引言

“健康的儿童,人类的未来。”

关于健康的概念,世界卫生组织的界定是‘不仅没有身体上的疾病或缺陷，而且要有完好的心理状态和适应社会的能力。”1990 年 9 月召开的世界儿童问题首脑会议(纽约)通过了‘儿童生存保护和发展世界宣言”,制定了面向 21 世纪的儿童发展行动纲领。

小儿的身体在逐步成长,心理和行为在不断发育,我们的任务是增强小儿体质，降低儿童发病率和死亡率，保障儿童健康,从体格、智能、行为和社会各方面加以保护，使他们全面、健康地成长。

一个健康而聪明的孩子，会给家庭甚至社会带来欢乐和希望。

相反,一个‘有问题’的孩子,也会成为全家乃至社会的负担和不幸。诚如作家柯岩所写：“人生的路很长，遭遇不幸的几率很大，不幸的种类又很多，那么，究竟什么是个人生活中最大的不幸呢？

被偷,被抢,被盗,被欺骗,被伤害,被侮辱,被扭曲，

需要全本请访问 www.ertongbook.com

遭受不白之冤……

离婚,破产,吃官司,少年失怙,中年丧妻,老年丧子……

生离死别,恶疾缠身,先天残疾,飞来横祸,生不逢时,屈才低就……

是的,这都是不幸,甚至是很大的不幸,但都不能算最大的。因为无论什么,随着时间的推移,痛苦都会逐渐缓解、消融……

难道世上还有连死亡也无法终结的不幸吗？是的，有。那就是：你有一个弱智的孩子。他不会吃，不会喝，不会思考,生活不能自理,时刻都需要你耐心地料理……你从此没有了自由,没有了安宁,无论你是在工作、学习，也无论你是在吃饭、睡眠,你的心都在痛苦中煎熬,在希望与绝望中往返……不但在你有生之年无时无刻不在为他担忧 甚至怀着深深的恐惧,牵肠挂肚 在你生命终止之后,他可怎么活下去……

你的生活是这样沉重，而你连死亡的解脱都不敢希冀。”

和平的世界、绿色的环境、幸福的生活,为我们提供了避免这种悲剧发生的可能性，即提供了孕育健康孩子的条件,然而也还需要做好孕前、孕期和孩子出生后这三个阶段的保健工作。

孕前保健也称为婚期保健，是结婚前后为保障婚配双方及其下一代健康所做的保健。内容包括：不近亲结婚,遗传病患者的婚育问题,做好婚前检查,掌握婚育、优

生知识，选择最佳怀孕年龄和时间等。

孕期保健是通过母亲的保健来实现的。胎儿依存于母亲，母亲的遗传基因、营养、疾病、生存环境、生活、工作和情绪，时刻影响着胎儿的发育。所以，孕期应保证合理的营养，科学地安排工作，积极防治孕期感染、妊娠高血压综合征和异常分娩，用药要慎重，心情应舒畅，文化生活要有选择性(不听噪音，不看武打、凶杀影视，听柔和悦耳的乐曲，即奉行“目不斜视、耳无淫声”之“胎教”)。

小儿呱呱坠地，给全家带来了欢乐。分娩过程虽然短暂，但小儿要经历人生中最剧烈的“震动”和巨大的变化。健康的、胎内发育有问题的、出生时受产伤的孩子都得“亮相”，出生时的窒息、产伤、出血、溶血、感染、畸形、出生过早(早产儿)和出生延迟(过期产儿)以及与此相关的出生低体重儿和巨大儿等体格发育上的问题，都等待着我们来共同解决。

本书作者的愿望是，让“花朵”越开越好，让“落后”的孩子跟上队，让孩子的“障碍”得到纠正或降到最低。通过医疗体育专家（按摩师或儿科医师）和家长的协作，特别是家长的不懈努力，相信这一愿望一定会实现的。作者40年前见到一个1千克的新生儿，家长在极其简陋的条件下，用滴管一滴滴的喂奶，竟然能把孩子喂活、养大、上学成人。作者还见过一个出生时右上臂臂丛严重损伤并且肢体拘挛的孩子，由目不识丁却又精细过人的祖母照料，祖母自做夹板，耐心而果敢地固定、牵拉和按摩，4个月的努力得到了令人惊叹的效果。

未成熟儿出生时体重一般低于 2 500 克,身高低于 45 厘米。其中体重低于 1 500 克者称为极低体重儿,不足 1 000 克者称超低体重儿。未成熟儿出生时有两种可能情况 第一种情况为健康尚可,经细心护养后可以顺利地迈入健康儿行列；第二种情况为出生时或出生后不久被发现有病,需要耐心的护理和治疗,体重方能接近同龄健康儿，可转入第一种小儿的护养锻炼行列。出生体重越低者越不成熟，但出生后一年内的发育速度却很快。例如,足月 儿 4 ~ 5 个月时体重是出生时两倍，而未成熟儿 2 ~ 3 个月时体重就已增长为出生时的两倍了。 1 岁时,足月儿体重增加到出生时的三倍,而未成熟儿能达到四至七倍！话说回来，未成熟儿生长速度快是因为他的起点太低,所以在 1 岁时体重仍然落后于足月儿。到 2 ~ 3 岁时，体格和心理发育才能逐渐达到足月同龄儿水平,但是,这不是消极地等待就能等得来的,而是需要家长不懈地努力,采取综合性措施来促进孩子的发育,纠正他身心的缺陷。在这些措施中，医疗体育十分重要。



医疗体育的作用

人的体格发育有两个高峰期：婴儿期和青春期。婴儿期(1岁以内)是小儿(尤其是早产儿)身体发育的最重要时期。小儿在此期间要开始学会适应离开母体后的新的生活环境，不利于身体健康发育的某些因素应得到及时纠正,才能顺利成长。

未成熟儿出生前大脑皮层很不成熟。呼吸功能、新陈代谢和温度调节都不完善，对外界环境变化的适应力低。出生后全身软弱(低张力),动作少,非条件反射(不经训练就自然具有的反射）不明显，甚至没有。2～3个月的小儿开始表现出兴奋性高，睡眠不好，肌肉张力高，动作明显增多。由于身体的低反应性(适应性低),大多数新生儿容易发生呼吸道感染和其他并发症。

但是,我们也应该看到他们的优势,那就是婴儿有很大的可塑性,也就是说婴儿期是修复损伤、消除各器官功能系统发育障碍的“黄金时间”;我们应该抓住这段宝贵时间,充分挖掘小儿身体的潜能,尽最大努力保证和促进他们的正常发育。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

医疗体育训练便是提高婴儿(尤其是未成熟儿)体质的有效和具体的方法。

医疗体育,简单地说就是通过家长帮助完成动作(被动运动)或小儿自己完成规定动作(主动运动),达到刺激、促进身体支架(骨骼和肌肉)的支撑功能和运动功能的正常发育，即通过对小儿的动作训练(爬行、转身、坐、站、行走、跳、跑、攀高),使小儿各器官功能及语言、智力得到提高。

实践证明,医疗体育对中枢神经系统、呼吸系统和血液循环系统有良好的调节作用，能提高体温调节能力和抗病能力。据观察，小儿进行医疗体育训练者比不进行医疗体育训练者患病少、症状轻、病程短、并发症少,而且很少患脐疝和腹股沟斜疝。

在制定未成熟儿的医疗体育训练计划时，要充分考虑他们的生理、心理和神经、肌肉的特点及其对改善身体重要功能的作用。

医疗体育训练不仅对未成熟儿有良好的效果，对健康足月儿和病残体弱儿也是很有益的，因为对身体施行锻炼的同时,对心理发育也能产生良性刺激,这对恢复病儿身体健康、开发智力尤其有益。



医疗体育的内容

医疗体育包括体位疗法、医疗体操、锻炼和游戏、按摩等。这些方法可以先后逐步选用，一般是根据小儿的健康状况、所患疾病和在训练中表现出的耐受力来决定先采用哪一种方法，再过渡到综合性训练。这与小儿添加辅助食品时循序渐进的方法很相似。

⊙体位疗法

将小儿经常（通常是睡眠时）摆置在某种需要的体位，或训练他经常保持某种姿势，以便达到头、颈、躯干和四肢的体姿正确，纠正已出现的偏差。例如，让有斜颈的小儿将头部向相反方向歪斜。

⊙ 医疗体操

体操训练的基础是小儿的先天性反射（条件反射）、主动性动作和成人辅助做的被动性动作。

⊙ 按摩

比较普及的有传统按摩和点穴按摩。所谓传统（经典)按摩是用推拿、揉、搓、震颤等手法进行的普通按摩。点穴按摩则是以穴位为重点，在穴位处按压和旋转，对肌肉松弛无力(轻瘫或发育不良)和肌张力过高(如硬瘫)均适用。肌肉松弛者可用快速、断续和稍加力地按压，以提高肌肉的兴奋性(肌力)和紧张度(肌张力）张力过高者则可逐渐增加压力和震颤频率，然后静止，最后用弱手法(但手不离穴,谓之“ 吸定 ”)达到局部肌肉组织由紧张(挛缩)变为适度的效果。



医疗体育的注意事项

⊙对“妈妈教练”的要求

小儿的医疗训练计划应该由医师制定。这些医师既是小儿生长发育和保健的专家，又是受过医疗体育培训的教练。妈妈在训练小儿之前，要向医师学习正规的按摩技术,一般 20 天左右就可独立操作。在操作中要特别注意小儿的生理解剖特点和小儿身体娇嫩的特点。

如 训练小儿坐和站的能力时,要做好充分的事前准备,即先训练群肌(协调手、腿和脊柱动作的肌带),在群肌有足够力量完成要求的动作时，才可进行坐和站的训练。千万注意，在这些支撑运动器官还未能起到支撑作用(即俗称的‘硬朗’)之前,绝对不可以强让孩子练习坐和站,以免造成伤损筋骨的后果。

在操作中妈妈应注意孩子的反应和自己的手感，并经常向保健医师咨询和学习,不断提高技术水平,保证安

全,争取达到更好的训练效果。

⊙训练的时间

一套综合性训练的时间可根据小儿自身的具体情况(如年龄、发育程度、体重、接受综合训练的能力等)决定。健康小儿每次 5~10 分钟,每日 2~3 次,每项动作重复 4~8 次。如果小儿对训练有良好的反应(如脸色红润,肢体温暖;“噢噢”发声),可适当增加训练时间。

体育训练应当坚持每天做。在饭前半小时,饭后 1 小时内及临睡前不宜做按摩和体操,其他时间,只要小儿乐于接受,都可以进行。

健康的未成熟儿在出生后 2~3 周就可以开始训练,要根据小儿出生时的体重、发育程度等制定训练计划。操作时要柔和,最好用点穴按摩法。

⊙训练的环境

(1)温度要适宜。训练的房间应通气良好,室温在 20~24℃,天气暖和时可以开窗,5~6 个月的孩子可以在露天中进行训练。

(2)场地要宽敞。室内训练应没有障碍物,可将家具搬远些;在地板上活动时应铺上薄被或毯子,孩子的着装

要宽松、柔软、轻便。

(3)训练时要让小儿集中注意力,避免易干扰小儿行为的因素(如有无关人员在场、玩具过多等),最好能配以轻音乐,使母子都情绪饱满,在愉悦轻松的气氛中锻炼。

训练中家长应该全神贯注于训练中的小儿,用微笑、温和的话语及时表扬孩子的进步。即使他还不大懂这些语言的全部涵义,但他也会从父母的语调和表情上感知是鼓励和赞许。对3~4个月的孩子,应该训练他懂得语言指令,如"拿起这个玩具",对8~9个月的小儿应力争能按大人指令独立完成整套练习,这就需要每次训练都注意培养小儿的视觉、听觉反应和动作技巧,要求家长的语言简明、清晰、正确。

⊙训练的运动量

运动强度是由每次训练的时间、重复次数、动作速度和振幅、难度、训练与休息的交替(紧张与松弛)、训练的长期性决定的。

运动量要随着小儿的生理发育与体力的增强而增加。动作由简单到复杂,由小运动量到大运动量,一定要循序渐进地进行,否则会引发孩子疲劳,表现为不适意、激惹、躁闹,动作减少、反应迟钝,达不到规定标准等,此时应减小运动量,如仍表现疲劳,应停止训练,及时向医师咨询。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

运动强度和运动量只能逐步、耐心地增加，在适应了一套训练以后，才能逐渐用新的训练来代替。

⊙未成熟儿训练的注意事项

(1)未成熟儿呼吸系统和新陈代谢功能不完善，训练时必须以呼吸为重点，从呼吸训练着手，每日训练 3～5 次。呼吸训练要与综合训练交替进行，这样可以促进全身器官（尤其是神经系统）和组织的有氧代谢，改善全身状况；

(2)头几个月的未成熟儿皮肤特别细嫩和干燥，容易损伤，按摩初始应轻柔，增加其他训练项目时更要小心和循序渐进(震颤、按摩、拍打和搓揉要轻)。

(3)未成熟儿不耐久，容易进入疲劳和冷漠。所以，综合医疗体育宜分两步进行：先颈、肩带和手；然后是躯干和下肢。

综合性训练量(负荷)的选择见表 1。

表 1 综合训练负荷的选择

减小负荷	负荷增加
可增加同一训练的疗程，需要 1～1.5 个月	较快地转入新的医疗体操的训练
每次训练时间为 10～15 分钟，即每个动作重复次数和按摩次数减少	每次训练时间逐渐延长，即每个动作重复次数和按摩次数增加

续

减小负荷	负荷增加
动作速度和幅度降低，在慢速和中速中进行训练	动作速度加快、幅度加大，在中速和高速中进行训练
常包含休息间歇和呼吸训练，呼吸训练时孩子的手、腿无动作（即静态训练）	较少休息间歇，做的呼吸训练不只是静态的，而且有手和腿的动作（即动态训练）
拆散主要的组合，在一天中进行2~3次	重复某些练习，并采用按摩补充主要的组合，每日3~5次，每次5~8分钟
训练时的起势用卧位	起势用卧位；当孩子掌握并习惯了垂直位动作时（转体、爬行、自己蹲下和站起来），可在站位进行某些动作的训练（但不要过度）；到1岁时站着做
训练时对孩子要温和，尽量创造一个轻松、愉悦的环境	除给予温和的声音外，还要有生气和活力



医疗体育的用具

⊙ 桌子

训练时做操作台用。高约 70 厘米,宽和长各 120 厘米,铺上绒毯、毡布和床单。

⊙ 玩具

玩具是游戏的主要用具。它可以丰富游戏的内容,影响游戏的主题。因为小儿的思维是具体的、形象的,只有看到具体的东西才能想起与这些东西相联系的事物,所以玩具能促进小儿身心的积极活动,开发动作、思维、语言、想象力和求知欲,增长知识。有的玩具还可以供小儿集体玩耍,起到培养与其他小朋友建立友谊和遵守规则的作用。

体操训练时，充分使用玩具可以引出应答反应。例如，出示某一玩具来引起孩子摆弄和抓拿的兴趣而做出某种动作(如 爬向玩具,用手去触摸等)。玩具的颜色、形状和声响互不相同，妈妈训练孩子时，要牢记发挥有趣玩具的辅助和吸引作用，做这些动作时也千万不要忘记：时刻讲解、发令、鼓励孩子做动作，并提高他的听力和语言理解力。

玩具的选择：

(1)要适合小儿的年龄、性别、性格、体力和智力的发育等。

(2)要安全,符合卫生,质地坚固,不易破碎 边缘要圆滑，以免弄伤身体；材料不含毒素，不易褪色；便于洗涤。

(3)经济,美观,变化多,形象真实,数量要适当,色彩鲜明、带响声会更有吸引力(表 2)。

(4) 大小和把手的粗细要适合小儿玩耍和抓握。

表 2 根据年龄选择玩具

年 龄	目 的	玩 具
1~6个月	发展视、听、触摸觉,训练大肌肉的动作。2~3周视、听觉开始集中,可给带声响、颜色鲜明、能抓握的玩具。3~4个月对人的交往已有兴趣,给能摇动的玩具	串铃、摇铃、气球、吹塑玩具、艳色棒、转动的风车、摇鼓等

续

年　龄	目　的	玩　具
7～12个月	发展爬、走、触摸动作。已开始发展下肢动作，能不断感知物体，训练协调眼、手的动作	球、娃娃、小推车、动物玩具、喇叭、小鼓、小锣、大小形状不一、质地不同的木块、布制玩具等
1～2岁	促进语言发展，以及发展小肌肉活动，注意智力发展	可拉的小车、大串珠、套盒、图画册、陀螺、不倒翁、水、积木等
2～3岁	训练大肌肉的控制及小肌肉动作的协调，训练各种动作，注意培养思维和认知各种事物的能力	各种动物玩具、娃娃、仿家用的一些家具、炊具，拼图、砂箱、纸、彩笔、画册、小三轮车、乐器、滑梯、橡皮泥等
3岁以上	可供给群体玩的玩具，以提高智力发育	水枪、秋千、压板、木摇船、木马、沙土及水、剪贴玩具、棋类等

⊙体操用具

砂袋或盐袋 用软织物或牛皮纸制作，在斜颈时用以纠正头姿；髋关节发育不良时用梯形砂袋分开两腿。

另外，还有体操凳、梯墙（肋木）、体操棒、小吊环等（图 ）。

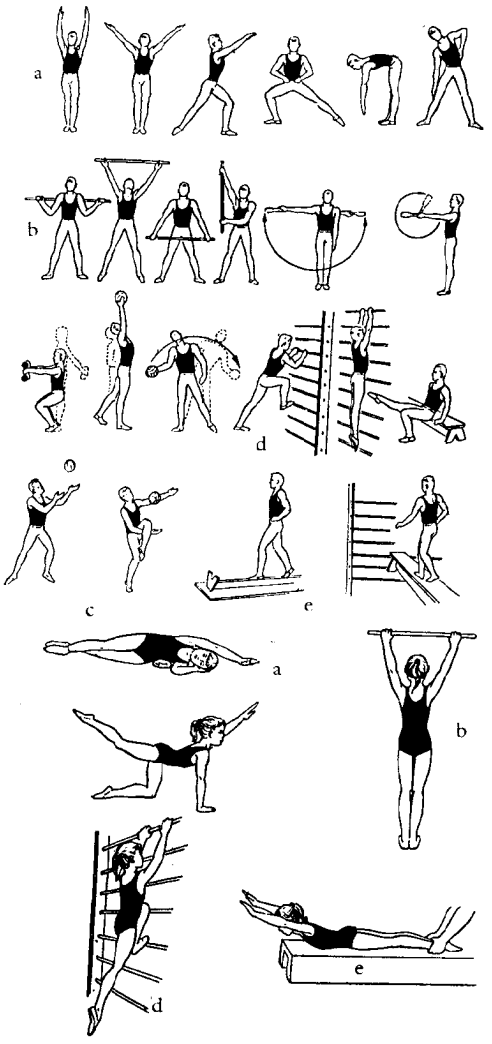


图 1　体操用具

a. 徒手　b. 体操棒　c 球　d. 梯墙(肋木)　e. 体操凳

需要全本请访问 www.ertongbook.com