

“父母爱孩子需要智慧，需要科学的知识！”

——美国著名育儿专家詹姆斯·哈伯雷

的儿科专家
健康叮咛

父母学着 做医生

林荣军 主编



父母必备的
爱心育儿
指南

父母必备的爱心育儿指南
孩子健康成长的智慧宝典

综合专业儿科医师的医疗经验和健康忠告
提供正确实用的居家照顾技巧
为您的可爱宝宝守护健康



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

父母学着 做医生

儿科专家的健康叮咛

林荣军 主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

父母学着做医生:儿科专家的健康叮咛/林荣军主编. —青岛:
青岛出版社, 2013

ISBN 978-7-5436-9330-2

I. ①父… II. ①林… III. ①儿童-保健-基本知识
IV. ①R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 081980 号

书 名 父母学着做医生——儿科专家的健康叮咛

主 编 林荣军

副 主 编 胡素娟 赵宝春 薛 梅 刘建青

编 者 刘小梅 管仁政 官 杰 路 玲

张淑丽 田 悦

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) (0532)68068026(兼传真)

责任编辑 付 刚 E mail: qdpubjk@163.com

封面设计 祝玉华

照 排 青岛时代正方文化传媒有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

开 本 16 开(710mm×1000mm)

印 张 22

字 数 350 千字

书 号 ISBN 978-7-5436-9330-2

定 价 29.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 (0532)68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话 (0532)68068629



序 言

孩子是父母的骄傲和希望,父母都深爱自己的孩子,但爱却不是一个简单的问题,其中包含着深情和责任!

当孩子挑食、厌食时,当孩子缺锌、缺钙时,当孩子怕动、懒惰时,当孩子睡觉磨牙、盗汗时,当孩子孤僻、抑郁时,当孩子感冒、发烧时……身为最爱他们的父母,您是否会手足无措,您是否知道该如何正确应对?

正如美国著名育儿专家詹姆斯·哈伯雷所说,“父母爱孩子需要智慧,需要科学的知识!”

为此,我们编写了《父母学着做医生》一书,旨在帮助父母真正呵护自己的孩子,让您心爱的孩子更加健康、优秀!

全书从十个方面详细讲述了父母让孩子身心健康、远离疾病的众多科学知识。如:

健康饮食防百病

要想孩子身体健康、远离疾病,首要的就是做到防止“病从口入”。父母要有意识地安排孩子的一日三餐,做到粗细、荤素搭配,正确应对孩子爱吃零食、挑食、厌食、缺锌、缺钙等问题,并为孩子制作健康美味的佳肴!

合理运动不吃药

运动有益孩子生长发育,有助提升孩子的自我形象、自信心和良好的心理、情感状态。聪明的父母知道,该如何根据孩子的年龄、性格、季节选择适合孩子的运动,该选择什么样的运动能帮助孩子长高,让孩子身手敏捷!

睡眠充足体质好

睡眠质量的好坏关系到孩子身体、智力的发育和心理的健康成长,父母应重视孩子的睡眠质量。孩子睡眠过程中出现的异常状况,如张口呼吸、打鼾、磨牙、盗汗、梦游等,也应引起父母的足够重视!

亲子按摩不可少

恰当的按摩可以让孩子身心舒适,同时也能增进孩子与父母的感情。



此外,给孩子做舒适的亲子按摩,不仅能治疗孩子腹泻、上火、胃口不好等小毛病,还能帮助孩子减轻烦躁情绪,轻松入眠!

四季养护各不同

四季更替各有不同,孩子的养护也应有所不同。如春季,孩子“春捂”很重要,这是个传染病、流行病多发的季节;夏季,孩子养护在于“清”,让孩子远离“中暑”;秋季,孩子谨防“秋燥”,适当“秋冻”益健康;冬季,孩子养护在于“藏”,孩子戴帽胜过穿袄!

心灵美好病不生

孩子真正意义上的健康,不仅要身体健康,而且要心理健康。父母只有成为孩子最贴心的心理医生,才能最大程度地使孩子远离孤僻、抑郁、自卑、依赖、嫉妒、自私、逆反等病态心理!

别让疾病缠上身

“没病防病,有病早治”是保证孩子身心健康必须遵守的黄金法则!父母要想成为孩子合格的医生,就必须懂得孩子常见疾病(如感冒、近视、腹泻、便秘、口腔溃疡、扁桃体炎、细菌性痢疾、贫血、佝偻病、百日咳、手足口病等)的预防、治疗和护理的科学知识!

.....

书中脉络清晰,语言简洁,内容全面,具有很强的科学性、健康性、指导性和实用性!可以说,《父母学着做医生》一书,既是一本父母爱心育儿指南,又是一本孩子健康成长的智慧宝典!

谨以此书献给每一位望子成龙、望女成凤的父母,献给每一个正在健康成长的孩子!但愿这本书,使父母增长智慧,远离烦恼;但愿这本书,使孩子健康聪明,一生平安!



目 录

第一章 健康饮食防百病

称职的父母知道,要想孩子身体健康、远离疾病,首要的就是做到防止“病从口入”。他们会有意识地帮助孩子养成良好的饮食习惯,为孩子购买优质的食物原料,制作安全健康的美味佳肴!

孩子营养缺乏与过剩都不好	(1)
粗细搭配,营养均衡	(2)
荤素搭配,营养互补	(3)
孩子一日三餐巧安排	(3)
孩子健康饮食应清淡少盐	(4)
孩子吃味精要斤斤计较	(5)
让孩子适当吃点醋	(6)
孩子不能吃太多甜食	(7)
多吃蔬菜,孩子更健康	(7)
孩子如何健康吃水果	(9)
孩子零食巧选择	(11)
孩子挑食怎么办	(12)
孩子厌食怎么办	(13)
孩子补充维生素很重要	(14)
孩子补钙怎么吃	(16)
孩子补锌怎么吃	(17)
孩子适合吃哪些鱼	(18)
明明白白喝牛奶	(18)
喝豆浆的学问	(21)



孩子如何科学补水	(22)
孩子吃什么才能更聪明	(23)
孩子怎样吃才能长得高	(25)
孩子不宜吃的食物	(26)
12 款适合孩子的健康蔬果汁	(27)
10 款适合孩子的营养汤	(29)
18 款适合孩子的爽口粥	(31)

第二章 合理运动不吃药

运动并不是大人的专利,孩子也需要运动。运动有益孩子生长发育、远离疾病,能够强化心脏功能,促进肌肉发育,增加身体柔韧性,有助于提升孩子的自我映像、信心和良好的心理、情感状态。

孩子运动的几大好处	(36)
孩子运动不足害处多	(37)
孩子健康运动特别提醒	(38)
根据年龄选择适合孩子的运动	(39)
根据性格选择适合孩子的运动	(40)
根据季节选择适合孩子的运动	(41)
有助孩子长高的运动	(42)
促进孩子灵敏的运动	(42)
孩子运动的最佳时间	(43)
孩子的运动量要把握好	(44)
运动前的准备活动不可少	(45)
运动过程中的注意事项	(46)
孩子运动后 4 不宜	(47)
运动后的饮食很重要	(48)
这些运动孩子不宜做	(49)
步行锻炼不可忽视	(50)
孩子慢跑跑出健康来	(51)



孩子跳绳能健脑	(52)
骑小车可提高反应力	(53)
孩子游泳好处多	(54)
爬山能锻炼孩子的毅力	(55)
和孩子一起打打乒乓球	(56)
羽毛球能让孩子身手敏捷	(58)
让孩子学跳拉丁舞	(59)
让孩子享受快乐足球	(60)
带孩子一起放风筝	(61)
孩子喜爱的快乐健康操	(62)

第三章 睡眠充沛体质好

睡眠质量的好坏关系到孩子身体、智力的发育和心理健康成长,父母应重视孩子的睡眠质量。此外,孩子睡眠过程中出现的异常状况,如张口呼吸、打鼾、磨牙、盗汗、梦游等,也应引起父母的足够重视。

孩子睡眠不足害处多	(65)
孩子科学的睡眠时间	(66)
设置简单、固定的就寝流程	(67)
选择正确的睡眠姿势	(68)
为孩子选择一张合适的床	(69)
选对枕头,孩子睡得香	(69)
被子影响孩子的睡眠质量	(70)
睡衣对孩子的睡眠很重要	(71)
为孩子创造最佳的睡眠环境	(72)
鼓励孩子有规律地午睡	(73)
科学应对孩子踢被子	(74)
孩子不宜蒙头睡觉	(75)
孩子几岁可以单独睡	(76)
孩子赖床怎么办	(77)



孩子睁眼睡觉是怎么回事	(78)
孩子睡觉流口水要注意	(79)
孩子睡觉打鼾不容忽视	(80)
孩子睡觉为什么磨牙	(81)
孩子睡觉盗汗是什么原因	(82)
孩子睡觉张口呼吸要警惕	(83)
孩子梦游怎么办	(84)
帮孩子远离噩梦	(85)
孩子尿床要不要治	(86)
孩子落枕了怎么办	(87)
6 招让孩子睡得香	(88)

第四章 重视保健身体棒

随着年龄的增长,孩子的身体发育不断完善,但总体来说,孩子对各种疾病的抵抗能力还很弱。因此,孩子在健康饮食、坚持锻炼、合理睡眠的同时,还要注意养成良好的个人卫生习惯,并且要特别重视日常生活中的科学保健。

孩子定期检查不可少	(89)
带孩子躲开“居室病”	(90)
保持清洁卫生很重要	(91)
让孩子远离“二手烟”	(92)
关注孩子玩具的卫生和安全	(94)
给孩子选择适合的衣服	(95)
让孩子远离家电辐射	(96)
如何让孩子看电视不伤眼	(97)
怎样让孩子远离铅中毒	(99)
孩子必须远离的 8 种日用品	(100)
让孩子拥有一口好牙齿	(102)
孩子换牙时的注意事项	(103)



孩子蛀牙要重视	(105)
孩子口齿不清必须警惕	(107)
孩子左撇子要不要改	(108)
孩子如何避免 O 形和 X 形腿	(109)
孩子拒绝上火 5 妙招	(111)
孩子手脚冰冷怎么办	(112)
让孩子大脑处于最佳状态	(113)
孩子眼睛的养护秘诀	(114)
孩子鼻子巧保健	(116)
保护孩子脆弱的脊椎	(118)
孩子肠胃保健不可忽视	(119)
孩子心脏保健 6 要点	(120)
孩子肺脏该如何保健	(121)
孩子肝脏保健 5 注意	(122)

第五章 亲子按摩不可少

恰当的按摩可以让孩子身心舒适,同时也能增进孩子与父母的感情。此外,给孩子做舒适的亲子按摩,不仅能治疗孩子腹泻、上火、胃口不好等小毛病,还能帮助孩子减轻烦躁情绪,轻松入眠!

亲子按摩的注意事项	(125)
亲子按摩的常用手法	(126)
按摩让孩子脾气变好	(128)
简单按摩使孩子睡得香	(129)
常捏脊背让孩子一身轻松	(130)
有益健康的耳部按摩	(131)
一套健康手部按摩操	(131)
孩子感冒的按摩疗法	(132)
孩子咳嗽的按摩疗法	(134)
孩子发烧的按摩疗法	(134)



孩子腹泻的按摩疗法	(135)
孩子便秘的按摩疗法	(136)
孩子哮喘的按摩疗法	(137)
孩子盗汗的按摩疗法	(137)
孩子牙痛的按摩疗法	(138)
孩子消化不良的按摩疗法	(139)
科学按摩预防孩子近视	(140)
巧用按摩缓解孩子尿床	(141)

第六章 四季养护各不同

四季更替, 阴阳变化, 是自然界万物赖以生长的根本。违背了它, 就会疾病缠身; 而顺从它, 疾病就可以避免。聪明的父母知道: 孩子四季健康, 养护各有不同!

孩子“春捂”很重要	(142)
孩子春季养护 5 要诀	(144)
春季是孩子长个的好季节	(145)
帮孩子科学预防“春困”	(146)
春季孩子的护肤要点	(148)
孩子夏季养护在于“清”	(148)
孩子夏季健康 6 注意	(149)
让孩子远离“中暑”	(151)
孩子夏季防晒秘诀	(152)
孩子夏季也须防“湿”	(153)
夏季别让冷饮伤了孩子的胃	(154)
孩子秋季谨防“秋燥”	(155)
孩子科学缓“秋乏”	(156)
秋季孩子爱烂嘴唇怎么办	(157)
孩子适当“秋冻”益健康	(158)
孩子冬季养护在于“藏”	(159)



孩子冬季戴帽胜过穿袄	(160)
给孩子一个舒适的空间	(161)
冬季呵护孩子的娇嫩肌肤	(162)
冬季少让孩子吃火锅	(163)
孩子冬季健康 4 误区	(164)

第七章 心灵美好病不生

孩子真正意义上的健康,不仅要身体健康,而且要心理健康。然而,生活中无数父母都在为孩子的心理问题而苦恼,如孩子孤僻、抑郁、自卑、依赖、嫉妒、自私、逆反等,时刻影响着孩子的健康成长。父母只有成为孩子最贴心的心理医生,才能最大程度地使孩子远离疾病、身心健康!

让孩子敞开心扉	(166)
培养孩子的交际能力	(168)
培养孩子坚强的性格	(169)
让孩子早日走出孤僻	(171)
怎样对待抑郁的孩子	(173)
如何消除孩子的自卑感	(175)
孩子依赖性强怎么办	(176)
帮孩子拔去嫉妒这根刺	(178)
怎样教育孩子不自私	(179)
正确对待孩子的逆反心理	(181)
孩子乱发脾气怎么办	(183)
如何帮孩子控制焦虑	(184)
怎样改变孩子的害羞心理	(186)
帮孩子赶走恐惧	(188)
孩子到底在紧张什么	(189)
改变孩子的虚荣心	(191)
孩子没主见怎么办	(192)
帮孩子克服浮躁心理	(194)



孩子过于骄傲怎么办	(195)
孩子真的懒惰吗	(197)
孩子爱说脏话怎样纠正	(199)
孩子爱说谎怎么办	(200)
如何对待孩子的攻击行为	(202)
培养孩子的幽默感	(203)
让孩子富有同情心	(205)
培养孩子的责任心	(206)
教孩子学会感恩	(208)

第八章 别让疾病缠上身

“没病防病,有病早治”是保障孩子身心健康必须遵守的黄金法则! 日常生活中,孩子常见的疾病如感冒、近视、腹泻、便秘、口腔溃疡、扁桃体炎、细菌性痢疾、哮喘、贫血、佝偻病、百日咳、手足病……父母要想成为孩子合格的医生,就必须懂得孩子常见疾病的预防、治疗和护理的科学知识!

感冒防治与护理	(210)
咳嗽防治与护理	(213)
发烧防治与护理	(216)
近视防治与护理	(218)
疳子防治与护理	(221)
腹泻防治与护理	(224)
便秘防治与护理	(226)
口腔溃疡防治与护理	(229)
消化不良防治与护理	(231)
扁桃体炎防治与护理	(233)
过敏性鼻炎防治与护理	(235)
细菌性痢疾防治与护理	(237)
哮喘防治与护理	(241)
贫血防治与护理	(243)



胃炎防治与护理	(245)
肺炎防治与护理	(248)
咽炎防治与护理	(250)
中耳炎防治与护理	(252)
阑尾炎防治与护理	(254)
急性肾炎防治与护理	(257)
流行性腮腺炎防治与护理	(259)
病毒性肝炎防治与护理	(262)
麻疹防治与护理	(264)
风疹防治与护理	(267)
佝偻病防治与护理	(268)
手足口病防治与护理	(270)
肥胖症防治与护理	(273)
性早熟防治与护理	(276)

第九章 正确用药很重要

懂得一些科学用药的小知识,父母在遇到孩子生病时就不会惊慌失措,而且还可以配合医生给孩子正确用药、科学吃药,让孩子远离用药、吃药的误区,在最快的时间内使孩子疾病痊愈!

孩子用药的3大原则	(279)
孩子须慎用的4类药物	(280)
孩子正确服药指南	(281)
8招让孩子不怕吃药	(285)
为孩子准备好健康小药箱	(286)
孩子感冒用药秘诀	(288)
孩子腹泻不宜选用5种药	(289)
为孩子选止咳药有绝招	(290)
孩子便秘别轻易用泻药	(291)
孩子不宜经常服用驱虫药	(292)



孩子不可滥服板蓝根	(293)
孩子服糖浆的注意事项	(293)
孩子应慎用外涂药	(295)
别给孩子吃太多补药	(296)
健康孩子不宜常食葡萄糖	(297)
孩子如何正确服用鱼肝油	(298)
孩子补充铁剂 6 注意	(299)
孩子不能盲目补充锌剂	(300)
孩子吃钙片实话实说	(301)
给孩子用中药必须警惕	(303)
10 款孩子家庭保健中成药	(303)

第十章 科学急救保安康

生活中,孩子的自我保护能力较弱,许多意外事件发生得太快、太突然,而孩子病情的变化又比成人要快得多。因此,父母要懂得一些科学急救小知识,以免在紧急时刻惊慌失措,同时也能最大程度地保护孩子的身体健康和生命安全!

孩子惊厥如何急救	(306)
孩子烫伤如何急救	(307)
孩子烧伤如何急救	(308)
孩子溺水如何急救	(310)
孩子触电如何急救	(311)
孩子食物中毒如何急救	(312)
孩子煤气中毒如何急救	(313)
孩子擦伤如何急救	(314)
孩子扭伤如何急救	(315)
孩子摔伤骨折如何急救	(316)
孩子肢体脱臼如何急救	(317)
孩子头部撞伤如何急救	(318)



孩子颈部撞伤如何急救	(319)
孩子胸部受伤如何急救	(320)
孩子腹部受伤如何急救	(321)
孩子牙齿受伤如何急救	(322)
孩子牙龈出血如何急救	(323)
孩子鼻出血如何急救	(324)
孩子咽喉烫伤如何急救	(325)
孩子眼睛异物如何急救	(326)
孩子耳朵异物如何急救	(327)
孩子气管异物如何急救	(328)
孩子鱼刺卡喉如何急救	(329)
孩子被蜂类昆虫蛰伤如何急救	(330)
孩子被猫、狗咬伤如何急救	(331)
孩子被蛇咬伤如何急救	(332)
孩子被蝎子蜇伤如何急救	(333)
孩子花草过敏如何急救	(333)
孩子误食药品如何急救	(334)



第1章 健康饮食防百病

称职的父母知道,要想孩子身体健康、远离疾病,首要的就是做到防止“病从口入”。他们会有意识地帮助孩子养成良好的饮食习惯,为孩子购买优质的食物原料,制作安全健康的美味佳肴!

孩子营养缺乏与过剩都不好

研究发现,营养缺乏与过剩都会影响孩子的身心健康,从而影响孩子的成长发育,甚至使孩子患上某些疾病。

营养缺乏对孩子身心的危害

· **生理影响** 均衡的营养能够促进孩子的成长发育,但如果孩子的饮食结构不合理,饮食中缺乏某些营养素,如维生素、矿物质等,可导致孩子体重增长缓慢、骨骼发育迟缓、智力明显偏低。如果这种状况持续过久,会使孩子正常的生长发育停止,甚至患上营养不良类疾病。

· **心理影响** 孩子的饮食习惯,可以影响孩子的情绪和行为。当孩子营养缺乏时,往往同时伴有忧郁、紧张、不安、易怒、淡漠等精神症状。

营养过剩对孩子身心的危害

· **生理影响** 营养过剩会使孩子体重超标,从而患上肥胖症,而血脂高的肥胖儿更容易发生脂肪肝、脂肪性肝炎等病症。此外,营养过剩的孩子患龋齿的几率大大增加,而且营养过剩的孩子智力也会受到不同程度的影响。

· **心理影响** 营养过剩的肥胖儿经常是同伴嘲笑、捉弄的对象,因此与正常孩子相比,他们容易表现出更多的心理问题,如孤独、自我封闭、逃避社交等,进而形成一种恶性循环。

温馨提示

营养关系孩子的身心健康。父母对孩子的饮食要做到平衡膳食,即膳食中所含的营养素种类齐全,数量充足,比例适当,从而保证均衡营养,促进孩子健康成长。