

医学专家 父母 答问

——儿童医疗保健



李伯信 主编

海洋出版社

医学专家答父母问

——儿童医疗保健

主 编 李伯信

副主编 吴淮阳

10.2



海 洋 出 版 社



A0278074

(京)新登字087号

责任编辑 杨绥华

责任校对 刘兴昌

医学专家答父母问

——儿童医疗保健

主 编：李伯信

副主编：吴淮阳

※

海洋出版社出版（北京市复兴门外大街1号）

新华书店北京发行所发行 海洋出版社印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：16.125 字数：340千字

1994年4月第一版 1994年4月第一次印刷

印数：1—3000册

※

ISBN 7-5027-3816-9/R·62 定价：13.00元

敬 启 者

随着社会的发展，科学的进步，家庭生活水平的提高，家长对子女的成长越来越重视。有些家长望子成龙心切，培养教育儿童从小抓起，不惜投入大量费用。但很多家长在抚养、培育孩子方面缺乏经验，甚至不得要领，表现为盲从或无所适从，举措失当。因此，我们聘请了医学界有关专家，编写了本书。本书分为三大部分，第一部分为生长发育营养篇，第二部分为医疗卫生保健篇，第三部分为心理、行为、教育篇。这三部分，比较全面、系统地讲述了培养孩子健康成长过程中所遇到的各种问题及解决办法。

参加本书编写的除主编李伯信、副主编吴淮阳外，还有郭宝琛、刘福禄、田京发、龙文、李晖、李剑、钟平秋、王志岩、白霞、李小丽、朱勇、李士敏、毅贺春等专家。

我们欢迎读者使用本书。若书中有何不妥之处，真诚希望不吝赐教，我们将十分感谢。

本书策划者 鲁 平

1993年7月于北京

目 录

生长发育营养篇

1. 婴儿期及其特点是什么…………… (1)
2. 什么叫“生长发育”…………… (1)
3. 什么叫营养, 营养素包括哪些…………… (2)
4. 喂养婴儿有哪几种方法…………… (3)
5. 怎样调配婴儿的辅食…………… (4)
6. 怎样安排幼儿的辅食…………… (6)
7. 母乳充足的婴儿是否也要添加辅食…………… (7)
8. 婴儿应何时断奶…………… (8)
9. 什么样的乳母不宜给婴儿喂奶…………… (8)
10. 配制好的牛奶放在保温瓶中保温待喂好吗
…………… (9)
11. 什么是蛋黄糕干粉…………… (10)
12. 什么是母乳化奶粉…………… (10)
13. 什么是婴儿奶粉…………… (11)
14. 煮婴儿喝的菜水用嫩菜叶好还是老菜叶好
…………… (11)
15. 幼儿可喝瓶装果子露和桔子汁吗…………… (12)
16. 可以给婴幼儿吃点烤馒头片和烤面包片吗
…………… (13)
17. 经常吃炸、烤、熏的食物易致癌吗…………… (14)
18. 给婴幼儿吃点儿土豆行吗…………… (14)

19. 孩子过瘦的原因是什么·····	(15)
20. 膨化食品好不好·····	(16)
21. 国外有哪些新的婴幼儿主食品种·····	(17)
22. 婴幼儿为什么要适量吃鸡蛋·····	(18)
23. 幼儿经常吃五香茶叶蛋好不好·····	(19)
24. “鸡胚宝宝素”是不是用旺鸡蛋做成的 ·····	(19)
25. 孩子吃肉会吃“伤”吗·····	(20)
26. 给孩子吃东西怎样注意各种污染·····	(21)
27. 经常给孩子吃点儿红枣好吗·····	(22)
28. 红枣能治疗过敏症吗·····	(22)
29. 孩子的胖与瘦是怎么回事·····	(23)
30. 儿童过胖好不好·····	(24)
31. 怎样控制儿童肥胖·····	(24)
32. 幼儿膳食的原则是什么·····	(25)
33. 什么是强化食品·····	(26)
34. 食用赖氨酸应注意什么·····	(27)
35. 药片能代替饭菜吗·····	(28)
36. 儿童食用荤油好还是素油好·····	(29)
37. 婴幼儿为什么要适量吃脂肪类食物·····	(31)
38. 人能长高与骨的生长有什么关系·····	(32)
39. 幼儿吃肥肉与中老年时动脉硬化症有关吗 ·····	(33)
40. 山药可以治遗尿症吗·····	(34)
41. 怎样让孩子长一头黑黑的头发·····	(35)
42. 怎样让孩子的皮肤细腻红润·····	(35)

43. 怎样喂养双胞胎·····	(37)
44. 怎样喂养早产儿·····	(38)
45. 新生儿出生前要为他们准备什么哺乳用具 ·····	(39)
46. 为什么要尽量用母乳喂养婴儿·····	(40)
47. 怎样确定喂母乳的最佳期限·····	(42)
48. 怎样喂母乳·····	(42)
49. 如何观察婴儿是否吃饱了·····	(43)
50. 婴儿食用母乳与牛羊乳怎样调节·····	(44)
51. 怎样安排乳母的膳食·····	(44)
52. 怎样注意乳房卫生·····	(45)
53. 用牛奶和羊奶喂养孩子好吗·····	(45)
54. 乳母、婴儿和钙片有何关系·····	(46)
55. 鱼肝油有哪些利与害·····	(47)
56. 各类维生素都给幼儿吃点儿行吗·····	(48)
57. 给婴儿吃的鲜牛奶中加米汤好吗·····	(49)
58. 煮牛奶应何时放糖·····	(50)
59. 怎样煮奶好·····	(50)
60. 怎样冲制奶粉·····	(51)
61. 吃牛奶的孩子为什么容易大便干结·····	(51)
62. 麦乳精能代替奶粉给婴儿吃吗·····	(53)
63. 羊奶的优点与缺点是什么·····	(54)
64. 给孩子多吃桔子好吗·····	(54)
65. 幼儿吃糖过多会诱发近视眼吗·····	(55)
66. 给幼儿吃点儿茄泥好不好·····	(56)
67. 为什么要多吃新鲜鱼·····	(56)

68. 什么样的鱼最有营养·····	(57)
69. 为什么不给孩子用铝制食具·····	(58)
70. 吃糖的多少与孩子的情绪是否有关·····	(59)
71. 空腹喝牛奶不好·····	(59)
72. 怎样防止小儿厌食症·····	(61)
73. 小儿挑食不好, 怎样纠正·····	(62)
74. 哪些饮食对患近视眼的儿童有利·····	(63)
75. 少年儿童每天吃多少糖合适·····	(64)
76. 为什么要多吃新鲜蔬菜和水果·····	(66)
77. 什么是少年儿童的“脚气病”·····	(67)
78. 为什么过食是健康的大敌·····	(68)
79. 如何合理安排肥胖儿童的饮食·····	(69)
80. 如何安排消瘦儿童的饮食·····	(70)
81. 为什么要注意少年儿童饮食中的酸碱平衡 ·····	(71)
82. 食用虾米皮好不好·····	(72)
83. 盛夏吃什么·····	(73)
84. 吃剩的骨头、鱼刺为什么不要扔·····	(74)
85. 为什么鱼、肉、菜、豆腐应适当搭配·····	(75)
86. 为什么不宜饮生水·····	(76)
87. 经常给孩子做点儿韭菜馅好吗·····	(76)
88. 给孩子吃点儿荞麦好吗·····	(77)
89. 为什么玉米是佳粮·····	(78)
90. 为什么要多给孩子吃大豆和大豆制品·····	(78)
91. 能给孩子吃豆渣吗, 吃豆渣有什么好处 ·····	(80)

92. 怎样合理选用赖氨酸强化食品·····	(81)
93. 为什么生吃水果要削皮·····	(81)
94. 为什么儿童要少喝汽水·····	(82)
95. 孩子吃很多冰淇淋为什么还口渴·····	(83)
96. 给爱生疳子的孩子吃点儿什么好·····	(84)
97. 为什么饭后不要再给孩子吃甜食·····	(84)
98. 儿童吃醋好不好·····	(85)
99. 为什么要食用落花生·····	(87)
100. 为什么山药是优秀的儿童食品·····	(88)
101. 为什么少儿饮食也要“回归自然”·····	(89)
102. 为什么要多吃红薯·····	(90)
103. 香蕉有果药两用价值吗·····	(91)
104. 为什么胡萝卜是幼儿保健佳品·····	(92)
105. 给儿童吃柿子要注意什么·····	(93)
106. 西瓜有哪些利和弊·····	(94)
107. 怎样给孩子选食各种罐头·····	(95)
108. 食用核桃好吗·····	(96)
109. 为什么兔肉是动物性食品中的上品·····	(97)
110. 为什么儿童饮食过咸有害·····	(97)
111. 为什么劝孩子吃葡萄不要剥皮·····	(98)
112. 为什么给孩子多吃水果好·····	(99)
113. 怎样安排孩子的1日3餐·····	(99)
114. 为什么夏秋季节要注意防止孩子患肠道 传染病·····	(100)
115. 为何要注意儿童出汗与饮水·····	(101)
116. 为什么幼儿的伙食应比成人的顿数多·····	(102)

117. 为什么避免让小儿处于饥饿状态………… (102)
118. 太阳与儿童膳食有何关系………… (103)
119. 为什么淘米不要用力搓………… (104)
120. 为什么吃未熟的四季豆会中毒………… (105)
121. 靠黄蛋、贴皮蛋、散黄蛋、霉蛋为什么
不能给小孩吃………… (106)
122. 为什么泡泡糖吃多了不好………… (107)
123. 为什么给孩子喝长时间熬煮的水或蒸锅
水不好………… (107)
124. 防止孩子吃菠萝过敏………… (108)
125. 蘑菇是抗癌珍品吗………… (109)
126. 给孩子吃白木耳与黑木耳好吗………… (110)
127. 吃生鸡蛋好不好………… (111)
128. 为什么孩子不能乱吃补药………… (111)
129. 为什么不宜给孩子多吃巧克力糖………… (112)
130. 是否可以充分满足孩子对冰棍、冷饮的
欲望………… (113)
131. 孩子为什么会产生异食癖………… (114)
132. 食用霉变甘蔗会中毒吗………… (114)
133. 为什么要经常给孩子喝水………… (115)
134. 发烧的孩子吃点儿什么………… (116)
135. 为腹泻的患儿做点儿什么吃………… (116)
136. 为什么给孩子吃荸荠和水菱要剥皮…… (118)
137. 吃生鱼或不够熟的鱼会得肝吸虫病吗
………… (118)
138. 如何使婴幼儿的伙食物美价廉………… (118)

139. 经常给孩子吃点儿萝卜好吗.....	(119)
140. 孩子吃海味好吗.....	(120)
141. 为什么西红柿是一种可贵的蔬菜.....	(120)
142. 为什么吃菠菜一定要先焯一下再炒.....	(121)
143. 怎样食用肉皮.....	(122)
144. 为什么要食用莴笋叶.....	(122)
145. 孩子食用酱豆腐和臭豆腐好吗.....	(123)
146. 食用“海中蔬菜”有何好处.....	(123)
147. 给孩子喝果茶好不好.....	(124)
148. 为什么不要用温锅水给孩子煮粥.....	(125)
149. 怎样科学烹调食物.....	(125)
150. 为什么孩子从小就应多吃点儿防癌食品	(127)
151. 生食可抗癌吗.....	(128)
152. 黑色食品能防癌吗.....	(129)
153. 人体中有哪些微量元素.....	(129)
154. 为什么牛奶加巧克力有害.....	(130)
155. 怎样给孩子蒸蛋羹.....	(130)
156. 为什么豆浆要煮开喝.....	(131)
157. 婴儿能喝茶水吗.....	(131)
158. 用牛奶送药行不行.....	(132)
159. 能用果汁、汽水等饮品送服药吗.....	(133)
160. 如何注意儿童牙齿的健美.....	(134)
161. 为什么有些孩子经常肚子疼.....	(134)
162. 为什么婴幼儿不宜喝咖啡和可乐饮料	(135)

163. 怎样预防婴幼儿食物过敏·····	(136)
164. 为什么给婴幼儿煮土豆要先剥皮·····	(138)
165. 胖孩子容易饿, 如何帮助他们减肥·····	(138)
166. 吃葵花子对儿童有益吗·····	(139)
167. 儿童变声期的饮食应注意哪些问题·····	(140)
168. 山楂食品有何利与弊·····	(140)
169. 为何不要给孩子吃汤泡饭·····	(141)
170. 为何不能边吃饭边大声说笑·····	(142)
171. 儿童为何不宜饮酒·····	(143)
172. 孩子何时学着用筷子·····	(144)
173. 儿童常吃油饼、油条和麻团等油炸食品 好吗·····	(144)
174. 为什么不能边吃饭、边看书、边复习功课 ·····	(146)
175. 是否吃脑补脑·····	(146)
176. 利于儿童健脑的食物有哪些·····	(147)
177. 儿童饮食与多动症有什么关系·····	(149)
178. 业余小运动员应该吃什么·····	(150)
179. 为什么幼儿要忌吃蜂王浆·····	(151)
180. 加营养素(全营养素)好吗·····	(152)
181. 青少年发育期应加什么营养·····	(153)
182. 为什么苦杏仁不能直接吃·····	(154)
183. 海棠和山里红能否用铁锅煮·····	(155)
184. 给孩子吃“金针菇”好吗·····	(155)
185. 食用黄花菜有何好处·····	(156)
186. 为什么初夏草莓是佳果·····	(156)

187. 给孩子吃瓜子好吗…………… (157)
188. 微量元素与婴幼儿健康有何关系…………… (158)
189. 吃血能补血吗…………… (159)
190. 贫血的孩子多喝牛羊奶能补足营养吗
…………… (160)
191. 小儿伤食、疳积如何进行食疗…………… (160)
192. 怎样观小儿舌苔, 调整小儿饮食…………… (161)
193. 小儿食用蜂蜜对生长发育有益吗…………… (163)
194. 婴幼儿的饮食怎么做…………… (164)
195. 婴儿治疗奶怎样制作…………… (165)
196. 幼儿常见病的食疗有哪几种…………… (166)
197. 防治小儿龋齿在饮食方面要注意什么
…………… (169)
198. 怎样预防佝偻病…………… (169)
199. 怎样预防营养性缺铁性贫血…………… (170)
200. 怎样预防卡住婴幼儿的气管…………… (171)
201. 怎样调配1~2岁孩子的饮食…………… (172)
202. 怎样调配2~3岁孩子的饮食…………… (173)
203. 怎样调配4~6岁孩子的饮食…………… (174)
204. 怎样调配小学生的饮食…………… (175)

医疗卫生保健篇

205. 增强儿童健康的10点建议是什么…………… (177)
206. 青春期卫生保健应注意什么问题…………… (178)
207. 新生儿的生理特点是什么…………… (180)
208. 什么是新生儿病理性黄疸…………… (182)
209. 什么是新生儿生理性黄疸…………… (182)

210. 什么是ABO血型不合…………… (183)
211. 新生儿黄疸有哪些危害…………… (183)
212. 什么是新生儿败血症…………… (183)
213. 新生儿败血症有哪些表现…………… (184)
214. 新生儿败血症怎样预防…………… (184)
215. 什么是新生儿硬肿症, 如何预防…………… (185)
216. 新生儿硬肿症有哪些表现…………… (185)
217. 为什么新生儿易出现呕吐? 有哪些原因
…………… (186)
218. 什么是新生儿惊厥? 有何表现…………… (187)
219. 新生儿皮肤出现脓疱是怎么引起的? 如何
防治 …………… (187)
220. 新生儿肺炎有哪些症状? 怎样预防…………… (188)
221. 新生儿化脓性脑膜炎的病因及症状有哪
些? 如何预防…………… (189)
222. 什么是新生儿破伤风? 有何表现? 如何
预防…………… (190)
223. 新生儿出现口疮怎么办…………… (190)
224. 新生儿腹泻的原因、症状及预防措施是
什么 …………… (190)
225. 新生儿如何保温, 应注意什么…………… (191)
226. 为什么说营养是维持小儿健康的基础
…………… (192)
227. 小儿营养中存在哪些主要问题…………… (192)
228. 如何确定小儿营养不良? 怎样治疗…………… (193)
229. 小儿进餐时应注意哪些问题…………… (196)

230. 维生素包括哪些.....	(196)
231. 什么是维生素 A, 作用是什么.....	(202)
232. 什么是维生素B ₁ , 作用是什么.....	(204)
233. 什么是维生素 D, 作用是什么.....	(206)
234. 如何从阳光中摄取维生素D.....	(207)
235. 缺乏维生素D和维生素D过量的症状相 似吗.....	(207)
236. 什么是维生素B ₂ , 作用是什么.....	(208)
237. 什么是维生素C, 作用是什么.....	(210)
238. 什么是维生素PP, 作用是什么.....	(212)
239. 小儿常出现口疮是怎么回事.....	(214)
240. 为什么儿童冬季宜服维生素A.....	(214)
241. 什么是风湿热? 有哪些表现.....	(215)
242. 如何护理风湿热患儿.....	(216)
243. 如何预防风湿热.....	(216)
244. 如何预防风湿热复发.....	(217)
245. 什么是过敏性紫癜? 有哪些表现.....	(217)
246. 如何护理过敏性紫癜患儿.....	(217)
247. 患风湿性心脏病及肾炎的患儿手术时需 注意什么.....	(218)
248. 什么是过敏反应? 有哪些类型.....	(218)
249. 什么是过敏性休克? 有哪些表现.....	(219)
250. 如何护理过敏病儿.....	(219)
251. 应用青霉素应注意什么.....	(220)
252. 什么叫湿疹.....	(220)
253. 湿疹有哪些表现? 如何治疗.....	(221)

254.	什么是儿童药疹·····	(221)
255.	使用羽毛褥子对婴儿有哪些危险·····	(222)
256.	儿童服药有什么学问·····	(223)
257.	为什么小儿不发热咽痛时扁桃体上也有 “脓点”·····	(224)
258.	为什么对小儿犬吠样咳要高度重视·····	(224)
259.	急性喉炎如何防治·····	(225)
260.	婴幼儿为什么易患支气管炎及肺炎·····	(225)
261.	小儿肺炎有哪几种·····	(225)
262.	小儿支气管炎和肺炎有哪些症状·····	(226)
263.	小儿患了肺炎或支气管炎后如何护理 ·····	(226)
264.	怎样预防小儿气管炎和肺炎·····	(227)
265.	支气管哮喘如何防治·····	(227)
266.	怎样防治小儿上感·····	(229)
267.	为什么小儿感冒时常有腹痛·····	(230)
268.	为什么要注意急性扁桃体炎患儿的心肾 功能变化·····	(230)
269.	什么样的扁桃体需要手术摘除·····	(231)
270.	什么是急性会厌炎·····	(232)
271.	屏气发作是怎么回事·····	(233)
272.	什么是病灶型扁桃体炎·····	(234)
273.	小儿心血管系统的特点是什么·····	(235)
274.	哪些因素易引起小儿先天性心脏病·····	(236)
275.	先天性心脏病有哪几种,有何表现·····	(236)
276.	先天性心脏病患儿如何治疗·····	(237)

277. 小儿口唇青紫是什么原因.....	(237)
278. 如何家庭护理先天性心脏病患儿.....	(238)
279. 什么是感染性心内膜炎, 有哪些表现	(238)
280. 怎样防治小儿感染性心内膜炎.....	(239)
281. 什么是病毒性心肌炎, 有何表现.....	(239)
282. 什么叫小儿克山病.....	(240)
283. 过度肥胖儿心肺功能有何变化.....	(240)
284. 小儿时期常见的呕吐原因有哪些	(241)
285. 小儿阵发性腹痛的原因是什么.....	(242)
286. 小儿便秘是怎么回事.....	(243)
287. 便秘有哪些危害.....	(244)
288. 小儿腹胀是怎么引起的, 如何防治.....	(244)
289. 婴幼儿为什么易腹泻, 有哪些原因.....	(245)
290. 婴幼儿腹泻如何家庭护理, 如何预防	(246)
291. 哪些原因易引起肠梗阻, 有何表现.....	(247)
292. 什么是腹股沟斜疝, 如何治疗.....	(248)
293. 小儿急性阑尾炎有什么特点.....	(248)
294. 什么是急性肾炎, 有哪些表现.....	(249)
295. 小儿急性肾炎有哪些严重并发症.....	(250)
296. 如何家庭护理急性肾炎患儿.....	(250)
297. 什么是小儿肾病综合症, 有何表现.....	(251)
298. 小儿遗尿是怎么回事, 怎样解决.....	(251)
299. 小儿血尿的常见原因是什么.....	(252)
300. 为什么药物易引起肾脏损害.....	(253)