

名医指导育儿

广东电台健康之声频道专家开诊

育儿节目精选



健康宝宝

快乐成长

主编 王云 执行主编 林伟园

华南理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康宝宝 快乐成长：广东电台健康之声频道专家开诊育儿节目精选 轶云主编，林伟园执行主编 广州：华南理工大学出版社，2005.10（2005.10重印）

陈月晕 陈树强 陈树强 陈树强

I 援健... II 援①王...②林... III 援儿童 原保健 原基本知识
IV 援研 员 怨

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 2005 号

总发行：华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 员 号楼，邮编 缘 园 园)

发行部电话：园 园 园 园 园 园 园 园 园 园 (传真)

科 学 出 版 社 广 东 省 人 民 出 版 社

编 者：轶 云 主 编 林 伟 园 执 行 主 编

责任编辑：欧立局

印刷者：广东省农垦总局印刷厂

开 本：愿 园 伊 员 愿 员 愿 园 印张：怨 字数：园 园 园 千

版 次：园 园 园 年 苑 月 第 员 版 第 园 次 印 刷

印 数：猿 园 园 员 苑 园 园 册

定 价：员 愿 园 元

版权所有 盗版必究



序

看到《健康宝宝 快乐成长》即将成书，倍觉欣喜。据我所知，健康之声曾经编撰一本面向中老年人的科普读物——《名医谈中老年保健》，颇受欢迎，而且获广州市首届优秀科普作品奖。如今，他们再接再厉编撰这本关于儿童保健的书，想必同样受欢迎。因为，正如书名一样，养个健康的宝宝，让他（她）快乐地成长，是为人父母者之最大心愿。

此书是《名医谈中老年保健》的姐妹篇，同样是广东电台健康之声频道专家开诊节目专题内容精选编撰而成，主要面向年轻的父母们以及照顾孙儿孙女的爷爷奶奶们，传授现代育儿保健的知识。内容涉及儿童喂养、四季保健、亲子教育、育儿观念等各方面。专家开诊是健康之声频道的名牌节目，天天播出。



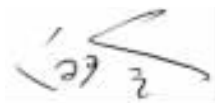
每次节目都邀请权威的医学专家、教授作为嘉宾，既讲解健康知识，也解答听众的各种疑问和难题，热线电话火爆。这说明两方面的问题，一方面群众有很多的问题需要向专家求教，另一方面说明这个节目办得很成功，得到了群众的认可与欢迎。正因为如此，这本由节目主持人与节目嘉宾合作编撰的科普读物，与其他同类科普读物不同的最大之处在于，本书选编的内容都是年轻父母及爷爷奶奶们在节目中经常咨询的问题，极具代表性，做到了涵盖面广又针对性强，而且文字浅显明白，通俗易懂，兼顾了不同文化层次、不同年龄群体的读者。

健康之声是广东电台为适应社会经济发展和人民群众生活需要而进行频道专业化改革的产物，成立至今走过了七个年头。在打造权威专业电台、品牌服务节目的过程，涌现了一批优秀的专业节目主持人，林伟园（播音名林欣）、黄春妮（播音名江枫）、许卓晶（播音名卓晶）等都是其中的佼佼者。她们“科班”出身，医学知识基础好，虽然未能悬壶济世，但是通过无线电波同样为广大群众排忧解难。这些年来她们除了兢兢业业地在广播主持人的岗位上辛勤耕耘，还撰写了大量的科普文章在各大报刊发表。将广播节目内容精选编撰出版，让稍纵即逝的电波变成可以随时查阅和长久保存的文字资料，是广大听众的强烈要求，也是她们赤诚服务大众的爱心奉献。

一代文学巨匠鲁迅先生曾经有诗“无情未必真豪杰，怜子如何不丈夫”，寥寥数字，足见父爱之深。天下父母莫不如此。从十月怀胎到呱呱坠地，从咿呀学语到蹒跚学步，孩子的每一步成长无不倾注着父母的慈爱和心血。进入 21 世纪，中国经济迅猛发展，人民群众生活水平不断提高，如何科学地养儿育女，使孩子健康成长，成了每个家庭，尤其是初为父母者非常关心但是感到很棘手的问题。其实，让未来一代健康快乐地成长，也是广东电台健康之声频道——一个以“传播健康新概念”为己任的专业



电子媒体孜孜以求的目标之一，健康之声的同志们一直在为之不断努力。愿《健康宝宝 快乐成长》成为年轻父母们的良师益友，更希望我们的孩子都拥有健康快乐的童年。



白玲原 猿月

（白玲是广东省广播电影电视局副局长兼广东电台台长）





目 录

现代育儿保健篇

- 一 四季保健 (员)
 - 猿援春季须防哪些传染病? (员)
 - 圆援孩子一定要出水痘吗? (圆)
 - 猿援水痘会有哪些表现? 潜伏期有多久? (圆)
 - 源援如何防治水痘? 愈后会留下疤痕吗? (猿)
 - 缘援麻疹会传染吗? 一旦感染, 需要如何隔离? (源)
 - 远援麻疹有何表现? 应该与哪些病鉴别? (源)
 - 苑援麻疹容易引起哪些并发症? (远)
 - 愿援麻疹患儿应该如何护理? 如何治疗? (苑)
 - 怨援现在的孩子还会有百日咳吗? 百日咳真的要咳上一百天吗? (愿)
 - 员援百日咳有何表现? 容易与哪些病混淆? (愿)
 - 员援百日咳应该如何治疗? (怨)
 - 员援幼儿急疹有何特征表现? 如何治疗? (员)
 - 员援过敏性鼻炎如何与普通感冒相鉴别? 如何治疗? (员)
 - 员援夏季应该防治哪些常见病? (员)
 - 员援婴幼儿容易出现中暑吗? (员)
 - 员援咽喉发炎引起的高烧与感冒的发热有何不同? ... (员)
 - 员援孩子为什么特别容易反复出现咽喉炎? (员)

问题	急性扁桃体炎如果不及时治疗会引起哪些并发症？	(158)
问题	如何防治扁桃体炎？	(159)
问题	为什么有些孩子扁桃体特别大？	
	对健康有影响吗？	(160)
问题	反复发炎的扁桃体，是否需要手术切除？	(160)
问题	支气管炎与肺炎如何鉴别？	(161)
问题	孩子呼吸道疾病的发展较快，有的孩子早上还是感冒，第二天就成为支气管炎，接着还可能发展成肺炎。这是否与孩子抵抗力差有关？	(161)
问题	支气管炎有何表现？如何治疗？	(162)
问题	肺炎有何表现？如果不及时治疗，有何危害？ ...	(162)
问题	小儿肺炎是否需要住院治疗？如何治疗？	
	如何护理？	(162)
问题	婴幼儿咳嗽为什么拖的时间比较长？	
	怎么治疗？	(163)
问题	在秋季，小孩子需要预防哪些病的发生？	(163)
问题	秋季腹泻会有哪些表现？与一般腹泻	
	如何鉴别？	(163)
问题	如何护理秋季腹泻的患儿？如何治疗？	(164)
问题	哮喘患儿在秋冬季容易出现旧病复发吗？	(164)
问题	哮喘与喘息型支气管炎是一回事吗？	(164)
问题	如何预防哮喘反复发作？	(164)
问题	哮喘病长期反复发作，是否会影响孩子的生长发育？	(164)
问题	哮喘患儿长期用药是否会影响孩子智力？	(164)
问题	吃奶的婴儿为何也会便秘？几天不排便，算得上是便秘吗？	(165)



- 猿援有些家长发现孩子便秘就用开塞露，这样行吗？
 如何正确治疗便秘？ (猿)
- 猿援女婴如何预防外阴炎及尿道炎的发生？ (猿)
- 猿援何为包茎包皮过长？如何护理及治疗？ (猿)
- 猿援孩子误吞异物如何处理？ (猿)
- 猿援婴幼儿气管、支气管被异物阻塞怎么办？ (猿)
- 猿援冬季慎防哪些病的发生？ (猿)
- 猿援孩子如果在洗澡时不慎烫伤，如何紧急处理？ ... (猿)
- 猿援孩子出现意外损伤，如何处理？ (猿)
- 猿援为何有些孩子特别容易出现鼻出血，如何处理？ ... (猿)
- 猿援当孩子出现上吐下泻时，是否需要补液处理？ ... (猿)
- 猿援婴儿为什么容易患尿路感染？ (猿)
- 猿援婴儿尿路感染有什么症状？与成人有什么不同？
 (猿)
- 猿援什么是流行性乙型脑炎？如何预防？ (猿)
- 猿援婴儿腹胀有什么原因？ (猿)
- 二 科学用药 (猿)
- 猿援是否需要用退烧药？ (猿)
- 猿援孩子高烧时，用药须注意什么问题？ (猿)
- 猿援孩子一有感冒症状，有些家长就给孩子用抗生素，
 这样行吗？ (猿)
- 猿援孩子咳嗽，家长急于用止咳药，这样对吗？ (猿)
- 猿援孩子鼻塞，家长马上买麻黄素类滴鼻剂滴鼻，这样
 好吗？ (猿)
- 猿援孩子在什么情况下需要使用抗生素？目前抗生素种
 类繁多，如何选择？ (猿)
- 猿援孩子一发烧，有些家长就让医生给孩子打吊针，
 这样合理吗？ (猿)

愿	有些医生会给持续高烧不退的孩子用激素，	
这样对吗？	(源)
怨	哪些抗生素具有耳毒性，会损害听力，	
需要慎用？	(源)
愿	为何孩子用了抗生素后，常常胃口不好，	
不想吃东西？	(源)
愿	药品说明书上常常提到“儿童用量减半”，	
如何掌握孩子的用药量？	(源)
愿	孩子需要慎用甚至禁用哪些药物？	(源)
愿	孩子补钙时，用药需要注意什么问题？	(源)
愿	蚕豆病的孩子禁用或慎用哪些药物？	(源)
愿	容易引起过敏的药物有哪些？打针时，	
为何有些药物要先进行皮试？	(源)
愿	孩子误吞药物时，怎么处理？	(源)
愿	饭前服药与服后服药有什么区别？	(源)
愿	小儿服药时能否与果汁同服？	(源)
愿	新生儿期用药要注意什么问题？	(源)
愿	哺乳期的母亲用药，对婴儿有没有影响？	(源)
三	儿童喂养	(源)
愿	婴幼儿喂养容易出现哪些误区？	(源)
愿	现在的孩子还会出现营养不良吗？	(源)
愿	孩子长成小胖子，家长认为是健康的表现，	
孩子太胖，对健康有影响吗？	(源)
愿	母乳喂养有什么好处？	(源)
愿	哪些情况下不宜进行母乳喂养？	(源)
愿	母乳喂养是否要给孩子喝水？	
要注意什么问题？	(源)
愿	母乳喂养期间，什么情况下要暂停母乳喂养？	(源)



- 缘缘有些家长担心只吃奶，孩子吃不饱，
要再加喂淮山米粉，这对吗？..... (缘缘)
- 缘缘有些农村的孩子，一二月大就不吃奶，
喂粥、喂饭，这种喂养方法对吗？..... (缘缘)
- 缘缘何时开始添加辅食？如何添加？..... (缘缘)
- 缘缘孩子偏食、挑食，不爱吃菜，有何影响？
如何纠正？..... (缘缘)
- 缘缘三个月的孩子如何安排一天的餐次？..... (缘缘)
- 缘缘半岁的孩子怎么安排餐次？..... (缘缘)
- 缘缘上幼儿园前的孩子，如何安排餐次？..... (缘缘)
- 缘缘孩子爱吃零食，不愿吃饭，怎么办？..... (缘缘)
- 缘缘在夏天，孩子爱喝饮料，不愿喝水，有些家长
就让他每天喝饮料，这样行吗？..... (缘缘)
- 缘缘哪些食物孩子不宜多吃？..... (缘缘)
- 缘缘孩子不爱吃水果蔬菜，能用维生素片代替吗？... (缘缘)
- 缘缘孩子爱吃洋快餐，如炸鸡、薯条等，
常吃这些会影响健康吗？..... (缘缘)
- 缘缘孩子渐渐长大，还需要喝牛奶吗？..... (缘缘)
- 缘缘为什么缘岁以内的婴幼儿不适宜喝全脂牛奶？... (缘缘)
- 缘缘有些孩子爱喝牛奶，不爱吃饭，
会影响生长吗？..... (缘缘)
- 缘缘婴儿如何断奶？..... (缘缘)
- 缘缘母乳喂养的婴儿，如何判断其母乳量足够
满足孩子的食量？..... (缘缘)
- 缘缘婴儿腹泻时能吃普通全脂奶粉吗？用母乳
喂养的孩子腹泻时能继续吃母乳吗？..... (缘缘)

四 微量元素	(苑园)
员媛孩子容易缺乏的微量元素有哪些?	(苑园)
圆媛孩子为何容易出现缺钙?	(苑园)
猿媛缺钙早期有哪些表现?	(苑园)
源媛缺钙对孩子成长有何影响?	(苑园)
缘媛发现孩子缺钙怎么办?	(苑园)
远媛通过头发检测微量元素,可靠吗?	(苑园)
苑媛孩子缺锌为何会出现厌食?	(苑园)
愿媛缺锌会影响智力吗?	(苑园)
怨媛哪些食物含锌丰富?如何正确补锌?	(苑园)
员园媛孩子缺铁会有何表现?对健康有何影响?	(苑园)
员员媛哪些食物含铁丰富?如何正确补铁?	(苑园)
员圆媛缺镁会有何表现?对健康有何影响?	(苑园)
员猿媛如何适当补充镁?	(苑园)
员源媛孩子会缺铜吗?缺铜时有何表现?	(苑园)
员缘媛微量元素的补充是否越多越好?	
过多有何害处?	(苑园)
员远媛为何有些孩子会出现铅高,甚至铅中毒?	(苑园)
员园媛铅中毒有何表现?是否影响智力发育?	(苑园)
员员媛如何有效防治铅中毒?	(苑园)

中医育儿保健篇

一 常见的育儿误区	(愿园)
员媛有些家长认为奶粉热气,常给孩子喝凉茶。	
这种做法对吗?	(愿园)
圆媛许多家长认为七星茶可以开胃消滞,	
适宜长期饮用。	(愿园)
猿媛有些家长认为,婴儿出生后,带有胎毒,	



- 为清胎毒，让孩子喝腊梅花煲的凉茶。…………… (愿D)
- 源媛有些家长看见孩子有眼屎，就认为是热气。…………… (愿D)
- 缘媛有些长辈总怕孩子着凉，爱给孩子多穿衣服。…… (愿D)
- 远媛家长总怕孩子吃不饱，每天填鸭式喂养，让孩子吃太多东西。…………… (愿D)
- 苑媛有些家长觉得孩子抵抗力弱，给孩子吃人参、鹿茸等补品以增强体质。…………… (愿D)
- 愿媛有些家长认为孩子脾气大，是肝火盛、心火盛，该常吃些清肝火、清心火的凉茶。…………… (愿D)
- 怨媛孩子常打嗝是吃得太饱了吗？…………… (愿D)
- 园媛认为孩子夜寐不宁、夜惊、夜啼是受惊过度，要孩子用布袋压着心口入睡。…………… (愿D)
- 员媛夜间哭闹是肚子里长虫了吗？…………… (怨D)
- 员媛厌食是胃火不足吗？…………… (怨D)
- 二 传统医学的育儿观念…………… (怨D)
- 员媛欲得小儿安，须得两分饥与寒。…………… (怨D)
- 园媛小儿脾常不足，肝常有余。…………… (怨D)
- 猿媛中医的“五迟、五软”指的是什么？…………… (怨D)
- 源媛如何理解小儿为“纯阳之体”及“稚阴稚阳”的观点？…………… (怨D)
- 三 四季保健食疗…………… (怨D)
- 员媛健脾开胃食疗方…………… (怨D)
- 园媛脾胃湿滞食疗方…………… (怨D)
- 猿媛便秘食疗方…………… (怨D)
- 源媛烦躁不安食疗方…………… (怨D)
- 四 常见疾病食疗方…………… (怨D)
- 员媛五迟、五软食疗方…………… (怨D)
- 园媛咳嗽食疗方…………… (怨D)

猿援乳蛾（扁桃体炎）食疗方.....	（猿愿）
源援泄泻（腹泻）食疗方.....	（猿愿）
缘援哮喘食疗方.....	（猿怨）
远援热疖食疗方.....	（猿怨）
苑援鹅口疮食疗方.....	（猿园）
愿援湿疹食疗方.....	（猿园）
怨援发烧后食疗方.....	（猿员）
员园援慢性支气管炎食疗方.....	（猿员）
员员援小儿遗尿症食疗方.....	（猿圆）
员圆援小儿肾病综合征食疗方.....	（猿圆）
员猿援儿童多动综合征食疗方.....	（猿猿）
员源援小儿厌食症食疗方.....	（猿猿）

儿童心理保健篇

一 早期教育.....	（猿缘）
员援胎教属于早期教育吗？.....	（猿缘）
圆援胎教应该如何进行？.....	（猿缘）
猿援早期教育的目的是什么？.....	（猿园）
源援有人提出，让胎儿多听莫扎特的音乐对胎儿有益。 在怀孕期间多听哪些乐曲有利胎教？.....	（猿园）
缘援早期教育应该从何时开始？.....	（猿园）
远援早期教育包括什么内容？.....	（猿园）
苑援如何观察早期教育的效果？.....	（猿园）
愿援有些家长理解早期教育就是让孩子读读唐诗， 多认几个字，多学几个字母，这对吗？.....	（猿愿）
怨援早期教育有何好处？.....	（猿愿）
员园援早期教育，家长往往急于求成，造成早教过度， 这有害处吗？.....	（猿怨）



- 录援有些家长，教育孩子时，难免会急于求成，
 刚教过，马上考孩子，这好吗？..... (录怨)
- 录援孩子在猿岁之前要不要认字？..... (录怨)
- 录援早期教育需要长期进行吗？..... (录怨)
- 录援市面上有很多益智玩具，有些家长不惜大量购买，
 觉得多多益善，这对孩子有益吗？..... (录怨)
- 录援有些家长不让孩子看电视，尤其是广告，
 怕影响孩子视力，对吗？..... (录怨)
- 录援如何在婴幼儿时期，培养孩子的乐感？..... (录怨)
- 录援婴幼儿时期，怎么给孩子讲故事？讲什么故事
 孩子能听得懂？..... (录怨)
- 录援有些家长觉得教孩子读儿歌不如背唐诗，
 对吗？..... (录怨)
- 录援孩子不理解，太小教唐诗好吗？..... (录怨)
- 录援如何培养宝宝的观察力？..... (录怨)
- 录援怎样识别弱智儿童？..... (录怨)
- 录援如果孩子是左撇子，是否一定要纠正？..... (录怨)
- 录援婴儿心理发育需要环境刺激否？..... (录怨)
- 录援猿-猿岁幼儿的心理和行为有什么特征？..... (录怨)
- 录援怎样培养孩子的想像力和创造力？..... (录怨)
- 二 正确引导孩子学习..... (录怨)
- 录援什么是学习困难？..... (录怨)
- 录援影响学习的基本要素有哪些？..... (录怨)
- 录援小儿多动症会影响孩子的智力发育
 及学习成绩吗？..... (录怨)
- 录援多动症如何进行心理测验与诊断？..... (录怨)
- 录援如何处理多动症儿童的常见问题？..... (录怨)
- 录援有些家长想让孩子从小培养乐感与美感，

如何培养？	(150)
爱婴幼儿的玩具是否越多越好？	(151)
爱如何让孩子集中注意力，较为专注地学习？	(151)
爱如何训练孩子自己吃饭？自己穿衣服？	(151)
爱如何训练孩子自己大小便？	(151)
爱如何让孩子多了解外面的世界？	(151)
爱孩子在去幼儿园以前，家长要做什么准备？	(151)
爱孩子不愿去幼儿园，怎么办？	(151)
爱孩子刚去幼儿园可能不适应，如何帮助孩子 顺利过渡？	(151)
爱对孩子该多批评还是多表扬？	(151)
三 培养孩子良好的性格	(151)
爱幼儿爱发脾气，怎么办？	(151)
爱孩子爱摔东西，怎么办？	(151)
爱对独生子女特有的任性冲动性格， 应怎样改善？	(151)
爱在父母等长辈的溺爱下，孩子性格往往比较自我、 自私，应如何改善？	(151)
爱孩子在家里，嗓门大，敢作敢为；在外面，却变得 很胆小，不敢说话。有些家长戏称孩子是“门口狗”。 这种情况，怎么办？	(151)
爱孩子就是不爱叫人，怎么办？	(151)
爱孩子说谎，家长有责任吗？应该怎么办？	(151)
爱当孩子不听话时，有些家长会打孩子，这种 教育方法对吗？	(151)
爱惩罚会影响孩子的身心健康吗？	(151)
爱怎样培养孩子的情商？	(151)
爱如何改变孩子的倔强性格？	(151)



问 有些孩子特别小气，如何改变？..... (问 答)

儿童视力保健篇

一 儿科常见的眼病..... (问 答)

问 先天性眼病有哪些？..... (问 答)

问 宝宝出现“斗鸡眼”怎么办？..... (问 答)

问 宝宝的双眼特别大，水汪汪的，俗称“牛眼”，

有问题吗？..... (问 答)

问 父母有近视，会遗传吗？..... (问 答)

问 青光眼有家族史吗？..... (问 答)

问 内斜视与外斜视有何区别？..... (问 答)

问 什么是真性内斜视？什么是假性内斜视？..... (问 答)

问 外斜视一定要手术矫正吗？

如何选择手术时机？..... (问 答)

问 为什么有些孩子先天性近视，有些孩子

先天性远视呢？..... (问 答)

问 如何及时发现婴幼儿有近视？如何矫正？..... (问 答)

问 远视的孩子有何表现？如何矫正？..... (问 答)

问 先天性白内障的发生与什么因素有关？

对视力有何影响？..... (问 答)

问 先天性白内障如何治疗？是否越早手术对视力的

影响越小？..... (问 答)

问 先天性白内障手术是否一定要植入人工晶体？..... (问 答)

问 为何有些人在童年时得了麻疹病后会失明？..... (问 答)

问 如果孩子的结膜充血明显，并能见到滤泡，

是得了结膜炎吗？..... (问 答)

问 婴幼儿得了沙眼，会有什么表现？

对视力有影响吗？..... (问 答)

问题孩子患了沙眼会互相传染吗？

如何治疗与预防？..... (问题)

问题患咽结膜热时，眼睛会有什么症状？

如何选择使用眼药水？..... (问题)

问题为何有些孩子会出现雀盲？有何表现？

如何治疗？..... (问题)

问题色盲是先天性的疾病吗？

色盲者要注意什么问题？..... (问题)

问题先天性上睑下垂有什么表现？可以治疗吗？..... (问题)

问题婴幼儿流泪是怎么回事？怎样治疗？..... (问题)

问题何谓“牛眼”、“猫眼”、“兔眼”？..... (问题)

二 孩子视力的检查..... (问题)

问题刚出生的宝宝，如何观察他的视力？..... (问题)

问题孩子太小，不配合医生，怎样验光？..... (问题)

问题多大的孩子才适合扩瞳验光？..... (问题)

问题孩子为何需要扩瞳验光？

扩瞳后对视力有影响吗？..... (问题)

三 保护孩子的眼睛..... (问题)

问题哪些因素会影响宝宝的视力？..... (问题)

问题异物入眼，如何处理？..... (问题)

问题孩子总喜欢用手揉眼，对眼睛有影响吗？..... (问题)

问题孩子长时间看电视，对视力有影响吗？..... (问题)

问题夏季游泳，如何预防红眼病的传播？..... (问题)

问题有些家长在夏季外出时给孩子戴太阳镜，

这样做好吗？..... (问题)

四 激光治疗近视..... (问题)

问题目前，治疗近视有特效的方法吗？..... (问题)

问题造成近视的原因有哪些？..... (问题)