



让孩子 健康聪明美丽

RANGHAIZI
JIANKANGCONGMINGMEILI

◆ 王 增 王和亿 刘素芬 主编



中国社会科学出版社

让孩子健康聪明美丽

王 增 王和亿 刘素芬 主编

⊕ 中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

让孩子健康聪明美丽/王增,王和亿,刘素芬主编. —北京:中国
社会出版社,2009.9

ISBN 978-7-5087-2748-6

I. 让… II. ①王…②王…③刘… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 142756 号

书 名: 让孩子健康聪明美丽
主 编: 王 增 王和亿 刘素芬
责任编辑: 杨建萍 张 杰

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码:100032
通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
电话:(010)66080300 (010)66083600
(010)66085300 (010)66063678
邮购部:(010)66060275
电 传:(010)66051713
网 址: www.shcbs.com.cn
经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京京海印刷厂
开 本: 145mm×210mm 1/32
印 张: 6.625
字 数: 128 千字
版 次: 2009 年 9 月第 1 版
印 次: 2009 年 9 月第 1 次印刷
定 价: 13.00 元

前 言

教育可分为学校教育、社会教育和家庭教育，这三种教育相互补充、相互渗透，缺一不可，其中家庭教育的作用在当下日益凸显。

当今中国，人们越来越重视孩子的教育，而对他们来说，更能把握和有所作为的是家庭教育。子女是父母的希望，可是在现代家庭中，不少家长不懂得怎样爱孩子、怎样养育好自己的子女，使之变得更加健康、聪明、美丽，更加有才干。当代的父母们有太多的困惑、压力与期待，怎样教养孩子也成为天下父母的中心话题。

现代儿童教育专家们倡导，在教养儿童方面应做到：膳食平衡，讲究保健，打好身体基础；发展智力，启迪智慧，开阔思路；挖掘潜力，发展个性。

《让孩子健康聪明美丽》针对广大家长的需求，从教育学、心理学、保健学、美学、伦理学的角度，结合现代家庭养育孩子中存在的实际问题，以小标题的表述形式加以分析、综合、提炼，论述和探讨养育好孩子的办法。

本书在编著的过程中，运用通俗的语言介绍了广大家长所关心的怎样让孩子聪明健康美丽的问题，具有较强的趣味性、知识性、实用性，适合广大家长，尤其是年轻的父母、幼教工作者阅读和参考。

目 录

第一编 孩子健康聪明美丽的标准

- 1 1 优秀儿童的新标准
- 2 2 现代观念的好孩子标准
- 2 3 儿童健康的五种标志
- 3 4 婴儿成长新标准
- 4 5 新生儿健康十标准
- 5 6 小学生心理健康的标准
- 6 7 孩子胖瘦有标准
- 7 8 儿童体格发育的指标
- 7 9 诊断多动症的标准
- 8 10 0~15 个月儿童应有的智力标准
- 9 11 3~4 岁儿童应有的智力标准
- 10 12 5~7 岁儿童应有的智力标准
- 11 13 测一测，您的孩子是否为创造型人才

第二编 让孩子健康必须掌握的科学营养基础知识

- 13 1 婴幼儿需要多少能量
- 14 2 婴幼儿需要多少蛋白质

- 14 3 婴幼儿需要多少脂肪
- 15 4 婴幼儿要适量补充维生素
- 16 5 影响婴幼儿生长发育的矿物质
- 17 6 儿童的营养需求
- 18 7 青少年的营养需求
- 19 8 幼儿营养补充要适度
- 20 9 儿童缺乏维生素 A 危害大
- 21 10 儿童缺少“核黄素”容易烂嘴角
- 21 11 儿童多摄取维生素 C 可降血铅
- 22 12 儿童缺钙严重影响生长发育
- 23 13 婴幼儿缺铁影响智力发育
- 23 14 儿童近视与缺铬有关
- 24 15 孩子严重缺碘智商低
- 24 16 儿童缺锌影响生殖器官发育

第三编 让孩子健康的饮食禁忌

- 26 1 儿童饮食习惯的禁忌
- 27 2 婴幼儿进盐忌过早
- 27 3 变声期儿童忌多吃蜜饯
- 27 4 春季儿童忌多吃春笋
- 28 5 春季儿童忌多吃菠菜
- 28 6 春季儿童忌食隔夜的韭菜

- 29 7 春夏之交发育期儿童忌食用蚕豆
- 29 8 小儿饮水五忌
- 30 9 夏季儿童忌食剩饭
- 31 10 夏季忌给孩子多吃温性肉类食品
- 31 11 夏季幼儿忌过多食用冷饮
- 32 12 秋季小儿忌吃生枣
- 32 13 秋季儿童忌吃削皮变色的苹果
- 33 14 秋季儿童忌多吃桑葚
- 33 15 秋季儿童忌生食红薯

第四编 让孩子健康的科学饮食方法

- 34 1 母乳喂养过久的婴儿容易过敏
- 34 2 婴幼儿喂养何时添加食物
- 35 3 怎样给婴儿添加辅食
- 35 4 如何制作菜汤、果汁和菜泥、果泥
- 36 5 给婴儿吃蛋的学问
- 37 6 婴幼儿多吃鱼长大擅长交流
- 38 7 幼儿多吃味精会影响身体健康
- 38 8 儿童长牙宜吃哪些食物
- 39 9 不吃早餐的儿童易蛀牙
- 39 10 孩子多吃硬食视力好
- 40 11 牛奶加蜂蜜治疗儿童贫血

- 40 12 孩子吃鱼肝油到几岁
- 41 13 “十佳”和“十差”的儿童食品
- 42 14 儿童不宜过量喝煲汤
- 43 15 3岁以下别喝珍珠奶茶
- 43 16 儿童喝汽水易上瘾
- 43 17 儿童吃烧烤食物过多易患近视
- 44 18 儿童常吃洋快餐易患哮喘病
- 44 19 薯条糖果影响儿童发育
- 45 20 儿童不可过多吃酒心巧克力
- 46 21 孩子学业不良要调整饮食习惯
- 46 22 孩子挑食是父母之过

第五编 科学进补让孩子更加健康成长

- 48 1 儿童年龄段不同补钙各异
- 48 2 儿童“过补”易生儿童病
- 50 3 儿童盲目补铁有碍生长发育
- 51 4 春季小儿贫血不宜使用蛋黄补铁
- 51 5 盛夏幼儿保健宜补钙
- 52 6 夏季儿童宜食补
- 52 7 秋季少年儿童忌滥用补药
- 53 8 冬季小儿调补宜对症
- 53 9 冬季进补儿童忌食用人参

第六编 让孩子健康成长的科学教育方式

- 55 1 不宜错过幼儿教育的最佳时机
- 55 2 幼儿早期教育三忌
- 56 3 不宜忽视儿童的品德教育
- 58 4 教育孩子忌唠叨
- 59 5 家长忌当众数落孩子
- 59 6 家长忌当众夸奖孩子
- 60 7 家长不宜纵容孩子
- 60 8 忌对孩子只批评或只表扬
- 61 9 忌讽刺挖苦孩子
- 62 10 不宜对孩子期望过高
- 62 11 七种不良现象影响儿童教育
- 64 12 父母善交际孩子成绩好

第七编 让孩子健康成长的科学睡眠方式

- 65 1 忌给新生儿枕枕头
- 65 2 婴儿床上不宜悬挂玩具
- 66 3 婴幼儿不宜直接睡凉席
- 66 4 喂奶过频会影响婴儿睡眠
- 67 5 婴幼儿不宜和衣而睡
- 67 6 婴儿夜晚睡觉不宜开灯
- 67 7 小儿不宜含着食物睡觉

- 68 8 小儿忌睡软床
- 69 9 婴幼儿不宜通宵使用电热毯
- 69 10 小孩不宜睡空调房间
- 69 11 儿童忌与父母分床过晚
- 70 12 儿童不宜睡觉过晚
- 71 13 忌睡前责打孩子
- 71 14 儿童睡前不宜进行剧烈活动
- 71 15 儿童睡前不宜饱餐
- 72 16 儿童睡觉前不宜吃糖果
- 72 17 儿童睡前不宜饮茶
- 72 18 儿童不宜睡懒觉
- 73 19 不宜大声喊醒睡梦中的儿童
- 73 20 成人电视节目影响儿童睡眠
- 74 21 少年睡眠质量差易患上高血压
- 75 22 孩子卧室不宜随意摆放花草
- 75 23 儿童睡觉忌滥点蚊香

第八编 让孩子更加健康的洗漱方法

- 77 1 新生儿洗脸慎用母乳
- 77 2 儿童勿经常使用肥皂洗脸
- 78 3 儿童洗脸忌用热水袋里的水
- 78 4 婴儿不宜洗澡过频

- 79 5 婴儿洗澡忌过分擦洗
- 79 6 给婴儿洗澡忌水温过高
- 80 7 婴儿不宜使用药皂洗澡
- 80 8 儿童不宜去公共浴池洗澡
- 80 9 小儿洗脚不宜常用热水
- 81 10 孩子要天天洗脚
- 81 11 儿童从小要刷牙
- 82 12 儿童忌用硬毛牙刷

第九编 孩子装扮的注意事项

- 83 1 儿童慎用成人化妆品
- 83 2 儿童面部不宜搽香水
- 84 3 儿童不宜烫发
- 84 4 儿童勿涂指甲油
- 85 5 夏季忌给婴儿剃光头
- 85 6 夏天慎选大红大紫色童装
- 86 7 幼女不要穿开裆裤
- 87 8 健美裤易束缚儿童身体
- 87 9 夏季也应给宝宝穿袜子
- 87 10 婴儿衣服应避开樟脑丸
- 88 11 儿童不宜常背双肩包
- 88 12 孩子穿“暴走鞋”易骨折

第十编 孩子娱乐锻炼的科学方法

- 90 1 儿童才艺学习的最佳年龄
- 91 2 儿童学习下围棋的六大好处
- 92 3 孩子常听音乐容貌变美
- 93 4 儿童听音乐三忌
- 93 5 儿童不要戴立体声耳机
- 94 6 儿童看电视六忌
- 94 7 儿童慎跳迪斯科
- 95 8 婴幼儿忌过早坐、立、走
- 96 9 婴儿过早地学走路易近视
- 96 10 儿童锻炼三忌
- 97 11 春天孩子宜多做户外活动
- 97 12 适宜儿童夏日锻炼的方法
- 98 13 冬季勿让孩子常在室内
- 99 14 儿童应坚持每天运动1小时
- 100 15 儿童忌超强度长跑
- 100 16 4岁以下儿童不宜学习游泳
- 101 17 儿童不要过早练肌肉
- 101 18 玩泥巴找昆虫有益孩子健康

第十一编 让孩子心理健康的科学方法

- 103 1 哪些儿童疾病需要心理咨询
- 104 2 新生儿忌与母亲隔离
- 104 3 婴幼儿忌“缺乏父爱综合征”
- 105 4 幼儿的行为忌与年龄不协调
- 106 5 母亲的态度影响儿童性格
- 106 6 儿童心理疾病多由父母引起
- 107 7 单亲家庭孩子易得“心病”
- 107 8 给儿童讲故事要注意心理卫生
- 108 9 过分亲近父亲的女孩发育迟缓
- 108 10 父母争吵多的孩子发育慢
- 109 11 性格不同 教法不同
- 110 12 儿童多动与饮食
- 110 13 莫对孩子精神虐待
- 111 14 特制动画可改善儿童自闭症
- 111 15 用红笔改作业有损儿童心理健康

第十二编 开发孩子智力的科学方法

- 113 1 婴儿智力的八次飞跃
- 114 2 影响儿童智力的环境因素
- 115 3 彩色环境能促进婴儿智力发育
- 115 4 噪声影响孩子的智力发育

- 116 5 哭调丰富的婴儿容易学话
- 116 6 开发孩子右脑的方法
- 117 7 让孩子聪明过人的秘诀
- 118 8 儿童需要的健脑食物
- 121 9 儿童“损脑食品”
- 122 10 孩子使用筷子健脑益智
- 123 11 儿童的智慧在他的手指尖上
- 124 12 家庭和睦有益儿童智力发展
- 124 13 孩子聆听音乐可增强记忆力
- 125 14 讲故事——打开智慧大门的金钥匙
- 126 15 大自然是孩子智力开发最好的老师
- 128 16 不宜忽视儿童“话语迟”
- 129 17 久看电视影响幼儿语言发育
- 129 18 不宜忽视 X 线对儿童智力发展的影响
- 130 19 被动吸烟影响儿童智力
- 130 20 血铅含量过高伤害儿童大脑

第十三编 孩子治疗用药的保健方法

- 132 1 儿童患普通感冒不宜立即使用抗生素
- 132 2 儿童咽喉炎无需使用抗生素
- 133 3 女孩 13 岁就该看妇科
- 133 4 儿童不宜滥拔牙

- 134 5 给儿童吃药不宜赶时髦
- 135 6 不宜给儿童同时擦红药水和碘酒
- 135 7 儿童外伤不宜打 TAT
- 136 8 八种儿童不宜注射防疫针
- 137 9 儿童秋季宜驱虫

第十四编 让孩子身体健康的科学调理方法

- 138 1 儿童嗓音保护四忌
- 138 2 春季儿童患红眼病的禁忌
- 139 3 小儿生疳子护理四忌
- 139 4 婴儿出湿疹护理六忌
- 140 5 儿童流鼻血养护三忌
- 140 6 变声期儿童饮食调养有四忌
- 141 7 患先天性心脏病的小儿饮食调养五忌
- 141 8 痰热儿童忌多吃红枣
- 142 9 哮喘病儿童饮食调养忌吃的食物
- 142 10 幼儿腹泻饮食调养三忌
- 143 11 幼儿腹泻忌停食或限食
- 143 12 小儿服驱虫药饮食调养三忌
- 144 13 病愈初期儿童忌饱食
- 144 14 多动症儿童饮食调养两忌
- 144 15 夏季儿童发热的饮食四忌

第十五编 让孩子健康防病的科学方法

- 146 1 母乳中含有阻止艾滋病病毒传播的物质
- 146 2 母乳喂养可预防儿童白血病
- 147 3 母乳喂养可防婴儿近视
- 148 4 预防高血压应从幼儿开始
- 148 5 预防孩子患孤独症的四种方法
- 149 6 孩子多交往会增强免疫力
- 149 7 户外活动可防儿童近视
- 150 8 勤扫房间可减少儿童铅中毒
- 151 9 摘除扁桃体有损儿童免疫力
- 151 10 春天儿童谨防肠道病毒群病
- 152 11 早春谨防儿童风湿热
- 153 12 春季谨防小儿感冒
- 153 13 春季儿童谨防花粉过敏
- 154 14 春季儿童谨防桃花癣
- 155 15 夏季暑热带来的疾病
- 157 16 夏季儿童谨防哮喘
- 158 17 秋季小儿谨防肺炎
- 159 18 秋季儿童谨防腹泻
- 160 19 冬季儿童谨防病毒疹
- 160 20 防小儿夜盲症宜多吃胡萝卜

第十六编 让孩子健康减肥的科学方法

- 162 1 儿童肥胖源在父母
- 162 2 9~12岁的女孩最易胖
- 163 3 婴儿时的体重影响一生
- 164 4 婴儿早吃固体食物易胖
- 165 5 合理准备肥胖儿童的早餐
- 165 6 儿童喝纯果汁不发胖
- 166 7 患有哮喘的儿童易发胖
- 167 8 运动可减轻肥胖儿童的打鼾症状
- 167 9 儿童期睡眠不足成年易肥胖
- 168 10 预防儿童肥胖的十条措施
- 168 11 11岁是儿童减肥的关键
- 169 12 父母管教方式影响儿童体重

第十七编 母亲状况影响孩子健康

- 170 1 孕前染疱疹可致儿童急性白血病
- 170 2 胎儿寿命受母亲饮食习惯的影响
- 171 3 忧郁症孕妇多生性急孩子
- 171 4 孕妇心理压力会影响孩子免疫系统
- 172 5 孕妇受感染程度影响新生儿免疫力
- 172 6 孕妇上夜班易致胎儿体重过轻
- 173 7 孕妇过量补维生素E易致胎儿死亡