



前 言

儿童是祖国的未来和希望,儿童的身心健康关系到民族的素质和国家的兴旺发达,一贯受到党和政府的高度重视。《2001—2010 年中国儿童发展纲要》指出:提高国民素质,开发人力资源,必须从儿童早期着手。要努力促进儿童发展,提高儿童身心素质,以培养和造就 21 世纪社会主义现代化建设人才。

当今世界,伴随社会的变化和自然科学技术的飞速发展,儿童在成长过程中也不可避免地将面临着各种环境、健康和社会问题,如何使父母、教师和医卫工作者都了解和掌握科学育儿的知识,就显得非常重要。这就是我们编著本书的宗旨。

本书由重庆医科大学附属儿童医院儿童保健教研室教师们集体编写。其内容围绕儿童衣食住行与儿童保健进行详细介绍。全书分为 5 篇。第一篇是儿童保健基础篇,介绍儿童的体格和神经心理发育,涉及不同年龄儿童的保教要求;第二篇以儿童营养为主题,详述 0~6 岁儿童“食”的种种问题;第三篇是环境与儿童保健,强调环保的重要性;第四篇为儿童智力开发和体格锻炼,提倡儿童的全面发展;

前
言

第五篇重点介绍小儿常见病的识别和护理。

本书内容新颖,科学性强,文字简明,通俗易懂,实用而易于操作,适用于广大家长、保教人员和基层医卫工作者阅读。编写中难免有不足之处,敬请同行和读者批评指正。在此感谢重庆出版社的支持和帮助。

郑惠连

2005年3月于重庆医科大学

图书在版编目 (CIP) 数据

衣食住行与儿童健康 / 郑惠连主编. —重庆: 重庆出版社, 2005
(衣食住行保健丛书)

ISBN 7-5366-7071-0

I. 衣... II. 郑... III. 儿童少年卫生 IV. R179
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 033413 号

• 衣食住行保健丛书 •

YISHIZHUXING YU ERTONG JIANKANG

衣食住行与儿童健康

郑惠连 主编

责任编辑 宿文忠

封面设计 向 洋

技术设计 张 进

插 图 王 念

重庆出版社出版、发行

(重庆长江二路 205 号 邮编 400016)

网址: <http://www.cqph.com>

出版人: 罗小卫

新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

开本 880mm×1230mm 1/32 印张 6.25

字数 143 千 插页 2

2005 年 5 月第 1 版

2005 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1-5 000

ISBN 7-5366-7071-0 / R · 232

定价: 16.00 元



目 录

前 言

1 基础篇

1.1 儿童的概念及其重要地位	(1)
1.1.1 儿童的定义及其重要性	(1)
1.1.2 儿童的特性和年龄分期	(1)
1.1.3 儿童的权利	(3)
1.1.4 儿童在社会中的地位	(4)
1.2 儿童体格生长	(4)
1.2.1 小儿体格生长规律	(5)
1.2.2 影响体格生长的因素	(6)
1.2.3 衡量小儿生长的主要指标	(9)
1.2.4 儿童体格生长的评价	(16)
1.2.5 体格生长的偏离现象	(23)
1.2.6 青春期的发育特点	(26)
1.3 儿童神经心理行为发育	(28)
1.3.1 脑的发育	(28)
1.3.2 感知觉的发育	(29)
1.3.3 运动的发育	(33)
1.3.4 语言发育	(36)

目
录

1.3.5	个人-社会能力发育	(38)
1.3.6	0~6岁儿童心理行为发育规律	(40)
1.3.7	心理行为发育的影响因素	(47)
1.3.8	如何评价孩子的心理行为发育	(49)
1.3.9	儿童期常见的心理行为异常	(50)
1.4	儿童各年龄期的保健	(53)
1.4.1	胎儿保健	(53)
1.4.2	新生儿保健	(54)
1.4.3	婴儿保健	(56)
1.4.4	幼儿保健	(59)
1.4.5	学龄前儿童保健	(60)
1.4.6	学龄儿童(小学生)保健	(61)
1.4.7	青少年保健	(62)

2 食——营养与儿童保健篇

2.1	儿童营养基本知识	(63)
2.1.1	蛋白质	(64)
2.1.2	脂类	(65)
2.1.3	碳水化合物	(66)
2.1.4	能量	(66)
2.1.5	微量营养素	(67)
2.1.6	膳食纤维	(69)
2.1.7	水在营养中的作用	(69)
2.2	食物分类与选择	(70)
2.2.1	谷类(米、面等)	(70)
2.2.2	动物性食物	(71)
2.2.3	大豆及其制品	(71)
2.2.4	蔬菜、水果类	(72)



2.2.5 糖、油类	(73)
2.3 儿童容易缺乏的营养素	(74)
2.3.1 蛋白质 - 能量缺乏	(74)
2.3.2 铁缺乏	(75)
2.3.3 锌缺乏	(77)
2.3.4 碘缺乏	(77)
2.3.5 维生素 A 缺乏	(79)
2.3.6 维生素 D 缺乏	(79)
2.3.7 维生素 C 缺乏	(83)
2.3.8 维生素 B1 缺乏	(83)
2.4 儿童营养状况的判断	(83)
2.4.1 怎样判断儿童营养状况	(83)
2.4.2 头发测试能不能准确判断儿童营养状况	(85)
2.5 婴儿营养	(85)
2.5.1 母乳最适合婴儿	(85)
2.5.2 母乳喂养的一些基本知识	(87)
2.5.3 人工喂养	(90)
2.5.4 培养婴儿良好的进食习惯	(94)
2.5.5 1 岁内婴儿易出现的喂养与营养有关 的问题	(102)
2.6 幼儿营养	(107)
2.6.1 幼儿进食特点	(107)
2.6.2 幼儿膳食安排	(110)
2.6.3 怎样判断幼儿的营养状况	(114)
2.7 学龄前儿童营养	(114)
2.7.1 学龄前儿童(幼儿园儿童)食谱	(114)
2.7.2 培养规律的生活、进食习惯	(115)
2.7.3 学龄前儿童中常见的饮食问题	(115)

2.8 学龄儿童(小学生)营养	(118)
2.8.1 学龄儿童的平衡膳食	(118)
2.8.2 儿童不宜用保健食品	(119)
2.8.3 喝饮料有无好处	(120)

3 环境与儿童保健篇

3.1 哪些是环境因素	(122)
3.1.1 自然环境	(122)
3.1.2 社会环境	(123)
3.2 为儿童的衣、食、居住创造良好环境	(124)
3.2.1 儿童的衣着	(124)
3.2.2 儿童的“食”	(126)
3.2.3 儿童居住环境的要求	(127)
3.3 儿童良好的社会适应行为	(128)
3.3.1 儿童社会适应性和独立能力的培养	(128)
3.3.2 学会控制情绪,锻炼坚强意志	(128)
3.3.3 培养社交能力	(128)
3.3.4 促进儿童的创造能力	(129)
3.4 儿童生活习惯的培养	(129)
3.4.1 睡眠习惯	(129)
3.4.2 饮食习惯	(130)
3.4.3 排便等卫生习惯	(130)
3.4.4 坚持体格锻炼的习惯	(130)
3.5 控制对儿童有伤害的环境	(131)
3.5.1 窒息与异物吸入	(131)
3.5.2 被动吸烟和中毒	(131)
3.5.3 防止外伤	(132)
3.5.4 溺水与交通事故的预防	(133)

4 儿童智力开发和体格锻炼篇



4.1 婴幼儿智力开发的重要性	(134)
4.1.1 什么是智力	(134)
4.1.2 智力开发的重要性	(134)
4.2 开发婴幼儿智力的原则	(135)
4.2.1 遵循脑神经系统发育的规律	(135)
4.2.2 早期开发智力的必要性	(135)
4.3 建立早教的良好环境	(135)
4.3.1 和谐的家庭和父母的参与	(135)
4.3.2 高质量的托幼机构参与早教	(136)
4.3.3 良好的社会环境	(136)
4.4 开发婴幼儿智力的模式和方法	(136)
4.4.1 谈谈胎教	(136)
4.4.2 婴儿的早教	(137)
4.4.3 幼儿的早期教养	(139)
4.5 学龄前儿童的教育(幼儿园教育)	(140)
4.5.1 游戏	(140)
4.5.2 体育活动	(141)
4.5.3 社会实践的认识教育	(141)
4.5.4 语言文字和逻辑思维能力的培养	(141)
4.5.5 艺术教育	(141)
4.5.6 品德教育是关键	(142)
4.6 儿童的体格锻炼	(142)
4.6.1 体格锻炼的重要意义	(142)
4.6.2 体格锻炼的基本原则及注意事项	(143)
4.6.3 体格锻炼的内容和方法	(144)

5 小儿常见疾病的识别和护理篇

5.1	营养障碍性疾病·····	(158)
5.2	消化系统常见病·····	(158)
5.2.1	小儿流口水是什么原因·····	(158)
5.2.2	地图舌是怎么一回事·····	(159)
5.2.3	小儿多见哪些口腔炎·····	(159)
5.2.4	谈谈婴幼儿腹泻·····	(160)
5.2.5	小儿腹痛怎么办·····	(160)
5.2.6	婴幼儿便秘怎么办·····	(161)
5.2.7	孩子不肯吃东西怎么办·····	(161)
5.3	呼吸系统常见病·····	(161)
5.3.1	上呼吸道感染·····	(162)
5.3.2	小儿气管炎和支气管炎·····	(162)
5.3.3	咽炎和扁桃体炎·····	(162)
5.3.4	小儿肺炎·····	(163)
5.3.5	支气管哮喘·····	(163)
5.4	小儿血液系统常见疾病·····	(163)
5.4.1	什么叫贫血·····	(163)
5.4.2	贫血有哪些原因·····	(164)
5.4.3	如何预防缺铁性贫血·····	(164)
5.4.4	什么是出血性疾病·····	(164)
5.5	小儿心血管系统常见疾病·····	(165)
5.5.1	心脏杂音·····	(165)
5.5.2	警惕病毒性感染后的心肌炎·····	(165)
5.5.3	小儿诉说肢体疼痛有哪些原因·····	(165)
5.6	小儿神经系统常见病·····	(166)
5.6.1	睡眠障碍·····	(166)



5.6.2	小儿遗尿症·····	(167)
5.6.3	高热惊厥·····	(168)
5.6.4	什么叫多动症·····	(168)
5.6.5	小儿癫痫病·····	(168)
5.6.6	怎样尽早发现小儿有智力问题·····	(169)
5.7	小儿出疹性疾病和常见的急性传染病 ·····	(169)
5.7.1	小儿常见的出疹性疾病 ·····	(169)
5.7.2	小儿常见的急性传染病·····	(172)
5.7.3	小儿常见的寄生虫病·····	(173)
5.8	小儿常见外科疾病 ·····	(174)
5.8.1	先天性斜颈·····	(174)
5.8.2	先天性髋关节脱位·····	(175)
5.8.3	隐睾·····	(175)
5.8.4	包茎·····	(175)
5.8.5	小儿疝气·····	(176)
5.9	小儿常见五官病 ·····	(176)
5.9.1	近视眼的预防·····	(176)
5.9.2	怎样防治“红眼病”·····	(176)
5.9.3	沙眼是怎么回事·····	(177)
5.9.4	耳屎的家庭处理·····	(177)
5.9.5	中耳炎的护理·····	(177)
5.9.6	鼻炎的护理·····	(178)
5.9.7	牙齿疾病的家庭护理·····	(178)
5.10	警惕小儿意外事故 ·····	(179)
5.10.1	小外伤的处理 ·····	(179)
5.10.2	烫(灼)伤 ·····	(180)
5.10.3	坠落跌伤 ·····	(180)
5.10.4	触电的抢救 ·····	(180)

5.10.5	溺水的急救	(180)
5.10.6	小儿常见的急性中毒	(181)
5.10.7	车祸的预防	(181)

附 录

附表 1	0~12 岁健康儿童体重、身高(长)的参考值	(182)
附表 2	常用家庭消毒法	(183)
附录 3	小儿常备家庭用药	(184)

1



基 础 篇

儿童是祖国的未来和希望，也是每个家庭中的重要成员，但是对儿童的真正概念不少人还不太清楚，如何让儿童健康成长也值得商榷研究。

1.1 儿童的概念及其重要地位

1.1.1 儿童的定义及其重要性

习惯上我们都将 12 岁以下的个体称为儿童，从统计学上则往往以 15 岁以下的群体作为儿童。事实上，按生理的成熟角度来说，18 岁以下的人群都应认为是儿童，因为他们无论从体格、形态的角度和神经心理发育上看，仍在不断地成长和改变。从社会政治角度上看也是以 18 岁为成人。我国 18 岁以下的儿童约占全人群的 60%左右，他们的成长、教育的需求和衣食住行的必要条件等都是一个很重要问题，值得政府、各人民团体和全社会来关注，一旦处理不当，就可能影响下一代的素质。这关系到民族、国家的兴衰。

1.1.2 儿童的特性和年龄分期

儿童并非缩小了的成人，他们在生理、心理、行为等方面

都有特点,而且处于生长发育阶段,年龄越小其生长的速度越快。各器官和系统的发育也有年龄特点,例如神经系统发育较早而生殖系统就发育较晚。因此18年的过程中有很大变迁,为了明白不同年龄期儿童的特点,有必要把儿童分成以下几个期。

1. 胎儿期

精子和卵子的结合(受孕)是在母亲(即孕母)的子宫内进行的。正常孕期为40周,俗称怀胎10月,这期间又可分为3个阶段:①妊娠早期,约12周,是胚胎形成阶段;②妊娠中期,约16周,是胎儿迅速成长期;③妊娠晚期,约12周左右,是胎儿成熟阶段。所以为了保证胎儿的正常发育,对孕妇的保健是很重要的。

2. 新生儿期

孩子自出生至不满28天为新生儿期,事实上应称为新生的婴儿。这时婴儿刚脱离母体,需要适应生活的环境,例如要建立自主呼吸,要学会进食等。因此新生儿是一个特殊阶段,需要特别的护理和照顾。

3. 婴儿期

是指出生至不满1周岁的小儿,这是生长发育最快的阶段,也是营养和教养最需要的时期。另一方面,由于婴儿的免疫功能还不成熟,抗病能力差,婴儿容易患病,更需要保护和防病。

4. 幼儿期

指1岁到不足3岁时期的小儿称为幼儿,这是小儿动作、语言、神经思维发育较快的阶段。因此有计划地进行早教,培养幼儿良好的习惯和品质很重要,当然营养指导和多发病的防治也不能忽视。



5. 学龄前期

指 3~6 岁的孩子为学龄前儿童。从 3 岁开始体格生长的速度减慢,但神经心理发育仍较快,而且与外界环境的接触日益增多,更应加强教育,特别要预防意外事故的发生。3~6 岁的儿童绝大多数将进入幼儿园,因此,幼儿园的老师应重视开展合适的幼童集体教育。

6. 学龄期

指 6~12 岁小学生阶段,这时除生殖系统外,其他各方面均已与成人接近。脑发育已基本完成,智能发育也较成熟,有可能接受文化知识教育,所以学校教育有其重要意义,小学是基础,同时学生营养,体育锻炼和视力保护等措施也应重视。

7. 青春期

又称青少年期。从 12 或 13 岁到 18 岁,是初中、高中阶段,这时的主要特点是体格生长的又一快速高峰期,也是生殖系统发育加速并趋于成熟的时期。到本期结束时,人体各系统发育已成熟,体格生长也逐渐停止。但是青少年的精神、行为和心理方面还不够稳定,因此加强道德品质教育和生理、心理知识,包括性知识教育等是本期的重点。此外,青春期高血压和肥胖症可能成为成人心血管疾病等的潜在危险因素,需做好防治工作。

1.1.3. 儿童的权利

儿童虽不是成人,但却在人群中占 1/3 以上,在社会中有一定的权利。我国早就有保护儿童的公约,2001 年 5 月 22 日国务院颁发的中国儿童发展纲要(2001~2010 年)就阐明了儿童的权利。例如:要依法保障儿童的生存、发展和参与权,要保障儿童受教育的权利,包括发展 0~3 岁儿童的早

期教育和提高儿童家庭教育水平,要依法禁止虐待儿童、禁止使用童工(未满16周岁),要预防未成年人犯罪等,还应该改善儿童的生存环境,保护处于困境中的儿童。总之,儿童应得到法律和社会的保护。

儿童的权利是什么?



1.1.4 儿童在社会中的地位

为了推进社会主义现代化建设,实现经济和社会的全面发展,必须提高国民素质,开发人力资源,那么就应从儿童早期着手培养和造就适应新世纪需要的高素质人才。基于儿童在社会中的重要地位,人人都要关心儿童的健康成长。

1.2 儿童体格生长

怀孕的妈妈总是盼望生一个健康、聪明、漂亮的小宝贝,婴儿的降生的确给家长带来了巨大的喜悦。但不久他们就发现,孩子出生后大人操心的事情更多。首先是“吃”的问题,接着是“长”的问题,以后还可能有“睡”的问题、“玩”的问题,还有早教、性格培养、社交能力以及学习的问题等接踵而来。本篇讲述“长”的问题。当孩子还小的时候,熟人见了常说:“这孩子几天不见,又长大了。”通常意思是说,孩子的个子长高了。而当孩子青春期的时候,熟人见了常说:“这孩子长大了。”意思则是说,孩子在体格和思想、行为上发育成熟。这里面涉及到两个密不可分又有区别的概念:生长和发育。



生长和发育是儿童不同于成人的重要特点。生长是指儿童随着年龄的增加,身体各器官和系统的长大,我们说的生长指的就是体格的生长。它可以用相应的测量值来表示。比如说孩子长高了,长胖了,是“看得见摸得着”的,是可以量出来、称出来的。而发育是细胞、组织、器官功能上的分化与成熟,这种内在的变化是肉眼看不出来的,一般也不能用测量值来表示。生长是发育的基础,生长和发育又密不可分。人们常常将生长发育连在一起说,用来描述儿童的体格和神经心理的变化。下面我们用问答的方式着重介绍一下儿童的体格生长。

1.2.1 小儿体格生长规律

人间万物生长都是有规律的。小儿的体格生长有些什么规律呢?

1. 生长发育的连续、有阶段过程

首先,生长发育是一个连续的、有阶段性的过程。从出生到青春期结束,体格生长连续不断地进行,但是,生长不是匀速的,各个年龄段的生长速度并不相同,各年龄阶段各有特点。出生后的第一年,体重和身高的增加很快,是生长的第一个高峰。第二年以后身高速度逐渐减慢并渐趋稳定,到青春期生长速度又明显加快,是生长的第二个高峰。

2. 生长发育有个体差异

由于遗传、环境等的影响,每个孩子的生长轨迹不完全相同。即使是同卵双胞胎,也会存在差异。比如两个双生姊妹即使长得一模一样,其身高、体重也不会完全一样,而且可能在生长过程中,他们或许一直是一个快于另一个,也许先一个快,另一个慢,然后生长慢的逐渐赶上并最终超过原来生长快的。这就是个体差异。

3. 体格生长早期头部最先发育

体格生长一般在小儿早期头部最先发育，其次是躯干，最后是四肢。到学龄期至青春期，四肢的发育先于躯干，下肢先于上肢。也即是说明到小儿长高的时候，是腿最先长长。

4. 各系统器官的发育不平衡

神经系统最先发育，生殖系统发育要到青春期，淋巴系统发育是先快后慢再回缩，皮下脂肪发育也是先快后慢再加快，肌肉系统到学龄期才发育加速。同一系统中不同器官发育亦分先后，如神经系统中，大脑发育最早。



讲述体格生长规律的意义，是让大家懂得从全局、整体的观念来看待小儿的体格生长。避免家长脱离整个体格生长规律，单独看自己孩子某一阶段的生长情况。

1.2.2 影响体格生长的因素

影响体格生长的因素是多种多样的，大体可以分为遗传因素和环境因素。

1. 遗传因素

遗传在小儿体格生长中有重要作用。遗传基因决定着各种遗传性状，因而不同的种族、民族及家庭，有着不同的体格发育差异。但遗传因素需要在一定的环境条件下才发挥作用。身体各系统中，受遗传因素影响较大的是骨骼系统。一般情况下，父母身材高的，子女身材也高，父母身材矮的，子女身材也矮。据国外研究，儿童在良好生活环境下成长至