2 贫血有哪些原因 (164)
 - 5.4.3 如何预防缺铁性贫血 (164)
 - 5.4.4 什么是出血性疾病 (164)
- 5.5 小儿心血管系统常见病..... (165)
 - 5.5.1 心脏杂音 (165)
 - 5.5.2 警惕病毒性感染后的心肌炎 (165)
 - 5.5.3 小儿诉说肢体疼痛有哪些原因 (165)
- 5.6 小儿神经系统常见病..... (166)
 - 5.6.1 睡眠障碍 (166)



5.6.2 小儿遗尿症·····	(167)
5.6.3 高热惊厥·····	(168)
5.6.4 什么叫多动症·····	(168)
5.6.5 小儿癫痫病·····	(168)
5.6.6 怎样尽早发现小儿有智力问题·····	(169)
5.7 小儿出疹性疾病和常见的急性传染病 ·····	(169)
5.7.1 小儿常见的出疹性疾病 ·····	(169)
5.7.2 小儿常见的急性传染病·····	(172)
5.7.3 小儿常见的寄生虫病·····	(173)
5.8 小儿常见外科疾病 ·····	(174)
5.8.1 先天性斜颈·····	(174)
5.8.2 先天性髋关节脱位·····	(175)
5.8.3 隐睾·····	(175)
5.8.4 包茎·····	(175)
5.8.5 小儿疝气·····	(176)
5.9 小儿常见五官病 ·····	(176)
5.9.1 近视眼的预防·····	(176)
5.9.2 怎样防治“红眼病”·····	(176)
5.9.3 沙眼是怎么回事·····	(177)
5.9.4 耳屎的家庭处理·····	(177)
5.9.5 中耳炎的护理·····	(177)
5.9.6 鼻炎的护理·····	(178)
5.9.7 牙齿疾病的家庭护理·····	(178)
5.10 警惕小儿意外事故 ·····	(179)
5.10.1 小外伤的处理 ·····	(179)
5.10.2 烫(灼)伤 ·····	(180)
5.10.3 坠落跌伤 ·····	(180)
5.10.4 触电的抢救 ·····	(180)

5.10.5	溺水的急救	(180)
5.10.6	小儿常见的急性中毒	(181)
5.10.7	车祸的预防	(181)

附录

附表 1	0~12 岁健康儿童体重、身高(长)的参考值	(182)
附表 2	常用家庭消毒法	(183)
附录 3	小儿常备家庭用药	(184)



1

基 础 篇

儿童是祖国的未来和希望，也是每个家庭中的重要成员，但是对儿童的真正概念不少人还不太清楚，如何让儿童健康成长也值得商榷研究。

1.1 儿童的概念及其重要地位

1.1.1 儿童的定义及其重要性

习惯上我们都将 12 岁以下的个体称为儿童，从统计学上则往往以 15 岁以下的群体作为儿童。事实上，按生理的成熟角度来说，18 岁以下的人群都应认为是儿童，因为他们无论从体格、形态的角度和神经心理发育上看，仍在不断地成长和改变。从社会政治角度上看也是以 18 岁为成人。我国 18 岁以下的儿童约占全人群的 60% 左右，他们的成长、教育的需求和衣食住行的必要条件等都是一个很重要问题，值得政府、各人民团体和全社会来关注，一旦处理不当，就可能影响下一代的素质。这关系到民族、国家的兴衰。

1.1.2 儿童的特性和年龄分期

儿童并非缩小了的成人，他们在生理、心理、行为等方面

都有特点,而且处于生长发育阶段,年龄越小其生长的速度越快。各器官和系统的发育也有年龄特点,例如神经系统发育较早而生殖系统就发育较晚。因此 18 年的过程中有很大变迁,为了明白不同年龄期儿童的特点,有必要把儿童分成以下几个期。

1. 胎儿期

精子和卵子的结合(受孕)是在母亲(即孕母)的子宫内进行的。正常孕期为 40 周,俗称怀胎 10 月,这期间又可分为 3 个阶段:①妊娠早期,约 12 周,是胚胎形成阶段;②妊娠中期,约 16 周,是胎儿迅速成长期;③妊娠晚期,约 12 周左右,是胎儿成熟阶段。所以为了保证胎儿的正常发育,对孕妇的保健是很重要的。

2. 新生儿期

孩子自出生至不满 28 天为新生儿期,事实上应称为新生的婴儿。这时婴儿刚脱离母体,需要适应生活的环境,例如要建立自主呼吸,要学会进食等。因此新生儿是一个特殊阶段,需要特别的护理和照顾。

3. 婴儿期

是指出生至不满 1 周岁的小儿,这是生长发育最快的阶段,也是营养和教养最需要的时期。另一方面,由于婴儿的免疫功能还不成熟,抗病能力差,婴儿容易患病,更需要保护和防病。

4. 幼儿期

指 1 岁到不足 3 岁时期的小儿称为幼儿,这是小儿动作、语言、神经思维发育较快的阶段。因此有计划地进行早教,培养幼儿良好的习惯和品质很重要,当然营养指导和多发病的防治也不能忽视。



5. 学龄前期

指 3~6 岁的孩子为学龄前儿童。从 3 岁开始体格生长的速度减慢,但神经心理发育仍较快,而且与外界环境的接触日益增多,更应加强教育,特别要预防意外事故的发生。3~6 岁的儿童绝大多数将进入幼儿园,因此,幼儿园的老师应重视开展合适的幼童集体教育。

6. 学龄期

指 6~12 岁小学生阶段,这时除生殖系统外,其他各方面均已与成人接近。脑发育已基本完成,智能发育也较成熟,有可能接受文化知识教育,所以学校教育有其重要意义,小学是基础,同时学生营养,体育锻炼和视力保护等措施也应重视。

7. 青春期

又称青少年期。从 12 或 13 岁到 18 岁,是初中、高中阶段,这时的主要特点是体格生长的又一快速高峰期,也是生殖系统发育加速并趋于成熟的时期。到本期结束时,人体各系统发育已成熟,体格生长也逐渐停止。但是青少年的精神、行为和心理方面还不够稳定,因此加强道德品质教育和生理、心理知识,包括性知识教育等是本期的重点。此外,青春期高血压和肥胖症可能成为成人心血管疾病等的潜在危险因素,需做好防治工作。

1.1.3. 儿童的权利

儿童虽不是成人,但却在人群中占 1/3 以上,在社会中有一定的权利。我国早就有保护儿童的公约,2001 年 5 月 22 日国务院颁发的中国儿童发展纲要(2001~2010 年)就阐明了儿童的权利。例如:要依法保障儿童的生存、发展和参与权,要保障儿童受教育的权利,包括发展 0~3 岁儿童的早