

现代家庭医生
Xiandai Jiatingyisheng
Congshu 丛书

健康生活广告



武星户 主编



中国社会科学出版社
CHINA SOCIAL SCIENCES PRESS

健康生活谆告

武星户 主编

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康生活淳告/武星户著. —北京: 中国社会科学出版社, 2003.12

ISBN 7-5004-4318-8

I. 健… II. 武… III. 保健—普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 120860 号

责任编辑 任风彦

责任校对 石春梅

封面设计 三言堂

版式设计 炳 图

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号

邮 编 100720

电 话 010—84029453

传 真 010—84017153

网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京新魏印刷厂

装 订 广增装订厂

版 次 2003 年 12 月第 1 版

印 次 2003 年 12 月第 1 次印刷

开 本 850 × 1168 毫米 1/32

印 张 11.625

插 页 3

字 数 357 千字

印 数 1—6000 册

定 价 23.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

主 编 武星户

作者名单 (以汉语拼音为序)

白 侠	崔玉真	常登士	杜 敏
方 一	樊克生	杭为石	黄晓林
洪 仁	李谷生	李晓仁	李雪芬
李玉华	刘艾玲	刘建其	倪振明
孙一达	石为一	邵大地	唐结文
邵启生	武星户	王放光	王慈敏
谢明清	于克逊	袁 月	张桂英
周跃明	周玉江		

前 言

提高全民族素质是十六大报告中的重要内容，人的身体健康是全面建设小康社会的重要环节之一。只有增强和提高每个公民的自我保健意识和能力，树立正确的卫生观念，养成良好的卫生习惯，进而建立健康的生活方式，才是实现这一伟大目标的根本保证。另外，提高生活质量，有病早治，无病早防，科学用药，也是人们越来越迫切的愿望。为满足社会和人民在医疗保健方面的渴求，从健康生活淳告、常见疾病防治、百病自我诊疗三个方面，详细、通俗地阐述了营养、运动、环境、心理、免疫、隔离、消毒等；同时，对传染病、结核病、性病、寄生虫、食物中毒、内科、综合征、外科、骨科、肿瘤、儿科、妇产科、男科、神经科、精神科、五官科、口腔科、皮科等数百种常见疾病的发病原因、常见症状、防治方法进行了介绍；为了能及时发现疾病，看懂医院里常用的化验和检查结果，了解非处方药的作用、毒性和副作用、使用方法及不使用药物也治病等，介绍了 50 种常见的疾病信号、280 种化验检查项目、325 种中西药物、55 种非药物疗法和 9 种自救互救方法。可供广大读者平时阅读增长保健知识；患病时在医生指导下，对照有关知识，做到心中有数，积极配合治疗。

目 录

科学饮食与营养平衡

各种营养素的需要量	(1)
能量的需要量	(1)
蛋白质的需要量	(2)
脂肪的需要量	(3)
碳水化合物的需要量	(5)
维生素的需要量	(7)
矿物质的需要量	(9)
微量元素的需要量	(11)
水的需要量	(12)
膳食纤维的需要量	(13)
中国居民膳食营养素参考 摄入量表	(14)
各种食物的营养价值	(20)
谷类的营养价值	(20)
豆类及豆制品的营养价值	(21)
食用油脂的营养价值	(22)
肉类的营养价值	(23)
蛋类的营养价值	(24)
奶类的营养价值	(24)
水产品的营养价值	(25)

蔬菜的营养价值	(25)
水果的营养价值	(26)
真菌类食品的营养价值	(27)
调料的营养价值	(27)
酒类的营养价值	(28)
甘薯与马铃薯的营养价值	(29)
多吃番茄可抗癌	(31)

养成良好的饮食习惯	(33)
吃好早餐	(33)
午餐要吃饱	(34)
晚餐要少而清淡	(34)
健康食谱十注意	(35)
经常食用的十种食物	(36)
要防止“癌从口入”	(37)
要实行分餐制	(38)
吃饭要细嚼慢咽	(39)
生熟食品要分开	(40)
生吃瓜果蔬菜要洗净削皮	(41)
不用洗衣粉洗瓜果、蔬菜 和餐具	(42)

清除蔬菜上的农药	(42)
吃饭时不要说笑打闹	(43)
蹲着吃饭不利于健康	(44)
不吃汤泡饭	(45)
吃饭不宜看电视	(45)
乘车、走路不要吃东西	(46)
不要暴饮暴食	(47)
不宜多吃油炸熏烤食物	(48)
饮食宜淡不宜咸	(49)
不要吃太烫的食物	(50)
不吃生鸡蛋	(51)
不空腹吃柿子	(52)
不要渴了再饮水	(52)
冷饮、冷食不能吃得太多	(53)
不要过量饮用可乐型饮料	(54)
谨防火锅病	(55)

运动中的科学

人人都要运动	(57)
从小运动好处多	(57)
青春要要积极锻炼	(58)
老年期开始运动也有	(59)
效果	(59)
孕、产妇能进行运动	(60)
体力劳动者也要进行	(61)
运动	(61)
体弱多病者的运动	(62)

课(工)间运动有好处	(63)
经常坐办公室者的运动	(64)
运动注意事项	(65)
进行运动的原则	(65)
一定要坚持运动	(66)
每天运动不少于 1 小时	(67)
剧烈运动后不宜马上冲	(68)
冷水澡	(68)
吃饭前后不宜剧烈运	(69)
动	(69)
运动前应做准备活动	(70)
运动后需做整理活动	(70)
运动场所的选择	(71)
运动应增加营养	(72)
科学掌握运动量	(73)
运动的自我监测	(74)
运动可以减肥	(75)
散步是一项很好的运动	(76)
跑步能使人健康	(77)
游泳与冬泳	(78)
打球注意事项	(79)
运动可使人长高	(80)
冬天坚持运动不会得	(81)
关节炎	(81)
运动后血尿	(82)
运动性蛋白尿	(83)

运动性腹痛	(84)	竞争要保持健康心理	(101)
过度疲劳的预防	(85)		
过度紧张的原因	(87)	中老年人应保持心理	
保持心理平衡		平衡	(103)
儿童及青少年要注意心理		中年人应努力克服力不	
健康	(89)	从心现象	(103)
儿童的依赖行为可以克服		中年人要富于进取	
.....	(89)	心理	(105)
纠正儿童逆反心理的方法		心理神经免疫对中年人	
要得当	(90)	防治慢性病的作用	(108)
帮助儿童克服孤僻心理		中老年人应消除心理	
.....	(91)	压力	(109)
引导儿童去掉恐惧心理		中老年人要正确对待心	
.....	(92)	理障碍和心理疾病	(112)
害羞是一种心理障碍	(92)	中老年人不要固执己见	
儿童说谎属于心理			(114)
异常	(93)	猜疑不利健康	(116)
青年人要学会控制		中老年人应克服焦虑	(118)
情绪	(94)	老年人情感淡漠的表现	
嫉妒心理有碍健康	(95)	和原因	(120)
青年人要克服自卑		老年人感情脆弱也是心	
心理	(96)	理障碍	(122)
青年学生要有适应		厌烦感的原因	(123)
能力	(97)	性格是影响长寿的一个	
青年学生要有合作		重要因素	(124)
能力	(98)	心理与美容	(126)
青年学生要有创新		心理衰老的自测标准	(127)
精神	(99)	心理活动如何对身体发挥	
青年学生要有共性		作用	(129)
能力	(100)	学会培养乐观情绪	(131)

营造有利于健康的环境

环境污染及因素 (133)

环境污染对健康影响的
特征 (133)

家庭环境中的致癌物 (134)

家庭环境中的致敏物 (134)

家庭环境中的可吸入
颗粒物 (135)

家庭环境中的病原
微生物 (135)

家庭噪声 (136)

来自人体的污染物 (137)

异臭污染物 (137)

居室装修色彩 (137)

电磁辐射 (138)

改善居室环境质量的对策与

措施 (138)

营造清洁、舒适、安静
的居室环境 (138)

防空调综合征 (140)

重视自然采光 (141)

室内合理照明 (142)

合理利用住房面积和
空间 (142)

降低居室内甲醛浓度 (143)

家庭养花要兴利除弊 (143)

防止静电“打人” (144)

做好电磁辐射防护 (145)

减少室内空气污染 (146)

不同年龄、性别的

健康生活方式

婴幼儿期 (147)

母乳喂养 (147)

母乳喂养方法 (148)

断奶要适时 (149)

人工喂养 (149)

常用的几种代乳品 (149)

奶瓶的选择和消毒 (150)

添加辅食 (151)

幼儿的饮食特点 (153)

提高儿童食欲 (153)

儿童需要更多的蛋白质
..... (154)

适当补充钙、铁 (155)

微量元素锌和铜易缺乏
..... (156)

新生儿护理 (156)

婴幼儿护理 (160)

培养良好习惯 (162)

防止发生意外 (166)

婴幼儿教育 (169)

幼儿期教育 (171)

学龄前期教育 (172)

家庭教育 (172)

建立和睦家庭 (173)

建立父母的威信 (173)

要尊重孩子的人格 (174)

提出和坚持合理的
要求 (174)

密切配合儿童集体	不宜穿高跟鞋	(199)
教育	不吸烟、饮酒	(200)
给婴儿记日记	中老年期	(201)
指导儿童游戏	人到中年应保重	(201)
怎样选择玩具	正常体重的保持	(202)
培养儿童爱科学	适当体力活动和运动	
培养儿童爱劳动	有益健康	(203)
培养儿童有礼貌	跳舞与健康	(203)
青少年期	多参加社会活动	(205)
青少年特殊的营养	保持乐观的情绪	(205)
要求	不要一醉方休	(206)
青少年不宜吃素	垂钓有益健康	(207)
课间应加餐	中老年人生活要有	
考试期间的饮食	规律	(208)
增加营养可提高智力	人老防腿老	(209)
青少年应合理休息	培养兴趣爱好	(209)
保证睡眠时间	老年人再婚	(210)
青少年应保持正确姿势	学会接受照顾	(214)
.....	老年人应适应角色	
青少年要保护好嗓子	变化	(214)
青少年应培养良好的行为	妇女四期保健	(216)
习惯	正常月经	(216)
青少年应有适宜的兴趣	注意经期卫生	(217)
爱好	婚前检查	(218)
青少年要科学用脑	近亲禁止结婚	(219)
增强记忆的良方	最佳怀孕年龄和时间	(220)
青春期信号	不宜结婚和生育	(222)
顺利度过青春期	观察胎心音	(223)
摆脱早恋	观察胎动	(224)
不要束胸		

孕妇莫仰卧	(225)
记好妊娠日记	(226)
预产期的计算	(227)
流产与保胎	(227)
孕期定时体检	(229)
孕期应劳逸结合	(230)
孕期的合理营养	(231)
孕妇的适宜生活环境	(233)
孕前孕后不宜吸烟	
饮酒	(234)
孕期慎照 X 光	(235)
孕期不宜接触有毒有害	
物质	(235)
孕期更要注意预防	
感冒	(236)
孕妇少饮浓茶和可乐型	
饮料	(237)
孕期的衣着卫生	(238)
孕妇应保护好乳房	
乳头	(238)
孕期性生活	(239)
孕期接种疫苗	(240)
产前准备	(241)
最佳分娩时间和分娩	
方式	(242)
临产先兆	(243)
产后早活动	(244)
产后不必束腰紧腹	(244)
产后恶露	(245)
产后检查	(246)
提倡母乳喂养	(247)

授乳卫生	(248)
------------	-------

器官与性保健

保护器官	(251)
保护心脏	(251)
保护肝脏	(252)
保护肾脏	(253)
保护呼吸道	(255)
保护胃肠	(255)
保护牙齿	(256)
保护眼睛	(257)
保护耳朵	(258)
保护大脑	(259)
保护皮肤	(260)
保护头发	(261)
保护乳房	(262)
性保健	(264)
性器官的发育	(264)
性器官的卫生	(265)
性欲、性快感和性感区	
.....	(266)
男女性功能差异	(267)
性反应过程	(268)
性交前后注意事项	(270)
性交的体位	(271)
控制性欲、性冲动	(272)
过好新婚之夜	(273)
性生活的频度和时间	(274)
婚后不可纵欲	(275)
树立良好的性道德	(276)

性欲亢进与性欲低下	(277)
性交晕厥	(278)
性交生殖道损伤	(278)
性交中断的危害	(279)
哪些情况应避免性生活	(280)
适欲与禁欲	(281)
手淫	(282)
烟酒对性功能的影响	(283)
性保健食疗	(285)
青年人的性保健	(286)
中年人的性保健	(286)
老年人的性保健	(287)

健康的日常生活方式

生活习惯	(289)
睡醒后不宜立即起床	(289)
凉水洗脸	(290)
刷牙与漱口	(290)
洗漱及饮食用具要单用	(291)
莫饮“空心”茶	(293)
不要拔胡须和鼻毛	(293)
不要挖鼻孔	(294)
咳嗽打喷嚏要捂住口鼻	(294)
洗澡也要讲科学	(295)
桑拿浴注意什么	(296)
午间不可睡得时间过长	(297)
看电视注意事项	(297)

读书看报的保健	(299)
戴口罩的学问	(300)
定时大便	(301)
定期体检	(302)
应经常剪指甲	(303)
勤换衣服勤晒被褥	(303)
工作服不能穿回家	(305)
不要蘸唾沫点钱	(305)
不随地吐痰	(306)
勤开窗利健康	(307)
多听音乐可长寿	(308)
注意安全	(309)
乘车的安全	(309)
行人走路注意安全	(310)
司机行驶的安全	(311)
乘船注意事项	(313)
乘飞机注意事项	(314)
乘火车的安全常识	(316)
骑自行车注意事项	(317)
家庭用电安全	(318)
长期“开夜车”有损健康	(319)
防雪盲	(320)
中暑与日射病	(321)
预防卡拉 OK 病	(322)
提防交叉感染	(322)
积肥讲卫生	(323)
旅游有利健康	(324)
衣服的选择	(325)
不要穿小鞋	(326)

帽与腰带	(328)	打防疫针不用吃	
		“发物”	(345)
		了解打防疫针的效果	(345)
		疫苗要冷藏	(346)
计划免疫		常用疫苗	(347)
免疫知识	(330)	麻疹减毒活疫苗	(347)
免疫与免疫力	(330)	风疹减毒活疫苗	(348)
免疫力的种类	(331)	流行性腮腺炎减毒活疫苗	(349)
计划免疫	(332)	麻疹—腮腺炎—风疹联合疫苗	(350)
基础免疫与加强免疫	(333)	水痘减毒活疫苗	(350)
打好防疫针	(334)	流行性感胃灭活疫苗	(350)
打防疫针的途径和部位	(335)	防感灵疫苗	(351)
打防疫针不是越多越好	(336)	安尔宝 b 型流感嗜血杆菌结合疫苗	(351)
打防疫针不是红肿越重越有效	(336)	流脑多糖体菌苗	(352)
打防疫针的正常反应	(337)	吸附百日咳、白喉、破伤风联合疫苗	(352)
打防疫针可能发生的意外	(338)	口服脊髓灰质炎减毒活疫苗	(353)
打防疫针注意事项	(339)	甲型肝炎减毒活疫苗	(354)
哪些人不宜打防疫针	(340)	乙型肝炎基因工程疫苗	(355)
有过敏体质不宜打防疫针	(341)	卡介苗与 OT 试验	(355)
对青霉素过敏不宜打防疫针	(341)	乙型脑炎灭活疫苗	(358)
有慢性病不宜打防疫针	(342)	人用浓缩狂犬病疫苗和抗狂犬病血清	(358)
发烧不要打防疫针	(343)	肺炎球菌多糖体疫苗	(360)
怀孕、哺乳、经期不打防疫针	(343)		
打防疫针不需要忌口	(344)		

科学饮食与营养平衡

各种营养素的需要量

能量的需要量

人体摄取食物中的能量以维持自身生命活动和体力活动，能量在做功的同时也有热的释放以维持体温。人体所需要的能量主要是来自食物中的营养素，包括碳水化合物（即糖类）、脂类和蛋白质。如果人体摄入的能量不足，机体会动用自身的能量储备，甚至消耗自身的能量储备，以满足生命活动能量的需要，人长期处于饥饿状态则导致生长发育迟缓、消瘦、活力消失，甚至生命活动停止而死亡。相反，能量摄入过剩，则在体内不断储存。人体内储备很少量的碳水化合物，能量的主要储存方式是脂肪。长期摄入过多能量，会使人发生异常的脂肪堆积，引起肥胖和增加机体不必要的负担，并成为心血管疾病、部分癌症、糖尿病等的易发危险因素。因此，能量的摄入应与需要平衡。

能量需要量是指能长期保持良好的健康状况、具有良好的体型、机体构成和活动水平的个体达到能量平衡，并能满足其维持从事生产劳动和社会生活所必需的能量摄入。对于孕妇或乳母，能量需要量还包括满足组织生长和分泌乳汁的能量储备的需要。

中国营养学会对中国居民膳食能量推荐摄入量（RNI）为：1岁以内婴儿每日每千克体重 95 千卡；1岁以上儿童每日男女分别为 1100、1050 千卡；2岁以上儿童每日男女分别为 1200、1150 千卡；3岁以上儿童每日男女分别为 1350、1300 千卡；4岁以上儿童每日男女分别为 1450、1400 千卡；5岁以上儿童每日男女分别为 1600、1500 千卡；6岁以上儿童每日男女分别为 1700、1600 千卡；7岁以上儿童每日男女分别为 1800、1700 千卡；8岁以上儿童每日男女分别为 1900、1800 千卡；9岁以上儿童每日男女分别为

2000、1900 千卡；10 岁以上儿童每日男女分别为 2100、2000 千卡；11 岁以上儿童每日男女分别为 2400、2200 千卡；14 岁以上每日男女分别为 2900、2400 千卡；18 岁以上轻体力活动每日男女分别为 2400、2100 千卡，中体力活动每日男女分别为 2700、2300 千卡，重体力活动每日男女分别为 3200、2700 千卡；50 岁以上轻体力活动每日男女分别为 2300、1900 千卡，中体力活动每日男女分别为 2600、2000 千卡，重体力活动每日男女分别为 3100、2200 千卡；60 岁以上轻体力活动每日男女分别为 1900、1800 千卡，中体力活动每日男女分别为 2200、2000 千卡；70 岁以上轻体力活动每日男女分别为 1900、1700 千卡，中体力活动每日男女分别为 2100、1900 千卡；80 岁以上每日男女分别为 1900、1700 千卡；孕妇每日加 200 千卡；乳母每日加 500 千卡。

蛋白质的需要量

蛋白质是人体组织中的重要成分，占人体重量的 18%，如果按干重计算，则占人体重的 50%。

人体是由组织器官构成的，而器官的最小单位是细胞，细胞的主要成分就是蛋白质。因此，人体的生长发育离不开蛋白质。婴儿缺少蛋白质，发育就会受到障碍；成人缺少蛋白质，组织的修复及新陈代谢就会受到影响。

人体内的许多重要生理功能，是在具有催化作用的酶和激素参与下完成的，这些酶和激素就是由蛋白质构成的。如果缺乏蛋白质，酶和激素的生成都会减少，从而使生理功能受到影响。

人体需要维持一定的酸碱度及渗透压的平衡，水分在体内的合理分布，以及遗传信息的传递等都需要蛋白质。

运送氧气的血红蛋白，具有收缩功能的肌纤维蛋白，构成人体支架的胶原蛋白，战胜传染病的抗体——免疫球蛋白等都需要蛋白质。

人体组织在不断地进行新陈代谢，不断有细胞衰老、死亡、破坏，新的细胞也不断地新生、成长以代替旧的细胞。比如肝脏的蛋白质，大约 20 天要全部更新，血液中红细胞的寿命大约为 120 天。

人的最高指挥部——大脑，其重量的 51%，周围神经重量的 29% 由蛋

白质组成。蛋白质缺乏会影响婴幼儿的大脑发育。中老年人缺乏蛋白质，大脑萎缩开始得早、进展得快。

就连人的头发、指甲也都是由蛋白质所组成的。蛋白质缺乏者头发枯黄、容易折断和脱落。

通过以上事实，不难看出蛋白质在人体的生命活动中占有何等重要的位置，可以说蛋白质是生命的基础，没有蛋白质就没有生命。

人每天必须从饮食中摄入一定量的蛋白质，才能满足身体的需要。一个人每天需要多少蛋白质？需要根据年龄、性别、劳动强度和健康情况而定。

儿童少年：儿童少年正处在长身体的时期，需要比较多的蛋白质来构造新组织、长高增重，年龄越小，蛋白质的需要量也越多。一岁以下的婴儿，每千克体重每天需要蛋白质 3~4 克。

成年人：按标准体重 60 公斤计算，一般每人每天需要蛋白质 80 克左右，男性高于女性，重体力劳动者高于轻体力劳动者。

孕妇、乳母：妇女在孕期和哺乳期需要较多的蛋白质供给胎儿发育和哺育婴儿。孕妇每天应该供给蛋白质 85~90 克，乳母 100 克。

初愈病人：在患病期间，机体组织遭到破坏，体质虚弱，初愈后需要加强营养，构造新组织，增强体质，以利尽快康复，因此蛋白质的需要量较常人要多。至于增加多少，应该视病情轻重和病程长短来定。

中国营养学会对中国居民每日膳食中的蛋白质推荐摄入量（RNI）为：1 岁以内婴儿每日每千克体重 1.5~3 克；1~14 岁儿童每日，男 35~85 克，女 35~80 克；成年人每日，轻体力活动男女分别为 75、65 克，中体力活动男女分别为 80、70 克，重体力活动男女分别为 90、80 克；孕妇每日早期加 5 克，中期加 15 克，后期加 20 克；乳母每日加 20 克；老年每日，男 75 克，女 65 克。

脂肪的需要量

脂肪除了是贮存能量的“燃料库”，像糖一样提供热量外，在其他方面还有很重要的生理功能。

第一，脂肪是机体组织细胞的重要成分。脑和神经细胞含有大量的磷

脂和胆固醇，大约占干重的 51% ~ 54%。磷脂和胆固醇还是细胞膜的主要成分之一。细胞膜具有从周围环境摄取养分、排出代谢废物、保护细胞质内含物不外溢的重要功能。另外，磷脂和胆固醇也是合成肾上腺皮质激素和性激素的重要物质，对于调节新陈代谢和生长发育具有重要作用。

第二，脂肪供给人体必需的脂肪酸。脂肪中的亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸等，属于不饱和脂肪酸，体内一些重要的生理功能如胆固醇和皮肤细胞代谢等，必须靠他们去完成。这些脂肪酸在人体内不能合成，必须由日常膳食供给，否则就会缺乏，损害健康。

第三，脂肪可以有效地保护机体。脂肪具有不容易传热的性能，因此皮下脂肪如一道屏障，阻碍了体表的热扩散，有助于保持正常的体温；同时还能滋润皮肤，使其显得油润光亮，机体丰满健美。体内脂肪还可以在神经末梢、血管和内脏器官，更好地承受外部压力、震动和撞击，避免机械创伤。

第四，脂肪能促进脂溶性维生素的吸收。维生素 A（包括胡萝卜素）、维生素 D、维生素 E、维生素 K，不溶于水而溶于脂肪，只有随着脂类食物或单独进入人体后溶解于脂肪中，才能被人体吸收利用。如果脂类食物供应不足或吸收发生障碍，就可能出现维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 缺乏症，而严重损害健康。

第五，脂肪能增加食物风味。食物烹调加工时加入适量动物油或植物油，饭菜即显得味香可口，增进食欲。而且脂肪在胃内停留时间长，发热量高，可以明显增加耐饥感。

脂肪来源于动物和植物食物。前者称为动物性脂肪，包括猪油、牛油、羊油、鱼肝油、乳类及其制品（黄油、奶油等）、蛋类和鱼类等；后者称为植物性脂肪，包括豆油、芝麻油、花生油、菜籽油、玉米油、葵花籽油、橄榄油、松子油、核桃油、茶油、椰子油等。大米、大白菜等谷类和蔬菜也含有脂肪，但是数量很少，不是脂肪的主要来源。

由于脂肪担负着许多重要生理功能，是身体的六大营养素之一，每天都需供给身体一定数量，而不能缺乏。膳食中供给多少脂肪比较合适，中国营养学会对中国居民每日膳食中的脂肪适宜摄入量（AI）定为：脂肪能量占总能量的百分比，0.5 岁以内婴儿每日 45 ~ 50（28.5 ~ 32 克）；0.5 ~ 1 岁婴儿每日 35 ~ 40（33 ~ 38 克）；2 岁幼儿每日 30 ~ 35（男 40 ~ 47 克、女