

图书在版编目(CIP)数据

儿童常见病家庭指南 蒋泽先,王共先主编 援 西安:世界图书出版西安公司,1999.12

I 援援援 II 援蒋援援王援援 III 援小儿疾病：
常见病—防治 IV 援弼圉

中国版本图书馆 悦读数据核字(圆园)第 无圆第 无圆号

儿童常见病家庭指南

主 编 蒋泽先 王共先
丛书策划 齐 琼
责任编辑 赵亚强
美术设计 吉人设计

出版发行	世界图书出版西安公司
地址	西安市北大街 愿缘号
邮编	苑苑园猿
电话	园源原愿园源愿(愿园藏源苑市场营销部)
	园源原愿园源愿(总编室)
传真	园源原愿园源愿
经销	全国各地新华书店
印刷	
开本	愿园伊愿园 员猿园
印张	苑缘
字数	员愿千字

版次	2006年10月第1版	2006年10月第1次印刷
书号	ISBN 7-309-05515-5	
定价	20.00元	

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

开 篇

如今，中国的年轻父母大多只有一个孩子。面对独一无二的“宝贝”，该如何让他健康地成长呢？这是所有年轻父母都十分关注的问题。年轻父母对养护孩子没有什么经验，在孩子的吃饭穿衣等问题上容易走进误区。一旦遇到意外情况更是不知所措。

我们经常碰到这种情况：父母慌慌张张地抱着孩子来看病，但是孩子并没有病，只是出现了生长发育中的一些看似“异常”的现象而已。孩子真正得病时，有的家长又不能及时发现，发现后更不知如何护理患病的孩子，服药及饮食不当，反而加重了孩子的病情。以上情况，都是因为父母对孩子生理和病理知识的匮乏造成的。



rtong

儿童

常见病家庭指南
Changjianbing Jiating Zhinan

当前，在看病时，医生不可能对父母的所有疑惑逐一解答，另外，有少部分医生的工作态度不够认真，对孩子的看似“异常”的现象给予“治疗”，反而给孩子增加了不必要的痛苦。

一、家长如何知道孩子患了病

小儿并非成人的简单的缩影，在临床上，小儿与成人的解剖生理有很多不同之处，年龄越小，差别越大。表现在疾病的种类、病理、临床表现以及预后等各个方面，构成了小儿自身的特点。父母可以从这些特点入手，去观察自己的孩子是否患了病。儿童因为年龄小不会说话或不会表达，病了无法告知父母，只能通过表情、行为、情绪等表答，作为父母就要善于观察，注意这些变化。

1 听一听孩子的哭声

哭是孩子的本能，也是他们表达情感和需求最重要的一种方式。在孩子出生后的第一年，当他还未学会用语言或肢体动作来表达他的情绪或需要时，他们只能用哭泣来表示。孩子哭泣所代表的信息是多层面的，大约可分为生理需求、心理反应和病理状况3种，表达这3种状况或需求的哭法是不同的。

➤ (1) 生理需求

对于尿布脏了或湿了，饿了，渴了，痒了，太热或太冷，太吵，光线太亮或太暗等不适，婴儿都用哭声来表达。与婴儿朝夕相处的母亲只要仔细倾听，就能分辨引起的原因。满足婴儿的要求后，婴儿就会停止哭闹。因此，这类哭泣是比较好解决的。



➤ (2) 心理需求

每个孩子的气质都不同，有的孩子动不动就大哭大闹，有的孩子却常常是笑容满面，父母应该多观察孩子的行为表现，了解他们先天的气质。爱哭泣的孩子比较黏人，易受惊吓，是性格上比较敏感或坚持度高、适应性差的类型。这类孩子表达心理需求的哭声比较轻、低，甚至会盯着成人或伸出双手表示他想要被抱，想要有人陪他玩。对于这种哭，父母只要抱抱他、逗逗他，就可万事大吉了。3~6个月时，婴儿开始熟悉亲近的人，高兴就笑，不高兴就哭。6个月以后，婴儿对四肢的控制更成熟，表情也更丰富，因此表达情绪时哭泣的比例增加，不满、失望、害怕、生气、挫折感等都是哭泣的原因。当被成人拥抱时，孩子能感到满足与愉悦，所以父母应该抱抱孩子，让孩子感到被关爱，这对他日后的情绪发展有良好的启发。

另外，还有一种哭闹是由父母管教不当导致的。孩子在与父母的互动中，会以一定的方式探测父母的反应，如果这种方式很“管用”，那么孩子就会采用这种表达方式达到自己的目的。例如，如果孩子一哭闹父母就给他玩具、糖果，那么日后孩子就会以哭闹的方式来“谋取”玩具、糖果，达到自己的目的。这种哭闹主要见于稍大的孩子。

➤ (3) 病痛

假如孩子的哭声比平常尖锐、凄厉，或哭闹时还伴随握拳、蹬腿、烦躁不安，不论如何也无法让他安静下来，那么孩子可能是生病了。当身体不适引起疼痛时，不会说话的婴儿就用肢体语言和哭声来表达。各种系统的疾病，只要引起不适，孩子都会用哭声来表达，而且这种哭声往往不同于一般的哭声。常见的导致婴儿哭闹的疾病如下：

口腔溃疡或咽部溃疡 哭闹发生在喂奶或进食时。

腹痛 肠套叠、急性阑尾炎、嵌顿性疝等都会引起哭闹，

开

篇



但各有特点。肠套叠时的哭闹是阵发性的，孩子面色苍白，不哭闹时两下肢蜷曲，靠近腹部，同时伴有呕吐，排果酱样的大便；急性阑尾炎时的哭闹是持续性的，孩子不让别人摸腹部，如果阑尾穿孔，哭闹更加剧烈；嵌顿疝是指肠子嵌住了，腹痛剧烈，伴有呕吐，孩子常常用双手抚着嵌顿的腹股沟处，可在患处摸到嵌顿的肠管。

鼻塞 鼻塞的孩子吃奶时不能呼吸，故常吃几口奶后哭几声，哭几声后又吃几口奶，不吃奶时则不哭闹。

头痛 各种原因引起的头痛都会使孩子哭闹，脑膜炎或者新生儿颅内出血时，孩子的哭声短促而尖利。

中耳炎 患中耳炎时，孩子耳朵贴近母亲身体时就哭，牵拉其耳屏时哭闹更厉害。

其他 如尿布皮炎、皮肤溃烂、虫咬等。

对初为父母的人来说，婴儿(尤其是新生儿)的哭闹常常让他们感到手足无措。不过，与孩子打交道时间长了，父母们就能充分了解孩子哭声传达的信息。当孩子哭时，一定要弄清孩子的哭因。如果属于生理方面的或心理方面的，是正常的，就要用关爱的态度去安抚和满足他们；如果是疾病引起的哭闹，则必须请医师诊治。

2

看一看孩子的精神

从精神变化能看出宝宝是否生病。健康宝宝在他的需求得到满足后，精神饱满、两眼有神、不哭不闹，容易适应环境。生病的孩子情绪往往异常。宝宝烦躁不安、面色发红、口唇干燥，表示发热；目光呆滞、两眼直视、两手握拳，常是惊厥预兆；哭声无力或一声不哭往往提示病情严重。除以上明显征兆外，宝宝还可能表现出表情淡漠、不愿说话、不喜欢活动，或烦躁不安，或



时时哭吵。父母要仔细观察，及时发现，及时就诊。

“活动力变化”也是判断宝宝生病的重要因素。因为孩子不懂得假装，所以得病后的不舒服会明显反映在活动力的改变上。因此，父母应多观察孩子日常的活动力情况，比如，精神状况如何，孩子的作息时间和平常食量多少，一旦掌握了孩子健康时的情况，那么就能很容易地比较出生病时的不佳状况了，大部分疾病的表现都包括精神不振，这需要和平时的表现做比较。

爱心贴士

对于宝宝因疾病而产生的情绪反应，父母一定不要对其呵斥，一方面要予以理解，另一方面更要爱护。因为疾病和情绪可以相互影响，疾病会使宝宝的情绪发生变化，而不良情绪又会加重病情。



3

摸一摸孩子的体温

人的正常肛温为 $36.5^{\circ}\text{C} \sim 37.5^{\circ}\text{C}$ ，口温为 37°C 以下，腋下及颈温为 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ 。正常情况下，孩子一天之中的体温是波动的，清晨最低，下午 4~8 时最高。一天之内体温的波动幅度在 1°C 之内。

➤ (1) 测体温

测量体温的方法很多，应根据年龄选择。测体温之前，要检查一下体温计上的水银线是否在 35°C 以下。每次测量完毕后，应将体温计的水银线甩至 35°C 以下，然后用冷水洗净，再消毒。消毒时可用 1% 消毒灵浸 30 分钟，或用 75% 酒精浸泡 3 分钟。然后取出，用冷开水冲洗。

腋温与颈温 测量腋下或颈温比较适合于新生儿。先擦干

开

篇



局部汗液，然后把口腔体温计的水银球部放在腋下或颈部，紧贴皮肤，5~10分钟后读体温。腋温和颈温的正常值是 36°C ~ 37°C 。

肛温 测量肛温适用于婴幼儿。让孩子俯卧，在肛温计的水银球部涂上石蜡油、凡士林或食用油，然后将体温计插入肛门内(约深3厘米)。用手扶着体温计并固定孩子，以免孩子动弹而折断体温计。测体温时间为3~5分钟，正常肛温为 36.5°C ~ 37.5°C 。

口温 测量口温对于较大孩子比较适合。将口腔体温计的水银球部放在舌下，让孩子紧闭嘴，测量3分钟。正常口温为 36°C ~ 37°C 。

➤ (2) 发热

体温升高称为发热。以口温为例， 37.5°C ~ 38°C 为低热， 38.1°C ~ 39°C 为中等发热， 39.1°C ~ 41°C 为高热，超过 41°C 则称为超高热。发热持续2周以上为长期发热。发热时，如果每天体温波动幅度在 1°C 以下，为持续热；波动幅度在 1°C 以上，为弛张热；每隔1~2天发热一次称为间歇热；不规则热则指没有一定规律的发热。当孩子发热时，每天数次记录体温，有助于医生根据热型判断疾病。

引起发热的原因一般可从两方面考虑。

感染性发热 它是由各种病原微生物(如细菌、病毒、支原体、衣原体、原虫等)感染引起的发热，如细菌性脑膜炎、细菌性痢疾、病毒性肠炎、细菌性尿路感染、支原体肺炎等。

非感染性发热 组织破坏或组织坏死使机体产热过多可引起发热，如恶性肿瘤、大面积烧伤时输液反应。在夏天，儿童会因体温调节中枢功能低下而引起发热，即暑热症；新生儿捂得太热，失水太多，可以引起脱水热；中暑也会使体温增高。



医生提示

孩子发热，一定要用体温计测量体温，不要凭手摸来感知体温，因为发热时他们往往手脚冰凉。孩子发热时，应卧床休息，多饮水，尤其高热时或用退热药大量出汗之后。同时要注意除了发热之外还有什么其他的不适。发热只是症状，不要一有发热就服退烧药，而应去医院诊治。头痛医头、脚痛医脚，那是错误的方法。

➤ (3) 体温过低

肛温在 36°C 以下或口温在 35.5°C 以下，称为体温不升，也就是体温过低。体温过低在新生儿，尤其早产儿中比较多见，与保暖不够、吃得不多有关。当新生儿患严重疾病(如败血症)时，体温也可能过低。对较大的孩子来说，体温过低见于冬季户外逗留时间过长、冬天跌入河中、经常进食少导致产热不足等情况。当孩子体温过低时，首先要保暖、喂食或静脉输入葡萄糖。对新生儿采取保暖措施时，要防止烫伤。

4 问一问孩子的饮食

正常的婴幼儿大多数都有食欲不振的情况发生。母乳喂养或者人工喂养的小婴儿常会出现这几天吃得多而过几天吃得少的现象，已经添加辅食的孩子更可能连续几天胃口差。但即使如此，孩子的精神还是很好。1岁以后，这种食欲不振或者挑食的现象会更频繁地发生，主要有以下几方面的原因：

婴幼儿的食欲可以时好时差，不会一直保持旺盛状态，尤其是1岁以后的幼儿，对食物会变得挑剔，饥饿感减退。

出牙的时候，尤其出乳磨牙的时候，孩子常常会食欲

开

篇



大减。

孩子的记忆力比以前好，已出现自主性，可能拒绝吃不喜欢吃的东西。很多疾病都会影响食欲，如发热性疾病期间或恢复阶段，孩子的胃口会差一些。长期不吃动物性食物而导致体内锌缺乏时，也可能出现食欲不佳。如果长期食欲不佳，则需要请医生帮忙找找原因。

5 查一查孩子的大小便

➤ (1) 大便异常

孩子的大便次数与性状反映了孩子的消化情况。一般的说，婴儿在出生后的头几个星期里，每天要排好几次大便，有的甚至刚吃完奶就会大便。母乳喂养的婴儿大便呈金黄色，较稀，或呈糊状，可能会有些黏液，这些都是正常的。人工喂养的婴儿大便呈淡黄色，较干燥。随着年龄的增长，大便次数逐渐减少至每天1次或2天1次。

腹泻 腹泻又称腹泻病，是一组多病因引起的大便次数增多、性质改变的疾病。常见的原因有以下方面：

感染因素：往往由于食物或餐具被细菌、病毒污染所致，一些肠道外感染，如小儿呼吸道感染、中耳炎、肺炎、败血症等疾病常会同时出现腹泻。

非感染因素：主要由饮食因素引起，如饮食过多或吃了不易消化的食物，或短期饮食变化太多，都可发生腹泻。

另外，吃得太少也会引起饥饿性腹泻。受凉、过热、情绪紧张、过度疲劳都会使消化酶分泌减少或肠蠕动增加而引起腹泻。

不管是什么原因引起的腹泻，按照病情轻重，可以分为轻型腹泻和重型腹泻。

轻型腹泻：大便每天约3~10次，黄色或黄绿色，稀糊状或蛋花汤样，有酸臭味，偶尔有恶心、呕吐。患儿精神状态好，无



明显口干、眼窝凹陷、尿少、皮肤弹性差等脱水症状。

重型腹泻：起病急，常有发热。大便次数增多，每天 10 次以上，大便量多、水分多，像蛋花汤样，带有少量的黏液。孩子精神萎靡，有时烦躁、哭吵，有不同程度的脱水症状及电解质紊乱症状。脱水表现为皮肤干燥、弹性差，眼窝及前囟凹陷，口唇干燥，哭时泪少或无泪，尿少或无尿。

! 注意事项 !

要强调一句，很多年轻的父母不太注重宝宝的腹泻，甚至认为“拉肚子”无关紧要。腹泻严重的孩子会引起严重脱水，出现四肢冰凉、脉搏细速、昏睡或昏迷、电解质紊乱等症状，还有呼吸快、昏迷、嗜睡、四肢无力、惊厥等表现。重型腹泻多由感染因素引起，也可以由轻型转变而来。如不及时抢救就会发生生命危险，因此孩子腹泻应引起父母重视，及时就医。

便秘 小儿大便干燥难解，排便时哭闹费力，次数明显减少，有时 2~3 天甚至 6~7 天排便一次，称为便秘。首先，家长应了解婴幼儿的排便次数是有个体差异的。有的孩子 2 天甚至 3 天一次大便，但小孩排便时无痛苦表情，不哭闹，大便不干结，这种情况可以看做是正常的。如果持续排便不规律，大便干结，且孩子哭闹、费力，那就是便秘了。便秘的原因很多，吃得太少、食物过于精细、食物中蛋白质过多而纤维素太少、不吃蔬菜、生活习惯的改变等，都可以导致便秘，有的孩子乘火车旅游也会发生便秘。

当孩子便秘时，未经医生允许家长不要经常给孩子服用泻药或用开塞露等帮助孩子排便，以免造成依赖性。应针对引起便秘的不同原因区别对待。饮食不当引起的便秘，可给孩子喂些果汁、菜泥等，多给他们喝些开水，也可以在牛奶里冲些米汤。对大一些的孩子，应鼓励其多吃蔬菜和水果，可适当增加含脂类的

开

篇



rtong

儿童

常见病家庭指南
Changjianbing Jiating Zhinan

食物，使大便变软、通畅。若调整饮食后仍不排便，可将肥皂头塞入孩子肛门内，使其产生便意，促使排便。如果还不见效，可将儿童的开塞露注入肛门通便。对年龄大一些的幼儿，可给以缓泻剂，如果导片、麻仁丸等，以帮助排便。

有的孩子便秘是因为有肠道畸形如小儿肛裂、先天性巨结肠等，应去医院检查、治疗。

便血 便血可以是全身疾病的一个表现，也可以是消化道疾病的表现，而后者更常见。不同的消化道部位出血时，便血的性质不同。大便表面有鲜红色的血液，可能是肛裂、直肠息肉所致；鲜血混在大便内并有黏液，可能是由结肠炎、肠套叠引起的；大便为棕黑色，则为胃及小肠上段出血，见于胃或十二指肠溃疡、过敏性紫癜或美克尔憩室等。

! 注意事项 !

需要注意的是，鼻出血时可因吞下血液而引起假性便血。此外，若孩子因患贫血而服用铁剂或铋剂类药物，也可使大便呈黑色或绿黑色，看起来像便血。总之，不管是何种原因引起的便血，都应及时就医。

➤ (2) 小便异常

孩子排尿的次数与年龄有关，一般出生后第1周到6个月，每天排尿20~25次，1岁时每天排尿约15次，2~3岁时减少为6~8次。正常情况下，儿童每天的最低排尿量为300毫升，婴儿为200毫升，如果低于上述尿量，则为少尿。尿的正常颜色为稻草黄色。

尿频 排尿次数增多，超过正常情况下每天的排尿次数，即为尿频。当孩子患膀胱炎、尿道口炎或女孩患蛲虫病时，因尿道受刺激，会频繁排尿。此外，精神因素亦会引起孩子尿频。曾有一位幼儿园老师，在每节课(约30分钟)后都要问小朋友是否要排小便，而一个初入幼儿园的孩子每到这时都要去小便。这样，



时间条件和小便之间发生了多次联系，不到2天，这个孩子在家里时也要半小时排一次小便。如果孩子尿频，可以去医院先做尿常规检查，明确原因后再进行治疗。

遗尿 孩子在5岁以后入睡后还是不自主地排尿，就称为遗尿。遗尿是一个很伤脑筋的问题，尤其是夜间遗尿，父母常常为此埋怨，孩子也为此感到羞愧。

大多数遗尿找不出明确的原因。遗尿的孩子一般每夜遗尿一次。多数发生在上半夜，少数孩子一个晚上会遗尿两三次，甚至午睡时也会遗尿。

治疗遗尿必须采取综合性措施，除了服用一些中药、西药外，膀胱容量和膀胱括约肌的功能训练十分重要。平时可嘱咐孩子白天多饮开水，然后练习憋尿，一直等到万不得已时才排尿，这样可使膀胱容量逐渐增加；每次排尿时要停停排排，训练膀胱括约肌功能。如此反复训练，常可取得满意效果。

除此以外，遗尿的孩子晚餐时要少喝汤，晚餐后少喝饮料，

开

篇



rtong

儿童

常见病家庭指南
Changjianbing Jiating Zhinan

这样可减少晚上的尿量。

另外，父母可在遗尿前半小时（根据孩子遗尿的规律估计）用闹钟唤醒孩子，嘱其排尿。以后逐渐推迟唤醒孩子的时间，直至孩子可以自己起床排尿。

血尿 正常小便的颜色是稻草黄色。当小便的颜色变红，呈洗肉水样，提示肉眼血尿。如果用显微镜检查，每个视野有3个以上的红细胞，就为镜下血尿。

有许多原因可以导致血尿，常见的有肾炎、泌尿系统结石、肾结石、肾肿瘤、出血性疾病、过敏性紫癜、高尿钙等，服用某些药物后也会出现血尿。

医生提示

当孩子出现血尿时，首先应让孩子好好休息，减少活动，并带孩子去医院进行检查，明确病因，根据病因进行治疗。

脓尿 将未经离心的新鲜尿液放在低倍显微镜下观察，每个视野中如能找到5个以上的白细胞，即为脓尿。

脓尿是尿路感染（肾盂肾炎、膀胱炎及尿道炎）的表现。除了脓尿外，尿路感染急性发作时还伴有发热、寒战、尿频、尿急、尿痛等症状，小儿还伴有高热、腹痛、腹泻等，较大的孩子则会诉腰部酸痛。

爱心贴士

孩子患了尿路感染后，一定要休息，注意营养，多饮水、多排尿。在医生指导下选用有效的抗生素，进行彻底治疗。



米泔水样尿 在冬天，有的父母会发现孩子排在尿盆里的小便发白，像米泔水一样。其实，在儿童时期，孩子经常会出现米泔水样尿，这可能与小便的酸碱度和饮食有关。这些孩子的小便中含有相当多的草酸钙和磷酸钙，当这些钙的盐类结晶沉淀后，尿液就变成米泔水样。如果孩子小便呈米泔水样，可以给孩子吃些维生素 C 片。当小便偏酸时，盐类结晶就会减少。

此外，还应让孩子多喝水，使小便稀释，避免尿液过于浓缩。

6 关心一下孩子的发育

孩子处在不断生长发育的阶段，尤其是 1 岁以内的孩子，长得特别快。由于生长快，容易出现消化不良、营养缺乏之类的问题。营养缺乏的早期往往只表现为生长速度减慢，父母不易觉察。

另外，一些发育上的问题也容易被父母忽视。因此，应带孩子去儿童保健门诊体检，以及时发现、纠正这些问题。

新生儿出生后，所属街道医院的儿童保健科医生会上门访视。医生会询问孩子吃奶、睡眠及大小便等情况，同时给孩子做体格检查，包括测量体重和身高、检查皮肤和脐带、检查有无红臀等。最后，医生会根据具体情况给予指导。

根据我国的国情，卫生部门规定，新生儿出生后进行 3 次家庭访视，6 个月内的婴儿每隔 2 个月要进行 1 次体格检查，6 个月到 1 岁的孩子每 3 个月 1 次，1~3 岁的孩子每 6 个月 1 次，4~6 岁的孩子每年 1 次。通过对婴幼儿定期的体格检查，可以判断婴幼儿的生长发育情况。生长发育卡可以让父母直观地了解孩子的营养状态和生长趋势。卡上还有母乳喂养及各种辅助食品添加的时间、各种预防接种的记录及以往的病史和就诊记录等，可供医生参考。

开

篇



rtong

儿童

常见病家庭指南
Changjianbing Jiating Zhinan

二、预防儿童常见病的基本知识

1 教育孩子讲卫生：洗手、漱口

饭前洗手，是一个重要的卫生习惯。俗话说：“饭前要洗手，病菌不入口。”孩子除睡眠时间外，两只小手一刻也不闲着，尤其是较大的孩子看见什么都想摸一摸、拿一拿。有的孩子还喜欢在地上玩土，手上就会沾染很多细菌、病毒和寄生虫卵。如果吃食物前不洗手，手上的病菌就容易随同食物一起被吃入腹内。若孩子平时身体抵抗力强，病菌也闹不起来。当孩子着凉或玩得过度疲劳时，身体的抵抗力下降，体内潜伏着的病菌或新吃入的病菌就会活跃起来使孩子发病。所以，做到饭前(或吃食物前)先给孩子洗手，是预防肠胃疾病发生的最好方法，父母要从小培养孩子饭前洗手的良好习惯。





2 预防疫苗：一针一粒也不能少

“无病早防，有病早治”是许多人都知道的一个道理。打预防针就是无病早防的一项重要措施，它可以使个人抵抗住某些传染病的侵袭。当接受预防接种的人数达到一定水平时，还可以控制某种传染病的流行。

预防针剂是用科学方法，把某些能引起人体生病的细菌或病毒减低毒性做成的，叫做菌苗或疫苗。还有些是把毒素注入马等动物体内，使动物产生大量抗体，再把它们的血清取出制成的，叫做抗毒素。医生用打针的方法把这些生物制品送入人体内，使人体在一定时间内产生对某些传染病的特殊抵抗力，从而预防疾病的发生。因为有的生物制品也可以通过口服进入人体内，所以现在把这种打针、口服预防的方法，统称为“预防接种”或“计划免疫”。

我国卫生部门规定，孩子出生后，要根据各年龄段的生理特点有计划地进行预防接种。如注射卡介苗、乙型肝炎疫苗，以预防结核病和传染性乙型肝炎的感染；口服小儿麻痹糖丸，预防小儿麻痹症；注射百白破（百日咳、白喉、破伤风）混合疫苗、麻疹疫苗及乙脑疫苗、流脑菌苗等，以预防这些疾病的发生。

3 营养：合理营养的了解

合理营养是维持身体健康的基础，营养成分（或叫营养素）主要来源于食物，我们习惯称之为“营养”。人体需要 42 种以上的营养物质，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物（糖类）、无机盐（包括微量元素）、维生素、食物纤维素和水等。摄入的食物通过体内的消化吸收和利用，产生热能，组成机体的一部分，以满足生长

开

篇