

儿童健康管理全书

辛芝荣——著

衣食住行、
疾病护理、
心理健康……

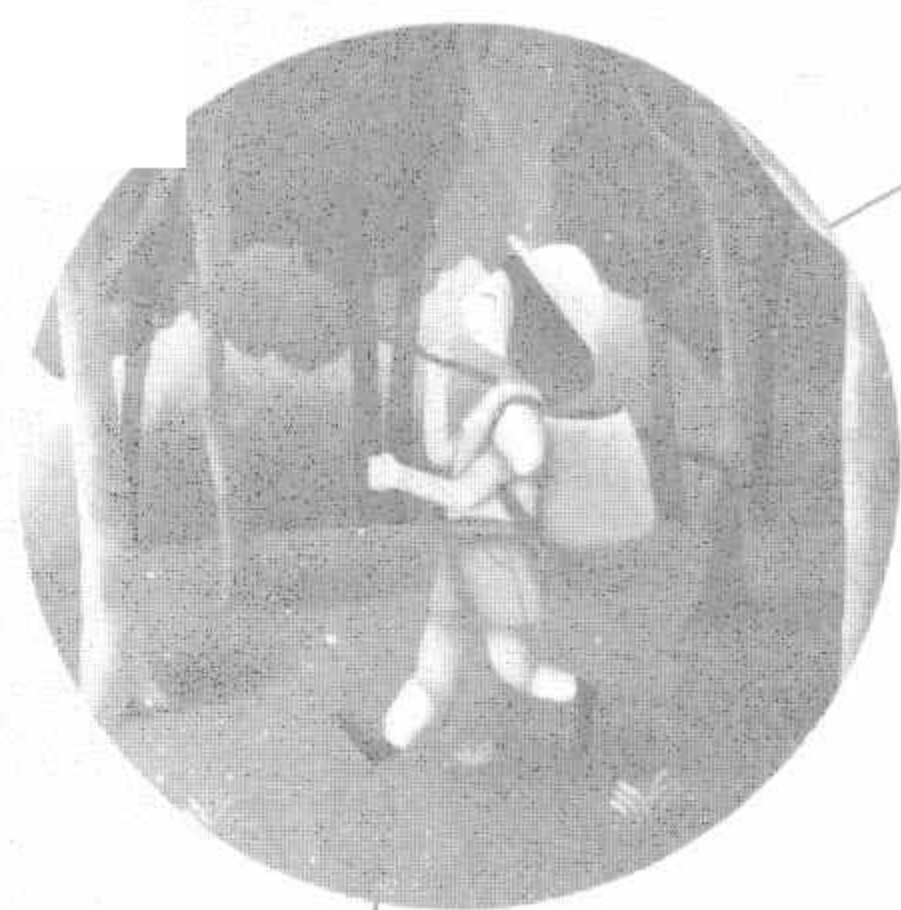
新手爸妈秒变
“儿科专家”，
关爱成长细节，
不放过每个健康隐患。

孩子的健康问题是
每个家庭的大事，
宝贝健康，全家安心。

缓解父母焦虑，综合专家建议，
从容解决父母最关注的儿童常见健康问题。

古吴轩出版社

中国·苏州



儿童 健康管理 全书

辛芝荣——著

古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童健康管理全书 / 辛芝荣著. — 苏州 :
古吴轩出版社, 2018. 8

ISBN 978-7-5546-1178-4

I. ①儿… II. ①辛… III. ①学前儿童—健康教育
IV. ①G613.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第151239号

责任编辑: 蒋丽华

见习编辑: 顾 熙

策 划: 马剑涛

装帧设计: 润和佳艺

书 名: 儿童健康管理全书

著 者: 辛芝荣

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

Http: //www.guwuxuancbs.com

电话: 0512-65233679

邮编: 215006

E-mail: gwxcbs@126.com

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

印 刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 7

版 次: 2018年8月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-1178-4

定 价: 42.00元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。0316-8863998



前言 PREFACE

孩子是一个家庭的轴心，是一个民族的未来，因此，孩子的健康状况至关重要。儿童身心健康是每一位父母最关心的问题。然而，孩子是脆弱的，不管是身体，还是心理，都很容易受到外界的影响和伤害。有资料显示，近几年，我国儿童的健康状况虽然得到明显改善，但依旧有不少健康问题亟待解决。

随着物质生活的丰富和人们生活水平的不断提高，大多数孩子享受到了较好的照顾。他们的身高、体重增长了，而肺活量、运动能力等却下降了。更严重的是，儿童高血压、糖尿病等慢性非传染性疾病和心理疾病的发病率日趋增高。儿童的健康问题日益显现，正成为一个威胁家庭幸福的隐患。

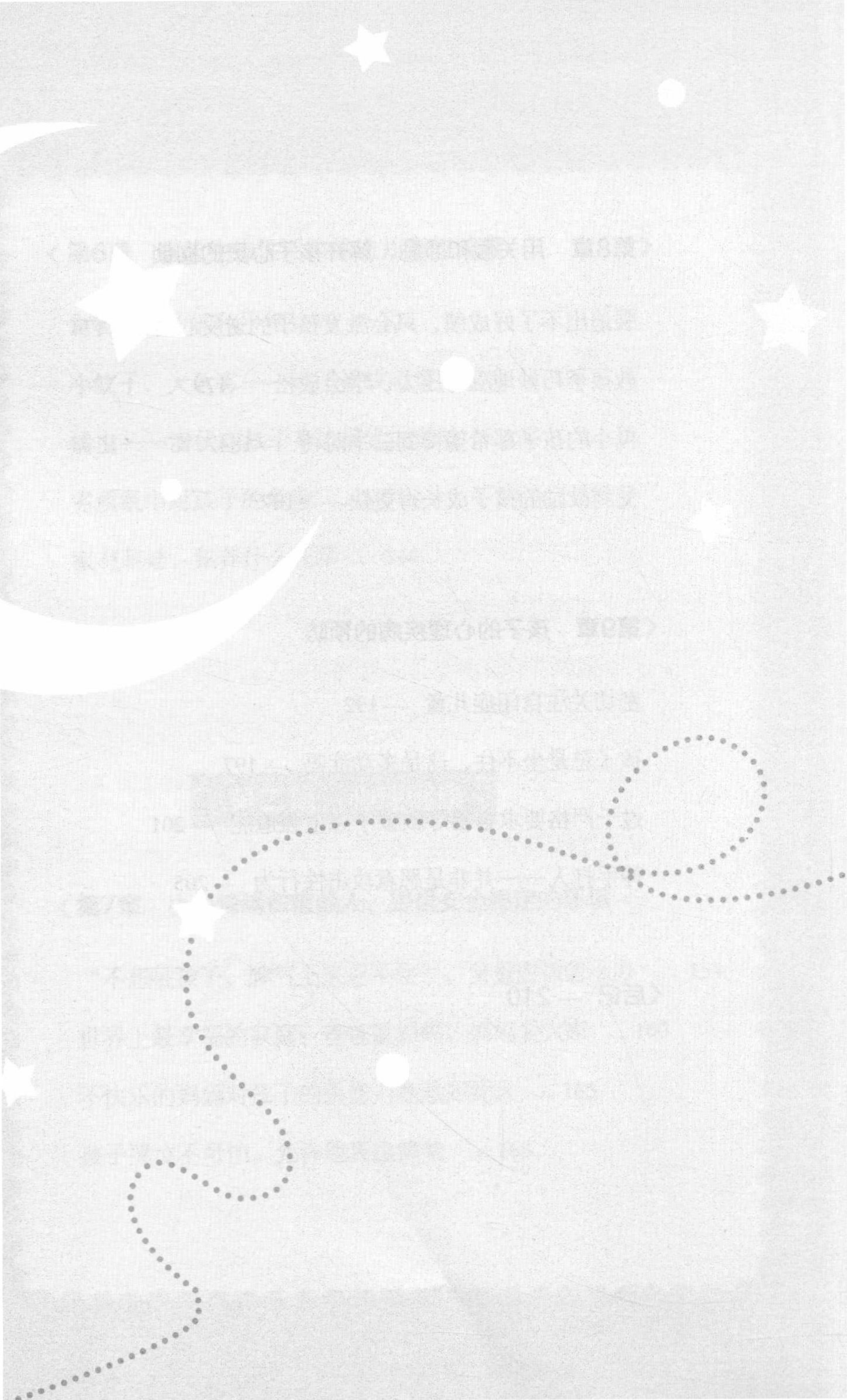
儿童健康问题是多种因素造成的，而家庭抚养与教育不当占首位。每一位父母都不希望这些健康问题发生在自己的

孩子身上。孩子毕竟是孩子，他们年幼无知，对一切充满了好奇，迫切地渴望对这个世界进行探索和研究。但他们的各项身体机能尚未完善，心理发育尚未成熟，导致他们抵抗外界伤害的能力不足，父母一旦防范不到位，孩子就有可能受到健康问题的困扰，给家庭幸福带来弥久不散的阴影。

严格来讲，儿童的大部分健康问题都是可以预防的。为了使他们更加舒适安康和无忧无虑地成长，本书从儿童的健康状况出发，对儿童身体健康和心理健康可能存在的问题进行分析，进而加强父母对儿童健康知识的了解。

本书内容全面，通俗易懂，涵盖生活中的大量实际案例，从孩子的身体健康和心理健康两大方面展开阐述，是一本非常实用并具有可操作性的儿童健康管理宝典。

幼儿时期是儿童体格和心理快速发展的时期，也是十分脆弱的时期，容易患各种营养性疾病、感染性疾病，儿童的心理问题也往往在这个时期埋下隐患。要想培养一个聪明、健康的孩子，就要及时对他的健康问题进行系统的管理，相信本书一定能成为广大父母的良师益友。



「第一篇 身体健康」

〈第1章 孩子吃什么，怎么吃，才能身体棒

均衡营养，膳食结构合理是健康的前提 — 004

病从口入，边玩边吃，细菌成“下饭菜” — 011

不要让孩子吃得太饱，吃撑危害健康 — 016

小心喂出血脂异常儿童 — 020

如何培养肥胖儿童良好的饮食习惯 — 025

＜第2章 好睡眠，让孩子健康又聪明

健康的睡眠可以提高免疫力 — 032

孩子拥有优质的睡眠，比同龄人更聪明 — 037

睡眠不足，容易限制孩子长高 — 043

孩子该不该睡午觉 — 049

父母又吵又闹，给不了孩子一个好睡眠 — 054

＜第3章 远离细菌，让孩子养成讲究个人卫生的好习惯

勤给孩子洗澡、换衣，不要让细菌有隙可乘 — 060

夏天最好不要给孩子剃光头 — 065

如何对待不爱剪指甲的孩子 — 070

当心玩具把细菌带给孩子 — 073

保持室内整洁，让孩子不好意思乱扔垃圾 — 076

〈第4章 疾病早预防，为孩子健康成长保驾护航

积食不是小问题，几个小妙招有效缓解 — 082

孩子为什么那么容易感冒 — 086

孩子发烧有必要马上吃退烧药吗 — 089

对儿童皮肤病应如何处理 — 093

对儿童腹泻应如何处理 — 098

〈第5章 净化室内空气，小心居室“健康杀手”

空调用错，孩子将来一身病 — 104

装饰家居不仅要追求好看，更要讲究科学环保 — 109

从根源清除厨房的“毒油烟” — 115

爸爸吸烟等于孩子吸烟 — 119

＜第6章 谨防生物性污染偷走儿童的健康

宠物和孩子能和平相处吗 — 126

小蚊子，大危害——孩子被蚊咬竟可致命 — 131

螨虫——潜伏在孩子身边最大的危险 — 136

劣质纸巾对孩子的危害 — 140

家有萌娃，该养什么花草 — 146

〔第二篇 心理健康〕

＜第7章 小心情绪伤害他人，提供安全稳定的环境

“不想吼孩子，脾气上来忍不住”，父母应该怎么办 — 154

世界上最幸福的家庭：爸爸爱妈妈，妈妈爱大家 — 160

不快乐的妈妈对孩子的杀伤力竟然如此大 — 165

孩子哭泣不可怕，允许他表达情绪 — 168

〈第8章 用关爱和鼓励，解开孩子心灵的枷锁

强迫出不了好成绩，只会激发孩子的逆反心理 — 174

教孩子巧妙地应对压力，学会放松 — 179

再小的孩子都希望得到公平对待 — 184

受到鼓励的孩子成长得更快 — 187

〈第9章 孩子的心理疾病的预防

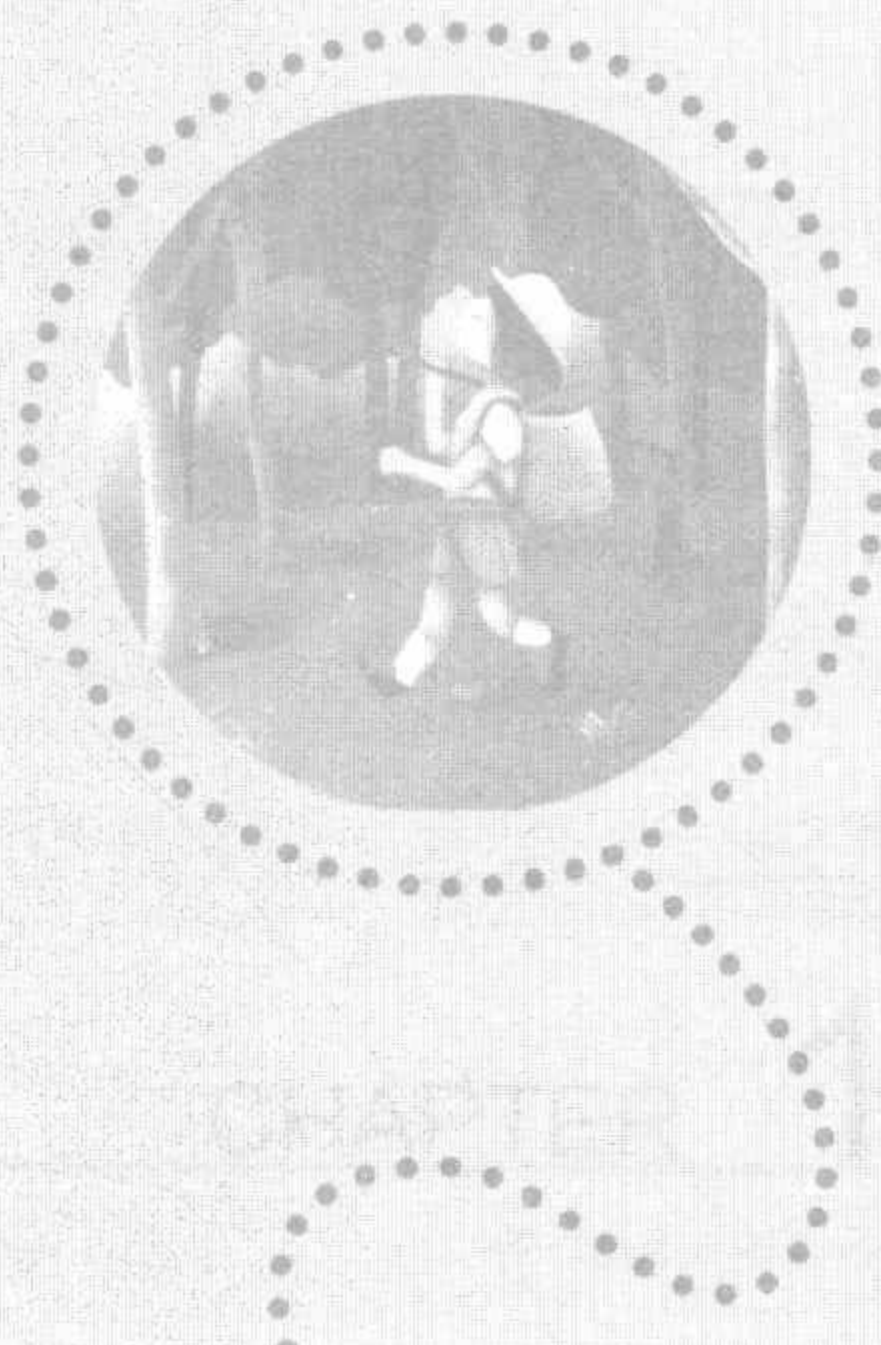
密切关注自闭症儿童 — 192

孩子总是坐不住，这是多动症吗 — 197

过于严格要求容易导致孩子患上强迫症 — 201

伸手打人——并非是恶意攻击性行为 — 205

〈后记 — 210



第一篇 身体健康

CHAPTER 1

第1章

孩子吃什么， 怎么吃，才能身体棒

“生命在于营养。”是不是经济发达了，物质丰富了，人们的生活水平提高了，营养就一定跟得上了呢？不一定。孩子每天吃什么、怎么吃才能营养均衡、身体棒，需要父母把握科学的饮食原理。

均衡营养，膳食结构合理是健康的前提

一提到营养不良，父母都会联想到“面黄肌瘦”“皮包骨”等词语。觉得这些离我们很远，不用去理会。实际上，营养不良离我们并不远，它引起的疾病时时刻刻地围绕在孩子们的身边，例如，维生素D缺乏引起佝偻病，缺锌引起厌食症，等等。在食物富足的现代，孩子的营养问题不光体现在营养缺乏上，还体现在营养过剩上，例如，脂肪过剩引起肥胖症等。总之，孩子的各种营养素缺乏或过剩都会引起相应的疾病。

儿童期是一个人体格和智力生长发育的关键时期，任何一种营养素的缺失或过剩都会影响儿童的生长发育，儿童出现营

养问题的主要原因是不良的饮食习惯。人们需要从食物中摄取各种营养素，以促进生长发育。每一种食物中所含的营养素不尽相同，如果一个人只吃一两种或少数几种比较单调的食物，人体对多种营养素的需要就无法得到满足，长期下去对其身体发育和健康非常不利。

另外，人体是一个均衡的“小生态”，各种营养素是相互制约、相互依赖、相互影响的。如钙的消化吸收需要维生素D的参与，维生素D又需要和肠道里的脂肪微粒混合才能被吸收，而脂肪的消化吸收又必须有胆汁参与其中，要让肝脏分泌胆汁，又必须保证蛋白质的供给。由此可见，饮食习惯对儿童的健康成长有着重要的影响。为了使各种营养素能在人体中充分发挥作用，父母不仅要让孩子摄入足够多种类的营养素，还必须注意各种营养素的比例。

俗话说得好，“民以食为天”。饮食是人类生存、维护个体健康的基础。然而，“吃”又是一门科学，“会吃千顿香，不会吃一顿伤”。具体来说，父母可以从以下几个方面观察，学会判断孩子营养是否均衡，及时调整膳食结构，让孩子健康成长。

1. 孩子的体格发育是否符合标准

孩子的体格发育具有年龄阶段性。孩子的成长发育受遗传、睡眠、运动、营养等多方面因素的影响，其中营养是非常重要的后天因素，孩子的营养不良也比较直接地体现在身高、体重之上。

在生活中，父母可以定期给孩子做体检，如果发现孩子的身高、体重发育滞后，就要及时咨询医生，在医生的指导下调整孩子的饮食结构。

以下是0~10岁儿童的标准身高体重对照表，你的孩子达标了吗？

0~10岁儿童标准身高体重对照表

年龄	男		女	
	体重（kg）	身高（cm）	体重（kg）	身高（cm）
出生	2.9—3.8	48.2—52.8	2.7—1.6	47.7—52.0
1月	3.6—5.0	52.1—57.0	3.4—4.5	51.2—55.8
2月	4.3—6.0	55.5—60.7	4.0—5.4	54.4—59.2