



生活

父母的爱护只能一时，自身的抵抗力才发威一世。
如何增强宝宝的抵抗力？

宝宝抵抗力100分



台视文化公司编辑群 / 编著
吉林科学技术出版社

□ 全案策划  唐码书业

<http://www.tangmark.com>

□ 责任编辑 宛霞

□ 装帧设计 逗号张

宝宝抵抗力 100 分

Baobao Dikangli 100 Fen

台视文化公司编辑群 编

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32 (787 × 1092mm)

印张 / 3

版次 / 2005 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

字数 / 120 千字

ISBN 7-5384-2763-5/G · 530

定价: 14.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 0431-5635177

传真: 0431-5635185

网址: <http://www.jkcbs.com>

网络实名: 吉林科技出版社

宝宝抵抗力100分



目录

Part 1

关于抵抗力

什么是抵抗力	6
强不强有关系	8
遗传体质天注定	9
强过头的过敏体质	11
体重过重抵抗力投降	12
抵抗力 VS 智力	13

Part 2

增强宝宝抵抗力的饮食方法

让身体自然发威	16
必胜营养素	17
增强抵抗力的 36 种材料	21
你的孩子正在吃转基因食品吗 ...	34
慎选婴幼儿奶粉	35



Part 3

12 道增强宝宝抵抗力的健康药膳

四神猪肚汤	40
清炖萝卜排骨汤	41
桂圆红枣鸡汤	42
黄精山药炖鸡汤	43
粳米粥	44
薏米粥	45
参芪鸡片汤	46
山药面	47
山药莲子粥	48
大枣粥	49
红枣黄芪汤	50
菊杞黑豆茶	51

A close-up photograph of a baby's face, focusing on the eyes and nose. The baby has dark, round eyes and a small nose. The skin is light and smooth. The background is a solid orange color.

Part 4

为宝宝创造健康优质的生活

良好的睡眠质量	54
让宝宝一觉到天亮的六大招数	55
长时间吹冷气会降低抵抗力	57
注意居家空气质量	58

Part 5

抵抗力差易患的疾病

感冒篇

您不知道的感冒	62
引起感冒的原因	64
感冒容易引起的并发症	65
不可轻视的感冒前兆	66
搞定哭闹的小病人	68
喂药不再烦人	70
孩子夜咳的有效对策	71
感冒的预防对策	72

腹泻篇

容易脱水的腹泻	75
引起腹泻的原因	76
该如何治疗腹泻	78
预防腹泻的八大招数	79

肠病毒篇

闻之色变的肠病毒	80
肠病毒的传染途径	81
肠病毒的治疗与照顾	82
远离肠病毒守则	83
预防肠病毒的药膳	86

Part 6

关于心理免疫力

何谓心理免疫力	90
心理状态影响身体抵抗力	92
心理免疫力直接影响人生观	93
老师角色举足轻重	94





宝宝抵抗力100分

Part 1

关于抵抗力

- 什么是抵抗力
- 强不强有关系
- 遗传体质天注定
- 强过头的过敏体质
- 体重过重抵抗力投降
- 抵抗力 VS 智力

什么是抵抗力

与生俱来的战斗部队

所谓抵抗力，其实就是我们常说的“免疫力”，它是我们身体中一支强而有力的战斗力量，帮助我们身体对抗细菌及病毒，保护我们的健康。每一个人的身体中均有这种与生俱来的抵抗力，抵抗力军队的战斗力好坏，是决定我们身体强弱的指标！

免疫系统是身体的防卫队

也许你不知道，我们每吸一口气，每吃一口食物，身体的免疫系统都随时在侦察有没有细菌或病毒入侵。事实上，我们的皮肤上永远都有细菌、病毒和真菌，身体也一再产生有害的细胞，例如癌细胞，但大多数的时候，我们的身体并未因此而受影响，原因是什么呢？这是因为我们身体的防御系统不断地以最快的速

度摧毁这些危险因子，而且将身体本身健康的细胞与外来或有病的细胞区分开来，如此才能有真正的防御作用。

那么身体的免疫系统如何分辨身体本身健康的细胞和外来或有病的细胞呢？

在我们的身体里面所有的细胞都有自己的一个“样品”，有这个样品，才能证明自己的身份，身体的免疫系统认识这

个身份，而外来的细菌与病毒等，也都有自己的“样品”，不过这个样品对免疫系统来说是陌生的，医学上称之为“抗原”。



免疫系统军队成员介绍

好，现在来说说存在于我们身体里的免疫系统到底有哪些。

- **皮肤的黏膜、肠道**——第一道防御系统。
- **骨髓**——所有防御细胞的生产场所。
- **胸腺、脾脏、扁桃体、肠道**——防御细胞为它们不同的任务做好准备。
- **淋巴结**——监视者，它分布在身体各处，可阻止病原体侵入。
- **抗体**——也称之为“免疫球蛋白”，是我们身体真正的防御武器，它在血和淋巴液中不断地游弋着，或停留在防御细胞上。这些抗体呈“y”形，当它在巡逻时，识别出陌生的“样品(抗原)”，于是抗体就与这些抗原结合在一起(抗原—抗体—反应)，准备通过防御细胞，将抗原摧毁。
- **防御细胞**——其防御的工作主要是由白血球担任，白血球以不同的细胞形状，游弋在血液和淋巴液之中，

或是从身体细胞之间穿过。它们不停地寻找入侵者，并支援抗体的工作。根据它们的任务，可将其分为三大组

- a. 负责侦察及通讯的B细胞和T细胞。
- b. 负责围攻的吞噬细胞。
- c. 负责化学战的中性白血球嗜碱白血球及嗜伊红血球。

任何身体不认识的物质也就是“抗原”，都可能触动免疫系统的警铃。每个B细胞只针对一种抗原，制造一种抗体，像一副精密的锁，打造了一把单独的钥匙。

抗体与抗原结合后，把守护细菌的城门打开。这时吞噬细胞、中性白细胞、嗜碱白细胞及嗜伊红血球，才能进攻抗原，将它消灭。

至于病毒，因为可以藏身在细胞中，就要靠吞噬细胞，先清除遭到病毒入侵的细胞，再把线索提供给T细胞，展开全面扫荡。

细胞有那几种？

- A. “助手”T细胞：与吞噬细胞结合后，联络其他免疫细胞来作战，它们释放出的物质，包括interleukin-2及干扰素等，就是其他免疫细胞的战令。
- B. “杀手”T细胞：收到interleukin-2的信号后，炮轰受到病毒感染的细胞。
- C. “抑制”T细胞：战争结束时，通知免疫细胞停火。
- D. “记忆”T细胞：保留对抗原的记忆。

育儿小叮咛

强不强有关系

抵抗力要好不要强

抵抗力要正常即可，过与不及都比较容易引发疾病。抵抗力不足容易发生免疫系统不全及传染性等疾病；相反地，抵抗力过强则容易产生过敏、气喘、红斑狼疮等病症。

小儿过敏免疫科主任徐医生表示，人的成长在出生之后，发育最快的是婴幼儿时期前三个月，如果在这个时期没有给宝宝足够的营养，发育生长会迟缓，免疫系统可能会变得很差，所以最重要的时期，就是前面的三个月。那么在这时期应该如何增强孩子的抵抗力呢？

徐医生说，最重要的是饮食要均衡，不论是喂母乳，或食用婴儿奶粉，都是要适量、均衡。如果宝宝的抵抗力比较弱，可能常常会受感染，常常会感冒、发烧，

可能免疫系统发育得比较差，通常可能是营养的摄取发生问题，所以，摄取营养要均衡。婴幼儿时期，最重要的食物来源是婴儿奶粉或

母乳。之后，慢慢地添加一些副食品。

有过敏反应的小孩，副食品的添加要延后，在婴儿奶粉、母乳的喂哺6个月以后，再添加副食品。另外，如果母乳不够，要喂哺婴儿奶粉，可喂哺低过敏的水解蛋白婴儿配方奶粉，比较容易过敏的食物，像蛋、海鲜，可能要推迟到一岁以后才喂。

只要小孩子在一岁前将身体养好，抵抗力自然会好。抵抗力好与抵抗力强是不一样的，抵抗力强表示身体对任何细菌或病毒都非常排斥，因此身体就经常在反抗这些病毒，而形成所谓过敏体质。抵抗力好不仅小孩子的吸收能力好，而且对学习也很有帮助，因为在学习过程中，孩子不会因抵抗力差而感冒，或抵抗力过强而过敏，又因这些因素而导致学习中断。

育儿小叮咛

抵抗力过与不及时，对孩子的身体健康都有负面影响，所以一定要注意饮食上的营养均衡！



遗传体质天注定

爸妈强壮 孩子健康

俗话说：“龙生龙、凤生凤，老鼠的儿子会打洞。”这句话充分点出“遗传”的威力，我们常发现有些经常感冒生病的孩子，他们的父母也是如此，到底抵抗力的强弱，跟先天体质、遗传基因有没有关系呢？

父母抵抗力愈强，孩子就愈不易生病

徐医生介绍，抵抗力好坏，与遗传有相当大的关系，体质和抵抗力是可以画上等号的。遗传的体质好，抵抗力就好；遗传的体质差，相对的抵抗力就差。这是为什么呢？

徐医生指出，人体有一些病因是与遗传基因有关的，特别是遗传性过敏症，其基本上是一种与多种遗传基因有关的慢性过敏发炎反应，其主要的染色体异常位置目前认为最可能位于第五对染色体 5q31，第五对染色体对促成过敏性体质的形成有相当大的关系。

如果父母身体里的抵抗力是好的，相对生出来的小宝宝抵抗力也不弱；可是若爸妈是常见的过敏体质，生出来的小朋友多半也是过敏体质。但是体质是会遗传，但并不 100% 遗传，因此只要妈妈在怀孕时多注意营养的吸收，还是有可能生出一个抵抗力强的小宝宝哦！



徐医生说，过敏症的幼儿包括气喘、过敏性鼻炎、异位性皮炎等，近年来医学界对于遗传性过敏症的发生与治疗方式，已有革命性的重大发现及改进。

以气喘病来说，它是一种与嗜酸性白血球及淋巴细胞有密切关系的遗传性慢性支气管发炎反应。而这两者正是身体免疫系统重要的防御细胞，由此可知气喘与抵抗力之间的关系。而过敏性鼻炎为异位性体质在鼻腔内的一种表现，其致病原因是以环境为主，造成鼻腔内过敏性炎症反应。至于异位性皮炎则是异

位性体质在皮肤上的一种表示，主要为遗传性体质在出生不久之后，受到环境影响而产生。基本上这三者均为过敏性体质在不同器官组织所造成过敏性遗传疾病。

另外，抵抗力较弱所引起的感冒和肠病毒，则与遗传没有绝对的关系，因为感冒和肠病毒多是病毒或细菌感染，如果小朋友常患感冒，做家长的要让小朋友多运动，多吃营养均衡的食物，增加身体的抵抗力之后就不会常生病了。



强过头的过敏体质

耐心照顾过敏症患者

小朋友如果是过敏体质，不论他是气喘、过敏性鼻炎，还是异位性皮炎等，都可称之为过敏儿。过敏儿是指身体的抵抗力过强，也就是身体的防御系统对外来的抗原过度敏感反应，因此是抵抗力过强而非较差。

抵抗力过强或较差对小朋友来说都不是好事，最好的抵抗力是正常的抵抗力。这样的小朋友不但不容易感冒，即使感冒了也很容易复原，而且很快恢复活蹦乱跳的样子。不像抵抗力过强的气喘儿，不但不能做过于激烈的活动，还要随身携带抗过敏喷雾器。过敏儿常常因为身体的过度反应而造成不适，因此不是常流鼻涕，就是皮肤容易瘙痒，或者常打喷嚏，造成小朋友生活上的许多不便。因此若治疗过敏症患者，需要先检测出本身所致过敏的过敏原，如尘螨、花粉等。在药物的治疗下，18岁以下的过敏症患者有完全改善的可能。然而感冒与过敏两者常会并存，尤其是抵抗力较弱的幼儿，因此特别需要找有耐心的小儿科过敏免疫专科医师好好地诊治一下。

育儿小叮咛

照顾过敏体质的孩子需要格外有耐心，要长期配合医生的治疗，远离过敏原。



体重过重抵抗力投降

过胖儿中看不中用

我们常说：“这个孩子‘白白胖胖’的好可爱！”然而，皮肤“白”看起来的确惹人爱，可是太“胖”的孩子，却不一定可爱，因为过胖儿通常对疾病的抵抗能力都比一般正常体重的孩子差。



很多爸爸妈妈都喜欢自己的小宝宝白白胖胖，认为孩子“能吃就是福”。不过由于现代社会的饮食大多添加了一些生长激素，而自从西式速食品大量进入国内之后，小朋友更视西式食物为最爱，早晚汉堡可乐、炸鸡薯条，因此年纪轻轻的小胖子越来越多。事实上，在西医眼中，小朋友过胖并不代表健康，相反，过胖其实是一种病态的表现，也代表着大多数的父母总以零食来打发小朋友的正餐，而几乎没有在家煮食，也没有和小朋友在家共同享受妈妈的拿手菜！

过胖的小朋友抵抗力比正常的小朋友要来得差些，因为过胖，所以身体就不灵活，身体不灵活又相对地减少了运动的机会。如此一来造成恶性循环，小朋友身上都是松垮垮的肉，一点都不结实，且身体的代谢不正常，身体里的免疫系统组织不够健全，这样的体质反而容易引起一些疾病。再者因为爱吃，也容易吃进一些不干净的食物，更易引起腹泻、肠病毒等毛病了。

因此若看到小朋友胖胖的不要羡慕，因为胖并不代表健康。如果胖，就要每天坚持运动，让身体真正结实，强壮起来，这样才不会容易生病，抵抗力自然会好。

抵抗力 VS 智力

抵抗力差智力也较迟缓

经常生病的孩子，精神和体力都会减弱，学习效果也容易打折扣，因此，让孩子拥有健康的身体，才是充实其人生本钱的根本之道。

抵抗力不佳的小朋友在学习上一定会受影响。因为常生病，自然无法到校学习，减少了学习的机会，智力当然与同年龄的孩子比较起来，要稍微差了些。而即使可以到校，却因没有精神与体力，学习上也一定会打折扣，智力就不容易跟上一般的小孩。因为身体常生病，抵抗力差，长期下去很容易满脸病容，没有活力。

从心理上来看，经常生病在家，不仅生理上不舒服，心理、情绪也会受影响。

3岁之前，是小朋友大脑开发的黄金

时期，如果在这时候，小朋友减少或丧失了学习的机会，智力自然无法发育到和其他的小朋友一样。如果是在3~6岁，此时除了大脑继续成长之外，也是小朋友培养与同伴相处的重要时期。这时如果又因抵抗力差而经常在家休息，会减少他与其他孩子相处的机会。因此可以知道，抵抗力差对小朋友来说，不管在智商或情商上都有很大的影响。

育儿小叮咛

增进孩子对疾病的抵抗力，才能避免在幼儿园传染上流行性感冒！







宝宝抵抗力100分

Part 2

增强宝宝抵抗力的
饮食方法

- 让身体自然发威
- 必胜营养素
- 增强抵抗力的 36 种材料
- 你的孩子正在吃转基因食品吗
- 慎选婴幼儿奶粉