

怎样让

吕岭春 杨 莹◎编著

孩子健康美丽



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



让孩子健康美丽

ZENYANG RANG HAIZI JIANKANG MEILI

岳长春 杨莹 编著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

怎样让孩子健康美丽/岳长春,杨莹编著. —北京:人民军医出版社,2005.1

ISBN 7-80194-534-4

I. 怎… II. ①岳… ②杨… III. 少年儿童—保健—基本知识 IV. R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 109430 号

策划编辑:杨德胜 加工编辑:杨德胜 责任审读:李晨
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842
电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)
传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)
网址:www.pmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm1/32

印张:7.5 字数:140 千字

版次:2005 年 1 月第 1 版 印次:2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:15.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书是指导儿童健康成长的科普读物。分为九大部分，即：怎样看待孩子的健美；怎样让孩子长得茁壮健美；怎样培育孩子健美的体形；怎样让孩子的五官端正健美；怎样让孩子的头发柔美靓丽；怎样让孩子的皮肤滋润细腻；怎样着装有利于孩子健美；怎样让孩子的化妆朴实自然美；家庭配备小药箱对孩子保健的重要性。作者用通俗的语言介绍了广大家长所关心的怎样使孩子健美的 230 个问题。本书具有较强的知识性和实用性，适于广大家长、尤其是年轻的父母、幼教工作者阅读参考。

责任编辑 杨德胜



前言

美是生活，生活离不开美。自古以来，人们对美的理解尽管各不相同，但是“爱美之心，人皆有之”，成人爱美，孩子又何尝不爱美呢！外貌有点儿缺陷的孩子深感自卑，强烈要求美容整形，外貌无缺陷的孩子也迫切希望自己容貌美观。你看，男孩眉间涂个红点儿，穿上件自己喜欢的衣服，就会对着镜子扭起来；女孩会偷偷抹上妈妈的口红，还要缠着爸爸买串漂亮的小项链。大街上、公园里、节假日，常见到一些孩子涂脂抹粉或戴着款式新颖的各种小首饰，打扮得像个“小大人”。罗曼·罗兰曾经说过，人类有一种爱美的本性。伟大的无产阶级革命导师马克思说：“社会的进步就是人类对美的追求的结晶。”从某种意义上说，美是吸引孩子们不断健康成长的动力。

我们要求孩子们所追求的美是内在和外表的统一美，也就是人们通常所说的健美。在日常生活中，我们要鼓励、支持孩子们向往健美，追求健美，使他们成为身体健康、体形优美、精神饱满、举止文明、德智体全面发展的、高素质的一代新人。那么，怎样才能使孩子的身体既健康又美丽呢？

这是广大家长,尤其是年轻的父母们十分关心的问题。

本书收集、编纂了少儿健美方面的相关知识,奉献给广大家长。希望本书在对孩子加强美感教育、培养孩子审美能力、促进孩子健美等方面起到参考、借鉴、帮助和启迪作用。

由于编者水平所限,书中缺点错误之处,祈望读者提出批评指正。

愿我们的祖国,山美,水美,孩子更美!

编 者

2004 年 10 月



目 录



一、怎样看待孩子的健美

1. 爱美是孩子的天性/(1)
2. 健康是孩子外形美的基础/(3)
3. 教育孩子正确认识和追求真正的美/(4)

二、怎样让孩子长得茁壮健美

1. 孩子的正常体重和身高标准是多少/(7)
2. 孩子“蹿个儿”的三要素是什么/(7)
3. 经常锻炼对促进孩子生长有重要作用/(8)
4. 哪些活动能促进婴儿健康/(9)
5. 孩子怎样吃零食才有利于身体健康/(11)
6. 良好的饮食习惯能促进孩子健康生长/(11)
7. 怎样给婴儿添加辅食/(12)
8. 影响孩子健康成长的主要因素有哪些/(13)
9. 不要让冰箱成为孩子疾病之源/(15)
10. 孩子经常不吃早餐有什么危害/(16)
11. 儿童喂养五不要/(17)



怎样让孩子健康美丽

12. 孩子长期饮用“净水”对身体健康有好处吗/(19)
13. 莫将含乳饮料当奶喝/(20)
14. 孩子喝饮料过多影响生长发育/(21)
15. 哪些食品孩子不宜多吃/(21)
16. 孩子吃得越多越好吗/(22)
17. 孩子过多服用鱼肝油对身体健康的危害/(23)
18. 孩子适合服用“人参”补身体吗/(23)
19. 影响孩子生长的五种喂养错误/(24)
20. 孩子身材过高或过矮多见于哪些疾病/(26)
21. 哪些运动不利于孩子身体健美/(27)
22. 牛奶的加工和饮用方法不当对孩子的健康有哪些危害/(27)
23. 孩子边走边吃东西不利于健康/(28)
24. 孩子晚餐吃得过饱对健康有什么影响/(30)
25. 为什么乳母吸烟、饮酒会影响婴儿健康/(31)
26. 缺锌对孩子健康有什么影响/(32)
27. 铅对孩子身体健康有哪些危害,怎样预防铅中毒/(33)
28. 教育孩子“远离毒品,珍爱生命”/(34)
29. 怎样预防儿童“非典”等呼吸道传染病/(35)
30. 充足的睡眠是孩子身体健康的保障/(36)
31. 讲究孩子睡眠卫生有益于身体健康/(37)
32. 孩子睡眠障碍有哪些具体表现/(39)
33. 孩子睡觉打呼噜对身体健康有影响吗/(40)
34. 儿童睡眠不足和过晚睡眠都会影响身高/(41)
35. 儿童睡床的摆设有哪“四不宜”/(41)



目 录

36. 让婴儿睡在妈妈身边哪一侧有利健康/(42)
37. 怎样正确调配饮食才能使瘦弱的孩子健壮起来/(43)
38. 孩子体内脂肪量的标准应该是多少/(44)
39. 怎样判断孩子是否为肥胖症,小儿肥胖症有哪些类型/(44)
40. 肥胖症对孩子身体健康有什么影响/(45)
41. 儿童肥胖症的常见原因及防治办法/(46)
42. 肥胖儿童饮食的“忌”与“宜”/(48)
43. 增加运动量可使胖孩子减肥/(50)
44. 德国、印度等国家减肥新视点/(51)

三、怎样培育孩子健美的体形

1. 孩子体形曲线美应该具备哪些主要条件/(53)
2. 预防小儿缺钙是塑造孩子体形健美的重要措施/(54)
3. 肌肉是塑造孩子体形美的艺术大师/(55)
4. 哪些逗孩子玩的方式会有损身体健康/(56)
5. 孩子久坐会影响脊柱的正常发育/(57)
6. 孩子迷恋跳舞对身体健康有什么影响/(58)
7. 为什么有些营养条件较好的孩子也容易患佝偻病/(59)
8. 孩子经常吃鱼可预防佝偻病/(60)
9. 佝偻病患儿的饮食有哪些禁忌/(61)
10. 怎样早期发现小儿麻痹症/(61)
11. 预防和矫正孩子两肩不平/(62)
12. 小儿“鸡胸”应该怎样治疗/(63)
13. 怎样防治孩子脊柱变形/(64)



怎样让孩子健康美丽

14. 怎样矫正孩子的“驼背”/(65)
15. 怎样让孩子有良好的伏案姿势/(67)
16. 孩子腿短可以通过锻炼增长/(68)
17. 如何防治孩子的“罗圈”腿/(69)
18. 手术切除畸形多指对孩子身体健康有害吗/(72)
19. 怎样保护和锻炼孩子的双手/(72)
20. 孩子适当多吃哪些食物能促进指甲更健美/(76)
21. 孩子常咬指甲有哪些危害/(76)
22. 怎样通过孩子的指甲来了解其健康状况/(77)
23. 怎样矫正孩子的“八字脚”/(78)
24. 孩子用脚尖走路是怎么回事/(79)
25. 怎样矫治孩子平足/(80)
26. 孩子未学爬先学走影响体态优美/(81)
27. 优美的体态是孩子体形健美的表现/(82)

四、怎样让孩子的五官端正健美

1. 孩子什么样的眼睛才比较美/(83)
2. 怎样让孩子吃出明眸生辉来/(84)
3. 怎样保护和锻炼孩子的眼睛/(85)
4. 如何给孩子选配美观而实用的眼镜/(86)
5. 戴有色眼镜易伤害少儿眼睛健康/(88)
6. 孩子吃甜食过量易患近视/(88)
7. 孩子眼内进入异物后怎么办/(89)
8. 孩子游泳容易感染哪些眼病/(90)
9. 在孩子眼睛保健上易被忽略的几个问题/(91)



目 录

10. 孩子眼皮经常跳是怎么回事/(92)
11. 莫忽视孩子的“眯眯眼”/(93)
12. 怎样预防新生儿眼炎/(93)
13. 莫给孩子长期滴用含激素的眼药水/(94)
14. 怎样给孩子眼睛滴药水、涂药膏/(95)
15. 如何矫正孩子的斜眼/(95)
16. 少儿适合做重睑(双眼皮)手术吗/(96)
17. 孩子患上睑下垂的眼病能手术吗/(96)
18. 怎样防治孩子的“疤痕眼”/(97)
19. 孩子长了“针眼”怎么办/(97)
20. 在什么情况下孩子的眉毛才需要修饰/(98)
21. 孩子什么样的鼻型较为美/(99)
22. 怎样按摩孩子的鼻部才能促使鼻型美观/(100)
23. 不要忽视孩子流脓鼻涕/(100)
24. 孩子半夜流鼻血怎么办/(101)
25. 孩子经常抠鼻孔有哪些危害/(102)
26. 孩子鼻腔进入异物怎样处理/(102)
27. 孩子的鼻孔狭窄和闭锁怎么办/(103)
28. 孩子鼻孔大小不一样怎样矫治/(103)
29. 孩子不适合过早做“隆鼻”手术/(104)
30. 孩子什么样的耳朵比较美观/(104)
31. 怎样按摩耳部才能促使孩子耳朵健美/(105)
32. 常掏外耳道易影响孩子耳朵健康/(106)
33. 如何从孩子耳中取出异物/(107)
34. 千万不要忽视孩子的耳痛/(108)



怎样让孩子健康美丽

35. 如何给孩子滴耳药/(109)
36. 怎样矫治孩子先天性隐藏耳/(109)
37. 怎样矫治孩子的耳垂裂/(110)
38. 孩子耳后淋巴结肿大怎么办/(110)
39. 孩子耳朵缺损能修补吗/(111)
40. 孩子什么样的嘴唇才美观/(111)
41. “兔唇”是怎么回事/(112)
42. 儿童“脸面问题”何时解决为好/(113)
43. 电扇吹风不当为啥会引起孩子口眼歪斜/(114)
44. 孕妇滥用鱼肝油会生头面畸形儿/(114)
45. 莫忽视孩子流口水/(115)
46. 孩子气管进异物怎么办/(116)
47. 怎样防治孩子疱疹性口炎/(117)
48. 孩子的手足口病影响健美/(118)
49. 孩子的“大舌头”是怎么回事/(118)
50. 美妙嗓音是孩子健美的象征/(119)
51. 怎样帮助孩子克服言语障碍/(120)
52. 孩子有怎样的牙齿才美观/(121)
53. 为什么说孩子缺一颗牙也影响健美/(122)
54. 孩子的错骀畸形是怎么回事/(123)
55. 饮食对孩子牙齿健康有什么不同的影响/(124)
56. 孩子牙齿保健的5种方法/(125)
57. 嚼口香糖不当会影响孩子牙齿健康/(125)
58. 孩子经常剔牙有什么危害/(126)
59. 孩子从几岁开始刷牙好/(127)



目 录

60. 怎样让孩子使用含氟牙膏/(128)
61. 为啥有些孩子出牙过晚/(128)
62. 孩子的哪些病牙需要及时拔除,在哪些情况下不宜拔牙/(129)
63. 如何防治少儿的龋齿病/(130)
64. 少儿的“地包天”是怎么回事/(130)

第五、怎样让孩子的头发柔美丽

1. 孩子多吃哪些食物有利于头发健康生长/(132)
2. 教孩子怎样洗头有利美发/(133)
3. 怎样保养孩子的头发/(134)
4. 孩子留长发不利于头发健康/(136)
5. 少儿自然卷曲的头发应怎样梳理/(137)
6. 有些孩子为何早生白发/(137)
7. 怎样预防孩子头发变黄/(138)
8. 孩子脱发的原因是什么,怎样注意防治/(139)

第六、怎样让孩子的皮肤滋润细腻

1. 孩子皮肤健康的标志是什么/(141)
2. 如何预防孩子面部长皱纹,怎样从面容了解他们的健康情况/(142)
3. 怎样让孩子洗脸效果好/(143)
4. 不要忽视孩子小脖颈皮肤的卫生/(144)
5. 用奶水给娃娃涂脸好吗/(144)



怎样让孩子健康美丽

6. 孩子经常打电话有利面部健美/(145)
7. 孩子皮肤健康需要哪些营养物质/(146)
8. 为啥孩子吃主食不足脸色难看/(147)
9. 孩子缺“铁”面部少微笑/(148)
10. 为什么孩子偏食可致皮肤病/(148)
11. 怎样纠正孩子偏食的不良习惯/(149)
12. 孩子多吃哪些水果不利于皮肤健康/(150)
13. 怎样让孩子的皮肤经常保持湿润/(151)
14. 不要忽视孩子皮肤的“呼吸”/(152)
15. 为什么不常运动的孩子皮肤苍白而浮肿/(153)
16. 保存婴儿服装莫放樟脑丸/(153)
17. 孩子运动前后如何保养皮肤/(154)
18. 如何护理婴儿娇嫩的肌肤/(155)
19. 孩子过早学游泳有什么危害/(155)
20. 春季如何保养孩子的皮肤/(156)
21. 夏季孩子皮肤保健方面有哪些误区/(157)
22. 夏季给孩子吃哪些食品能美容/(158)
23. 夏季怎样防治少儿生痱子/(161)
24. 冬季如何保养孩子的皮肤/(162)
25. 不能随意给孩子擦婴儿油/(163)
26. 怎样为孩子选择护肤品/(164)
27. 孩子皮肤苍白就是贫血吗/(164)
28. 孩子吃哪些食物可以预防贫血/(165)
29. 以牛奶为主食会导致少儿贫血/(166)
30. 孩子若患白血病会有哪些早期表现/(167)



目 录

31. 怎样防治少儿皮肤的疮疖/(167)
32. 孩子头颈部哪些痣要去除/(168)
33. 如何防治孩子面部的雀斑/(169)
34. 孩子面部的“桃花癣”是怎么回事/(170)
35. 孩子皮肤上的“瘰子”不宜自行剜除/(170)
36. 怎样防治少儿皮肤疥疮/(171)
37. 预防皮肤癌要从小时候做起/(172)
38. 软组织挫伤或炎症时应该怎样做冷、热敷/(172)
39. 患皮肤病的孩子在生活上应怎样配合治疗/(173)
40. 怎样正确处理孩子的小外伤/(174)
41. 孩子骨折怎样急救/(176)
42. 为啥孩子骨折不宜多补钙/(177)
43. 孩子碰撞了头部怎样判断有无危险/(178)
44. 孩子触电怎样急救/(179)
45. 孩子被动物咬伤或蜇伤怎样救治/(180)
46. 怎样防治孩子烧烫伤/(182)
47. 如何预防少儿冻伤/(184)

七、怎样着装有利于孩子健美

1. 如何为孩子选择服装/(186)
2. 怎样美化童装/(187)
3. 怎样根据孩子的情绪选择服装/(188)
4. 给孩子穿什么样的短裤才洒脱/(189)
5. 孩子的上下身衣服怎样配套穿才算美/(190)
6. 少儿的帽子、围巾等饰物的颜色怎样协调搭配



才能美/(191)

7. 孩子夏衣莫忌黑/(191)
8. 冬天不宜给孩子穿的确良内衣/(192)
9. 孩子冬装并非越厚越好/(193)
10. 孩子不宜长期穿牛仔裤/(195)
11. 孩子穿松紧裤有害无益/(196)
12. 少女穿高跟鞋增美却伤身/(196)

八、怎样使孩子的化妆朴实自然美

1. 给孩子化妆应遵循哪些美学原则/(198)
2. 怎样给孩子选用化妆品,发生化妆品过敏应怎样处理/(199)
3. 怎样保管孩子的化妆品/(200)
4. 从化妆角度来说,孩子的皮肤一般可分为几种类型,怎样判断这些类型/(201)
5. 应该怎样给孩子化妆/(201)
6. 怎样用面红表现孩子脸色的健美/(203)
7. 常用来作美容面膜的水果和蔬菜有哪些,怎样正确使用/(204)
8. 孩子用彩贴文身有哪些害处/(205)
9. 孩子留什么样的发型为宜/(206)
10. 怎样才能让小孩子乖乖的配合理发/(207)
11. 怎样给孩子修剪指甲/(208)
12. 给孩子修剪指甲时要注意预防甲沟炎/(209)
13. 给孩子长期涂指甲油有什么危害/(210)



目 录

九、家庭配备小药箱对孩子保健的重要性

1. 家庭应该配备小药箱/(211)
2. 家庭备药应注意哪些原则/(212)
3. 家庭小药箱应为孩子常备哪些外用药物/(212)
4. 如何鉴别药品是否变质/(214)
5. 怎样识别药品的有效期/(214)
6. 怎样识别真假药品/(215)
7. 如何保管好家庭小药箱/(216)
8. 我国药典对儿童的用药剂量是怎么规定的/(216)
9. 怎样给孩子服用片剂、丸剂等中西药品/(217)
10. 孩子用药应该注意哪些问题/(217)
11. 怎样给孩子喂药/(219)
12. 孩子误服药物中毒后,应该如何急救/(220)