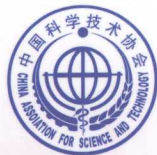


中华医学会行为医学分会
行为与健康科普教育丛书

丛书总主编 杨志寅



中国科协科普专项资助

不良行为 与儿童健康

主编 马海燕 代旭东



人民卫生出版社



中国疾病预防控制中心
国家与区域预防控制中心
国家免疫规划项目办公室



中国疾病预防控制中心

不良行为 与儿童健康

作者 王健 冯增

中国疾病预防控制中心编

中华医学会行为医学分会
行为与健康科普教育丛书
丛书总主编 杨志寅

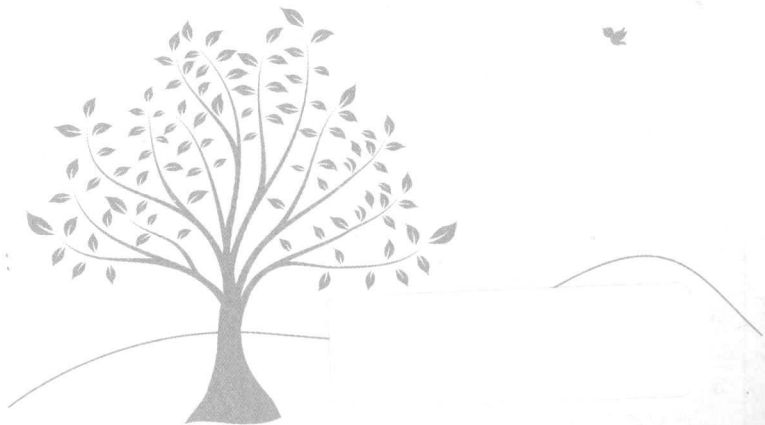
中国科协科普专项资助

不良行为 与儿童健康

主编 马海燕 代旭东

编者 马海燕 代旭东
陈美伦 胡海燕

绘画 刘 静



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不良行为与儿童健康 / 马海燕等主编. — 北京: 人民卫生出版社, 2008. 7

(行为与健康科普教育丛书)

ISBN 978-7-117-10169-1

I. 不… II. 马… III. 不良行为—关系—
儿童—健康—研究—中国 IV. R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 073790 号

不良行为与儿童健康

主 编: 马海燕 代旭东

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 9

字 数: 206 千字

版 次: 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-10169-1/R · 10170

定 价: 21.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

编写说明



自古以来，人们都在追求美好幸福的生活，健康强壮的身体。现代人更把呵护身心健康，提高生命质量和生活质量，放在了更加重要的位置。但是，单靠物质利益的追求，是达不到这个目标的，有时甚至适得其反。这里让我们想起了来自荷兰的一个谚语：有了钱，你可以买楼，但不可以买到一个家；有了钱，你可以买钟表，但不可以买到时间；有了钱，你可以买舒适的床铺，但不可以买到充足的睡眠；有了钱，你可以买书籍，但不可以买到知识；有了钱，你可以买到医疗服务，但不可以买到身心健康；有了钱，你可以买到各种营养品，但不可以买到愉快的心情；有了钱，你可以买到地位，但不可以买到尊重；有了钱，你可以买到血液，但不可以买到生命；有了钱，你可以买到性，但不可以买到爱。

所以，不同的人生态度和价值观，对于提高生活质量，便有不同的追求、不同的方式了。至于说到健康，专家们早就指出，合理膳食，适当运动，心理平衡，限酒戒烟，是健康的四大基石。

随着时代的发展，社会的进步，科学技术的日新月异，人们对生命质量和生活质量的理解和要求也越来越



深，越来越高，对健康的追求，也越来越迫切了。但是，什么是健康？怎样才算健康？健康的标准有哪些？却不是每个人都能说得清楚的。

随着社会的迅猛发展，不良行为和生活习惯、心理压力、社会适应不良等问题已成为影响国民身心健康，甚至是导致疾病的重要因素。为提高国民身体素质和生存质量，清除或减少不良生活行为方式或习惯带来的一系列健康问题，如：不合理的膳食和运动减少导致的肥胖、血脂异常、高血压、心脑血管病、糖尿病等；生活不规律、烟酒无度等导致的各种慢性病和生活质量下降；心理失衡、睡眠障碍带来的一系列健康问题；放荡的性生活、卖淫、嫖娼、吸毒导致的性病、艾滋病以及赌博导致的健康和社会问题等。

在我国已公布的前三位死因分析中发现：心血管疾病中不良的生活行为方式与生物因素的比例为45.2%：29.0%，脑血管疾病中为43.3%：36.0%，肿瘤中为43.6%：45.9%，这三类疾病占全部死因的67.6%。也就是说，我国目前有约2/3的人死于与不良生活行为方式有关的疾病。以常见的冠心病为例，高热量、肥胖、过分紧张、高血压、缺少运动、吸烟、酗酒等都是促使冠心病发生发展的危险因素，而这些因素又均与不良的生活方式和行为习惯密切相关，要合理防治冠心病，如不从改变不良生活方式和不健康行为着手，显然是难以奏效的。随着现代社会的快节奏和高效率的发展，上述危险因素对人体的伤害将进一步加重。WHO前总干事中岛宏博士告诫人们，大约在2015年，发达国家与发展中国家的发病原因将大致相同，因此，与生活行为方式有关的疾病将成为人类的头号杀手。



近年来大批有远见的学者着力于研究行为医学和环境医学等方面对健康的影响，以消除不良生活方式和行为习惯，建立健康行为模式。上海曾对一组心脑血管疾病的高危人群进行2年有效的生活方式和行为习惯的指导后，心脑血管疾病的患病率分别下降了20%与18%。其他相关研究亦取得了可喜结果。

针对上述现状，该套丛书依据21世纪的健康新主题、新概念和“上医治未病”的最高境界，在未病的情况下积极防御，增强体质，避免发展到欲病状态。唤醒人们改变不良生活方式和行为习惯，学会一些基本养生常识，自己关爱自己。防止万病缠身时再去诊断和治疗，不单病人承受很大痛苦，亦如临渴掘井，更是增加了社会的负担。为此，中华医学会行为医学分会组织有关专家编撰了这套科普教育丛书。各分册均针对不同群体、不同疾病进行相关阐述，唤醒人们改变不良的生活方式或生活习惯，采取一些积极有效的应对和防范措施。为了大众的身心健康，为了提高国民的健康素质和生存质量，为了社会的稳定和发展。丛书编撰力求达到科学性、知识性、趣味性、通俗性和可读性，并成为“行为-健康-疾病”科普教育的系统工程之一，以便发挥最大的社会效益。

中华医学会行为医学分会主任委员
《中国行为医学科学》杂志总编辑
杨志寅 于济宁医学院

2007年7月18日

前言



儿童行为问题是其生理、心理、社会、家庭、经济、文化、教育等多因素作用的结果，其中任何环节发生问题都会影响儿童的身心健康，导致行为问题的发生。随着现代生活的进步以及生活方式的改变，儿童的行为模式发生了巨大的变化。有研究表明，过去的30年中，英国出现行为问题的年轻人增加了一倍，而有情绪障碍的增加了70%。据世界卫生组织估计，到2020年，全球儿童情绪障碍和行为问题的比率将增加到50%。因此，儿童的行为健康应当是家长、学校以及社会关注的焦点。

儿童行为发育与体格发育一样，都是生长发育的重要组成部分。儿童时期的行为发育对其成年后的行为模式必将打下不可磨灭的烙印。例如，某些成年期的行为障碍早在儿童期就有所表现，如能尽早发现、及时干预和治疗，绝大多数预后良好。因此，儿童时期行为发育的质量与其终生的健康和幸福密切相关。本书旨在揭示目前普遍存在的一些不良行为，如儿童自身的不良行为，如吮手指、咬指甲、不良坐姿、长时间玩电动游戏等；家庭或学校环境中的不良行为，如家庭暴力、过分溺爱、体罚学生等；以及其他一些社会不良因素对儿童行为与健康的影响。书中指出了影响儿童健康



常见的不良行为，包括儿童行为、家庭行为、学校行为和社会行为的原因、早期表现、预防措施和治疗方法，并附常用儿童行为量表，为家长和教师及时矫正儿童的不良行为，促进儿童健康成长提供指导。

由于本书篇幅有限，书中未能涉及的儿童行为与健康问题，希望今后能有机会予以补充，敬请广大读者谅解。不当之处也欢迎同行批评指正。

作 者

2008年3月于青岛市

目录



第一部分 儿童不良行为与疾病



第一章 多动症	2
第一节 多动症的病因	2
第二节 多动症的表现	4
第三节 多动症的危害	6
第四节 预防与治疗	6
第二章 口吃	15
第一节 表现	15
第二节 病因	16
第三节 儿童口吃的危害	18
第四节 预防与治疗	19
第三章 遗尿	25
第一节 表现	25
第二节 病因	26
第三节 危害	28
第四节 预防与治疗	29
第四章 夹腿综合征	37
第一节 表现	37



第二节	病因	38
第三节	危害	39
第四节	预防与治疗	40
第五章	挖耳朵	44
第一节	危害	44
第二节	预防与治疗	46
第六章	不良口腔习惯	47
第一节	含乳头睡觉	47
第二节	吮手指	49
第三节	不良舌习惯	53
第四节	口呼吸习惯	55
第五节	咬嘴唇	57
第六节	下颌前伸	60
第七节	咬指甲	61
第八节	咬铅笔	67
第九节	偏侧咀嚼习惯	69
第七章	挖鼻孔	72
第一节	危害	72
第二节	预防与治疗	73
第八章	用力擤鼻涕	75
第一节	病因与危害	75
第二节	预防与治疗	76
第九章	拔毛癖	77
第一节	表现	77
第二节	病因	77
第三节	危害	79



第四节 预防与治疗	79
第十章 不良饮食行为	81
第一节 不良饮食结构	81
第二节 不良饮食行为	99
第十一章 不良运动行为与疾病	111
第一节 不良运动行为	111
第二节 预防与治疗	116
第十二章 不良睡眠行为	119
第十三章 超负荷负重	130
第一节 危害	130
第二节 预防与治疗	133
第十四章 不良学习行为与疾病	137
第一节 不良阅读行为与疾病	137
第二节 不良学习姿势与疾病	140
第十五章 儿童吸烟行为与疾病	146
第十六章 与宠物亲密接触	151
第十七章 电子产品过度使用与疾病	158
第一节 过度看电视与疾病	158
第二节 过度使用电脑与疾病	164
第三节 电子游戏依赖与疾病	170
第四节 网络成瘾症	173

第二部分 家庭（父母）行为与疾病



第一章 家庭（父母）因素对儿童行为的影响...	182
--------------------------------	------------



第一节	父母对儿童行为的直接影响	182
第二节	家庭教养对孩子人格的影响	200
第三节	家庭结构对儿童行为发展的影响	201
第四节	家庭类型对儿童心理的影响	203
第五节	家庭怎样对孩子进行教育引导	205

第三部分 学校对儿童行为的影响



第一章 学校（老师）对儿童行为的影响 ... 212

第一节	易产生问题的原因	212
第二节	教师因素	213
第三节	学校因素	213
第四节	学校教育的改善方法	219

第二章 学生行为对儿童行为的影响 224

第一节	学生欺侮行为	224
第二节	预防与治疗	226

第四部分 社会因素对儿童行为的影响



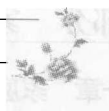
第一章 社会环境与青少年犯罪 230

第二章 追星现象 232

第三章 重大灾害、意外伤害对儿童行为 的影响 234

第四章 留守儿童 237

第五部分 常用儿童行为评定量表



第一部分

儿童不良行为与疾病

儿童在生长发育的过程中，影响其生长、发育和行为的因素很多，个体作为一个生命存在是从精子和卵子结合为受精卵开始的，经过十月怀胎，一个成熟的生命就会脱离母体来到人间，经历从新生儿、婴儿、幼儿、学前期等过程逐渐长大成人。在这个过程中，其生理和行为发育受到生物学因素和非生物学因素的共同影响。生物学因素，如出生缺陷、神经系统疾病、营养失衡、环境毒物等；非生物学因素，如家庭类型、父母分离、学校环境、电子媒介、意外伤害等。不管什么因素导致的不良行为，均可对儿童身心健康的发育造成伤害，甚至影响成年后的生存质量。

第一章 多动症

儿童多动症也称注意缺陷与多动障碍（ADHD），多数在3岁左右发病。主要特征是明显的注意力不集中和注意持续时间短暂，活动过度和冲动，常伴有学习困难和品行障碍。在学龄儿童中的患病率为3%~7%，男孩约为女孩的4~9倍。

第一节 多动症的病因

一、脑神经递质数量不足

有人认为，多动症的发生，可能是由于脑神经递质数量不足，信息不能及时传递而造成的一种病态。

脑神经递质（如去甲肾上腺素、多巴胺）浓度降低，可降低中枢神经系统的抑制活动，使孩子动作增多。

二、脑组织器质性损害

大约85%的患儿是由于额叶或尾状核功能障碍所致，主要原因包括：①母亲孕期疾病：高血压、肾炎、贫血、低热、先兆流产、感冒等；②分娩过程异常：早产、钳产、剖宫产、室

息、颅内出血等；③生后1~2年内，中枢神经系统有感染及外伤的患儿，发生多动症的机会增多。

三、遗传因素

大约40%多动症的患儿，父母、同胞或其他亲属在童年期有多动症病史，单卵孪生儿中多动症的发病率较双卵孪生儿明显增高，多动症中同胞比同母异父或异母同父的兄弟姊妹患病率高，均提示遗传因素与多动症关系密切。

四、感觉统合失调

儿童大脑功能发育不协调造成大脑对身体感觉统合的障碍，在医学和心理学上称为感觉统合失调或学习能力障碍。因为人体各部分器官都是通过与外界接触，向大脑传递感觉信息，这些信息经过大脑的有效组合，指挥人体完成各项活动。当这一系统由于发育或其他原因不能正常运转时，就会出现行为问题。

五、其他因素

近年来，许多独生子女家长“望子成龙”心切，由于教育方法不当及早期智力开发过度，使外界环境的压力远远超过了孩子力所能及的程度，是当前造成儿童多动症的原因之一。另外，吃了食物中的人工染料，摄入铅含量过度的饮食，即使不一定达到铅中毒的程度，也会导致多动。

此外，国内资料表明，在多动症患儿的不良家庭教育方式中，家长中所谓的“严格管教者”占61.7%，放任不管者占3.5%，过分溺爱者占7.05%。国外亦有学者认为，暴力式的管教方法，或对患儿漠不关心、放任自流和过于溺爱，均可使已有的症状加重，或出现如口吃、挤眉、眨眼等一些新的症状。

第二节 多动症的表现

多动症的核心表现为自控能力差，主要表现有以下四个方面：

一、活动过多

表现的特点是与年龄发育不相称或无明确目的性的活动过度。不论在何种场合，多动症孩子都处于不停活动的状态中，如上课不断做小动作，敲桌子，摇椅子，咬铅笔，切橡皮，撕纸，拉同学的头发或衣服等。平时走路急促，爱奔跑，轮流活动时迫不及待，经常无目的地乱闯、乱跑，手脚不停而又不听劝阻。



图1 多动症的表现

由于自控力差，患儿常说一些使人恼怒的话，爱插嘴和干扰大人的活动，常引起大人的厌烦。这类孩子胆大不避危险，不计后果，好翻墙爬高，喜争吵打骂，常称王称霸。尤其在情