



434207
01\$170

小偏方

The Parent's
Handbook : Your
Child's Health

保健康

父母須知

健康手冊

收錄傳統家庭醫生的建議

急救 家庭醫療 麻疹 腮腺炎 水痘

孩童專用平均身高 體重表

寶寶哭了該怎麼辦 哺乳 斷奶 挑食

氣喘 糖尿病 溼疹 癲癇 腦膜炎

焦慮兒及學齡兒童厭食 過動 口吃

為人父母的十項基本準則 還有更多更多



作者◎維儂·柯爾曼 (Vernon Coleman)

譯者◎新苗編譯小組



小偏方保健康／

維儂·柯爾曼 (Vernon Coleman) 著；

新苗編譯小組譯。——版。——臺北市：新苗文化，
1999 [民88]

面 公分。—— (生活書系；L10)

譯自：The parent's handbook：your
child's health

ISBN 957-8412-76-2(平裝)

1. 醫學—手冊，便覽等

410.26

87015646

生活書系 L10

小偏方保健康

The Parent's Handbook Your Child's Health

作者／維儂·柯爾曼 (Vernon Coleman)

譯者／新苗編譯小組

編輯／α 編校工作坊

發行人／王聖毅

出版者／新苗文化事業有限公司

台北市和平西路一段 150 號 9 F 之 5

電話：(02)23320430

傳真：(02)23329817

劃撥：18324544

排版／法德電腦排版有限公司

印刷／久裕印刷事業股份有限公司

版次／1999 年 1 月一版一刷

出版登記／局版台業字第 6017 號

國際中文版授權／大蘋果股份有限公司

Copyright © 1995 by Vernon Coleman.

(Complex) Chinese translation Copyright © 1999 by New
Sprouts Publisher, Inc.

Published by arrangement With Aitken Stone Ltd.

through Big Apple Tuttle - Mori Agency, Inc.

All Rights Reserved.

原著 ISBN 1 - 89894 - 02 - 3

定價／170元

ISBN／957 - 8412 - 76 - 2

本書如有缺頁破損請寄回更換

關於作者：

維農·柯爾曼

(Vernon Coleman)

維農·柯爾曼博士著作已逾五十本，行銷遍及海內外約五十國，並已出版二十種不同語言之譯本。他在醫學領域內獲獎無數，每週固定在報上刊出的專欄都吸引了五千至一萬封的來信及電話，他暢銷國際的鉅作包括“身體力量”及“心智能量”等，亦寫過包括Bilbury系列在內的多本小說著作。

生活書系：

L1 天哪！老師不喜歡我——校園生活適應手冊（上）

定價：150元

L2 天哪！老師不喜歡我——校園生活適應手冊（下）

定價：150元

L3 情侶小秘方——愛情生活親密手冊

定價：150元

L4 家務非女人事

定價：160元

L5 女人。三頭六臂——怎樣做個職業婦女

定價：180元

L6 再造家園——如能再活一輩子

定價：120元

L7 TOUCH-觸感刺激你的心

定價：190元

L8 媽媽的私房話

定價：150元

L9 在家MAKE MONEY

定價：240元

小偏方保健康

The Parent's Handbook

Your Child's Health

維儂·柯爾曼／著
(Vernon Coleman)

新苗編譯小組／譯

目次

前 言：爲人父母	11
1. 嬰兒與孩童期發育	17
初生十八個月內：寶貝如何發育	17
新生兒的二十五點應知事項	21
青春期	25

2. 急救、意外及居家護理	27
警訊：何時該打電話給醫生	27
咬傷與螫傷	30
出血	33
疔瘡、癰及麥粒腫	33
燒燙傷	36
氣管噎住	37
腹絞痛	38
便秘	39
痙攣／抽搐	41
猝死	46
咳嗽	50
哭泣	53

目次

腹瀉	55
耳痛	58
昏厥	62
發燒	63
頭痛	65
打嗝	67
發癢	68
鵝口瘡	69
尿布疹	69
頸部僵硬	70
流鼻血	70
中毒	72
出麻疹	74
扭傷	76

長牙齒	77
牙痛	78
暈車（機、船等）	81
脹氣	82
居家護理	85
3. 保持孩童的健康	87
二十個餵哺母乳或牛乳的選項	87
斷奶：妳必須知道的事項	89
小孩挑食有沒有關係？	91
如何做好寶貝的足部護理？	91
小心電器！	94
爲了孩子，戒煙吧！	96
牙齒保健	97

4. 感染：成因及治療	103
水痘	103
感冒及流行性感冒	105
結膜炎	107
腺熱	109
麻疹	109
腦膜炎	110
腮腺炎	114
風疹（德國麻疹）	115
疥瘡	116
檢查醫藥箱	99
寶貝的用藥記錄	101
孩子開始吃藥了嗎？	99

鼻竇炎	116
扁桃腺發炎	117
瘤腫（疣）	117
百日咳	119
為什麼症狀會越來越嚴重？	119
5. 長期性失調：成因及護理	125
面皰	125
氣喘	126
胎記	131
糖尿病	133
閱讀能力失常（讀字困難）	134
溼疹與皮膚病	136
足部問題	137

花粉熱	140
偏頭痛	143
斜視	145
舌繫帶問題	146
6. 行為偏差，心智、壓力及情感失調	147
神經性厭食	147
吸膠	152
過動	152
病態恐慌	154
上學恐懼症	155
無法入睡	156
進入學齡	157
學校內的問題	160

壓力	163
讓你的寶貝（尤其是男孩子）哭泣	173
口吃	174
自殺	176
沈迷電視	179

前言：為人父母

在接下重責大任前，通常你得先受訓。若想開巴士，則必須先通過考試拿到職業駕照。想當警察、護士或火車駕駛員，更免不了要考試過關後，大眾才有可能把性命交到你手上。

但有種極為特殊的工作不需受訓——最多也是受短期訓練，有時別人會提供你一些建議讓你完成任務，答案就是為人父母。

多年來，眾所皆知父母撫養小孩的過程對於其日後的行為及生活方式皆有深遠的影響。

但誰來當父母親的老師？

本人歸納出以下十點，希望對天下父母不但簡單明瞭，並容易達成。

1. 別逼得太緊。

我們的生活環境極為競爭，任何年齡的孩童都被要求作個好寶寶。由於孩童必須盡力取悅父母，他們承受的壓力不可謂不小。記得，壓力帶來的腹痛比闌尾炎更為常見，而十歲以下的小孩患有胃潰瘍早已不是新聞；在運動方面也別給小孩太大的壓力。

2. 約法三章。

其實，若非不得已，小孩實在不應被規矩束縛，他們所需的只是一個範圍，讓他們知道最遠可以到達何種地步。若你未為孩子定出範圍，他們會不斷往前，看看如何才算越界。他們的原因並非出於頑皮，只是想釐清到底何事可為、何事不可為。當然，所謂的「法」或「規則」都不需事先訂立，需要時再訂即可。但一旦規則已立，就必須確實施行。

3. 勿互相矛盾。

這點非常重要。若父親告訴十二歲的女兒在晚上十點半前必須到家，但母親卻說在外過夜沒關係，孩子一定會無所適從，從而不信任她的父母，之後更