

5—13岁儿童
健康手册

最好的 健康给孩子



中央电视台“百家讲坛”主讲
山东电视台《养生》栏目权威主讲专家
中国首席中医养生专家

杨力 / 著

ZUIHAODE
JIANKANGGEIHAIZI

家长
必读

一本让儿童**长命百岁**的健康指导书

给孩子存万贯家财

不如给他（她）一生的健康



图书在版编目 (C I P) 数据

最好的健康给孩子 : 5 ~ 13 岁儿童健康手册 / 杨力著 .
济南 : 山东美术出版社, 2009.11

(爱·生活书系)

ISBN 978-7-5330-3019-3

I. 最… II. 杨… III. 少年儿童—保健—手册 IV.
R179-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 164834 号

策 划: 鲁美视线

策划编辑: 董保军

责任编辑: 孙悦久

装帧设计: 王秀丽

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

http: //www.sdmspub.com

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 山东新华印刷厂临沂厂

开 本: 700 × 1000毫米 1/16开

印 张: 18

版 次: 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

定 价: 29.00元



献 给

所有关爱和支持儿童健康成长的人们

杨力教授的决心是
只要能让中国人多活十年
宁愿自己少活十年

致天下的父亲 母亲们——健康要从孩子抓起

儿童时期是人生的初始阶段，这一时期生长发育状况如何，将对孩子一生的健康产生重要影响。因此，如何做好儿童时期的保健工作非常重要。

请问天下的父亲母亲们：

您的孩子是不是有偏食、挑食的习惯？

您的孩子是不是运动量明显不足？

您的孩子是不是经常受到感冒的困扰？

您的孩子是不是已迷恋网络而不能自拔？

……

如何让孩子健康成长是不是您最大的难题、最头疼的事？美国思想家爱默生曾说过健康是人的第一财富；英国教育家洛克强调，假如没有健康就不会有幸福可言……儿童时期是一生的基础，孩子们在生命初期形成的生活习惯以及与这些习惯紧密联系的健康素质，对他们的一生都将产生深远影响。

中国学生营养与健康促进会和中国疾病预防控制中心曾对中国学龄儿童营养与健康状况进行过调查，结果表明我国慢性病低龄化趋势日渐明显。目前我国学龄儿童中，有 1790 万的孩子患有高血压，563 万的孩子血脂异常，59 万糖尿病患者，70 万空腹血糖受损者。也就是说，每 100 名儿童中，有 7 人患高血压、2 人血脂异常、3 人有代谢综合征。这是何等的触目惊心！儿童时期，机体各器官正处于旺盛发育阶段，其身体的各种组织器官

及生理功能都未达到成熟完善，机体的免疫功能不健全，容易被某些细菌和病毒等侵袭而导致多种疾病的发生，严重影响着他们的学习和健康成长。

因此，我们要采取各种有效措施，促进和保证儿童健康成长，培育品德优良、智力超群、体格健壮的下一代。本书即根据目前我国儿童的健康状况，从饮食、运动、习惯、智力、心理、防病、安全等多个方面来告诉父母如何用科学的方式爱孩子，给孩子健康的思想、健康的心理、健康的身体，让孩子健康地成长。本书具有较强的知识性和实用性，相信书中的知识，对那些为孩子健康操尽了心的父母们有一定的帮助。

儿童是祖国的未来、民族的希望，我们要关心、关爱儿童，努力为儿童的健康创造良好的条件和环境，让他们健康、快乐、全面发展，长大以后成为建设祖国、建设家乡和服务社会的有用之才！

我已出版了一些有关老年、中年、男人、女人的养生书籍，现在又出版了这本《最好的健康给孩子》，终于遂了我要全面关注中国男女老幼的健康的心愿，所以我很高兴，愿这本书跟随天下的父亲母亲走进千家万户，跟随天下的教师们走进千学万校。

在此，我祝天下的儿童都健康！祝天下的父亲母亲都幸福！少年强则中国强，祝愿中华民族健康强壮！

杨 力

2009 年 9 月 1 日 北京



目 录

致天下的父亲母亲们——健康要从孩子抓起

第一章 决定孩子健康的七个好习惯

会吃——好体质是吃出来的 / 3

会喝——喝得科学才健康 / 6

会玩——爱玩的孩子才聪明 / 8

会睡——让孩子伴着美梦安枕无忧 / 9

会学习——给予孩子终身快乐学习的能力 / 10

会防病——父母要做孩子最好的医生 / 12

会调节心理——病由心生，心理健康身体更健康 / 13

第二章 健康的饮食习惯对孩子最重要

饮食从小就要全面，不能挑食 / 19

孩子营养缺乏与过剩都是问题 / 20

粗细搭配给孩子最均衡的营养 / 21

孩子的三餐要有荤有素 / 22

孩子的一日三餐巧安排 / 24

告别补偿式晚餐 / 25

要从小保护孩子的血脉 / 27

孩子也要避免肥肉、肥油 / 27

多锻炼，血脉才能流畅 / 28

孩子不要吃太多糖 / 29

儿童这样补充维生素 / 31

为了眼睛好，多补维生素 A / 31

孩子没精打采，注意力不集中多与缺乏B族

维生素有关 / 33

补维生素C，多一份强壮 / 35

促进钙吸收，要靠维生素D / 37

让孩子从小爱上蔬菜 / 40

让孩子吃蔬菜的窍门 / 41

不宜用水果代替蔬菜 / 43

多食应季蔬菜 / 45

维生素不能替代蔬菜 / 45

细嚼慢咽好处多 / 47

孩子吃饭普遍过快 / 47

细嚼慢咽助消化吸收 / 48

细嚼慢咽能预防肥胖 / 49

细嚼慢咽能维护口腔健康 / 49

饮食应定时适量 / 50

肠胃像钟表一样准，定时吃饭促消化 / 51

适量饮食保健康，不是越多越好 / 52

孩子不宜吃的5类食物 / 53

油炸食品 / 54

腐败变质食物 / 55

腌渍食物 / 55

含添加剂食品 / 56

含激素食品 / 56

夏季，孩子要严把饮食关 / 57

 注意饮食卫生 / 57

 多喝汤、食粥 / 58

 以平、凉性食物为主 / 58

 多吃清凉、爽口的凉拌菜 / 58

 冷饮不可贪多 / 59

 孩子排毒七法 / 59

健康身体喝出来 / 61

 每天一斤奶该如何喝 / 61

 适合孩子的十种健康果汁 / 65

 少喝饮料，多喝白开水 / 67

 孩子喝豆浆营养有保障 / 70

第三章 孩子玩耍的必要性

身心健康来自运动 / 75

 适量运动，终身受益 / 75

 运动是孩子大脑成熟的催化剂 / 76

当心孩子运动不足 / 77

 哪些因素阻碍了孩子运动 / 77

 孩子运动不足的危害 / 78

让孩子“经风雨，见世面” / 79

 孩子要多进行空气浴锻炼 / 79

 孩子要多进行日光浴锻炼 / 80

游泳锻炼好处多 / 82

 一种强身健体的生存技能 / 82

 防护要到位 / 83

要想身体好，试试冷水澡 / 84

锤炼人体血管 / 85	
增强机体适应冷空气的能力 / 85	
增强消化功能 / 85	
加强神经的兴奋功能 / 86	
预防皮肤病 / 86	
洗冷水澡的科学方法 / 86	
大自然是孩子最好的礼物 / 88	
大自然是孩子的快乐源泉 / 88	
亲近大自然应是人的本性 / 88	
玩耍是孩子的天性 / 89	
五种快乐运动 / 90	
不宜太早玩的几种运动 / 92	
我玩耍，我运动 / 94	
运动不当易“伤身” / 96	
营造一个安全的家庭环境 / 99	
第四章 睡的好——精力充沛精神好	
克扣睡眠等于克扣健康 / 105	
孩子“缺觉”现状应引起重视 / 105	
“缺觉”降低免疫力 / 106	
健康来自睡眠 / 106	
睡眠好还要姿势好 / 108	
睡姿不好牙齿长得难看 / 109	
睡姿不好五官难端正 / 109	
健康睡姿从小养成 / 109	
为孩子清除睡眠障碍 / 111	
赶走梦游、梦魇，睡好觉 / 111	
别让夜惊折磨孩子 / 113	

营造最佳睡眠 / 114

吃的科学睡的好 / 115

给孩子放段音乐 / 116

好习惯好睡眠 / 116

第五章 健康用脑学习好

从小就要勤思考 / 121

 脑子越用越灵 / 121

 勤用脑有利于发挥脑的潜能 / 122

 勤用脑不等于胡思乱想 / 123

运动，让大脑“不简单” / 124

 弹跳运动健脑最佳 / 125

 动动双手也健脑 / 125

 常动舌，保大脑 / 125

找到学习的最佳时间 / 126

 利用生物钟学习事半功倍 / 126

 四个记忆高潮 / 127

孩子不可用脑过度 / 128

 今天的孩子用脑压力太大 / 128

 为什么孩子不可过度用脑 / 129

 照顾好大脑这个首领 / 130

有利于孩子大脑保健的七种食品 / 131

损伤孩子大脑的五类食物 / 133

第六章 孩子高发病及常见病的防与治

孩子生理病理特点 / 139

 生理特点 / 140

 病理特点 / 140

孩子感冒易转成肺炎 / 142
儿童病毒性心肌炎的防治 / 147
儿童急性肾炎的防治 / 151
儿童传染性肝炎的防治 / 155
儿童流行性腮腺炎（痄腮）的防治 / 159
儿童流行性乙型脑炎的防治 / 163
儿童细菌性痢疾的防治 / 167
儿童百日咳的防治 / 171
儿童麻疹的防治 / 175
孩子性早熟的原因和危害 / 180
儿童白血病的防治 / 184
儿童风疹的防治 / 188
儿童水痘的防治 / 192
儿童狂犬病的防治 / 196
儿童肺结核的危害 / 199
养成良好的卫生习惯 / 203
漱口、刷牙 / 203
洗手、洗脸 / 204
洗澡、洗脚 / 205
勤理发，勤剪指(趾)甲 / 205

第七章 关注心态——孩子也有心理隐患

导致孩子心理危机的主要因素 / 209
家庭分裂，父母离异 / 210
学业压力大 / 210
交友不慎，误入歧途 / 211
有精神病遗传因素 / 211
遭受重大心理打击 / 211

孩子心理危机容易出现哪些情况 / 212

离家出走 / 212

走向犯罪 / 213

自杀 / 213

孩子如何面对压力 / 214

放松心情 / 215

舒缓孩子的日常生活节奏 / 216

认真倾听孩子的心声 / 216

掌握与孩子沟通的艺术 / 216

与孩子一起玩互换角色的游戏 / 217

多带孩子去旅游 / 217

孩子为何爱撒谎 / 218

坦然面对孩子撒谎 / 219

故事引导 / 219

给孩子一个解释的机会 / 219

给孩子一个没有恐惧的情境 / 220

孩子孤独症的危害及治疗 / 220

孩子多动症的危害及干预治疗 / 224

孩子抑郁症的危害及心理干预 / 229

孩子心理偏离的危害及干预治疗 / 232

孩子焦虑症的危害及干预治疗 / 234

学校恐怖症的危害及干预治疗 / 237

网络成瘾症的危害及干预治疗 / 240

网络安全教育 / 243

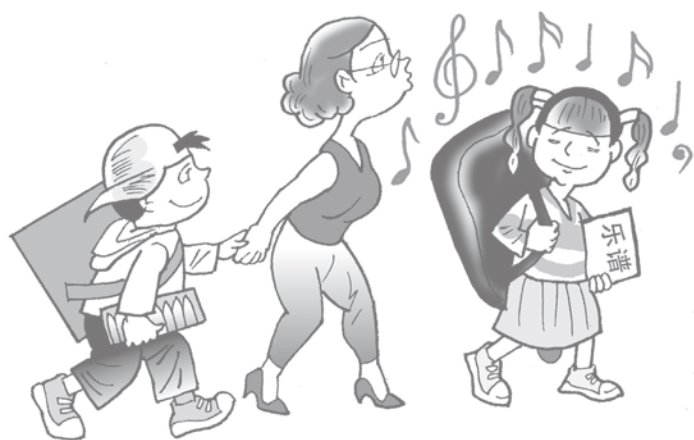
第八章 学前保健——营造健康的起跑线

提前15分钟睡觉 / 250

孩子爱做噩梦怎么办 / 250	
打呼噜影响孩子健康发展 / 251	
让孩子习惯于独立睡眠 / 251	
给学前的孩子吃什么 / 252	
孩子们容易缺乏哪些营养素 / 252	
培养学前孩子合理的饮食习惯 / 253	
保护视力从学前开始 / 254	
爱牙习惯从小培养 / 257	
增强学前孩子协调性的几项运动 / 258	
游戏为学前孩子提供身心保健 / 261	
学前，道德教育的大好时机 / 263	
带孩子躲开居室病 / 266	
孩子的居室要“绿色装修” / 266	
选择适合孩子的家具 / 267	
对居室进行绿色布置 / 267	
营造安全居室 / 268	
孩子的肌肤怎么关爱 / 269	

第一章

决定孩子健康的七个好习惯



第一章 决定孩子健康的七个好习惯

家长里短，开门七件事离不了柴、米、油、盐、酱、醋、茶，而孩子的健康也离不开会吃、会喝、会玩、会睡、会学习、会防病、会调节心理这七个好习惯。俗话说三岁看老，让孩子养成一生受用的好习惯，可以给孩子的人生加分。这些好的习惯，就是孩子一生最宝贵的财富，它们可以使孩子赢得成功的先机。想要孩子健康，这七个好习惯，一个都不能少。

会吃——好体质是吃出来的

吃是人生头等大事，从刚生下来的婴儿到颐养天年的老人，每天不管是三餐还是五顿，总离不开吃。然而，这个与每个人的生活紧密联系的行为，其结果却大相径庭，有人吃得红光满面，健健康康，有人吃得脑满肠肥，命赴黄泉；有的孩子娇生惯养，却吃得像豆芽菜，有的孩子粗茶淡饭，却生得虎头虎脑。有父母反驳说，孩子的身体好不好，取决于先天，生得壮，自然长得好，与吃什么无关；有的父母却说，家里改变了饮食习惯后，孩子变得越来越聪明了。这些说法究竟谁是谁非呢？想要明白这些，大家必须先了解人的体质是怎么回事。

一般来说，孩子刚出生时，人们说这个孩子长得好，长得壮实，那就是在说这个孩子的先天禀赋好，即遗传自父母的体质好。

先天禀赋就是指父母先天的遗传及婴儿在母体里的发育营养状况。按现代生物学的解释，遗传是由基因传给后代的，父母的强弱胖瘦以及性格的类型可以通过基因遗传给后代，使后代亦出现相应的体型与性格。如儿童的五软、五迟、鸡胸等，大多由于先天不足而影响发育，以致体质异于常人。人类遗传学研究还发现：人的各种体质如体型、眼型、发型、肤色、眉毛式样、血型、免疫性、对药物的反应、代谢类型乃至智力、寿命等都由遗传决定或与遗传有关。总之，形体始于父母，体质从先天禀赋而来，父母的体质特征往往对后代产生一定影响。

明白了各种体质如何形成的道理之后，必须强调体质是可以改变的。虽然我们强调体质的遗传性，强调父母亲的体质对子女的影响，每个人的体质在很大程度上是由先天因素决定的，但我们必须同样强调体质形成与后天因素的关系。

体质形成于先天，定型于后天。体质的稳定性是相对的，而不是一成不变的，这就意味着体质具有动态可变性。每一个体在生长壮老的生命过程中也会因内外环境中诸多因素的影响而使体质发生变化，表现为与机体发育同步的生命过程。后天生活环境对体质的形成与发展始终起着重要的制约作用，如人生存于特定的气候、地理环境中，自然因素的长期影响，地理、气候条件的差异性，必然使不同时空条件下的群体在形态结构、生理功能、心理行为等方面产生适应性变化，从而导致体质发生变化。饮食对孩子的体质改变起着决定性的作用，好体质是吃出来的，一点也不错。这是因为，脾胃为后天之本，长期的饮食习惯和相对固定的饮食结构可以通过脾胃运化影响脏腑气血功能，导致体质改变。这就是为什么一开始有人会说，孩子本来生的像“豆芽菜”一样，为什么经过母亲的精心喂养而变得越来越强壮，越来越聪明，而有的孩子却因为长期的偏食显得营养不良了。

“健康是我们吃出来的，疾病也是我们吃出来的。”“错误的

饮食方式是体质变弱的根源。”这些话近些年来充斥在我们的耳旁。聪明的中国老祖宗，早在《神农本草经》中就说明了这个事实，西方医学之父希波克拉底也认为：食物是最好的药物，肉食不如素食，熟食不如生食，预防胜于治疗。据统计，人类80%以上的疾病都与“吃”有关。

过去人们知道吃不洁净的食物会引起慢性食物中毒和胃肠道疾病，而对饮食营养不合理造成的其他疾病就不一定十分了解了。越来越多的事实证明，饮食习惯的不科学和膳食结构的不合理会导致很多疾病，特别是与一些慢性病的发病及死亡关系密切，为此，医学专家把不良的饮食习惯和不合理的膳食结构称为疾病的危险因素。

因此，想要让孩子吃出好体质，就得让孩子会吃才行。

我们常常听到家长们讲：小孩子在长身体的阶段，不能不让他吃东西。这个说法是有道理的，但是，吃什么就得有讲究了。吃，要吃得有营养才行。但是在很多人的思想中，认为营养就是大鱼大肉，这就不科学了，大鱼大肉有营养是陈旧的营养观念。在现在这个大部分人营养都很充足的时代，再无限量地吃大鱼大肉，就会让孩子变得营养不均衡了。同样，一些健康专家说吃一些高蛋白饮食就是有营养的，但是，过多的蛋白和脂肪同样让孩子难以吸收，甚至是堆积在体内，使孩子成为肥胖儿。

再有一点，老一辈的人常说，不偏食对身体是最好的习惯，但是他们说的不偏食也许只是说，自家餐桌上的菜要每一样都吃点，不要拣自己爱吃的吃，不爱吃的不吃，这样虽说是对的，但是吃进去的食物是否是健康的，就取决于父母了，如果父母做出来的饭菜营养均衡，那么孩子肯定吃得营养均衡，那如果父母准备的饭菜本身就不均衡，那孩子再不偏食也没用。比如说餐桌上每一盘菜都是鱼啊肉啊的，孩子虽然每样都吃了，但一样等于是偏食。从这一点上再次说明，父母在孩子饮食习惯

上的重要责任，要让孩子吃得营养均衡，父母首先要自己学会做营养均衡的饭菜。也就是说，让孩子养成会吃的好习惯，还得父母先养成会做的好习惯。

会喝——喝得科学才健康

水是生命之源，一切生物都离不开水，没有水就不会有生命。和其他生命体一样，人类生命系统的各个部位也是以水为主要物质而组成的。水是构成人体的重要组成部分，是七大营养素之一，对人体健康起着重要的作用。如溶解各种营养物质，帮助消化吸收，冲淡毒素，并参与废物的排泄和体温的调节等，人体的呼吸系统、消化系统、泌尿系统、运动系统都离不开水的润滑。可以说，人体由里到外，无一不是由水支撑着。只有得到足够的水，人体才能保持健康状态，生命之树才能常青，生命之根才不会枯萎，所以说，水是生命之源。

生命从孕育开始就与水有关，子宫内的胎儿靠着母亲的羊水健康成长，出生后又靠甘甜的乳汁成长发育，“为了强壮一个民族每天给孩子一杯奶”已经成了健康的口号，而在孩子成长的过程中，牛奶、豆浆、粥、汤都是美味的饮品。有科学证明，一个星期不吃饭能活，一个星期不喝水就危在旦夕了，并且老祖宗在造字的时候，饮食二字，饮在先，足以见喝比吃更重要了。

然而，不知从何时起，“饮水解渴”的水已经被超市内琳琅满目的饮料代替了，孩子的书包里、餐桌上总会见到各式各样的饮料用来补充每日所需的水分，其实这种做法是存在很多弊端的。

其一，据美国《儿科学杂志》报道，美国研究人员发现，儿童喝碳酸饮料越多，他们肥胖的可能性就越大。美国俄亥俄州立大学和俄亥俄州儿童医院研究人员的一项研究发现，每天多喝一罐碳酸饮料可将儿童肥胖的风险提高60%。而且营养

低、热量高的碳酸饮料让孩子们少喝了牛奶和其他有营养的饮品，减少了他们成长发育必需的维生素和矿物质的摄入量。肥胖容易引起糖尿病、心脏病、心脑血管疾病等。科学家研究证明，肥胖和癌症有关，过度肥胖的人比体重正常的人患癌症的风险更高。

其二，大量喝饮料还是导致儿童过瘦的主要原因之一。食欲正常或食欲较差的孩子会因饮用大量饮料而冲淡胃液，使食欲减退，同时，由于饮料中含有大量糖分，使血糖不易下降，也会导致孩子的进食量下降，从而造成孩子因蛋白质、某些维生素、矿物质和微量元素等摄入不足而消瘦。长久下去必然会使孩子身体虚弱。

其三，饮料中所含的人工色素和防腐剂将会阻碍孩子的成长发育。饮料为了颜色鲜艳漂亮，不可避免地会有一些人工色素添加剂。长期喝饮料，色素沉积在儿童尚未发育成熟的消化道黏膜上，极易引起食欲下降和消化不良，甚至会引发厌食症。孩子正是长身体的时候，营养摄入不足，将会影响身体发育和新陈代谢。另外，过量色素还是引起儿童多动症的原因之一。至于饮料中所含的防腐剂，如果过量摄入将会在人体中产生“络合物”，造成骨细胞特别是软骨细胞生长延迟，从而导致孩子的身材矮小，严重的甚至还会引起侏儒症。

不光是以上这些，常喝饮料导致孩子的消化系统疾病、泌尿系统疾病的状况更比比皆是。要说解渴，最好的饮料其实就是白开水，白开水具有促进新陈代谢、调节体温、输送营养、清洁内脏、增强机体免疫力、美容护肤等作用，从健康角度看，孩子喝白开水最健康，千万不能把饮料当水喝。另外，每日如何让孩子补充足够的水分，可能需要家长在牛奶、豆浆、粥以及汤这些含水分的饮食上下功夫，合理搭配，给孩子一个爱喝的理由。关注孩子的健康，不光是要让孩子会吃，会喝更重要。

会玩——爱玩的孩子才聪明

只有不会玩的孩子才会整日沉迷于网络游戏，因为他找不到其他有意思、好玩的活动去做。不会玩的孩子，学习也不会好，因为他觉得整日都是学习，枯燥乏味又找不到调节的办法。不会玩的孩子，更影响身体和心理的健康，因为会玩一是能健身，二是能健脑，三是能很快与人搞好关系融入群体中，而不会玩则身体不好，头脑不灵活，更会被别的孩子拒之千里，影响心理发育，影响今后的人际关系。不会玩，真的让孩子很痛苦。玩，对于孩子的成长，就像孩子身体需要维生素一样必不可少。

玩虽然有这么多好处，也是孩子喜欢的。但“玩”的种类多，方式多，十分复杂，这就需要孩子会玩。会玩的孩子既能让身体在玩的过程中健健康康，又能使智力得到充分锻炼。

比如，在我国，有很多父母习惯把孩子认识多少字、背诵多少首古诗作为培养孩子智力的标准，其实仅仅认知、记忆能力的提高还是远远不够的。智力不仅包括认知反应的特性，还包括有效地处理问题、快速而成功地适应新环境的能力。对孩子进行智力开发的途径很多，其中，有目的地让孩子参加体育活动是最有效的方法之一。孩子运动能力的发展可以直接反映孩子智力的发展情况。我们经常看到，智力低下的孩子往往动作都比较迟缓。也就是说，动作发育是智力发育的早期表现形式之一。这是因为，人的运动是由大脑皮层控制的。人体各部位在大脑皮层都有相应的运动中枢，孩子加强运动能刺激相应的大脑皮层，使之更活跃、更精确地支配、指导运动的发展。所以，运动的发育与脑的发育在部位和时间上存在着密切的联系。

运动可以刺激大脑中枢区域的生长，从而促进大脑的成熟。一项调查发现，在运动多的季节，孩子们完成作业的速度和质量

都比平常有明显的提高。每天让孩子适当参加户外活动，还能帮助孩子提高睡眠质量，增强记忆力。

哥斯达黎加儿童教育学家加夫列拉·马德里斯曾指出，运动是孩子学会观察、认识、理解、说话和活动的最佳“工具”，能促进孩子的大脑智力开发。这是因为，在运动过程中，孩子要完成例如掌握平衡、协调心理、处理问题等多种与大脑和思维活动有关的动作。通过运动，孩子能提高识别物体的能力、语言表达的能力和思维想象创造力，还能维护心理的健康，如缓解压力、消除恐惧等。

运动只是一个简单的例子，各位家长可以尽情发挥自己的才智，给孩子找到适合玩的活动。孩子可以玩的项目很多，既有益智的又有健身的，父母培养孩子会玩的习惯需要注意的问题是，有的孩子可能因为过于贪玩而沉迷于某种活动，而有的孩子又由于自觉性和毅力不强，可能出现“三天打鱼，两天晒网”的情况，这时，父母一定要进行督促鼓励。对此，父母可从孩子和家庭的实际出发，帮孩子制订玩的计划，明确玩的目标、内容、时间和次数。从而让孩子养成会玩的好习惯。

会睡——让孩子伴着美梦安枕无忧

良好的睡眠是保持良好身心状态的基本条件。中医养生名著之一《养生三要》里说：“安寝乃人生最乐。”古人有言：“不觅仙方觅睡方……睡足而起，神清气爽，真不啻无际真人。”可见，睡眠对于人来说，是多么的重要。在人类生命的过程中，大约有三分之一的时间是在枕头上度过的。睡眠与健康是“终生伴侣”。我国医学历来重视睡眠科学，认为“眠食二者为养生之要务”，“能眠者，能食，能长生”。

在平常，大家常听到人们在劳累一天之后说得最多的一句话

就是：“我要睡觉！”确实，经过睡眠可以重新积聚起能量，把一天活动所消耗的能量补偿回来，为次日活动储备新的能量。科学研究证明，良好的睡眠能消除全身疲劳，使脑神经、内分泌、体内物质代谢、心血管活动、消化功能、呼吸功能等得到休整，促使身体各部组织生长发育和自我修补，增强免疫功能，提高对疾病的抵抗力，所以有“睡眠是天然的补药”的谚语。无论是大人还是孩子，按时作息对于健康都是非常重要的。睡眠不足的人死于心脏病的几率是睡眠充足者的两倍多，睡眠不足还可以引起肥胖。睡眠对于孩子来说，一是身体增长的需要，睡眠好的孩子成长得快，因为无论骨骼增长还是修复都需要充足的睡眠；二是智力的需要，孩子们白天要学习，消耗很多脑力，要靠睡眠来补充，睡眠好的孩子学习好，精力充沛；三是免疫力和抵抗能力的需要，睡眠好的孩子免疫力好，对疾病的抵抗能力强，很少生病，因此健康能够得到保证。

然而，在生活中，人们常会看到很多成年人的睡眠很不好，经常失眠，不能获得充足的、高质量的睡眠，身体也不能得到很好的保养，长期下来，精神状态显得很不好，比实际年龄衰老。造成睡眠不好的原因很多，其中最主要的是没有按时作息的生活习惯，这个习惯要在儿童时养成。儿童时期如果能够养成良好的作息习惯，将会受益一生。因此，家长要从小保证孩子的睡眠时间和质量，使他们养成按时作息的良好习惯，将来就会较少出现睡眠不足的现象。

会学习——给予孩子终身快乐学习的能力

中国有句古话叫“授之以鱼，不如授之以渔”，此话出自于《老子》，意思是说传授给人既有知识，不如传授给人学习知识的方法。道理其实很简单，鱼是目的，钓鱼是手段，一条鱼能解一时

之饥，却不能解长久之饥，如果想永远有鱼吃，那就要学会钓鱼的方法。对于各位家长和教育工作者来说，这句话非常重要。如果你想让孩子学好习、会学习，那么教会他学习的方法以及爱学习的习惯，比起每天填鸭式死记硬背的灌输更有益于孩子的终身。

近年来，许多中小學生（甚至是学前儿童）参加课外补习班（特长班）的热潮一浪高过一浪，少的参加一两个班，多的甚至达四五个班，学生几乎没有休息和娱乐的时间，睡眠严重不足，降低了课堂学习的效率，严重影响了孩子的身心健康和正常发育。更可悲的是，我们的大部分家长明明知道各种辅导班有很多的弊端，不但不反对，反而成了各种利益团体的幕后推手。

然而，这种强制性的学习得到的后果只是让孩子越来越厌学，一点学习兴趣也没有，长期这样下去，就是把孩子埋在书里也不可能真正学到知识，即使是暂时考好了，也不会长久，因为知识没有转化成自己的东西，孩子也可能成为高分低能的书呆子。



有些学生在完成繁重的作业后，家长层层加码，目的是提高孩子的学习成绩，可是冷静地想一想，长此以往能不能真正提高成绩，是一个值得思考的问题。一个学生尤其是小学生，没必要给他灌输大量的知识，因为他根本消化不了，在这一阶段只要培养浓厚的学习兴趣和良好的学习习惯就足够了。学习是一个比较漫长的过程，需要耐力、需要韧性。

法国启蒙思想家、教育家卢梭曾说：“要启发儿童的学习兴趣，当这种学习兴趣成熟的时候，再教给他以学习的方法。”要

让孩子学习好，首先就要让孩子对学习产生兴趣，这才抓住了教育孩子的根本。学习本来是一件快乐的事情，可是传统的教育体制和落后陈腐的教育观念，打击了学生学习的积极性，使学习变得苦不堪言，令学生望而生畏。其实让孩子快乐学习也不是一件难事，家长只要善于引导、有耐心，是可以做到的。如在学习时时间不能过长，告诉他写完作业后可以干他喜欢干的事，如到户外活动、看电视、玩游戏等，这样慢慢地可以提高学习的速度和效率。应该坚持这样一个原则，就是宁可要一分钟有效率的学习，也不要一小時无效的学习，在孩子不够专心时干脆先让孩子玩。平时，有一点成绩和进步就给予肯定和表扬，遇到困难时，给予鼓励、引导。

会学习的孩子一点都不累，在孩子成长与学习并驾齐驱的这段人生中，如果父母真正让孩子爱上了学习，有了学习的兴趣，那么，不光是孩子的成绩提高了，身体也会在轻松的学习生活中健康成长的。

会防病——父母要做孩子最好的医生

孩子处于成长和发育阶段，特别是年龄小的孩子，免疫系统等功能还不完善，应该保护他们，让他们少接触病毒细菌和有害物质，而不是让他们多受这些有害异物的刺激。目前儿童免疫方面的病症很多，包括哮喘、过敏等，都比以前有大幅度增多的趋势，其原因和全球气候变化、环境污染加剧以及生活环境中的污染日益增多有关。针对这种趋势，父母更要让自己的家越干净越好，让孩子从小养成讲卫生的习惯，少接触外界的污染和病毒细菌，使他们身体的各种功能能够健康地发育成熟。

大庭广众之下的公共场所是肮脏的，因为人来人往，病毒和细菌到处都是，还有很多污染物。让全球都人心惶惶的“流感病

毒”……这些都是因为大环境的细菌、病毒的危害。也许有的人会说家庭这个小环境会不会就是干净的呢？事实并非如此，我们每天要离开家去工作和上学，接触了外界的污染和病菌，并把它带回家里。所以，很多时候会出现家里有一个人先感冒，很快一家人都会感冒的状况。

我们每天暴露在空气中，每时每刻都在接受着环境污染的危害，空气、大地、物品上有着各种各样的病毒和细菌。生存在这样的大环境中，是我们难以改变也必须接受的现实。但是，我们自己所处的小环境，也就是我们的家，或者个人的身体，是可以改变的。教孩子会防病，一方面是父母自己应做到讲卫生、爱干净，要常常对家里的大橱小柜、地板、衣服进行清洁，把上面的病毒和细菌杀死，使孩子们少接触有害有毒的物质，从而保护他们的健康；另一方面就要从小培养孩子讲卫生、爱干净的习惯，如，我们常说的感冒病毒，其存活时间只有几个小时，只要我们及时洗手，不随便挖鼻子揉眼睛，它也是很难跑到我们的体内兴风作浪的，所以，养成经常洗手，注意个人卫生的习惯是非常重要的。同样，对于其他疾病也是如此，预防更是胜于治疗的，所以，只要我们养成科学的卫生习惯，就能够把疾病杜绝于体外。

会调节心理 ——病由心生，心理健康身体更健康

您的孩子健康吗？对这个问题，很多父母会自豪地回答：“是的。”孩子没病没痛身体强健，怎么不算健康？然而，很多父母不甚了解，生理健康并不等同于健康。“没有疾病就是健康”的观念已经改变。健康不仅指身体健康，也包括心理健康。世界卫生组织（WHO）明确指出：“健康不仅是没有疾病，而是一种身体心理和社会适应方面的完好状态。”这表明心理状态同样是人

们健康必不可少的组成部分。孩子的成长过程是生理和心理成长、成熟的过程，成长中的孩子能否保持健康的心理状态，不仅关系到他们的现在，更影响到他们的未来。我们都知道，人的心理状态和人体的生理变化有着紧密的联系。比如人在激动、紧张时，心率会加快，血压会上升，脸色发白，出冷汗。悲伤时胃肠道蠕动和消化液的分泌都减少、引起食欲减退。而人的心情愉快时，胃肠道蠕动和消化液分泌都会增强。心理状态还会导致内分泌的改变。孩子如果长期处于某种消极的心理状态，如紧张、焦虑、悲伤中，体内的正常生理活动就会被打乱，生长发育也会受到一定的影响。

而现如今，存在着心理问题的孩子多得越来越让人吃惊。某市计生协会在当地的一项调查表明，在5～12岁的孩子中，存在各种心理障碍的占18.3%，其中厌学、自卑、行为障碍现象较为集中。许多父母反映自己的孩子自私、过分依赖家长、缺少竞争意识和吃苦精神，担心孩子长大以后很难成为有用之才，有的父母甚至对自己的孩子能否适应社会需要产生怀疑。导致孩子心理障碍的原因主要有以下因素：家庭分裂、父母离异是导致孩子心理障碍的重要原因。处于单亲家庭的孩子失去了父爱或母爱，易有抑郁、孤独、压抑等心理，甚至发展为心理障碍。其次，学业任务重造成的心理压力易导致偏执、敌对、抑郁、心理不平衡等。这种心理问题如果不认真地对待，就会出现严重的心理障碍。再次，遭受重大心理打击，如亲人死亡或患了绝症，家庭经济来源忽然断绝，或被骗、被强暴，或早恋失恋、家庭暴力……都易引发心理障碍。此外，有精神病家族史的孩子，常表现出某些人格障碍，如偏执、冷漠、刻板、孤僻，或反过来，过分追求完美、放纵、易怒等。

孩子的心理世界最重要，但却经常被忽视。目前社会上对心理咨询的重视程度呈现出一种倒金字塔结构，即对成年人的心理

问题比较重视，然后是大学生、中学生，最后才是婴幼儿。很多父母并不了解，孩童时期的心理教育会对孩子的一生产生怎样的影响。很多父母都抱着“树小歪不怕，树大自然直，等孩子长大了，懂事了就好了”的心态，其实这种想法是非常危险的，事实上很多心理疾病的隐患就是这样造成的。

人，都会压抑，孩子也不例外。但在生活中，很多父母却认为孩子们过得很轻松，觉得他们思想单纯，没有什么烦恼，他们所担心的无非是哪天能够出去玩，妈妈会不会买自己喜欢的衣服……正因为这种想法，使得孩子们在身处压抑之时而父母们浑然不知。其实，孩子和大人一样，每天的生活和学习也会给他们带来无形的压力，如果父母不及时发觉并给予帮助，将会使孩子受到身心的双重折磨。如，上小学三年级的孙强就曾经历过长期失眠的折磨。那时，他母亲注意到孙强早晨不愿意起床，整天无精打采，还常常无故乱发脾气，但到医院检查并无异常。后来在心理医生的询问下，孙强说，他总在晚上担心作业没做完，所以很不容易睡着。为了让孩子得到放松，母亲和孙强的班主任谈了一下，给孩子在白天另外安排一些时间做作业。这样，他晚上就不会再担心作业没完成了。班主任答应了她的请求。后来，孙强有更多的时间来完成作业，晚上睡得好多了。还有一个孩子，因为小时候一直住在外公外婆家，等到十岁的时候才被爸爸妈妈接过去一起生活，但没想到不到两个月就病了。妈妈带她到医院检查，发现是胃炎，但一直都不见好转，而且常常胃疼得腰都直不起来，走路也一瘸一拐。于是她的妈妈便带她到一所儿童医院进行检查，心理专家详细了解其情况后确定，这个孩子的胃炎和心理问题密切相关。这是因为，人在情绪不好的时候会分泌过多的胃酸，从而对胃壁造成伤害，而这个孩子因为被接到父母身边后，爸爸妈妈不再溺爱她，没收了她的手机，减少了零花钱，并且要求她做一些叠被子、洗衣服之类的家务事，于是，突然间孩子有

了强烈的心理反差，导致了出现胃病的严重症状。

此外，如果孩子总是叫嚷肚子痛或者头痛，但又没有任何外在的症状，那么他可能就是精神紧张。曾经有一个孩子，因为父母正在闹离婚，表现得非常焦虑，而且头痛，到医院进行了几次检查，也毫无结果，最后只好求助于心理医生。当心理医生了解到孩子家里的恶劣家庭关系时，终于找到病因。作为父母，即使怀疑孩子在装病，也应该带他去看看医生。一旦诊断出疾病，应首先治疗孩子的情绪和心理，而不是身体。

身体健康对于孩子的成长发展固然重要，但心理健康也不容忽视。科学研究和教育实践表明，心理健康与否对孩子的身心健康、思想品德、智力和学习有很大的影响。心理健康和身体健康同是孩子成才的基础，二者是相互联系，相辅相成，相互制约的。心理的健康必须以身体健康为基础，而心理健康又可作用于身体健康，同时又可促进智能的正常发育。心理不健康会导致孩子忧虑、恐惧、过度紧张等，引起孩子心理性精神障碍，表现为头痛、失眠、烦躁、食欲不振、精神不振、记忆力下降等症状。因此，要提高孩子健康的整体水平，必须在重视他们身体健康的同时，注意加强心理健康教育。让心理与生理一起成长！

孩子是未来社会发展的中流砥柱，其心理健康教育工作的作用不可忽视。如果说人生最大的财富是生命，那么，人生最大的收入就是心理健康！心理健康贯穿人的一生。孩童时期是培养健康心理的黄金时代，各种习惯和行为模式，都在此时奠定基础；如果有一个好的开始，将来可使孩子的品德智力得到健康的发展；如果在此时忽略了孩子的心理健康，那么，孩子在成人后就很难有健全的人格和健康的心理。所以，父母一定要加强孩子的心理健康教育，指导他们如何去承受挫折、战胜困难，学会调节自己的心理，从而拥有更健康的身体和人生。

健康的饮食习惯对孩子最重要

第二章



第二章 健康的饮食习惯对孩子最重要

俗话说,民以食为天。合理饮食是儿童健康的起点。目前,儿童的生活条件越来越优越,而体质却是大不如前,之所以产生这些问题,与儿童的不良饮食习惯有着密切的关系。调查发现,儿童漏餐现象比较严重,有33%的儿童不是每天吃早餐;普遍进餐过快;63.5%的儿童不同程度地吃过“保健品”;80%的儿童钟情于“洋快餐”;零食中“垃圾食品”在30%以上。身体是革命的本钱,更是学习的本钱,只有拥有一个好身体,孩子才能有旺盛的精力投入学习,所以,希望家长们要注意孩子的饮食营养,培养孩子健康的饮食习惯。

饮食从小就要全面,不能挑食

《黄帝内经》中提出的以“五谷为养,五菜为充,五果为助,五畜为益,气味合而服之,以补精益气”的饮食原则是很有道理的。

许多父母总是向别人抱怨说,最发愁的就是孩子的吃饭问题了。平时看着挺可爱的,可一到吃饭的时候,什么毛病都来了。青菜不吃、鱼不吃,这个咸的不吃,那个淡的不吃。结果孩子身体又瘦又小,一副营养不良的样子,做父母的没有一点办法。食物与营养是人类生存的基本条件,营养状况是影响人口素质的重

要因素，直接影响儿童的体能与智能发育。儿童时期是人一生中生长发育非常关键的阶段。在这个时期体格生长加速，身体各系统逐渐发育成熟，新陈代谢旺盛，所需要的能量和各种营养素的数量相对都比较高。如果饮食不全面、不合理，营养摄入不均衡，就会出现一些营养问题，从而影响他们正常的生长发育。

为了使孩子能够健康成长，做父母的应及时纠正孩子们偏食的不良习惯，科学安排孩子的饮食，做到食物多样、粗细搭配、荤素兼吃、酸碱平衡、三餐合理。

✿ 孩子营养缺乏与过剩都是问题

第四次全国性营养调查发现，人们通常只注意到营养缺乏，其实营养过剩同样是营养不良。最近的统计调查显示，一方面，在我国贫困地区仍有不少孩子患贫血、佝偻病、生长发育迟缓；另一方面，城市里体重超重和肥胖儿童明显增加。营养缺乏与营养过剩几乎同时存在于部分孩子身上。

“10年来我国营养状况变化”项目不久前公布的10年来营养监测结果表明：我国公众的营养状况虽有所改善，但整体人群营养不良问题仍然存在，特别是贫困地区、西部地区的儿童营养不良依然相当严重。缺铁性贫血普遍存在，维生素A的亚临床缺乏在儿童中已成为一个公共卫生问题。

今天，在富裕的生活环境中，因营养过剩而造成的肥胖问题趋于严重。令人难以置信的是，与此同时，营养不良却又造成儿童生长发育达不到正常标准。如上一次全国营养调查发现，我国6岁儿童身高达不到国际标准者高达32.8%，其中城市儿童为20.3%，农村为35.8%。总体上，我国儿童平均身高矮于日本人。儿童体重达不到国际标准的占18%。无论城乡、男女，中国青少年的体重都明显低于日本人。

全国营养调查资料还表明，我国儿童蛋白质、钙、铁、锌及

维生素 A 等营养素的供给明显不足。例如，维生素 A 只达到供给标准的一半，而钙只达到 40%。营养专家指出，根据一些中等发达国家的经验，中国儿童的总体生长发育要达到国际标准的水平，至少还需要 10 ~ 15 年的时间。营养专家认为，营养不平衡是影响儿童及青少年体质健康状况的重要因素。除了身高、体重以外，膳食营养还影响青少年的心理和免疫力。而铁、碘、维生素 A 等缺乏，导致孩子从幼小 to 学龄时期的智力发育及学习能力的不足。

✧ 粗细搭配给孩子最均衡的营养

5 ~ 13 岁的儿童正处于迅速发育阶段，特别是小学后期进入生长突增期，对营养要求较高，课堂教育要求注意力集中，相对比入学前脑力劳动加大，而游戏活动则趋减少，因此，这个时期的膳食应保证合理的营养供给。

合理营养是人体健康的物质基础，而平衡的膳食是合理营养的唯一途径。在平衡膳食中，粗细粮搭配十分重要。古话说：“五谷为养”，粗细粮均有丰富的营养，搭配吃对儿童的健康有利。

遗憾的是，在生活中，有很多儿童总是偏向于细粮，或只钟爱于粗粮，其实这都是对健康不利的。细粮虽然吃起来柔滑顺口，但长期食用会导致营养不足。因为细粮是作物经过精细加工而成，而精细加工会使不少营养在加工过程中流失。

粗粮由于加工简单，保存了细粮中许多没有的营养。比如，含膳食纤维较多，并且富含 B 族维生素。粗粮中的纤维素对人体作用很大。它可以对大肠产生机械性刺激，促进肠蠕动，使大便变软畅通，从而起到预防肠癌以及心脑血管疾病发生的作用。而且，纤维素还有排毒的作用，它能够与体内的重金属和食物中有害代谢物相结合排出体外。对于长牙的孩子，吃些粗纤维食物对牙齿非常有利。因为进食粗纤维食物时，要经过反复咀嚼才能

吞咽下去，这个咀嚼的过程，有利于牙齿的发育和牙病的预防。当然，粗粮虽好，也最好不要多吃，因为其中的纤维素会影响人体对食物中的蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收，降低人体免疫能力。

所以，粗细粮搭配十分重要，“细”不能少，“粗”更要搭配好。粗细粮搭配可提高食物的风味，有助营养成分互补，提高营养价值和利用程度。在儿童的生长发育中，蛋白质是每天食物中不可缺少的部分，而构成食物中蛋白质的基本单位是氨基酸，食物中最常见的氨基酸有 20 余种，其中有 8 种在人体内不能合成，必须由食物供给，叫必需氨基酸，如赖氨酸和蛋氨酸等。而这两种氨基酸，在粗粮中的含量远远高于细粮。若将粗细粮一起食用，如做成八宝粥、二米饭、豆沙包等，可使细粮中所缺乏的必需氨基酸正好被粗粮中多余的必需氨基酸补充，补充结果使得量和比例接近人体需要的量及比例，从而提高食物的营养价值。

✧ 孩子的三餐要有荤有素

在生活中，有的儿童只喜欢吃肉类食物，对蔬菜类食物总是退避三舍；也有的儿童对蔬菜类食物钟爱有加，而对于肉类食物却是弃之不理。这种饮食习惯对于他们的成长发育是非常不利的。合理的饮食结构应该是荤素结合，比例要恰当，饮食要平衡。荤食呈酸性，素食呈碱性，两种搭配时可维持酸碱平衡。

科学研究证实：长期食素容易使儿童产生营养缺乏。食素容易使人体缺乏必需的氨基酸，如蛋氨酸、赖氨酸，而这些多来自荤食。食素还容易引起其他微量元素缺乏，如饮食中 80% 的钙来自奶类，80% 的铁来自肉和蛋类，素食中锌、铁、钙均少，且其中较多的植酸和草酸、纤维素还会妨碍这些元素的吸收。长期食素、脂肪缺乏，会影响脂溶性维生素 A、D、E、K 的吸收，

还会引起夜盲、骨质疏松、贫血、神经退化等，很不利于儿童的身体健康。

如果只吃荤食，不吃蔬菜，会导致维生素 C、胡萝卜素及粗纤维素的摄取不足，易引起坏血症、消化不良、肥胖症及大便不畅等。《吕氏春秋》中云：“肥肉美酒，务以自强，命曰烂肠之食。”意为光吃肉食荤腥会烂肠伤胃。另有研究表明，如果儿童只吃肉类食物，很少吃蔬菜，会影响儿童的情绪和性格，使其性格孤僻、心情抑郁、表情淡漠、反应迟钝等。

所以，儿童在饮食上要注意荤素搭配，不可过分偏爱于某种食物，均衡饮食，营养全面，是孩子成长发育的物质基础。

除了要注意荤素搭配以外，儿童在饮食上还应注意寒温搭配，也就是说不要过食寒凉性食品如蔬菜、水果，或者过食温热性食品如巧克力等。二者应注意搭配进食。

另外，儿童还应多吃五色菜、五味菜。五色菜就是指青、红、黄、白、黑 5 种颜色的菜果，因为跟人体五脏相应，所以可以有目的地选择以调补人体五脏的阴阳。常见的青色菜果有青菜、青豆、青果等，常见的红色菜果有山里红、丹参、红心萝卜、红桃子、红瓢西瓜、红饭豆、西红柿等，常见的黄色菜果有土豆、山药、南瓜等，常见的白色菜果有百合、白果、杏仁、藕、白菜、白梨等，常见的黑色菜果有黑木耳、黑枣、黑米、黑芝麻、黑豆、黑桑葚等。五味菜就是酸、苦、甘、辛、咸 5 种不同味道的菜果，因为也与人体五脏相关，所以也



可以有目的地选择以调节人体的五脏阴阳。常见的酸味菜果有木瓜、酸枣、梅子、柠檬等，常见的苦味菜果有苦瓜、莲子、绿豆、

百合、竹叶等，常见的甘味菜果有山药、薏苡仁、白扁豆、地瓜、甜菜、甘蔗等，常见的辛味菜果有胡椒、蒜、葱等，常见的咸味菜果有海带、紫菜等。

总之，人体所需要的各种营养素，都要靠膳食来提供。处在生长发育中的儿童的饮食一定要全面，不挑食，做到食物多样，谷物为主，有荤有素；多吃蔬菜、水果和薯类，常吃奶类、豆类和豆制品，经常适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉等。只有营养成分齐全，才能保障和促进儿童的健康成长。

✿ 孩子的一日三餐巧安排

孩子的身体发育是否良好，体质的好坏，与一日三餐安排得是否合理有很大关系。有的家庭，不重视早餐，中午在学校也吃不好，全靠晚餐来补充，这样就违背了营养的摄入与消耗的平衡。合理的做法是：

早餐要吃好。清晨，经过一夜的睡眠，已经把昨日的食物消化殆尽，胃部已空，急需补充食物与热量。儿童上午一般课程较多，加上体育锻炼，如果早晨吃不好饭，整个上午就会饥肠辘辘，没有精神，长此以往，会造成营养不良。因此早餐要吃好，热量要充足。但由于早晨刚起床，食欲较差，家长应选择热量高、体积小的食品，并多调剂花样，增进孩子的食欲，使其进食量占全天的 $1/3$ 左右。

午餐要吃饱。午餐是中国家庭的正餐，占有非常重要的地位。要补充上午的热量消耗，又要为下午的学习活动作准备，所需热量居多，营养供给量应占全天总量的 $1/3 \sim 1/2$ 。并应注意补充富含蛋白质和脂肪的食物，可适当配些鱼、肉、蛋等，适量吃些炒菜和油炸食品。午餐要吃饱，但也要注意不能暴食。

晚饭要吃少。晚饭后多做一些轻体力活动和休息，不宜多吃含蛋白质和脂肪食物，应以易消化的谷物类、蔬菜类为主。同时，量也应控制在全天的 $1/3$ 以内。避免夜间肠胃负担过大、存留

食物过多、时间过长，而造成胃肠疾病和消化不良。

孩子一日食谱举例（一）

早餐：牛奶250克（加糖10克），豆沙包（面75克、豆沙20克）。

午餐：米饭100克，胡萝卜、柿椒鸡丁（胡萝卜50克、柿椒50克、鸡丁50克），番茄蛋汤（番茄25克、蛋25克）。

加餐：小蛋糕2个（面50克，蛋30克）。

晚餐：虾仁肉菜馄饨（面100克、肉末75克、虾仁20克、青菜75克），甜橙75克。

孩子一日食谱举例（二）

早餐：豆浆250克，菜包子2个（面100克、肉20克、青菜50克）。

加餐：蛋糕50克（面25克、蛋25克）。

午餐：米饭150克，茭白炒猪肝（茭白100克、猪肝50克），番茄蛋花汤（番茄50克、蛋50克）。

加餐：绿豆粥（大米50克、绿豆25克、白糖10克），西瓜200克。

晚餐：绿豆芽肉丝拌面（面条150克、肉100克、绿豆芽150克），橘子（75克）。

✧ 告别补偿式晚餐

有些孩子谈到晚餐时说：“我家晚餐太丰盛了，鸡、鱼、肉都有。我妈说学校的午饭没营养，晚上一定要补回来，吃少了，妈妈还不高兴呢！”有些父母也这样说：“晚饭一定要做好吃的，要不孩子怎么长个儿？”“我孩子很爱吃肉，每天晚上我都要给他做一盘。”

许多父母都普遍采取了“补偿式”晚餐的方式给孩子增加营养。其实，我要说这种“补偿式”的晚餐是不可取的，弄不好还

会给孩子带来意想不到的伤害。首先，“补偿式”的晚餐容易降低孩子早餐时的食欲。因为如果晚餐吃得过多，孩子消化系统的能力又有限，消化和吸收这些营养物质就需要较长的时间，甚至大于睡眠的时间，所以容易造成孩子到了早晨的时候就没有胃口，不想吃饭。而早餐吃不好，孩子在整个上午精力也会不好，从而降低学习效率。其次，“补偿式”晚餐有可能导致孩子出现肥胖的问题。因为晚餐过于丰盛，孩子摄取的营养物质超出了生长发育的需要，而且晚上孩子的活动量又小，这样会使多余的热量在胰岛素的作用下合成脂肪，逐渐使人发胖。另外，“补偿式”晚餐还可能导致孩子产生某些疾病。因为多余的脂肪会加重孩子心脏的负担，可能引起高血压、动脉硬化等疾病。

那么，对正处于生理发育旺盛期的孩子来说，晚餐应该如何安排呢？对孩子晚餐的安排，首先要考虑的是热量，晚餐热量应该是全天摄入热量的30%~40%为宜。晚餐要少吃肥肉、油炸食品等高脂类食物或不易消化的食物，而以富含淀粉、蛋白质、粗纤维和维生素的食物为最佳。这样既帮助消化，防止便秘，又能供给身体所需的营养物质和微量元素。晚餐的食物应包括瓜果蔬菜类、大豆及其制品类、鱼禽蛋奶类等3大类食物，所占比重分别为60%、10%、30%左右为宜。饭菜要清淡易于消化，在晚餐前最好喝一些开水或汤。

孩子的晚餐还要因人而异，对那些身体比较瘦弱的孩子，父母更应重视其晚餐的质量，来提高孩子的体质。但若孩子已经超重或肥胖，则应坚持“晚餐吃少”的原则。但这里的“少”是指热量少，并不是数量少，即少吃脂肪、糖、淀粉高的食物；多吃些蛋白质丰富的食物和蔬菜、水果等。如果摄入数量少了，孩子吃不饱会影响晚上的睡眠质量。

如果孩子晚上仍感到饥饿，可以在睡前1小时适量加餐，但不要吃太饱。加餐的食物要有营养，比如牛奶、面包、少许的花

生、核桃等，既能缓解饥饿感，也有助于夜间睡眠。避免给孩子太油腻的或含糖含盐较多的零食。

另外，晚餐后不要剧烈运动，不要吃得太晚。当然，设法让孩子吃好早餐和午餐，使三餐营养搭配均衡，才是告别“补偿式”晚餐的根本之道。

要从小保护孩子的血脉

血管是人体运送气血的通道。这个通道出现狭窄、梗阻，就会引起气血供应不足，机体就会缺氧、缺血，导致早衰、疾病，甚至死亡，所以我们一定要保护好自己的血管。

许多疾病都会损坏我们的血管，尤其是高脂血症、高血压、糖尿病对我们的血管损坏最大。高脂血管破坏血管内膜，使血管发生粥样硬化。高血压损坏血管的弹力纤维，使弹力纤维发生断裂，导致血管弹性减退甚至丧失。糖尿病因血糖增高而破坏血管的基底膜，使血管发生变性。

我和一位心血管外科医生交谈过，我问过他，点滴通血管的药能够溶解血管中已形成的粥样硬化吗？他说溶解不了，我们用手剥都剥不下来，因为血管壁已经变性了，所以只能介入血管，避开拥堵的这段血管，然后采用搭桥、支架的办法解决血液运行的问题。

以上问题说明呵护血管之重要，所以我们养生愈早，效果愈好，保护血管要从小做起，从孩子做起。

✧ 孩子也要避免肥肉、肥油

儿童吃肥肉过多，对身体发育无益。因为肥肉中含有 90%

左右的动物脂肪，虽然味道很香美，但大量摄入动物脂肪，对正在生长发育中的儿童的健康是不利的。其次，儿童的饮食，要求各种营养素比例适当。而脂肪能供给人体大量的热量，在胃内停留时间长。一顿饭吃上几块肥肉或一些肥油就觉得挺饱了，从而影响其他蔬菜、豆制品等的进食量。另外，过多的热量在体内会变成脂肪积蓄起来，导致发胖。儿童时期肥胖容易导致成年后的肥胖，而肥胖又是高血压、动脉硬化、糖尿病等的先导或前奏。因此，儿童不宜多吃肥肉。

现如今的孩子有不少超重的，下面告诉大家两个检测的标准，可以进行对照：

国内常用标准体重法

标准体重（公斤）= 年龄 $\times$ 2 + 8（6 ~ 16 岁）

轻度肥胖：超过标准体重 20% ~ 30%

中度肥胖：超过标准体重 40% ~ 50%

重度肥胖：超过标准体重 50% 以上

国际测量 BMI 法

体重指数 BMI = 体重（公斤）/ 身高（米）的平方即 kg/m^2

年龄	BMI 值				
	正常	超重	轻度肥胖	中度肥胖	重度肥胖
低于6岁	15~18	18~20	20~22	22~25	大于25
6~11岁	16~19	19~21	21~23	23~27	大于27

✧ 多锻炼，血脉才能流畅

由于许多父母很难将心血管疾病与孩子联系起来，所以很不重视他们的锻炼活动，觉得他们还小，没什么病，所以运动是有可无的事情。然而，现实生活中出现的越来越多的“小胖墩儿”已经给整个社会敲响了警钟。有研究表明，肥胖者发生糖尿病、心血管疾病、脂肪肝的危险性分别是普通人的 2 ~ 3 倍、3 倍和 7 倍，如果不及早加强运动，等疾病发生后悔都来不及了。很

多国家已经将体力活动不足列入不健康的生活方式，认为其危害与过度饮食、不良嗜好、精神紧张、睡眠不足和环境质量差一样，都是导致多种慢性疾病发病率增加的重要原因。

畅通血脉还有一个小窍门，有时间的时候，父母可以帮着孩子经常揉搓手心脚心，也可让孩子自己养成这样的习惯，以改善末端血管的微循环状况，并具有手脚温暖的效果。

此外，家长还应为孩子开出恰当的运动处方。每天参加体力活动，活动形式应融合在家庭、学校和社区的各种活动中，包括游戏、体育运动、出行或体育锻炼计划；每周从事活动3次以上、每次20分钟以上中等到较大强度的运动锻炼。从而让自己在学与动中相平衡，拥有资本迎接将来的挑战。



✧ 孩子不要吃太多糖

孩子生来爱吃甜的东西。白白胖胖的棉花糖、酸甜可口的话梅糖……不管处于多大的年龄段，糖果都是孩子们的最爱。不少父母对独生子女倍加疼爱，百依百顺，造成孩子吃糖太多。食物中甜味主要来自糖分。糖是人体必不可少的养料，它参与构成身体的组织，并通过代谢提供能量。但是食用过多，则会产生不良的作用，如让血管内的血糖增高，黏度增大，引起肥胖症、诱发糖尿病、促使龋齿发生……有研究还证明，孩子吃糖太多会使眼睛糖化，从而导致近视。

美国专家经研究发现，儿童嗜糖还易造成性格怪僻。这是因为体内糖分过多，丙酮酸和乳酸等代谢物明显增高，需要消耗大



量的维生素 B_1 ，来加速这些代谢物的排除，从而易造成体内维生素 B_1 的缺乏。维生素 B_1 在体内不能自然合成，全赖于从食物中摄取。但嗜糖少年儿童却难以在偏食习惯中摄取更多的富含维生素 B_1 的食物，使体内维生素 B_1 严重不足。而体内一旦缺乏维生素 B_1 ，就会使丙酮酸、乳酸等代谢产物在体内蓄积。如果它们在体内，特别是在脑组织内蓄积过多，孩子就会情绪不稳、爱激动、爱哭闹、易躁动等。

所以，我们儿童要控制吃糖，不能让自己养成偏爱甜食的习惯。做到吃饭前后、睡前不吃甜食，每天进食糖量不超过每千克体重 0.5 克。平时多吃一些富含维生素 B_1 的食物，如糙米、花生、瘦肉、酵母、苹果和杨梅等。

贴心叮咛

食用油最佳比例：植物油：动物油 = 2 : 1。植物油的主要成分是不饱和脂肪酸，虽说对人体健康很有益，但过量食用则会产生过氧化物。动物油的主要成分是饱和脂肪酸，过多食用会使胆固醇升高，引发动脉硬化、高血压和冠心病等病症，但也并非一无是处。如猪油中的脂肪能为机体提供大量热能。因此爱好运动的儿童，适当食用动物油是十分必要的。对于中老年人和有心脑血管疾病的人来说，应以植物油为主，尽量少吃动物油。对于正在长身体的儿童来说，则不必过分限制动物油的摄入，植物油和动物油的摄入比例为 2 : 1 最为理想。

儿童这样补充维生素

维生素是维持机体健康所必需的元素，处于生长发育期的儿童，需要均衡而足量的维生素来补充，这样才能满足他们生长发育的需要。但这类物质由于体内不能合成，或者合成量极少，因此，尽管需要量不多，每日仅以毫克或微克计算，却都必须由食物供给，否则就会出现缺乏病。所以，父母应根据孩子的状况为孩子合理补充维生素。



31

✧ 为了眼睛好，多补维生素A

孩子眼睛的发育离不开维生素A，它能维持视网膜上皮细胞组织健康地生长、发育，并增强其抵抗力。如果孩子发生维生素A不足，则有可能出现夜盲症，导致晚上看东西模糊不清。这时，就应为孩子补充一些含维生素A比较多的食物，如全乳制品、动物肝脏、肾脏、蛋、鱼肝油、芹菜、南瓜、萝卜等。但维生素A补充不宜过多，否则易造成骨折。



推荐食谱

溜肝尖

材料：猪肝 300 克，青椒 25 克，大葱 25 克，花生油 20 克，酱油、黄酒、醋、白砂糖、盐、味精、淀粉、姜、大蒜、花椒少许。

做法：将猪肝洗净切片，放入碗里，加精盐、味精、料酒、淀粉浆拌均匀备用；葱、青椒均切成桃叶形小块，姜切末，蒜去皮切片；用小碗加酱油、醋、绍酒、白糖、味精、鲜汤、淀粉兑成芡汁；锅上火加适量油，烧至五成热时，下入浆好的肝片滑散滑透，倒入漏勺，控净油分；锅留少许底油，用姜丝、蒜片炸锅，下葱、青椒和滑好的肝片，泼兑好的芡汁，煸炒均匀，淋花椒油，出勺装盘上桌即可。

功效：本菜不仅可给孩子充足的维生素 A 和铁，且软嫩微麻，滑润鲜香，让孩子胃口大开。

胡萝卜炖牛肉

材料：牛肉 500 克，奶油 50 克，胡萝卜中等大小的 2 个，土豆中等大小的 3 个，洋葱 2 个，面粉、胡椒粉、细盐适量。

做法：将牛肉切成 3 ~ 4 厘米见方的块，撒上盐与胡椒粉，再撒上些面粉拌匀；将胡萝卜切小块，土豆切片，洋葱切片，备用；将奶油放锅内熬热，放入牛肉块炒成茶色。将洋葱片少许放入共炒；锅内放入热水 4 碗，盖好煮开后，按先后次序分别加入胡萝卜、土豆和洋葱改用极弱的火煮炖 2 小时；在胡萝卜等原料煮好前 20 分钟放盐，并用 3 羹匙面粉调成糊状和在汤里，使汤粘浓；离火之前，再调 1 次味，随个人爱好适当加入各种调味品。

功效：本菜中的牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量低，味道鲜

美，营养丰富；胡萝卜中含有大量的胡萝卜素，进入人体后可转化成维生素 A，且胡萝卜素与牛肉一起经烹饪后更易于被身体吸收，非常适宜孩子食用。

✿ 孩子没精打采，注意力不集中多与缺乏 B 族维生素有关

维生素 B₁、B₂、B₃、B₆、B₁₂ 等与热量代谢有关。处于生长发育期的儿童，代谢十分旺盛，只要缺乏任何一种 B 族维生素，都会影响热量代谢，导致合成代谢不能正常进行，从而阻碍他们的生长发育。

有人问我，孩子天天没精打采什么原因呢？我回答说：缺乏维生素 B₁ 是个关键问题。这是因为，孩子如果缺乏维生素 B₁，会导致孩子无力、食欲不振，有的还会患上脚气病，含维生素 B₁ 较多的食物有全麦面包、糙米、胚芽米、胚芽面包、猪肉、肝脏及鳕鱼肝、花生、芝麻、海苔片等。

有的家长说，孩子多动，是不是天生的呢？我说：不是，这也和缺乏 B 族维生素有关。孩子如果缺乏维生素 B₂，会导致孩子口舌发炎，胃口差，有时候可能会影响神经系统，从而使孩子出现烦躁不安、多动多疑、注意力不集中等现象，含维生素 B₂ 较多的食物有动物的肝脏、菌类、鱼类、鸡蛋和牛奶等。

另外，如果孩子缺乏维生素 B₅，会发生癞皮病，影响神经系统发育，严重的可有痴呆的表现，含维生素 B₅ 较多的食物有猪肝、牛肉、猪肉、坚果、麦麸、啤酒酵母、花生、菇类、萝卜、花椰菜、豌豆、胡椒等。

还有，如果孩子缺乏维生素 B₆，有可能会引起孩子长期慢性腹泻、烦躁不安或惊慌失眠，严重的还会导致忧郁症或学习困难症，含维生素 B₆ 较多的食物有小麦麸、麦芽、动物肝脏与肾脏、大豆、美国甜瓜、甘蓝菜、糙米、鸡蛋、燕麦、花生、胡桃等。

最重要的是,如果孩子缺乏维生素 B_{12} ,会导致孩子贫血,严重的会影响中枢神经系统,导致记忆力下降,思维判断混乱,学习过程中容易遗漏信息、出现差错,含维生素 B_{12} 较多的食物有肝、肾、肉类、乳制品、鱼、贝类和蛋类等。

推荐食谱

燕麦猪肝粥

材料:猪肝 40 克,小白菜叶 20 克,燕麦、大米各 50 克,白糖适量。

做法:将燕麦、大米淘净,同放锅内,加清水适量煮粥,待煮至粥熟后,白糖调味服食。

功效:燕麦,又名雀麦、野小麦。燕麦中含有丰富的蛋白质、脂肪、粗纤维、矿物质、维生素等,每百克燕麦蛋白质的含量为 14.72 克,脂肪 7.14 克,粗纤维 1.2 克,钙 26 毫克,铁 3.2 毫克,此外,燕麦中还含有较多的亚油酸,占燕麦中全部不饱和脂肪酸的 35 ~ 52%。常用本品煮粥服食,正如《本草纲目》所言,既可“充饥滑肠”,又可防止各种富贵性、营养性疾病发生。燕麦加猪肝熬粥,更加丰富了其维生素成分。此粥除了能补充丰富的维生素之外,还适用于肝胃不和所致的食欲不振、纳差食少、大便不畅等症,十分适合孩子四季食用。

黄豆麦片粥

材料:黄豆、小米、麦片、粳米各适量。

做法:先将黄豆用冷水浸泡半天左右。再把黄豆捞洗后和小米、麦片、粳米入锅中一起煮成糊状即成。

功效:黄豆不仅味美,而且具有很高的营养价值,有“植物肉”、“绿色乳牛”、“豆中之王”的美誉。黄豆是豆类中所含营

养价值最高的品种，其中含人体必需的多种维生素与氨基酸，其营养成分主要为不饱和脂肪酸、磷脂、钙、磷、铁、钾、钠、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₁₂、烟酸、叶酸、胆碱、大豆黄酮甙、皂甙等。大豆除了能补充有关营养素外，由于含铁量多，并且易为人体吸收，故对儿童生长发育及缺铁性贫血极有益。同麦片一起熬粥，十分适合治疗孩子维生素 B₁ 的缺乏症。

鸡蛋花生乳

材料：去皮花生仁 15 克，牛奶 1 杯，鸡蛋 2 个，蜂蜜适量。

做法：先将花生仁炒香捣末，与牛奶混和搅匀，用小火煮沸。然后将鸡蛋打散后调入蜂蜜，随后倒入花生乳中搅匀即成。

功效：花生是我们日常生活中最常见的食物，因其味美而且营养价值丰富，深受人们的喜爱。花生富含蛋白质、脂肪、淀粉、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E、维生素 K、烟酸、泛酸、生物素、卵磷脂及矿物质等成分。花生的营养价值比粮食类高，可与鸡蛋、牛奶、肉类等一些动物性食品媲美，很适宜制作成各种营养食品。鸡蛋花生乳味道香甜可口，十分适合孩子的口味，对于维生素缺乏症有很好的疗效。

✧ 补维生素 C，多一份强壮

维生素 C 的主要功能是保持骨骼、牙齿、血管和肌肉的健康，同时它也能促进大脑敏锐。一般缺乏维生素 C 的孩子会出现营养不良、贫血、容易感染疾病、伤口愈合慢等症状。严重缺乏还可能出现各种出血症状。比如血尿、血便、眼眶出血等。维生素 C 含量丰富的食物有很多，如水萝卜、辣椒、甜椒、苦瓜、蒜苗、白菜、油菜、甘蓝（圆白菜）、菜花、西兰花、芥菜、芥蓝、菠菜、萝卜缨、木耳菜、香菜、苋菜、芦笋、白薯叶、山楂、黑加仑、沙棘、柑橘、刺梨、番石榴、桂圆、荔枝、木瓜等。

推荐食谱

大枣粥

材料：大枣 5 个，大米 100 克，白糖少许。

做法：将大枣去核备用。先取大米淘净，与大枣同放入锅中，加清水适量煮粥，待熟时调入白糖或冰糖，再煮一二沸即成。

功效：大枣营养丰富，富含糖类、矿物质、维生素等营养素。据测，鲜枣含糖 20% ~ 36%，干枣则高达 55% ~ 80%；每百克鲜枣中，含维生素 C 300 ~ 600 毫克，为柑橘的 8 ~ 17 倍、香蕉的 50 ~ 100 倍、鸭梨的 75 ~ 150 倍、苹果的 50 倍以上，因而有“活维生素 C 丸”之称。经常食用此粥，对于补充孩子每日所需维生素 C 有非常好的效果。另外，大枣有补中益气，养血安神，缓和药性之功。所以此粥对于孩子脾胃虚弱、倦怠乏力、血虚萎黄、神志不安等症也有很好的疗效。

菠菜粥

材料：菠菜 150 克，大米 50 克，调味品适量。

做法：先将菠菜择洗干净备用。大米淘净，放入锅中，加清水适量煮粥，待熟时调入菠菜、食盐等调味品，煮至粥熟即成。

功效：菠菜营养丰富，每 500 克菠菜中含蛋白质 14.6 克，维生素 A 15 毫克，维生素 B 10.3 毫克，维生素 C 179.8 毫克，胡萝卜素 16.4 毫克。此外，菠菜中还含有较为丰富的铁、维生素 E 等。因此此粥对于孩子的维生素缺乏症有很好的疗效。此外，菠菜还具有一定的补血作用，菠菜中所含的酶类物质能够促进胃和胰腺的分泌功能。常用此粥对于孩子贫血、便秘以及糖尿病也有很好的疗效。需要注意的是，如果儿童患有肺结核、软骨病，为了不影响钙的吸收，最好少吃或不吃菠菜。菠菜具有一定的滑肠作用，腹泻患儿最好也不要吃。

萝卜粥

材料：萝卜、大米各 100 克，白糖少许。

做法：将萝卜洗净，切粒。大米淘净，放入锅中，加清水适量煮沸后，调入萝卜粒，煮至粥熟时调入白糖，再煮一二沸即成。

功效：萝卜是我国冬季的主要蔬菜之一。它脆嫩多汁，既是佳蔬，又是良药。现代科学证实，萝卜所含的维生素 C 比梨和苹果高 8 ~ 10 倍，所含钙和磷是梨的 6 ~ 9 倍。萝卜还含有蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、维生素 B₁、B₂ 以及淀粉酶、苷酸、氧化物等人体所必需的营养素。故有“冬令萝卜小人参”、“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”和“萝卜熟，赛过肉”等民谚。萝卜粥香甜可口，对于孩子维生素缺乏以及脘腹胀满、食欲不振等症有明显疗效。

✧ 促进钙吸收，要靠维生素 D

维生素 D 的主要功能是调节体内钙、磷的正常代谢，促进钙的吸收和利用，因此它对儿童骨骼和牙齿成长发育非常重要。如果缺乏维生素 D，会影响骨质钙化，严重时可引起佝偻病、软骨病。儿童佝偻症就是维生素 D 缺乏的明显病例。含维生素 D 较多的食物有鳕鱼肝脏中的油脂，大比目鱼、剑鱼、金枪鱼、沙丁鱼以及青鱼等的鱼肝油，奶类，葵花子，肝脏以及蛋类食品等。

推荐食谱

糖醋排骨

材料：猪排骨 250 克，番茄酱少许，白糖 25 克，醋 20 克，料酒 10 克，盐 3 克，油 1000 克。

做法：先将排骨顺骨缝开成条，剁成五厘米的节，再用盐、料酒、葱、姜把排骨拌匀，腌两小时。将锅中加油烧沸，把腌好的排骨拣出葱、姜，去水分后，放入油锅内，炸成黄色捞出。另取一锅，注入香油，放葱、姜稍煸几下，放入排骨，加水、糖、醋、料酒、番茄酱，烧开撇尽泡沫。然后用小火烧40分钟，肉熟时用中火收汁，收干即可。

功效：“糖醋排骨”在制作过程中加醋作辅料，这种烹调方法充分发挥了排骨中含钙量高的优势，而且这种甜、酸的口味，易诱发食欲，适合于正在生长发育的青少年及儿童，是一份能较好提供钙离子和补充维生素D的菜肴。

鸡肝蛋皮粥

材料：新鲜鸡肝50克，新鲜鸡蛋1个，大米100克。

做法：用清水洗净大米，放入沙锅内，加适量清水煮粥，至大米开花为度。然后将鸡肝洗净、剁泥，用香油适量炒熟，备用。鸡蛋去壳打匀，放锅内加少许香油制成蛋皮，切碎。与鸡肝一起放进粥内，煮至粥稠，待温，加调味料调味食用。



功效：每100克鸡肝含蛋白质18克、钙21毫克、磷260毫克及丰富的维生素。鸡蛋则含有婴幼儿成长需要的卵蛋白、卵球蛋白以及丰富的钙、磷等无机盐。经常食用可以补充儿童成长所需的维生素，是儿童补充维生素的理想食品。

与成年人相比，处于生长发育期的儿童对维生素的需要量更高。从这个意义来说，即使孩子不偏食，也需适量、平衡补充各

种维生素。儿童在补充各种维生素时，必须保持剂量平衡，最好同时给予多种维生素。因为过量摄入一种维生素，容易引起或加剧其他维生素的缺乏，而出现新的不良状况。因此，儿童要想拥有一个健康的身体，合理补充维生素是很必要的。

给孩子补充维生素的量的多少，大家可以参照下面这个图表：

从 5 岁～13 岁的合理的每日营养补充计划

营养素	单位	年龄（岁）		
		6～7	8～9	10～12
A（视黄素）	微克	1000	1500	2000
D	微克	2.25	2.5	2.5
E	毫克	23	30	40
C	毫克	400	500	600
B ₁ （硫胺素）	毫克	12	16	20
B ₂ （核黄素）	毫克	12	16	20
B ₃ （烟酸）	毫克	18	20	22
B ₅ （泛酸）	毫克	25	30	35
B ₆ （吡哆醇）	毫克	12	16	20
B ₁₂	微克	9	10	10
叶酸	微克	160	180	200
生物素	微克	70	80	90
钙	毫克	190	200	210
镁	毫克	90	100	110
铁	毫克	8	9	10
锌	毫克	8	9	10
锰	微克	500	700	1000
碘	微克	150	175	200
铬	微克	25	27	30
硒	微克	28	30	35
GLA	毫克	110	135	150
EPA	毫克	300	350	400
DHA	毫克	200	225	250

上图的这张表是英国的世界健康和营养领域权威专家帕特里克·霍尔福德在他的《营养圣经》中提到的，大家可以参照着给孩子进行营养剂的补充，但除非有营养临床医学专家的指导与监督，否则不要尝试给孩子吃比推荐摄入量更多的补充剂。

让孩子从小爱上蔬菜

早在 2000 多年前，我们的祖先就已经提出了合理的膳食结构：“五谷为养，五菜为充，五果为助，五畜为益，气味合而服之，以补中益气。”这里的五菜，泛指所有蔬菜。蔬菜是人类重要的食品之一，营养丰富，味道鲜美，色彩斑斓。对很多人而言，品尝鲜美的蔬菜简直是人生最美的享受。蔬菜作为主要的副食，在膳食中占有十分重要的地位，对丰富餐桌、调剂饮食，以及预防疾病、增进健康、促进儿童生长发育，确有不可低估的作用。经多年研究得出，蔬菜有 6 大养生功效：

1. 为人体补充维生素

蔬菜中含有丰富的维生素 A 和维生素 C。黑木耳、菠菜、胡萝卜等蔬菜含维生素 A 较多；辣椒、木耳等蔬菜含维生素 C 较多。此外，蔬菜中还含有大量的 B 族维生素。这些维生素对人体的养生价值极高。

2. 提供人体必需的矿物质

现代医学研究表明，蔬菜中含有钙、铁、磷等人体必需的主要矿物质。铁盐在黄花菜、芹菜、菠菜及胡萝卜等蔬菜中含量较多，而菜花含有较多的磷，一些绿叶蔬菜中含有丰富的钙。这些矿物质为人体提供了巨大的能量。

3. 美容瘦身

蔬菜中蛋白质、脂肪、糖类的含量普遍不是很高，又属于低热量食物，而且蔬菜中还含有丰富的膳食纤维，营养兼顾且有很

好的减肥效果。另外，蔬菜中所含丰富的维生素 C 有美白、滋润肌肤的功效，可以让你拥有无瑕肌肤。

4. 排毒解毒

很多种蔬菜具有排毒解毒的功效，是帮助人体排毒解毒的佳品。如萝卜、南瓜、木耳、海带、芹菜可以清除人体呼吸过程中吸入的灰尘、病原体、病毒等有毒物质；如葱、生姜、辣椒可保持汗腺通畅，排除内热，祛风解毒。

5. 防癌抗衰

一直以来，营养学家把蔬菜视为人体维生素和微量元素的重要来源，然而近几年来，科学家们惊奇地发现，蔬菜中存在的、以前认为有害的化合物具有抗癌作用。根据美国俄亥俄州立大学科学家的一项研究成果表明，有些蔬菜，例如大蒜、洋葱、尖辣椒及蘑菇、魔芋等，富含微量元素“硒”，能够使癌症的发生率明显下降。

6. 均衡营养

此外，蔬菜中丰富的维生素和矿物质，能改善人体对营养的均衡摄取，与服用其他营养补品相比既经济又方便，且可以使人体对营养的摄取更均匀；现代人文明病的不断发生，大多与食用过多的肉食、油腻食物有关，要减少这些文明病的发生，蔬菜可以说是最好的选择，因为蔬菜可以减少人体对脂肪的摄取，有益于日常保健。

让孩子从小爱上蔬菜，对他的一生都有好处。

✧ 让孩子吃蔬菜的窍门

蔬菜所含的营养成分是人体不可缺少的，各种蔬菜含有不同的营养成分，摄入蔬菜营养对于孩子尤其重要。

从婴儿期开始，就应该适时地给孩子添加一些蔬菜的辅助食物，刚开始可以给孩子喂一些用蔬菜挤出的汁或用蔬菜煮的水，如西红柿汁、黄瓜汁、胡萝卜汁、绿叶青菜水等。另外，蔬菜粉、

蔬菜泥也很适于婴儿期的孩子经常适量食用，它们既保留了自然食品的风味及各种营养素，也含有利于孩子消化的膳食纤维，食用安全、方便，有利于孩子的健康成长。

到了孩子快1岁的时候就可以给他们吃碎菜了，可以把各种各样的蔬菜剁碎后放入粥、面条中喂孩子吃。这个阶段要供给孩子各种各样的蔬菜，否则孩子到了2岁以后就会抵触不熟悉的蔬菜味道，造成偏食、挑食等不良习惯。所以要多喂食各种蔬菜，种类尽可能丰富一些。对于煎炸过的蔬菜食品，孩子很难消化吸收，是不宜食用的。

孩子进入青春期以后，对营养素的需求量会较多，如果这段时期营养失衡会影响到成年后的健康、智力水平以及为一些老年疾病埋下隐患。而且，青春期的孩子比较容易患缺铁性贫血症，对钙的需求量较大。所以，应在饮食中注意多食用含维生素C与含铁、钙质丰富的蔬菜，如茼蒿、番茄、苦瓜、青椒、花椰菜等。

一些有辣味、苦味的蔬菜，不必强求孩子去吃。对于茴香、胡萝卜、韭菜等一些味道有点怪的蔬菜，有的孩子不爱吃，可以尽量变些花样，比如做带馅食品时加入一些，使孩子慢慢适应。

菠菜中含有大量草酸，孩子不宜过多食用。草酸在人体内会与钙和锌生成草酸钙和草酸锌，不易吸收排出体外，影响钙和锌在肠道的吸收，容易引起孩子缺钙、缺锌，导致骨骼、牙齿发育不良，还会影响智力发育。苦瓜中也含有草酸，在吃之前应先把苦瓜放在沸水中焯一下，去除草酸，需要补充大量钙的孩子不能吃太多的苦瓜。西红柿应该在饭后食用，这样，可使胃酸和食物混合大大降低酸度，避免胃内压力升高引起胃扩张，使孩子产生腹痛、胃部不适等症状。

有些父母认为蔬菜中的维生素C不耐热，会在烹调加热时受到破坏。不如让孩子生着吃蔬菜，这样可保证蔬菜营养的摄取。蔬菜无论经过煮、炒、涮后，都会或多或少地损失其中的维生素C，

如果能够生吃不妨采用这种吃法。但对于孩子，特别是小一些的孩子来说，胃肠功能还较弱，生吃太多的蔬菜往往不容易消化，从而影响胃肠功能。我们可以给他们调剂着吃一些生蔬菜，如把黄瓜、胡萝卜或白菜、花菜用水焯后捞出，与橘子、苹果、草莓、菠萝等水果做成沙拉一起食用。

虽然蔬菜含有丰富的维生素和矿物质，是人类不可缺少的食物，但是有的孩子不爱吃蔬菜，或者不爱吃某些蔬菜。全球第一调味品品牌联合利华家乐，曾在南京市对3~12岁的孩子展开过一项调查，结果发现有7成的孩子不喜欢吃蔬菜。那么，我们如何有意识地引导孩子呢？下面几种方法可以一试。

1. 切蔬菜时要尽可能切得形状多样。如切胡萝卜时，不妨切成车轱辘似的一轮一轮。形状各异的蔬菜能极大地促进孩子的食欲。

2. 做出的菜，颜色搭配要好看。烹调时，应充分考虑蔬菜的颜色，尽可能搭配得鲜艳一点。对孩子来说，颜色诱人比味道鲜美更重要。

3. 上菜时要尽量先上蔬菜，等孩子吃了一些蔬菜后，再端出荤菜来。

4. 给蔬菜取一个动听的名字。如西红柿炒鸡蛋不妨叫“红脸黄脸”。好听的菜名，不但能增加孩子对蔬菜的食欲，还能丰富其知识。

5. 烹调时荤素混合。如做饺子或包子等夹馅食品时，可以荤素混合为馅。对那些不爱吃蔬菜的孩子，不妨经常给他们吃些带馅食品，逐渐引导孩子习惯和喜欢吃蔬菜。

6. 父母要带头与孩子一起吃蔬菜，并一致说“蔬菜好吃，吃了长身体”等鼓励性语言。

✧ 不宜用水果代替蔬菜

水果和蔬菜，是人们日常生活中重要的食品，特别是蔬菜，

在膳食中占有更重要的位置。蔬菜中含有人体所需的各种维生素和纤维素及无机盐，维生素可以维持人体组织细胞的正常功能，而无机盐对于维持人体内酸碱平衡起着重要作用。蔬菜是儿童生长发育不可缺少的食物。水果，对于儿童来说，也是不可或缺的，水果中含有人体必需的一些营养。

但由于蔬菜和水果相比，无论是口感还是口味都远不及水果，因为水果中含有果糖，有好吃的甜味，再加上果肉细腻又含有汁水，还易于消化吸收。所以，很多儿童是爱吃水果而远离蔬菜。而有些父母在孩子不爱吃蔬菜时，经常就让他多吃点水果，认为这样可以弥补不吃蔬菜而对身体造成的损失。其实，这种水果与蔬菜互代的做法是不对的。

首先，如果经常让孩子以水果代替蔬菜，势必增大水果的摄入量，而使孩子摄入过量的果糖。而体内果糖太多时，不仅会使孩子的身体缺乏铜元素，影响骨骼的发育，而且还会使孩子经常产生饱腹感，导致食欲下降。其次，水果中的粗纤维及无机盐的含量要比蔬菜少，与蔬菜相比，促进肠肌蠕动，保证无机盐中钙和铁的摄入的功用要相对弱一些。另外，只有新鲜的水果才富含维生素，而我们平时吃的水果多是经过长时间贮存的，这种水果维生素会大大减少，特别是维生素C损失最多，不利于儿童的生长发育。

任何一种食物都不能满足人体多方面的需要，只有同时吃多种食物才能摄取到各种营养素，因此，儿童既要吃蔬菜，又要吃水果。

另外，吃水果要注意食用时间。有的儿童喜欢在早餐后食用水果，认为这时吃水果可以促进食物的消化。其实这是不科学的。因为水果中含有很多单糖物质，极易被小肠吸收，但若是堵在胃中，就很容易形成胀气，以至于引起便秘。在餐前吃水果也是不适宜的，因为儿童的胃容量还比较小，如果在餐前

食用，就会占据胃的一定空间，而影响正餐的营养素的摄入。最佳的做法是，把食用水果的时间安排在两餐之间。这样，可把水果当做点心吃。

✧ 多食应季蔬菜

孩子应多吃季节菜，少吃反季节菜。

以往，不同季节有不同的蔬菜，但现在，由于反季节栽培技术的发展，大部分蔬菜一年四季都能吃到，如在冬季可以吃到只有在夏季出产的黄瓜、西红柿等。由于反季节蔬菜是违反蔬菜自然生长规律条件下栽培出来的，在营养成分构成方面与时令蔬菜相比，发生了某些变化，一般来说，它们的营养价值是赶不上时令蔬菜的。所以应多吃应季蔬菜，以补充营养。

由于反季节蔬菜的重金属含量和残留农药容易偏高，可多吃一些有助于排毒的食物。如绿豆、木耳、猪血、苹果、柑橘、茶叶等。反季节蔬菜中矿物质含量相对较低，而蔬菜又是人体所需矿物质主要来源之一，所以常吃反季节蔬菜别忘了补充矿物质。如多吃黑木耳、动物肝脏、海带、芝麻酱等来补铁；多吃乳制品、虾皮、酥鱼、蛋黄等补钙；吃豆类、香蕉、猪肾等补钾；多吃粗粮、杏仁、核桃等补镁。

✧ 维生素不能替代蔬菜

蔬菜是人体所需维生素的主要来源之一，尤其是有色蔬菜含有丰富的维生素。但生活中有些人并不爱吃蔬菜，于是就买来许多维生素的丸剂、片剂和水剂吃，想用维生素制剂来代替蔬菜。其实，这种想法是片面的。

维生素不能代替蔬菜。这是因为蔬菜中的维生素是按照一定比例存在的天然成分，而维生素制剂大多是人工合成的，两者在性质上有所差别。蔬菜是多种维生素的集合体，而维生素制剂多

是单一的。蔬菜中还有一些对人体的作用与维生素类似的天然物质，有人称之为“类维生素”，如生物类黄酮、叶绿素等，所以蔬菜对健康的作用更全面。当然蔬菜中还含有蛋白质以及钾、钠、钙、铁、锌等多种无机盐和微量元素，这些营养物质不可能靠口服维生素来获得。

此外，长期服用维生素还会产生毒副作用。例如过量服用维生素 A，会产生容易激动、食欲不振、毛发脱落、皮肤瘙痒、关节疼痛等症状；长期服用维生素 C，会在体内生成大量草酸，成为肾脏草酸盐结石的潜在威胁，而蔬菜中的维生素 C 则不会导致尿液中草酸含量过高。

因此，蔬菜与维生素之间不能划等号，想用维生素制剂代替蔬菜几乎是不可能的。在吃蔬菜比较少时，服用维生素的做法，只是权宜之计，就获得全面均衡营养而言，吃蔬菜远比吃维生素制剂重要。

当然，蔬菜也不能代替维生素制剂。以维生素 C 为例，据统计，目前我国有约 30% 的人缺乏维生素 C，这是因为，要达到身体需要，每天要吃 500 克的蔬菜和 250 克的水果，包括辣椒、菠菜、西红柿、菜花、苦瓜等以及水果中的柑橘、红果、草莓、橙子、猕猴桃和酸枣，并且，要深色和浅色各占一半，这很难做到。

另外，维生素 C 是水溶性的，很容易丢失，比如在洗菜时、烹调时温度过高或加热时间过长时，蔬菜中维生素 C 会大量破坏。维生素 C 还容易被空气中的氧气氧化，蔬菜存放的时间越长，维生素 C 受到损失就越多。因此，即使选择上述有色蔬菜，也很难满足每天人体对其需要。所以除依赖食物之外，适量摄入维生素的制剂能起到一定的保健效果。

贴心叮咛

维生素不能当饭吃。有些人认为维生素吃得越多越好，这种做法不但错误，而且非常危险。如摄入过多的维生素A、维生素D等脂溶性维生素时，易在体内大量蓄积，引起中毒。至于水溶性维生素，多吃后虽可以从尿中排出，毒性较小，但大量服用仍可损伤人体器官。其次，维生素只是人体需要的一部分物质，而人体需要的营养是多方面的，蛋白质、脂肪、碳水化合物等各有作用，这些物质富含在米饭、面食、蛋类、肉食等食物中，不能认为只补充维生素就足够了，补充再多的维生素也不能代替其他营养成分。此外，长期过量服用维生素，还可使人体对食物中维生素的吸收率降低，一旦停药，会导致维生素缺乏的症状。

细嚼慢咽好处多

✧ 孩子吃饭普遍过快

要健康，必须讲究“细嚼慢咽法”，以细嚼作为基本吃法。日本考古学家发现，他们的祖先——2000多年前的代表人物卑弥，每顿饭要咀嚼3900次，耗时51分钟；江户时代的德川家康，每顿饭要咀嚼1500次，这使他在当时平均寿命只有50岁的情况下活到了75岁，成为少有的寿星。

有机构曾对北京、上海等全国6大城市2500名中小学生进行过调查，结果发现，城市孩子普遍吃饭过快，尤其是早餐和午餐。调查显示，在5分钟之内吃完早餐的孩子有20.3%，在15分钟内吃完早餐的孩子有85.5%；午餐也是速战速决，在10分钟之内吃完午餐的孩子有18.3%，72.5%的孩子吃午餐所用时间不超过20分钟。只有晚餐时间稍微用的长一些，但也有近

50%的孩子在 20 分钟内吃完。许多孩子常把狼吞虎咽看成自己食欲旺盛的标志，其实这并不符合饮食卫生。吃饭狼吞虎咽、囫圇吞枣，把未经充分咀嚼磨碎的食物吞入胃内，这对身体是十分有害的。

众多的研究表明，对于处在生长发育阶段的孩子来说，进餐时注意培养自己的咀嚼能力，养成细嚼慢咽的习惯尤为重要。

✿ 细嚼慢咽助消化吸收

在短时间内大量、快速进食，食物进嘴没嚼几下就咽下肚子，这是一种不好的饮食习惯。一方面咀嚼不充分的食物到胃里后，不能充分与胃肠液相混合，直接影响其消化和吸收，更重要的是加重了胃肠器官的负担，食物超过胃的容量，轻者蠕动困难，引起消化不良；严重者会造成急性胃扩张、胃肠炎、胰腺炎等严重疾病。

而吃饭越是细嚼慢咽，越有助于消化吸收。实验观察证明，同样的食物，经过充分咀嚼后，其中某些营养成分的吸收率要提高 10% 左右。因为食物在口腔咀嚼的过程中，一方面变得细碎，同时能与唾液均匀混合，唾液中的消化酶，可使食物的结构由复杂变得简单，从而有利于消化吸收。

另外，细嚼慢咽还可以使唾液分泌量增加，唾液里的蛋白质进到胃里以后，可以在胃里反应，生成一种蛋白膜，对胃起到保护作用。科学家对人的唾液进行了仔细的研究，发现唾液中含有各种酶、激素、维生素及蛋白质，尤其唾液中含有的 15 种酶具有特殊的价值，它们可以通过生化反应产生出人意料的效果，能降低食物中的致癌物和毒性，而且咀嚼次数越多，抗癌作用越强，特别是唾液中的氧化酶和过氧化酶能消除某些致癌物质的毒性。

✧ 细嚼慢咽能预防肥胖

快速进食容易导致孩子过度肥胖。据日本新近发表的一项医学调查报告证明，用餐速度的快慢与胖瘦有关，习惯快速进食者，每天的卡路里热能摄取量远高于缓慢进食者。有发胖倾向的人，多数吃饭也过快。

为什么快速进食会导致肥胖呢？原来，在人的大脑中枢，有控制食量的饱食中枢和饥饿中枢，有了这些调控信号，我们的脑袋就能知道到底吃饱了没有。但是，如果进食过快，明明所摄取的食物分量已经足够了，可大脑却还没接到饱食信号，所以在“不知饱”的情况下，会不知不觉地继续吃喝，长年累月过度摄食，热量摄入过多，自然就会肥胖起来了。

进食过快，当大脑发出停止进食的信号时，往往已经吃了过多的食物，而细嚼慢咽则有利于节食减肥。据观察，肥胖者每餐的进食速度要比瘦的人快5分钟左右；有人试验给肥胖的人吃不经咀嚼就无法下咽的食物，经5个月左右，体重减轻4~5千克。因此，我给孩子们提一个建议，一口饭应至少咀嚼30次，每一餐的时间最好掌握在20~30分钟之间。

✧ 细嚼慢咽能维护口腔健康

吃饭过快还会影响孩子牙的健康。粗嚼快咽易咬伤舌头、腮帮，有损口腔、牙齿和牙床，甚至引起口腔溃疡。长期不仔细咀嚼食物，牙齿本来的作用就不能充分发挥，于是就容易引起牙齿早衰，就是说，由于牙龈得不到锻炼，就容易产生齿槽脓漏。

而充分咀嚼则可以增进口腔，特别是牙的健康。咀嚼增加食物对牙齿、牙龈的摩擦，达到清洁牙齿和按摩牙龈的目的，从而增加了牙齿、牙周组织的新陈代谢，提高抗病能力，减少牙病的发生。

细嚼慢咽还能促进咀嚼器官的发育。在咀嚼过程中，能使上下颌骨、下颌关节、咀嚼肌及牙齿等咀嚼器官得到锻炼，从而促进它们的发育，对保证乳牙排列整齐和功能完整非常重要，并有利于恒牙的萌出。如果颌骨生长发育不良、不够，可能使牙齿缺乏足够的生长间隙而造成颌面畸形、牙齿排列不齐、咬合错位等情况。

另外，细嚼慢咽还有健脑的作用。咀嚼运动不仅关系到咬肌，对味觉、嗅觉神经都是一种适时刺激，如此大范围的刺激作用能增加脑部激素的分泌，促进大脑功能的提高。于是有专家总结出这样一个公式：咀嚼力 × 频度 = 大脑功能。

所以，为了自己的身体健康，一定要养成良好的进食习惯，要细嚼慢咽，不要吃得太快，以保持食物的适量摄入。这样可以保护牙齿和牙周组织的健康、促进颌骨的发育、帮助消化吸收以及避免肥胖的发生，从而让自己有一个健康的身体。

贴心叮咛

对于父母而言，要想让孩子养成细嚼慢咽的进食习惯，父母首先一定要以身作则、率先垂范，保持良好的饮食习惯。吃饭时尽可能地细嚼慢咽，不能总强调工作忙时间紧，猛吃抢喝，要为孩子做出榜样，否则必然会对孩子造成负面影响。其次，还要经常教导孩子在摄取食物时，不要狼吞虎咽，应当充分地咀嚼。只有这样，才能让孩子养成细嚼慢咽的良好饮食习惯，让孩子健康茁壮地成长！

饮食应定时适量

合理的饮食习惯，可以形成人体对营养吸收的良好状态。如果在饮食上马虎从事，不定时、适量，则有可能导致人体营养吸

收系统功能的紊乱。所以，孩子一定要遵循定时定量的健康饮食方式。

✧ 肠胃像钟表一样准，定时吃饭促消化

人在进食以后，食物在胃里必须停留一段时间才能被充分消化。一般来说，水在胃中停留 10 分钟左右，碳水化合物停留 2 小时左右，脂肪及蛋白质停留的时间要长一些，一般混合食物停留时间不会超过 4 ~ 5 个小时。小孩子的胃肠功能尚未发育完全，胃容量较少，食物在胃内停留 3 ~ 4 个小时就被“排空”了。孩子需要定时定量进

食，这是根据他们的营养需要和胃的容量、食物在胃中排空时间、他们的活动量以及饮食习惯来确定的。对于 5 ~ 13 岁的孩子，胃每天可容纳食物量 2100 ~ 2300 克，随年龄的增长，胃容量会逐渐增加。因为一般食物在孩子胃内会停留 3 ~ 4 个小时，所以孩子以每餐相隔 3 ~ 4 个小时为宜。



倘若不定时进食或整天不断吃零食以及油腻食品，则会使胃不断存留食物和消化食物，胃肠时刻处于紧张状态，得不到必要的松弛，这样就会使孩子食欲逐渐减退。长此下去，就会导致其消化功能紊乱而得胃肠疾病。如能严格地遵循饮食原则，就会建立牢固的条件反射，孩子按时进食，到吃饭的时候，胃肠就开始分泌消化液，人便会产生饥饿感和食欲，肠胃这种严格的时间节奏作用同钟表一样。定时进食，能增加孩子的食欲，从而保证其获得足够的营养素和热量。如果

实在不能按时就餐，孩子可在吃饭之前吃一点喜欢吃的零食，比如消化饼、小面包等先垫垫肚子。

✧ 适量饮食保健康，不是越多越好

儿童吃东西要掌握量，不是越多越好。养生的根基是“饮食有节”，有句俗话说，“多吃少吃，少吃多吃”。意思是，现在吃得多，后面就少吃很多

年；现在吃得少，后面就多吃很多年。现代医学认为，限制饮食可以延长寿命，即每餐只吃8成饱。许多科学家推论，人类如果采用“少吃”这种饮食模式，概率寿命可望增加20~30年。为什么僧侣



和隐居者当中长寿者特别多？这和他们饮食适量关系密切。美国医生哈瑞斯博士的一份长寿报告中也写道，长寿要诀其中一条就是——限制饮食。

有人曾计算过，一个人的一生，若以平均70岁计算，每人要吃进60~70吨食物。人的胃肠和其他器官一样，工作是有一定规律的，它们的承受能力也是有一定限度的。如果违反了它的规律和承受能力，人就必然要出毛病。唐代大诗人杜甫之死，就是一个活生生的例子。安史之乱平定之后，他坐船从四川回老家，但由于突涨洪水，被困在洞庭湖中。后来有人知道此事后，便送去酒肉，杜甫在饥饿中暴饮暴食，结果这位大诗人与世长辞了。

19世纪的俄国著名作家托尔斯泰活了82岁。他曾说过这么一句名言：“任何饮食过度的现象都是不应该的，有害的，尤其是狂食暴饮更是一种罪行。”他在《札记》中写道：“彼得堡有位

化学家齐宁，他断言我们这个阶层的人 99% 饮食过度，我认为这是一个伟大的真理。”托尔斯泰从 25 岁起就非常注意节制饮食。而且“每餐吃到 8 成左右便告别了餐桌”。即使再好的佳肴对他也“失去了吸引力”。

科学研究证明，过多地摄入食物，会加重胃肠负担，引起胃肠功能紊乱，使胃肠蠕动较慢，导致人体的消化不良。再加上血液和氧气过多地集中在肠胃，心脏与大脑等重要器官血液相应减少，甚至缺血，人体便会感到疲惫不堪，昏昏欲睡。长此下去，便会损害身体健康。而且过量进食后，胃肠血液增多，大脑供血被迫减少，长期下来就会出现记忆力下降、思维迟钝、大脑早衰、智力减退等症状。

因此，为了自己的健康发育，儿童应建立合理的饮食原则，也就是说，每天进食的次数、时间以及每餐的食量都要有合理的安排。改变“早餐被忽略、午餐在流浪、晚餐太丰盛”的现状，定时定量用餐。

贴心叮咛

当然，提倡儿童限食保健康，并不意味着吃得越少越好，吃得过少，导致营养不良，不但无助于健康，而且将会走向反面。此外，儿童一日三餐的正确分配是：早餐占全日饭量的 30%~40%，午餐占全日饭量的 40%~50%，晚餐占 20%~30%。

孩子不宜吃的5类食物

因为孩子特殊的生理结构，有很多食物对于他们来说，是不宜食用或宜少食用的，如油炸食品、腐败变质食物、腌菜、添加剂食品、含激素食品等，孩子如果食用或食用过多，都会或多或

少对人体造成一定的伤害，有的甚至会直接影响孩子心理和生理健康，在一定程度上，导致各种疾病的发生，比如肥胖、哮喘、厌食、好动和铅中毒等。所以，家长应该纠正孩子的不良饮食习惯，不食或少食这些食物，以维护他们的身体健康。

✿ 油炸食品

有调查显示，在孩子最喜欢吃的食物中，油炸类占 12.3%，甜食类占 21.8%，谷物类占 7.9%，肉类食品占 21.0%，饮料食品占 14.8%。其中，爱吃油炸食品的原因中，有 73.3% 的孩子认为好吃，而 5.7% 的孩子则认为有香味。油炸食品如炸猪排、炸鸡腿和炸土豆条等，因为又香又脆，确实很好吃。但如果吃得太多，则会损害孩子的健康。

按照规定，一天膳食中由脂肪提供的热能应占全天热能总量的 25% ~ 30%。但是经常吃油炸食品的孩子，每天由脂肪提供的热能明显超过上述指标，因此很容易出现肥胖。而且，油炸食品含油过多，不易消化，多吃容易得胃病。孩子的胃肠道功能还没有完全发育成熟，高温食品进入胃内后会损伤胃黏膜而得胃炎。对胃肠消化力弱的孩子，吃油炸食品后，可能胃痛或腹泻，也可能降低食欲，减少饭量，使其更消瘦。对于一些有哮喘的孩子，经常吃辛辣类的油炸食品可能加重病情。其次，食物油炸之前外表常常要裹上一层面粉浆。在高温下，面粉中的维生素 B₁ 全被破坏掉了，所以长期吃油炸食品会发生维生素 B₁ 缺乏症。

此外，油炸食品还有可能让孩子早熟。油炸类食品过高的热量会在孩子体内转变为多余脂肪，引发内分泌紊乱，导致性早熟；而且，食用油经反复加热，易发生氧化，也是引发性早熟的原因之一。

所以，孩子不但不应常吃油炸食品，也不应常吃其他含油过多的食品。

✧ 腐败变质食物

任何食物，在常温下放置一段时间后都会腐败变质。有的发霉结块，有的腐烂发臭，有的变酸……腐败变质的食物不仅外观发生变化，失去原有食物的色、香、味品质，营养价值也会下降，还会含有大量病菌和毒素，吃后会引起食物中毒、肠炎、痢疾，严重时甚至危及生命。尤其是在夏季，细菌或病毒繁殖快，食物最容易变质发馊，极易发生食物引起的胃肠类疾病。

所以，家长和孩子一定要注意，超市购买的熟食要热透了再吃，腐败变质的食物，尤其是水果、剩菜千万不要食用。

✧ 腌渍食物

腌渍食物的种类有很多，如腌肉、腌蛋、腌鱼、腌菜等，孩子适当吃点腌菜可以调节胃口，增加食欲，但若嗜食腌菜成癖，则是不可取的。如果长期食用，会带来很多健康问题。

孩子大量吃腌菜容易引起人体维生素 C 缺乏和导致结石。蔬菜经过腌制后，维生素 C 的成分几乎“全军覆灭”。大量吃腌菜，人体会缺乏维生素 C。腌菜中含有较多的草酸和钙，由于它酸度高，食用后不易在肠道内形成草酸钙被排出体外，而会被大量吸收，草酸钙就会结晶沉积在泌尿系统形成结石。

腌菜中含有二甲基硝酸盐，这些物质进入人体后，会转变成致癌性很强的二甲基亚硝胺和丙醛，孩子不宜食用，否则不仅影响消化功能，还可能诱发癌症。10 岁内开始吃腌菜的孩子，成年后患癌的可能性比一般人高 3 倍。

腌菜中一般盐分很高，如果过多进食会使肾脏的负担加重，增加发生高血压的风险。高浓度的盐分还会严重损害胃肠道黏膜，故过多进食腌制类食品的孩子，胃肠炎症和溃疡的发病率较高。

所以，孩子要慎食腌菜。

✿ 含添加剂食品

人工色素、膨胀剂、防腐剂等各类添加剂常见于孩子喜爱的糖果、饮料和加工食品中。据了解，超量摄入添加剂会对孩子造成诸多危害，英国《卫报》曾报道说，英国专家研究后发现，食品添加剂容易导致孩子出现多种行为异常，如易怒、注意力差、多动和过敏等，有损孩子身心健康。英国食品标准局也曾在英国《柳叶刀》杂志上刊登过一项研究结果，即食品中的人工添加剂是诱导孩子患上多动症的原因之一。另外，过量摄入添加剂还会影响孩子免疫系统的发育，以及导致孩子高血压。

所以，孩子应少吃含添加剂食品。

✿ 含激素食品

目前一种新兴的污染，即激素污染，在侵害孩子的健康，如一些蔬菜、水果、肉等食品中激素过量，对健康不利。它不只影响孩子的身高体重，还影响神经系统、免疫系统、生殖系统，甚至影响到他们的后代。

以前，性早熟主要是由于身体某些部位病变引起的。而现在，饮食等外源性原因引起的孩子性早熟呈直线上升趋势。临床调查发现，一些来源不明的小食品，尤其是添加了激素的食品，孩子如果食用过多，因孩子的代谢能力有限，会导致大量激素在体内堆积，从而造成性早熟的发生。

所以，孩子不应食用含有激素的食品。现在市场上出售的家禽，绝大部分是用添加了快速生长剂的饲料喂养的，而禽肉中的“促熟剂”残余主要集中在家禽头颈部分的腺体中，因此，吃鸡、鸭、鹅的颈部及肝脏，就成为“性早熟”的“祸首”。另外，孩子最好食用当季的蔬菜水果。因为反季节蔬菜和水果中也含有激素，最好避免食用。

贴心叮咛

有人认为对于已经腐败变质的食物,只要重新蒸煮,或用高压锅来处理以后,就可以吃了。其实这是很危险的。因为在腐败变质的食物中,存在不少耐高温细菌,所以一些已经腐败变质的食物经加热后仍有引起食物中毒的危险。另外,有些细菌虽然被杀死了,但它们在食物中繁殖时所产生的毒素,或死细菌本身的毒素,并不能完全被破坏。如金黄色葡萄球菌所产生的肠毒素,经 100°C 高温 $1\sim 2$ 小时,其毒力仍未被破坏。因此,腐败变质的食物要坚决扔掉。

夏季,孩子要严把饮食关

孩子的饮食应该随着季节变换和他们身体状况的不同而不断变化。不同的季节,孩子需要不同的饮食调理。夏季气温高,湿度大,此时,人会变得没有胃口,不爱吃饭,只喜欢吃冷饮,常常闹肚子,容易上火……因此,孩子必须针对夏季特点安排好饮食营养习惯,灵活调整用餐规律。

✦ 注意饮食卫生

夏季孩子容易发生与饮食密切相关的胃肠道疾病和皮肤病。而要预防这些疾病的发生,就要控制食品的质量与种类。在购买食物时,应着重新鲜度,并避免选购热狗、香肠等具有化学物或添加物的再制品。

蔬菜和水果中可能含有农药,在清洗时,最好多在水里浸泡几分钟,以尽量减少蔬菜、水果表面的农药残留;存放时,也不宜置于室温下过久,以免变质;烹饪时,生食及熟食宜分开处理。

不要吃没有清洗过的水果。一定要养成饭前便后洗手的习惯，以减少病从口入的机会。

✿ 多喝汤、食粥

孩子是纯阳之体，夏季容易上火发热，宜少吃温热的食物，多吃一些偏凉性的食物。在主食方面，孩子宜多食汤、粥，如绿豆汤、西瓜水、酸梅汤、小米粥、绿豆粥等。汤粥既可以解渴，以补充体内损失的水分，又可清热解表，预防因体内过热而发疖子、痱子等皮肤病。

✿ 以平、凉性食物为主

夏季饮食应该营养丰富，容易消化，清洁可口，少食油腻。饮食应以平性或凉润食物为主，如吃瘦猪肉、鸭肉、鲤鱼、海参、鸡蛋、鸭蛋、动物肝等。同时，孩子还可多吃些豆制品和冬瓜、丝瓜、黄瓜、苦瓜、番茄、芹菜、豆芽、大小白菜等蔬菜，因为豆制品不仅蛋白质含量高，钙和B族维生素含量也很丰富，而蔬菜中含无机盐比较多，可以补充孩子体内无机盐的丢失。另外，也可以吃西瓜、葡萄、桃、草莓、白兰瓜等水果。

✿ 多吃清凉、爽口的凉拌菜

一到了夏天，不免让人失去胃口，所以在准备餐点时，别忘了“开胃、好看”的原则，时常准备一些清凉、爽口的凉拌菜。其次，夏季孩子饮食也要注意维生素C的补充，因为缺乏维生素C会导致人体免疫力下降。而维生素C在水果、蔬菜中含量丰富，只是遇到高热及加工烹调就易流失。凉拌菜能保证蔬菜中的维生素C被破坏得较少。

※ 冷饮不可贪多

有调查显示，70% 的孩子喜吃冷饮。尤其是在天气炎热的夏季，冷饮深受孩子们的喜爱。但是，孩子过多吃冷饮，对健康非常不利。孩子的胃肠道正处于生长发育阶段，过多地食用冷饮或过冷食物非常容易造成他们的胃黏膜损伤，这是近年来儿童胃病高发的一个重要因素。由于胃肠道的消化、吸收功能下降，孩子的营养无法保证，体质就会下降，因此吃过多冷食品或冷饮的孩子，更容易生病。所以，孩子在夏季必须节制冷饮。

夏季天气变热，温度升高，孩子会产生一系列生理反应，导致精神不振、食欲减退。这时，若能在膳食上合理安排，严把饮食关，一定能够安然度夏。

贴心叮咛

在夏季孩子还要注意补充盐分。天热多汗，人体内大量盐分随之排出体外，缺盐使渗透压失衡，影响代谢，人易出现乏力、厌食。所以夏季食盐不可太少，当然也不可太多，要适量，对于这一点切勿忽视。

※ 孩子排毒七法

马路上汽车排出的废气；孩子书包里含有苯和汞等毒性化学物质的修正液；家中的杀虫剂、空气清新剂；残留在碗、盘子上的洗涤剂；家庭装修使用的含有多种有害成分的装饰材料……总之，越来越多的毒素充斥着我们的生活。

孩子在日常生活中，无疑都会接触这些有毒有害物质，虽然我们的身体有自动排毒的功能，但这还是远远不够，很多有毒物质会在体内积淀下来，如果不能及时排出体外，被人体重新吸收，

造成人体中毒，就会引发许多疾病。如果毒素内聚日久会损耗元气，使人体免疫力下降，出现烦躁不安的状态，甚者造成糖尿病、甲亢、肥胖等疾病的发生；如果毒素存于消化系统，会出现口臭、



腹胀、食欲不振、胃炎、胃溃疡、胆囊炎、急慢性肝炎、便秘等疾病；如果毒素被皮肤所吸收，会出现痤疮、雀斑、扁平疣、黄褐斑、牛皮癣、湿疹等皮肤病，面色无华、皮肤色素沉着或干燥没有弹性、皮肤过早地衰老等；如果毒素进入

血液，就会影响血液循环，造成气血运行障碍，使人出现神疲乏力、气短等症状，严重者会导致血管硬化，引发高血压、高血脂症、冠心病、脑血栓等多种心脑血管疾病。因此，孩子应将排毒作为每日必不可少的功课。

下面介绍几种身体排毒方法：

1. 通便法

通便法就是要多吃富含纤维素的菜蔬，如各种萝卜，多做腹部运动，清晨足大肠经“值班”时（卯时 5 ~ 7 点）就应喝一杯温开水，定时大便排毒。

2. 利尿法

利尿法就是要会喝水，至少要会喝空腹水，就是清晨起床喝一杯，下午酉时（15 ~ 17 点）肾经“值班”时，喝一杯水“洗肾”，利小便，晚上睡前再饮一杯水，就是说一天至少三杯空腹水帮助利尿，排出尿毒。

3. 汗排法

汗排法就是要多运动，通过出汗排除毒素。或喝热汤、热粥以出汗排毒。

4. 呼吸法

呼吸法就是清晨要到室外做深呼吸以吐故纳新，排除气浊。

5. 解毒法

解毒法就是要多吃生姜、绿豆、绿茶、豆浆、黑木耳等解毒。

6. 化淤法

化淤法就是要常吃红色食品如山楂、红心桃子、红瓢西瓜、红心萝卜、红色草莓、西红柿等化淤解毒。

7. 化痰法

化痰法就是要多吃帮助化痰浊的食品，如甜杏仁、贝母、橘皮、枇杷、话梅等以帮助化痰排毒。

贴心叮咛

对于药物排毒来说，有的孩子很重要，而有的孩子则不必使用。关键看其体内是否有重金属中毒，如果中毒一定得排（比如铅 >100 ）；如果只是超标则不必药物排毒，只需要补充体内所缺乏的微量元素，加以食物排毒即可。药物排毒效果一般较好，但这种排毒是一种重金属的整合过程，这一过程也会让孩子损失很多必需微量元素，因此在进行药物排毒前，一定要查清楚，先补后排。

健康身体喝出来

✧ 每天一斤奶该如何喝

参照国际先进水平，我们的孩子在膳食与营养方面还存在一定的问题。优质蛋白质在蛋白质摄入量中的比例明显偏低，不仅远未达到发达国家 38% ~ 50% 的水平，甚至还达不到一些发展中国家 35% 的平均水平；其次，钙的摄入量未能达到中国营养

学会推荐的适宜摄入量的 50%。

优质蛋白质和钙的摄入不足会使儿童的免疫水平下降，致使感染性疾病容易发生，从近期看，影响儿童的生长发育，从远期看，可造成劳动生产率的下降，并使一些慢性非传染性疾病的发生率上升。总之，营养不良对个人、对国家都会带来巨大的经济负担。

众所周知，牛奶不仅含有优质蛋白质，还含有丰富的钙源，在促进儿童少年健康、预防疾病方面具有显著的作用。“2002 年中国居民营养与健康状况调查”对学龄儿童 2677 人进行分析的结果表明，无论城乡，饮奶组儿童身高均高于未饮奶组；尤其 5 ~ 13 岁时，适量饮奶组儿童的平均身高、体重都高于少量饮奶组，更显著高于未饮奶组。这说明，不仅应鼓励儿童喝牛奶，而且应进一步适当提高其饮奶量，以更显著地改善儿童青少年的生长发育状况。

2006 年 4 月 23 日，温家宝总理在重庆一奶牛养殖场考察时曾提笔写下了“我有一个梦，让每个中国人，首先是孩子，每天能喝上一斤奶”的留言。如果能按照总理提出的“一天一斤奶”，那么，我们每天最起码可从奶中获得 15 克以上的优质蛋白质和 520 毫克的钙，再摄入 50 克大豆或其制品，每天坚持必将改善孩子的营养现状，并给终身健康带来益处。

牛奶中的营养十分丰富，含有水分、蛋白质、脂肪、糖类、钙、铁、镁、钾、钠及多种维生素等，而且牛奶中的蛋白质含量还高于人奶，并含有人体所需的 8 种氨基酸。奶制品的种类很多，有全脂奶、脱脂奶、酸奶等，而且营养相当丰富，日本国民强身健体的口号是：“一杯牛奶，强壮一个民族。”可见牛奶的作用不可小视。那么，孩子究竟怎样喝牛奶才能达到最佳的营养吸收呢？这里面有很大的学问。

1. 孩子喝奶的时间

如果每天喝一次奶，可以选择在睡前喝；喝两次奶，就要早晚各喝一次；喝三次，就分为早中晚各一次，每次都要在餐后喝。在这儿给大家说一下让孩子晚上喝牛奶的益处：其一，晚上喝牛奶有利于休息和睡眠。因牛奶中含有一种能使人产生疲倦欲睡的生化物 L 色氨酸，还有微量吗啡类物质，这些物质都有一定的镇静催眠作用，特别是 L 色氨酸，它是大脑合成五羟色胺的主要原料，五羟色胺对大脑睡眠起着关键的作用，它能使大脑思维活动暂时受到抑制，从而使人想睡眠，并且无任何副作用，而且牛奶粘在胃壁上吸收也好，牛奶中的钙还能清除紧张情绪，所以它对老年人的睡眠更有益，故晚上喝牛奶好，有利于人们的休息和睡眠。其二，睡前喝牛奶有利于钙的吸收利用。晚餐摄入的钙，睡前大部分被人体吸收利用。睡后特别是晚上零点以后血液中钙的水平会逐渐降低，血钙的下降，促进了甲状旁腺分泌亢进，激素作用于骨组织，使骨组织中的一部分钙盐，溶解入血液中，以维持血钙的稳定平衡。此种溶解作用是人体的自我调节功能，时间长了，会成为骨质疏松症的原因之一。晚上睡前喝牛奶，牛奶中的钙可缓慢地被血液吸收，整个晚上血钙都得到了补充、维持平衡，不必再溶解骨中的钙，防止了骨质疏松症，所以睡前喝牛奶好。

2. 孩子喝奶的量

5 ~ 13 岁的孩子一天应该喝 300 ~ 400 毫升的奶，最好分次喝，每次喝 100 ~ 150 毫升就可以了，不要一次性把每天所需的全喝完。

孩子喝牛奶还有一些注意事项：

3. 冷藏鲜奶最好

有条件的话可以选择喝冷藏鲜奶。超高温的灭菌方式和长时间储存过程，会使牛奶的营养成分随之流失。而采用巴氏消毒法灭菌的低温冷藏鲜奶，营养成分损失会减少，对人体更有益。

4. 多补维生素 D

牛奶中含有较多的维生素 A、维生素 C 和维生素 B₂，只是维生素 D 含量较少，因此如果孩子以牛奶为主食的话，要注意补充维生素 D。

5. 忌生喝牛奶

牛奶不经消毒就喝，有引起疾病的危险。比如常见的结核病就可经牛奶传播。因为，有一种牛型结核杆菌常常会污染牛奶，人们喝了这种牛奶，结核杆菌便会在肠道里繁殖，从而造成消化道结核。因此，不应给孩子喝生牛奶。

6. 喝奶“闹肚子”可改喝酸牛奶

“从少到多慢慢加，改喝酸奶为最佳”。有的孩子对喝牛奶不习惯，身体不适应，喝后常发生腹胀、轻微腹痛和腹泻，这是一种“乳糖不耐症”，而以亚洲有“乳糖不耐症”的人群较多。克服的办法：一是可以通过由少到多，逐步增加喝奶量，以诱导乳糖分解酶的产生，慢慢适应；二是可以改喝酸牛奶，因酸牛奶经乳酸菌发酵后大部分乳糖已被分解。可以说，酸奶是更适合东方人饮用的奶制品。

7. 忌空腹喝牛奶

空腹喝牛奶，胃肠蠕动快，牛奶中的营养成分还未来得及消化就进入大肠，不能被充分吸收。牛奶中的氨基酸在大肠中会转

化为有毒物质，还会影响人体健康。

牛奶宜在早餐后 1 ~ 2 小时再喝，或者同时加食饼干、面包、糕点之类的淀粉食品，这样可使牛奶中的蛋白质等在淀粉的作用下在胃内停留的时间较长，胃液发生充分的溶解作用，营养物质被充分吸收利用。

8. 忌用奶送药

有的家长为了省事，也为了让孩子愿意服药，在给孩子吃药的时候，不用开水送服，而用牛奶送服，这是不对的。因为牛奶中含有钙、铁，而钙、铁能与某些药物如四环素、红霉素类等生成稳定的络合物或难溶性的盐类，使药物难以被胃肠道吸收，有些药物甚至会被这些离子破坏，这样就降低了药物在血液中的浓度，影响疗效。所以服药不宜用牛奶送服，而且以服药后 1.5 小时再饮用牛奶为好。

✧ 适合孩子的十种健康果汁

有专家说过这样一句话：“每天喝一杯果汁，医生将失业。”果汁是地道的健康食品。许多国家的科学家经过长期研究发现，果汁可以补充人体所需要的如果糖、酶、矿物质、有机酸、胡萝卜素、蛋白质和维生素等各种营养素。实践证明，长期服用果汁，消化系统、膀胱和呼吸道患癌症的危险将降低一半，同时还能有效防止动脉粥样硬化和冠状肌能不全的发展，增强人体免疫力。下面给孩子推荐十种宜喝的健康果汁：

1. 桃汁

桃汁富含有机酸、矿物质、维生素 B₁、维生素 B₂ 和维生素 C，可帮助消化，预防心脑血管疾病，安抚神经。

2. 橙汁

橙汁可以滋润肠胃，强化血管，可预防心脏病、中风、伤风、

感冒和淤伤。早餐饮用一杯橙汁，能够得到一天所需的维生素 C。

3. 梨汁

梨汁中含有氯原酸，可以预防多种肾病和肝病，保持毛细血管壁的正常穿透力，恢复肠功能紊乱。还能维持心脏、血管正常的运作，驱除体内毒素。

4. 苹果汁

苹果汁含有丰富的维生素 C、维生素 E 和 β 胡萝卜素，在体力衰竭时来几杯可以很快恢复体力，能促进新陈代谢，调理胃肠，促进肾机能，还可预防高血压、感冒等症。

5. 草莓汁

草莓汁中蕴含人体需要的各种维生素、氨基酸及锌、铁、铜等微量元素，营养价值极高，是纯天然健康饮品。对白血病，再生障碍性贫血有很好的疗效，并具有消肿利尿的功能。

6. 菠萝汁

菠萝汁里面不仅含有多种芳香物，还有大量有机酸，特别是柠檬酸。菠萝汁有消肿、助消化、舒缓喉咙痛等功效。

7. 樱桃汁

樱桃汁酸甜适口，含有多种维生素和蛋白质，有益于血管和神经系统，也能预防感冒。美国研究人员发现，锻炼后喝上一杯樱桃汁可减轻肌肉酸痛。

8. 木瓜汁

木瓜汁含有大量的维生素 A、维生素 C、钙、磷等，具有平肝和胃、软化血管、抗菌消炎、美容、消滞润肺、保护视力、帮助消化蛋白质、缓解关节炎之不适症状、增强人体抵抗力的作用。

9. 西瓜汁

西瓜汁含有大量水分、糖分，以及丰富的维生素和矿物质，具有清热去火之功效，能消暑利尿，降血压。饮用时加入少量食盐，还有助于稳定情绪。

10. 葡萄汁

葡萄汁含有丰富的有机酸、多种维生素和矿物质，有延缓衰老和美容的作用，能够预防心血管病，并加强肾、肝功能。

总之，喝果汁是个既方便，又能较好维持人体维生素水平的方法。天天饮用果汁，一定会使孩子的精力充沛，情绪愉悦，健康不生病。

贴心叮咛

欧美国家长久以来都持有“早上喝果汁，晚上喝牛奶”习惯，从科学角度看，这种安排是比较合理的。早上是人体最“饥饿”的时候，维生素最为缺乏，早晨起来喝一杯果汁，可以补足流失的养分；而晚上喝牛奶，能促进睡眠。

此外，喝果汁也不能讲究多多益善，短时间内饮用大量的果汁，会使果汁里大量的果糖不能被人体吸收，从而引起消化不良和酸中毒。特别是糖尿病患者，应该少喝橙汁、苹果汁等含糖较多的果汁饮料。

✧ 少喝饮料，多喝白开水

有机构曾对中小學生所喝飲品進行過一項調查，結果發現，渴了喝白開水的孩子越來越少，喝飲料的孩子越來越多。其實，經常喝飲料對孩子健康不利，白開水才是他們的最佳飲品，應該讓他們養成喝白開水的習慣。

市場上的汽水、果汁、可樂等飲料中，含有較多的



糖精及电解质。这些物质会对胃产生不良刺激,影响消化和食欲,如大量饮用,还会增加肾脏过滤负担,影响肾功能。过多的糖分摄入还会增加人体的热量,使人肥胖。英国有关研究指出,一个孩子如果每天多喝一听软饮料,肥胖症的概率就会增加 60%。还有研究人员在青少年学生中发现了“果汁饮料综合征”,从而出现食欲不振、情绪不稳定的症状,并常常有腹泻。他们每天从饮料和果汁中摄取的热量占总热量的 $1/3$ 。

有些饮料不仅不能解渴,反而会加重身体的缺水,引起口渴。含糖过多的饮料,不仅不易为人体细胞吸收,而且这些成分在体内氧化分解时还要消耗一些水分,致使饮后更加口渴。此外,饮料中所含的人工色素更是损害孩子健康的祸患,过量的色素在体内积蓄会干扰多种酶的功能,对新陈代谢和孩子的成长发育产生影响。色素沉附在孩子柔嫩的消化道黏膜上,极易引起消化不良。色素过量也是引起孩子多动症的因素之一。

人们常说“鱼儿离不开水”,其实任何生物都离不开水,水对人体非常重要。无论是营养素的消化吸收、运输和代谢,还是废物的排出或是体温的调节等都离不开水。处于生长发育旺盛阶段的孩子对水的需求量更大,更需要及时补充水分。

从营养学观点而言,任何含糖饮料或机能性饮料都不如白开水对身体健康有益。我国自古就有喝凉白开的传统,老百姓中历来就有“白开水养人”、“白开水败火”的美谈。纯净的白开水最容易解渴,它进入人体后可立即进行新陈代谢,有调节体温、输送养分及清洁身体内部的功能。在国外,白开水也越来越受到人们的青睐,饮用的人越来越多。据美国科学研究发现,煮沸后自然冷却的凉开水最容易透过细胞膜而被人体吸收,促进新陈代谢,增加血液中血红蛋白含量,增进机体免疫功能,提高人体抗病能力。美国学者还发现,经常喝凉开水的人,体内乳酸脱氢酶的活性较高,肌肉组织

中的乳酸代谢充分，故不易感到疲劳。近年来，俄罗斯学者在一份研究报告中又证实，若能经常饮用凉开水，还有预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病之功效。因此，孩子最好将白开水作为自己每日的饮品。

那么，我们孩子饮用白开水又有哪些“学问”呢？第一，白天应在两顿饭之间适量饮水，大约每隔1个小时喝1杯水。不要等到口渴时才想起喝水，因为在感到口渴时，体液已经有所损失了。第二，睡前少喝水，睡后多喝水。因为睡前喝水太多，会造成眼皮浮肿，半夜也会总上厕所，那么肯定会影响睡眠质量。而人经过一个晚上的睡眠，体内大约会流失450毫升的水分，所以，早上起来需要喝水及时补充，这样既有益于血液循环，也能保持清醒的大脑，提高学习效率。第三，剧烈运动后不宜马上大量饮水。因为人在运动之后，身体出了很多汗，这不仅丢失了水分，同时也失去了不少盐分。汗出得越多，人体失去的水分和盐分就越多。如果一次大量喝进白水而不补充盐分，水分经胃肠吸收后，又经过出汗排出体外，随着出汗又失去一些盐分，结果血液中的盐分就变得太少，吸水能力就随之降低，一些水分就会很快被吸收到组织细胞内，使细胞水肿，人就会觉得头晕、眼花、口渴，严重的还会突然昏倒，造成“水中毒”。这时喝水的正确方法是：先用水漱漱口，润湿口腔和咽喉，然后喝少量的水，停一会儿后，再喝一些，这样分几次喝，就不会因“水中毒”而损害健康了。一般来说，在运动前应喝2杯水（300～400毫升）；在运动中，每15～20分钟，喝半杯水（100毫升左右）；在运动后，喝3杯水（500～600毫升）。

另外还有一点值得注意，凉开水在空气中暴露时间过长时会失去其特有的生物活性，所以，凉白开水要喝新鲜的。

贴心叮咛

矿泉水和纯净水也不能代替白开水成为孩子的日常饮用水。纯净水不含任何矿物质和微量元素，短时间饮用不会造成大的影响，如果长期饮用，就会减少矿物质和微量元素的摄入。而孩子正处于生长、智力发育阶段，加上好动，会损耗许多微量元素及矿物质，从营养平衡来讲，应补充损失的微量元素及矿物质，如长期饮用纯净水，就会造成孩子体内营养失衡，体液电解质浓度下降，出现健康“赤字”。而矿泉水品种很多，由于产地不同，所含的矿物质也不同，并不是所有的矿泉水都适合孩子当饮用水长期饮用。因此，纯净水和矿泉水都不宜成为孩子日常生活的主导饮品。

✿ 孩子喝豆浆营养有保障

当三聚氰胺这个词与牛奶搭上边时，很多家长将眼光投向了豆浆，让孩子由喝液态奶改喝豆浆。豆浆当然也是一种营养丰富的食品，它与牛奶的作用各有千秋。牛奶提供的是动物蛋白，牛奶的缺陷在于其脂肪含量较高，且有三分之二为饱和脂肪酸，胆固醇含量也较高，但牛奶是青少年补钙的最好来源，而且牛奶中所含的钙是人体最容易吸收的；而在豆浆中，豆浆提供的是植物蛋白，饱和脂肪酸含量只占总脂肪含量的三分之一，且不含胆固醇，另外牛奶中含有的乳糖可使人产生消化不良症，豆浆中则不含乳糖，所含的维生素种类较多，但含钙量比牛奶稍逊色。所以说，豆浆与牛奶各有优缺点，不能简单片面地认为两者谁更有营养。

两者在营养上有较好的互补性，但不可完全替代。因此，可根据孩子的饮食习惯和条件，以奶为主，以豆浆为辅，合理搭配

饮用，以获得更均衡的营养。

但是饮用豆浆一定要有所注意，否则很容易诱发疾病，那么，饮用豆浆要注意什么呢？

并非人人皆宜

中医认为：豆浆性平偏寒而滑利，平素胃寒，饮后有发闷、反胃、嗝气、吞酸的人，脾虚易腹泻、腹胀的人以及夜间尿频、遗精肾亏的人，均不宜饮用豆浆。

不能与药物同饮

有些药物会破坏豆浆里的营养成分，如四环素、红霉素等抗生素药物。

不能冲入鸡蛋

鸡蛋中的鸡蛋清会与豆浆里的胰蛋白酶结合，产生不易被人体吸收的物质。

忌过量饮用

一次不宜饮过多，否则极易引起过食性蛋白质消化不良症，出现腹胀、腹泻等不适病症。

不要空腹饮

空腹饮豆浆，豆浆里的蛋白质大都会在人体内转化为热量而被消耗掉；不能充分起到补益作用。饮豆浆同时吃些面包、糕点、馒头等淀粉类食品，可使豆浆蛋白质等在淀粉的作用下，与胃液较充分地发生酶解，使营养物质被充分吸收。

忌饮未煮熟的豆浆

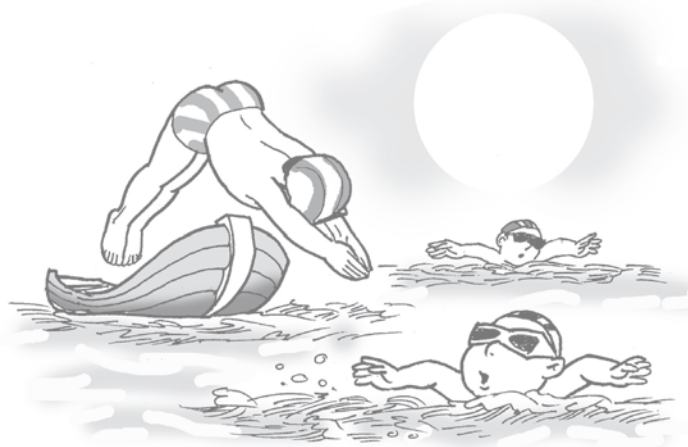
生豆浆里含有皂素、胰蛋白酶抑制物等有害物质，未煮熟就饮用，会发生恶心、呕吐、腹泻等中毒症状。

忌用保温瓶贮存豆浆

在温度适宜的条件下，以豆浆作为养料，瓶内细菌会大量繁殖，经过 3 ~ 4 小时就能使豆浆酸败变质。

第三章

孩子玩耍的必要性



第三章 孩子玩耍的必要性

生命在于运动，运动是孩子成长的基础。对孩子来说，运动不仅能达到锻炼他们体魄的目的，而且还有助于培养他们勇敢、顽强、团结、机智、沉着、果断、谦虚、谨慎等意志品质，使他们保持积极、健康、向上的良好心理状态，成为一个心理健康的人。

身心健康来自运动

✧ 适量运动，终身受益

儿童时期是人生的初始阶段，这一时期生长发育状况如何，将对孩童时期的一生产生重要影响。而达到健康目标的重要途径之一便是运动。研究证明，运动不仅对孩子的身体健康具有良好的作用，对他们的心理发展也有着良好的影响。可以说，运动是孩子生长发育的“维生素”。因此，从小培养孩子的运动兴趣和习惯，会让每个孩子受益终身。

在美国，有一个“孩子马拉松”项目，当然，他们不是一次就跑 42.195 千米，而是在 5 个月内累计跑。设立该项目的目的是让孩子们在课余时间来锻炼身体，项目规定孩子们每天要跑 0.4 ~ 0.8 千米。在为期 5 个月的长跑中，完成既定目标的孩子将获得奖项。据悉，美国大概有 30% 的孩子超重，其中患有糖尿病的人数也在不断增加。该项目的负责人说，他们主要想通过

这个活动让那些超重或有可能产生社会问题的孩子像普通人一样生活。这些孩子心理都比较自卑，而参加集体活动，可以让他们克服这些心理障碍，树立自信。



适宜的运动能促进孩子心血管功能的改善以及骨骼和肌肉生长，能促使呼吸系统加强工作，能提高孩子的消化和代谢功能，能提高孩子身体活动的准确性、灵活性和协调性，同时，对于促进孩子的心理健康也能起到一定的作用。以轮滑为例，它在锻炼孩子体能、耐力、

身体平衡性、协调性以外，还可以提高一些胆小孩子的心理素质，使一些内向的孩子也能表现自己。

✧ 运动是孩子大脑成熟的催化剂

它可以刺激大脑中枢区域的生长，从而促进大脑的成熟。一项调查发现，在运动多的季节，孩子们完成作业的速度和质量都比平常有明显的提高。每天让孩子适当参加户外活动，还能帮助孩子提高睡眠质量，增强记忆力。

运动也是孩子和朋友、父母沟通的桥梁。两个孩子可以因为一次玩耍、一次体育运动而使两人之间的话题突然多了起来。当你和孩子在电视前谈起某个体育明星时，孩子可能会对电视上某个国家的国旗有了认识，发现某个国家的人和我们的皮肤完全不一样等。你和孩子的话题也因为运动而变得宽泛起来。

其实，运动手段并不是唯一的，在生活中也可以随时给孩子制造锻炼机会。对于比较小的孩子来说，妈妈可以手里拿个小物

品，故意从手中滑落，让孩子捡起来，然后递给手拿巧克力的、在不远处等候的爸爸。这样，在孩子蹲、起中可以锻炼他的腿、脚踝关节的力量，使其具备左右平衡能力。

贴心叮咛

对于个别不喜欢运动的孩子，父母需采取强制措施，如定时叫孩子起床，督促他们外出运动，并必须完成一定的运动量后才能回家，锻炼认真时要给他一些鼓励，不认真时令其重做，直至养成运动的好习惯。

当心孩子运动不足

✧ 哪些因素阻碍了孩子运动

由于现在物质生活水平大大提高，孩子变得比以前个子高、肩膀宽、身体重了。但是，很多孩子的肺活量却很小，臂力很弱，动手能力也很差。那些个儿大，看样子很健壮的孩子却往往是近视眼、平足、有植物血管张力障碍。其实，这大都是肌力衰弱，即运动不够造成的。中国青少年研究中心曾在长春、北京、上海、广州、兰州和成都等城市 2500 名中小学生中进行过调查，结果显示，50.8% 的孩子说自己运动量“不足”。

那么，是哪些因素阻碍了孩子运动呢？孩子上学后，他们在教室里坐着，在家做功课也得坐着，晚上看电视还是坐着，很少有运动的时间。其次，课业负担重造成的活动时间少以及缺乏合适的活动场所也是阻碍孩子运动的一个因素。另外，还有一个重要原因是，许多父母忽视了运动在孩子成长中的作用。他们认为“孩子的学习是最重要的，有时间才可以运动”。调查显示，有 35.3% 的父母持这样的态度。

✿ 孩子运动不足的危害

孩子如果运动不够，会使身体发育不协调，造成许多功能性障碍。首先，运动不够会缩小心血管系统和呼吸器官的适应能力，降低工作能力和耐心，使孩子在从事体力与脑力劳动时容易疲劳。其次，不常在室外活动、不做操和不从事体育运动的孩子，往往很任性，睡眠差，对外界刺激敏感。另外，据国外研究机构所进行的专门调查表明，肌力衰弱会降低对致病微生物和温度变化的抵抗力。因此，运动少的孩子比活动多的同龄人更易得口腔传染病。

孩子的健康成长离不开运动。孩子要处理好学习与运动的关系，要把运动健身作为自己成长的动力，作为对自己心灵与意志的磨练、提高适应社会能力锻炼的有效方式。

贴心叮咛

如何测试孩子运动能力？

1. 协调性的测试。可以通过考查孩子跳绳和跳舞时的协调性，协调性好的动作优雅，协调性较差的动作笨拙。
2. 平衡能力的测试。可以通过平衡木或做平衡动作来考查孩子的平衡能力，也可通过经验来观察，如孩子是否敢荡千秋，是否能坐转椅，是否敢登高等。
3. 测试小肌肉能力。可以通过孩子能否准确地用球击中一个目标来考查，也可以通过他们是否能够接到沙包和球类来考查。
4. 测试大肌肉能力。可以通过孩子能否握住单杠来考查，也可以通过他们能否把一个东西投得足够远等来考查。

让孩子“经风雨，见世面”

在冬天的一个下午，一位日本母亲带着她4岁的儿童子光着脚在雪地上奔跑嬉戏。一位中国母亲看见了非常惊讶，问这位母亲：“你难道不怕孩子生病？”这位日本母亲微笑着指着自已的脸说：“脸常露在外面，怎么没生病呢？”

中国的父母总在担心自己孩子会不会冷呀，会不会热呀，会不会生病呀，很少去考虑他们应该适当地去冷一冷、热一热，接受一下锻炼。难道怕孩子生病他们就不生病了吗？对孩子过分保护，只能让他们失去锻炼的机会，最终会导致他们的自然生存能力变差。

如今的父母一般较重视孩子的饮食营养和智力的发育，却往往忽略了他们体质的锻炼。许多孩子常常躲在家里，足不出户看电视，玩电子游戏机及各种电动玩具，很少在空气新鲜、阳光充足的户外进行锻炼。以致许多孩子虽长得胖乎乎的，脑子也很灵活，可就是体质差，隔三差五地患感冒。大自然赋予了人类美好的日光、空气等，这些自然因素对孩子的生长发育有诸多益处，家长应让孩子充分利用这些自然因素来锻炼自己。

✧ 孩子要多进行空气浴锻炼

空气浴利用气温与体表温度间的差异作为刺激因子来锻炼身体，使机体能适应气候的变化，是一种简单易行且效果明显的健身方法。外界气温越低、时间越长，所产生的刺激强度就越大。所以，空气浴能提高孩子对寒冷的适应性，增强对自然环境变化的耐受能力，从而增强机体对外界的抵抗力，减少疾病的发生。

接触新鲜空气是开始锻炼的第一步，要从温暖季节开始，最好从夏季开始，逐渐过渡到冬季，先室内、后室外，循序渐进地培养孩子对冷空气的适应能力。

空气浴可以分为两种：一种是单纯性的空气浴锻炼，也就是说，纯粹地与空气接触。孩子进行这类空气浴时要尽可能使自己的体表与空气直接接触，开始时可穿着衣服，渐渐地减少，直至仅穿一条小短裤。开始在室内进行，以后也可以逐步过渡到阳台、室外进行。每次持续的时间，开始时不超过10分钟，以后可根据情况每次延长5~10分钟。在冬季进行空气浴时以20~25分钟为宜，同时应结合体操或游戏活动进行。另一种是日常生活中的空气浴锻炼：生活中的空气浴就是孩子去操场、去街心花园、去公园看花、看树、做游戏，以经常接触新鲜空气。在室内的活动要注意保持空气流通新鲜，而特别寒冷时节可定时开窗通风，切不可整天呆在空调房间里，这样反而会影响健康和身体发育。

另外，在进行“空气浴”锻炼时还要注意以下几点：如果孩子患有急、慢性传染病、呼吸道疾病，或心肾功能不全，则不宜进行空气浴；要注意保暖，尤其是保证手的暖和；选择空气清新的时候锻炼，不要在雾中锻炼；活动前后注意增减衣物，如果活动后出汗了，要及时洗澡或换内衣，不要着凉。

✿ 孩子要多进行日光浴锻炼

晒太阳，可以使孩子身体温暖，促进身体细胞组织的新陈代谢，刺激神经系统的活动，增进肌肉和骨骼的发育，促进血液循环和呼吸消化等机能的提高。日光中的紫外线还有杀菌作用，可以预防很多疾病。美国波士顿大学临床研究中心负责人霍利克教授曾说：“身体中通过紫外线光束产生的维生素D₃是太阳送给人类的最大礼物。”

春秋季进行日光浴的时间为上午9~11时，下午1~3时；

夏季进行日光浴的时间为上午9时前，下午4时后，冬季进行日光浴的时间为正午前后。在树阴下或阳光不太强的地方活动，注意不要让太阳光直接照射到孩子的眼睛和头部。日光浴的时间长短根据气温和阳光的强度决定。



患有活动性肺结核、心脏病、身体特别虚弱或神经容易兴奋的孩子不宜进行日光浴；盛夏和大风时不能进行日光浴；空腹和刚进食后不宜进行日光浴；进行日光浴时孩子如出现虚弱无力、头昏头痛、睡眠障碍时，则应减少或停止日光浴；日光浴后应及时补充水分。

所以，孩子应多到户外走走，让风吹一吹，让太阳晒一晒，风吹日晒会使他们更健康！

贴心叮咛

不妨享受一下“脚心日光浴”。所谓“脚心日光浴”，简单地说就是专门晒脚板心。天气晴好的上午或傍晚脱掉孩子的鞋袜，将两脚心朝太阳晒20～30分钟。但应注意的是不宜在屋子里利用透过玻璃射进来的日光照射脚心，因为日光中的紫外线一大半已被玻璃吸收，这样效果甚微。“脚心日光浴”的妙处在于通过阳光中的紫外线直射布满穴位的脚心，促进全身新陈代谢，加快血液循环，提升内脏器官的活力，使它们的功能得到充分发挥。特别是对于体质虚弱的孩子来说尤为适宜。另外，对于孩子时期的常见病如化脓性感染、鼻炎、贫血、怕冷症以及低血压等病症具有较好的防治效果。

游泳锻炼好处多

✧ 一种强身健体的生存技能

游泳运动是一项全身性运动，也是一项最好的体格锻炼。它与其他运动不同，游泳是一种凭借人体自身力量在水中的运动过程。几乎所有年龄层次的人都可以通过游泳提高身体素质。有科学测试证明，从小游泳对孩子的生长发育可以产生深刻的效应。孩子学习游泳、在水中嬉戏，既是对其一种必备生存技能的培养，同时对于他们智力、身心等的发展也都大有裨益。

游泳对孩子最大的好处，是可以促进其呼吸系统和心血管系统机能的提高。如游泳锻炼后孩子的肺活量可大大提高。强大的呼吸系统能使更多的氧气运送到大脑中，从而增强了脑活力，有益于大脑的发育。让哮喘的孩子去游泳，对其身体恢复有很好的作用。有哮喘的孩子在吸入干冷空气后，呼吸道受到强烈刺激，容易诱发哮喘。游泳时，空气湿润，温度适宜，对呼吸道没有刺激，不会诱发哮喘。而且，游泳时水会给胸部持续的、均衡的压力，可以锻炼心肺功能，增强抵御哮喘的能力。

孩子游泳时，身体与阳光、水、空气得到了充分的接触，从

而增强了皮肤的抵抗力，使他们不生或少生痱子、热疖头及其他皮肤病。此外，还可以促进机体对维生素D的吸收，有利于孩子体格的发育。

游泳可以锻炼孩子的平衡能力。在水中漂



浮、前行，需要不断地调整自己的身体，这样就会刺激到大脑的平衡构造，使得孩子的平衡能力得到发展。

游泳还是孩子减肥的一种有效运动。肥胖孩子在游泳时，随着运动量的加大，能有效地消耗体内脂肪。因此，游泳加上适度的饮食调理，无疑是一种减肥的有效方法。

此外，游泳还可以提高孩子抗御疾病的能力。这是因为长期游泳，孩子适应了冷水的刺激，使身体对外界温度变化的调节能力相应提高，从而增强了自身的免疫力。

✧ 防护要到位

当然，游泳对孩子来说虽然是一项很好的运动，但还是应注意以下几点：

1. 游泳前不宜吃过多食物。因为水对人体会产生压力，有可能会使还未来得及消化的食物被水的压力压出来，倒溢进气管造成窒息。由于游泳锻炼是一项较为激烈的体育运动，有必要适当增加营养以补充体力消耗，可以选择在准备游泳前半小时时，适量吃点食物，做到不饿、不饱胀。

2. 游泳前要做好准备活动，如活动活动四肢，模仿一些游泳动作，用冷水擦身，以便适应水的温度。水下抽筋是安全大患，而高达 75% 的水下抽筋，是因为在入水前没有做足充分的热身运动。越是水温偏低的大型水体，游泳前越要保证热身运动的认真到位。气温高时准备活动和游泳时间之比例为 1 : 1，气温低时二者之比为 2 : 1。

3. 游泳前，应检查一下耳朵里有没有耵聍（即平时所说的耳屎）。若有耵聍，先把它取出来。因为耵聍遇水泡胀后会腐蚀耳道皮肤，如耳道有湿疹易引发中耳炎。患病后，耳朵会肿胀、疼痛，甚至流脓。

4. 泳衣、泳帽等要合身，而且不要选择需将绳子系到颈部

的泳帽或泳衣,以免发生意外。游泳时还要防止脏水喝进肚子里,以免引起腹痛、腹泻。在游泳时还可为孩子置备一副耳塞,以避免耳朵进水引起中耳炎。耳朵一旦进水,上岸后立即先用毛巾擦干,再单脚跳,排掉耳道内的水,如果还感觉有水则可用干棉签吸取。在急性中耳炎和鼻炎发作时最好不要游泳。

5. 孩子体力有限,所以在水中的时间不宜过长。气温 $18 \sim 25^{\circ}\text{C}$ 时不超过25分钟,气温 $14 \sim 17^{\circ}\text{C}$ 时不超过5分钟。夏季锻炼时间可相应延长,但最长也不要超过30分钟。

6. 孩子有开放性伤口、皮肤病、眼疾、感冒、身体不适或虚弱时不宜游泳。一旦感觉自己不舒服,或出现不良反应,如面色苍白或青紫等现象,应马上上岸,以免意外事故的发生。

贴心叮咛

游泳后要清洁身体,以避免池水中的一些特殊化学药剂残留在皮肤上,造成刺痒不适或过敏。同时,还应生用生理盐水冲洗眼睛,或用专用的眼药膏,来保护眼睛的健康。此外,为避免池水中的漂白粉对牙釉质的侵蚀,而引起多种牙病,还应在游泳后立即刷牙或漱口。

要想身体好,试试冷水澡

俗话说:“要想身体好,每天冷水澡”。很多人洗过冷水澡之后都觉得神清气爽,甚至一年四季都坚持洗。的确,冷水澡是一种锻炼身体的好方法,是孩子健康成长的一剂“良药”。孩子正处于生长发育时期,机体的可塑性较大,通过冷水澡锻炼较易收到良好效果,而且对成年后的健康也有积极的作用。

乌克兰某“细胞基因学系”研究小组最近证实,只要能够控

制人体内细胞核的“发电能量”，使细胞永远活跃，就能够保证青春永驻，而“冷水浴”是最简便的方法。乌克兰人有冬天洗冷水澡的传统，他们认为这样有益于健康。有的老师甚至在零下10℃的天气下，在室外给小学生们冲冷水澡。《世界体育参考》曾报道，德国和捷克斯洛伐克254名冬泳爱好者，在德累斯顿进行冬泳，其中年龄最小的只有5岁。

洗冷水澡对增强孩子体质，提高其健康水平和防病治病有很多的好处。

✧ 锤炼人体血管

当身体受到冷水刺激时，皮肤表层的血管会急剧收缩，大量血液流向身体内部器官，使内脏血流增加。这时，为了抵御寒冷，皮肤血管又会很快扩张，大量血液又流回体表。这现象使皮肤血管一缩一张，好似血管在运动，既促进了血液流动，也增强了血管壁弹性，因而有人称冷水澡为血管体操。长此以往，能预防血管硬化及因此而引起的疾病，如冠心病、高血压病等。

✧ 增强机体适应冷空气的能力

冷水澡的刺激，还可加强人体体温调节中枢的功能，改善机体对寒冷刺激的适应能力。不易患因着凉而引起的病，如感冒、支气管炎、扁桃体炎、肺炎及过敏性鼻炎等。据日本的研究者报告，哮喘孩子如每天用冷水沐浴1分钟或用冷水淋浴30秒钟，有可能防止哮喘发作并减少对药品的需要。

✧ 增强消化功能

当冷水作用到皮肤以后，引起皮肤血管剧烈收缩，血液流向内脏或深部组织，可使内脏新陈代谢过程增强，热量增加，当腹腔血液循环加速时，胃肠功能活跃，肠蠕动增快，可改善消化吸

收能力，使整个消化系统功能增强。对便秘等病症有一定的辅助治疗作用。

✧ 加强神经的兴奋功能

冷水浴会对“神经中枢”产生一定的刺激作用，提高它的兴奋程度和警觉性，故冷水浴可以消除“精神萎靡”和“情绪低落”，令人精神为之一振，对于孩子精神不振和体力疲劳均有一定的帮助。实验证明，冷水浴锻炼对神经衰弱、头痛、失眠也有良好的防治作用。

✧ 预防皮肤病

冷水澡对皮肤本身的作用也很大，对皮肤来说，冷水澡能使血管先收缩后扩张，增进血液循环效率，而增强皮肤营养，使皮下组织堆积一定量的脂肪，使皮肤变得柔软、有弹性，不易患皮肤病。

此外，还有预防冻疮的作用。如果把易患冻疮的部位，如脚，浸在冷水盆中 15 ~ 20 秒后，再把脚浸在温水盆里 15 ~ 20 秒。如此循环 10 回为 1 次，1 日做 2 次。这种局部冷水澡对增强孩子皮肤的御寒能力、防止冻伤发生、改善局部症状都有较好的作用。但要注意的是，如果某个部位已经长了冻疮，就不要进行冷水澡了，而应该注意此处的保暖。

✧ 洗冷水澡的科学方法

因为冷水澡的刺激强度较大，孩子的身体尚未发育成熟，神经调节能力较差；而且体表面积相对较大，散热快，若锻炼不当也容易着凉感冒或发生其他疾病。所以，冷水澡也应采取科学、合理的方法来进行。冷水澡一般从夏季开始进行，再坚持到秋天、冬天直到一年四季，其间最好不要中断。

1. 冷水澡锻炼需循序渐进

冷水澡锻炼需循序渐进，以擦浴等小刺激逐渐过渡到冷水冲淋或游泳，以让身体有个逐渐适应的过程；洗浴部位应“由局部到全身”，先局部适应，慢慢“扩张”到全身；水温应“由高渐低”，水温从 37℃ 开始，逐渐下降，过了 3 ~ 5 天以后如无异常反应，可以降 1 ~ 2℃；洗浴时间也应根据个人身体状况“由短渐长”。在洗澡过程中，如果出现皮肤持续变白、头昏等症状，要立即停止，以免发生意外。

2. 洗澡前要做好“热身”活动

进行冷水澡之前，要先做一些准备活动，用手揉搓皮肤数分钟，感觉发红、发热为止，以适应环境气温。冷水澡结束后，应立即用干毛巾擦身，擦到皮肤微红为止，并注意保暖。

3. 保持头部干燥

洗冷水澡最好不要洗头脸部位，因为呼吸系统都集中在那里，容易受到风寒而产生呼吸道疾病，应在洗冷水澡时保持头部干燥。

最后，洗冷水澡要在身体健康的情况下进行，感冒等身体不适时应停止洗冷水澡。另外，剧烈运动后也不要洗冷水澡，因为这时体表的毛细血管扩张，如果突然“遭遇”冷水，会增加心脏负担，引发心慌、气短、头晕等不适。

如果天气过冷，不敢冷水冲身或浸泡时，可以用“冷毛巾抹身法”来代替。即先用冷水将毛巾完全浸湿，然后由手臂开始擦拭，依序为胸部、双腿，以至于背部，每一处用冷湿毛巾裹覆后，立即以干毛巾用力快速擦干。

贴心叮咛

冷水澡并非人人适宜：对冷水敏感的孩子不宜洗，如寒冷性荨麻疹、皮肤瘙痒症患者，如果在疾病不发作时想锻炼皮肤，可行逐步降温法，即最初洗热水澡，渐

改为温水澡，再步步降低水温，直到水温已相当低但又不发病为止；有高血压的孩子不宜洗，高血压患者洗冷水澡，会使血压更高，严重者可导致脑血管出血、中风、昏迷甚至死亡等，血压轻度增高者可洗冷水澡，但只能慢慢来，即先用冷水洒一洒，搓一搓身体的某些部位，不要一下子来个“冷处理”；有心脏病的孩子也不宜洗冷水澡，否则会加重心脏负担，诱发心绞痛、急性心肌梗死甚至猝死。

大自然是孩子最好的礼物

✧ 大自然是孩子的快乐源泉

孩子不快乐的原因是什么？是因为他们远离了大自然。

如今在城市里成长的孩子越来越远离蓝天、阳光、花草、动物等大自然因素，这是中国城市中的一种十分普遍的现代生存状态。对低年级小学生的一次调查表明，几乎所有的孩子都愿意或渴望进行户外活动，走进大自然，但至少60%的孩子仍说自己平时很少有机会去爬山涉水、种树养花、认识动植物，甚至还有30%的孩子诉说“如果我去外面玩，就要挨父母骂”。

✧ 亲近大自然应是人的本性

在钢筋混凝土构筑的高楼以及防盗门里，在父母过分呵护和溺爱下，在电视、电子游戏、电脑所制造出来的“虚拟空间”中，孩子的成长已经丧失了亲近大自然的本性。

生活在城市里的孩子因长期受噪音、缺氧、阴暗、拥挤的环境损害，身心机能的发展已受到了干扰。中国官方曾公布的一项孩子常见病患率率的调查报告显示，人口稀少的高原地区，孩子

患病率明显低于城市，而人口密度较大的北京、上海等大城市又高于中小城市。西方的研究也表明，城市化使年轻一代变得越来越胖、易病和郁闷。现在的孩子缺乏想象力和创造力，动手能力差，与他们远离大自然、远离绿色不无关系。

哥伦比亚《一周》周刊曾报道说，有一位13岁的孩子每天放学后就沉浸在网络和游戏中，他既不喜欢踢球，也不喜欢给草木修枝剪叶，更不喜欢和妈妈一起逗猫遛狗。一位研究人员以“自然环境缺乏症”来形容像他这样在远离自然的环境中长大的孩子所受到的不良影响。“自然环境缺乏症”导致的最严重后果是注意力不集中，表现为上课不认真、不听指挥、不能完成指定任务等，这些毛病还可能导致孩子产生暴力和反社会行为。总之，孩子离开自然环境成长将付出巨大的身心代价。

✧ 玩耍是孩子的天性

在大自然中“玩耍”更是一种认识世界、陶冶性情、锻炼身体、增长知识的有益活动。研究表明，让孩子经常接触大自然，到空旷的远郊，面对清新的绿草青枝、俊秀的山川河流，无论对身心健康还是调节情绪，都大有益处。大自然也是孩子最好的老师。自然界的一草一木都可以随时成为教育孩子的素材，自然界新诞生的一切都可以成为孩子认识与注意的对象。哈佛素质教育者认为，世界上再没有比大自然更好的教师了，它能教给你无穷无尽的知识，想象力就来自于与大自然的亲密接触中。有位外国的教育家也说过：“大自然是世界上最有趣的教室，它的魅力无穷无尽，然而，世界上有很多孩子却没有机会与这个大教室亲近，实在遗憾。”所以，孩子应到大自然中去寻找知识，开发智力，陶冶性情。

奇妙的大自然不仅是孩子学习的天然课堂，更是孩子健康成长的快乐园地。那么，我们的孩子应如何亲近大自然呢？

游戏是孩子最喜欢的,孩子不妨通过户外游戏来亲近大自然。比如,听雨打在伞面、树叶、屋顶上的声响,看雨点落至各处溅起的水花;数雪花、滚雪球、堆雪人、打雪仗、滑雪;玩沙土,堆小山、筑城堡等。

郊游也是孩子亲近大自然的一大良方。在周末、假日,孩子可以去郊外踏青、远足、爬山、放风筝、游泳等。

很多孩子都喜欢植物,鼓励孩子和几个好友一起种一些花草,每天给它们浇水、除草,观察它们的生长情况,这样既可锻炼身体,又可美化环境,还能增长知识。

大自然是一条无穷无尽的生命河流,它容纳万物,生机盎然。人类是大自然的儿子,大自然中的花草树木、虫鸟禽兽,山川河流、风霜雪雨,向孩子的好奇心、探索精神发出声声呼唤。在现代科技不断发展的今天,孩子应走进大自然,在接触大自然的过程中激发求知欲,丰富知识,增强体魄,启迪智慧,汲取天地之精华,让自己在阳光下健康成长。

贴心叮咛

孩子都喜欢小动物,家长可让孩子在家中养金鱼、小猫、小狗等小动物,以了解各种小动物的生活习性和饲养方法。当孩子亲眼见到小动物在自己的照料下成长后,一定能体会到劳动的愉悦。同时,还能同小动物建立起良好亲善的情感,这种情感会迁移到生活的其他方面,使孩子成为一个情感丰富的人。

五种快乐运动

有调查显示:孩子的焦虑情绪正在严重地影响其学习成绩和人际交往能力,在学业综合评比及人际交往能力方面排全班前

20% 的孩子，不是因为他们聪明，而是其焦虑情绪更少。孩子的焦虑与生活的动荡程度息息相关，比如，频繁地转学、转园，跟随父母搬家，和刚刚认识的朋友分开等，这些都会使孩子出现焦躁情绪。那么，如何让孩子有效地远离焦虑呢？其实，运动是一个克服焦虑的有效方法。有些运动可以有效地促进体内的内啡肽的分泌，内啡肽不仅与免疫机能有关，还与人的心情状态有关，使人产生愉悦感。

下面就介绍五种能够帮助孩子摆脱焦虑情绪的快乐运动：

1. 垂钓

垂钓是一项细致活，是耐心和信心的结合，垂钓时全神贯注注意守鱼钩，凝神静气严肃以待，安然自得地等着鱼儿上钩，垂钓可以克服急躁轻浮的习惯，培养稳健机智的性格，养成稳重含蓄的人格。焦虑的孩子一般都缺乏耐心，换句话说，他的“忍耐域”比较狭窄，如果不能马上看到事情的结果，他会变得暴躁及不合作。而垂钓则正好是锻炼其耐心的好办法。父母在垂钓前要对孩子讲清垂钓的目的，我们不完全是为钓鱼而来，最后收获的也许是惊奇和意外。

2. 荡秋千

孩子只要每天坚持荡秋千 20 分钟，大脑会多分泌 80% 的“快乐因子”多巴胺。作为父母，还可以一前一后地当“助力推动器”，这对融洽亲子关系，防止孩子因不安而频繁地对每件事情都说“不”，帮助孩子走出焦虑有着良好的助益。

3. 两手接球（或物）

刚开始时，用两个球练习，然后逐渐增加到 3 个、4 个。两手接球（或物）时精力需要高度集中，这样可以帮助孩子驱除愤怒、不安和沮丧等杂念。这种习惯养成之后，孩子一旦感到烦恼，就会上演自己的这项独门绝技。

4. 放风筝

放风筝的好处古人早有认识,宋·李石《续博物志》中说:“春放鸢,引线而上,令儿童张口而视,可以泄内热。”

放风筝还能使孩子情绪开朗、心境愉悦。放飞时,大脑高度集中,无疑会消除内心杂念;当孩子眺望自己的风筝摇曳万里晴空时,专注、欣慰、恬静,其心胸也会感到开阔。

当然,放风筝时一定要注意安全,选择没有车辆、高压线的平坦地区,以防外伤和交通事故。

5. 水中跑

孩子如果能够长期坚持水中跑的运动,不仅会令其变得更结实、苗条,也能够令其情绪更平稳。一般在水中跑 20 分钟左右,能让一个愤怒沮丧的孩子迅速平静下来。水中跑可在泳池的浅水区进行,也可以在海边沙滩上进行。

贴心叮咛

孩子多听音乐可舒缓精神。听音乐,可使人忘却烦恼,音乐悠扬舒缓的旋律、节奏、音调,对人体都是一种良性刺激,“听曲消愁,有胜于服药矣”。研究表明,听音乐能消除心理压力,提高运动能力,加强神经衰弱患者的行动能力。听柔和轻松的音乐,可以配合进食,而饭后欣赏音乐,可以使元气归宗,乐以忘忧,健脾消食。

不宜太早玩的几种运动

虽然运动可以让孩子有个健壮的身体和聪明的大脑。但是,过早地让孩子从事某些健体运动,不仅不利于他们的身体健康,反而容易造成伤害。以下就是孩子不宜过早从事的几种健体运动:

1. 拔河

拔河可能让孩子“伤心”、“伤筋”。从生理学角度来讲，孩子的心脏正在发育中，拔河需屏气用力，有时一次憋气长达十几秒钟，当由憋气突然变成开口呼气时，静脉血流会突然涌向心房，损伤孩子柔薄的心房壁。除此以外，拔河还极易引起关节脱臼和软组织损伤，抑制骨骼的生长，严重的还会引起肢体变形，影响孩子体形健美。

2. 长跑

长跑属于典型的撞击运动，对人体各关节的冲击力度很高。孩子经常长跑锻炼，对关节处的骨骼发育不利。此外，长跑也是一项心脏负荷运动，孩子过早进行长跑，会使其幼嫩的心脏等器官受到损伤，造成终生遗憾。

3. 极限运动

处于生长发育期的孩子，器官在各方面都还没有成熟，如果进行极具“挑战性”的极限运动，很容易造成损伤，留下运动损伤后遗症。此外，正处于生长发育的孩子，关节中的软骨还没有完全长成，长时间过度磨损膝盖软骨，日后容易导致关节炎。

4. 兔子跳

在做兔子跳运动时，人体重心所承受的重量相当于自身体重的3倍，每跳一次膝盖骨所承受的冲击力相当于自身体重的1/3，这样对骨化过程尚未完成的孩子来说，很容易造成韧带和膝关节半月板损伤。

5. 倒立

尽管孩子的眼压调节功能较强，但如果经常进行倒立或每次倒立时间过长，就会导致颅内压过分升高，从而损害眼睛对眼压的调节。

6. 滑板车

孩子的身体正处于生长发育的关键时期，如果长期玩滑板车，

会使腿部肌肉过分发达，影响身体的全面发展。另外，玩滑板车时腰部、膝盖、脚踝需要用力支撑身体，这些部位非常容易受伤。

此外，还有力量锻炼、扳手腕、碰碰车等运动也是孩子不宜过早从事的健体运动。

贴心叮咛

运动后不宜马上洗冷水澡。许多孩子在运动后，喜欢带着淋漓的汗水，喘着粗气，快速赶到淋浴室里，冲个舒服的冷水澡。其实，人做完运动，尤其是浑身大汗时，是不宜马上洗冷水澡的。运动后马上洗冷水澡，会损害到人的心脏，会引发头痛，还会造成血液循环不畅，手足麻木，甚至出现肌肉痉挛等不良后果。所以，人在运动后，最好不要马上去冲澡，可找个地方休息一下，待身体恢复到正常的状态以后，再用毛巾蘸点温水在周身先擦一遍。等身上的汗水完全蒸发，不再气喘吁吁以后，再洗个温水澡。

我玩耍，我运动

运动，对于孩子来说，应该是在放松的心态下进行，只有放松的运动才能对他们的身心健康起到积极的作用。如果父母不顾孩子的兴趣和感受，只是为了某个目标或成绩让孩子去运动，很可能会给他们造成心理上的压力。其实，运动更多地应该被看作是一个载体，要让孩子们快快乐乐地去玩，轻轻松松地做游戏，在休闲和运动中学习并养成一些良好的习惯。运动是孩子维护健康的法宝，如果能把运动与娱乐合二为一，既过足玩瘾又锻炼了身体，岂不是一举两得！

孩子运动的方式多种多样，应以游戏为主，强调运动的趣味

性。游戏运动是由跑、跳、投掷和通过障碍等基本技能组成的，不仅能够发展速度、力量、灵敏等身体素质，还能够提高跑、跳、投、攀登、爬越、平衡等活动能力，使身体的各个器官得到锻炼，促进身体的健康发展，增强对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。

游戏运动对孩子来说，也是一种有效的沟通方式。孩子通过和小伙伴一同游戏，可以培养社交能力。此外，游戏运动还能疏导不良情绪，调整心态，塑造孩子良好的个性品质，耐心、毅力、承受力等都可以在运动过程中形成。

针对孩子身体发育的特点，父母可以让孩子参加跳绳、跳橡皮筋、拍小皮球、踢小足球、打小篮球、游泳等体育运动。父母还可以在公园的绿地上与孩子做“你追我跑”的简单游戏，也可以变化游戏规则，增加运动的趣味性。由于孩子肌肉、韧带、骨质和结缔组织等均未发育成熟，因此，不宜过早进行肌肉负重的力量锻炼。

下面我再来具体介绍几种适合孩子玩的传统游戏运动：

1. 斗鸡

先在地上划一个圆圈，然后两人一组，站在圆圈中。双方单脚站立，另一只脚弯曲，用手握住屈起的脚，双方在圆圈内用屈起的膝盖互相撞击，如谁能将对方撞出圈外或使对方双脚落地，则为胜利的一方。游戏中间不准换脚，不能用手或肩去推、拉、顶、撞对方。

2. 我们都是木头人

大家首先一起念：我们都是木头人，不准说话、不准笑、不准动。然后，一齐摆出自己最喜欢的造型，时间可由大家共同制定，或30秒，或更长。看看有谁在规定时间内说话了、或笑了、动了，将表演一个节目，之后游戏接着进行。做这个游戏之前，必须做好热身准备。游戏运动要在饭后半小时才能开

始，结束后半小时才能就餐。

3. 老鹰捉小鸡

大家可以在地上画一些圆圈作为鸡窝，小鸡可以在鸡妈妈的呵护下进行活动，也可以自己自由活动，碰上老鹰的追赶时，小鸡既可以跑到鸡妈妈的翅膀下躲避老鹰，也可以跑到鸡窝避难。如有小鸡被抓，则在原地旋转5个圈，然后被抓的小鸡改做老鹰，老鹰改当鸡妈妈，游戏继续。

4. 丢手绢

大家围成一个圆圈，双手抱腿坐下，头伏在膝盖上，然后，一个人拿着小手绢绕着大家跑，跑的过程中悄悄把手绢放在一个人的背后，跑一圈回来，如果那个人没发现，就罚那人演节目；如果那个人发现了，就要赶紧追丢手绢的人，丢手绢的人要赶快躲在空位上，这样，就可换过来做。游戏时不得将手绢丢在两人的中间；他人不得提示；二人追赶时不得远离圆圈。

多玩，在玩中运动，不知不觉中健身。因为玩是件让人开心的事，孩子可想着法儿地玩，将快乐和健康带向生活的每一天。

贴心叮咛

在游戏运动中，孩子玩什么，怎么玩，和谁一起玩，都应让孩子自己选择，自己做主。父母应提供充足的时间，和孩子一起玩，耐心地倾听他们的想法和感受，一起探索游戏运动中碰到的问题，共同交流和享受其中的乐趣，让他们在自由自在的玩耍中获得一个健康的身体。

运动不当易“伤身”

对于孩子来说，运动可以使他们拥有一个健康的身体。但是，他们又正处于生长发育旺盛时期，身体内的器官、组织尚未发育

成熟，很容易在运动中受到伤害，因此，孩子在运动过程中一定要遵循运动的规则，以防运动不当而“伤身”。

1. 运动前要热身

运动前热身对孩子是非常必要的。有很多孩子一到运动场地，马上就开始运动，其实这对身体很不利。不论进行任何运动，在开始前都需要一段时间来疏通经络。当人的身体变热，血液循环加速时，肌肉才会在锻炼中达到更大的扩张界线，这也可以使人减少受伤的机会，可以避免因运动伤害长期无法回到运动场而造成的心理及生理低潮。热身的内容与分量，应依所参加的运动不同而异。

2. 运动不可过量

孩子的肌肉、韧带、骨骼和结缔组织等均未发育成熟，过量运动必然对身体造成伤害。其次，过量的运动会有损免疫系统的功能，一般剧烈运动后免疫力的降低会维持1个小时左右，要经过24小时才能恢复到原来的水平。这样，免疫系统产生抗体来对付侵入身体的病毒、细菌、化学药品以及其他的异物等抗原功能将大受损害，必然容易引起感冒、肺炎、胃肠道感染等疾病。因此，孩子应根据自己的年龄和特点，选择适合的培训项目，运动姿势和运动量都不要超过身体负荷，以运动后精神饱满、心情舒畅，而不是甚感疲劳为准。



3. 运动过程中及时补水

在运动过程中，身体需要不断地补充水分，这样才能使产生的热量变成汗，从而帮助排除体内的毒素。如果我们不能够给身体及时补水的话，很快就会觉得口干舌燥，其实这时候人已经进

入了脱水状态。所以，孩子不论在健身前，还是在运动过程中，以及运动完毕时，都要及时给身体补充水分。

4. 运动时不宜喝运动饮料、吃饼干

运动饮料没什么不好，但如果我们能用水代替它们，效果反而更好。还有饼干，它们都含有一些果仁葡萄糖和麦芽糖。如果把这两者加在一起，那可就成了严重的杀伤性武器。饼干是专给那些在运动前来不及吃东西的人准备的，假如想吃的话，最好在运动前1小时就把它吃完。

5. 运动后要做舒缓的伸展运动

运动后，人会大汗淋漓，身上的肌肉经过一番训练后，会因亢奋而绷紧，甚至抽筋。因此，运动完毕做做伸展动作就显得尤为重要，这能让肌肉在渐次状态下和缓压力，避免第二天的关节肿痛。

另外，这些伸展动作还可以排出体热。正如身体需要在运动前做预热一样，运动后它也需要一段时间恢复正常稳定的状态。否则，心脏负荷过重，对健康无益。在经过激烈的运动后，我们仍然需要进行一些缓慢的动作，借此缓慢有序地排出体热，让心跳回到正常水平。

以上就是运动过程中需要遵守的几点规则，家长们一定要记牢，以防孩子在运动中出现不必要的伤害。

贴心叮咛

运动鞋不宜穿太久。有的孩子因为对自己的运动鞋非常喜爱，所以常常是鞋不离脚。有的甚至一整天都穿在脚上，只有晚上上床时才脱下来。其实，穿运动鞋也应有一定的时间性，平时长时间穿着是不适当的。运动鞋多平底无跟，没有坡度，身体负荷在脚部分配不均，使人体的内脏、肌肉、韧带、骨与脊柱保持不正常位置，这对正处于发育旺盛时期的孩子，害处尤为明显。

营造一个安全的家庭环境

对孩子进行家庭安全教育非常重要。孩子天性好动，好奇心强，尤其是在家里，更是随心所欲，想玩什么就玩什么，想怎么玩就怎么玩，比如玩玩具，制作手工，学用剪子、刀子、锥子、钳子、电源开关等等，如果操作不当，就会伤害孩子。孩子爱玩，并没有错，因为孩子在这一阶段主要是通过动手玩玩做做、剪剪贴贴来发育智力、发育身体。所以，作为父母，要做的并不是去阻止孩子玩这玩那，或者将家里的剪子、刀子、开关插座等藏到让孩子找不到的地方，而是应该教育孩子正确的操作方法，在操作的过程中如何注意安全，从而增强孩子的自我保护能力。

孩子的家庭安全教育要侧重于以下几个方面：

1. 如何安全使用电器

现在，很多家庭都有电视机、电脑、电冰箱、洗衣机、微波炉等电器，这些设备都离不开电，因此，孩子必须要学会一定的用电常识，才能保证安全。比如：使用电器前，必须擦干双手，不要用湿手去插、拔电源插头；不要拿铁棒、铜丝等金属物件去捅电源插座的孔眼；不要在通电情况下随使用手去触摸机器的内部；不要随意拆开电器；有漏电情况时应及时拔掉插头，或以木棍等绝缘物品将插头松脱，避免以手碰触而触电等等。

2. 如何安全使用煤气

煤气虽然能给人们的生活带来方便，但如果使用不当，它也会造成灾难。因此，孩子必须学会安全使用煤气。比如，严格按照燃气器具说明书的要求使用；在使用人工点火的燃气灶具时，应先将火源凑近灶具然后再开启气阀；在使用过程中遇

到漏气的情况时，应该立即关闭煤气总开关，切断气源，并打开门窗通风，绝不可以此时开关任何电器，以免引发火灾；燃气器具工作时，人不能长时间离开，以防止火被风吹灭或被锅中溢出的水浇灭，造成煤气大量泄漏而引起爆炸和火灾；使用燃气器具时，应充分保证室内的通风，保持足够的氧气，防止煤气中毒。

3. 如何安全使用刀具

菜刀、水果刀、剪刀等刀具都非常锋利、尖锐，使用不慎，就可能造成伤害。孩子在使用时一定要注意安全：使用刀具时应集中精神，不能三心二意，更不能拿刀具互相打斗，以免误伤别人或自己；刀具如果暂时不用，要妥善保存起来，不要使刀具的尖和刃部突出、暴露在外，以防有人不慎触碰而受伤。

4. 如何安全使用高压锅

用高压锅煮饭煮菜虽然节省时间和能源，但由于高压锅在使用时，锅里的温度高、压力大，所以也不能忽视其安全问题。高压锅使用前要检查锅盖的通气孔是否通畅，安全阀是否完好无损；使用中不要触动高压锅的压力阀，更不要在压力阀上加压重物或者打开锅盖；做好饭菜后，不能马上拿下压力阀或者打开锅盖，要等到锅里的高压热气释放出来后，才能拿下压力阀，打开锅盖。

5. 如何防止烫伤

在家庭生活中，许多孩子都被热水、热油等烫伤过。要想防止烫伤，孩子须注意以下几点：从炉火上移动开水壶时，应该借助布衬垫，以防止烫伤手，而且要将端下的开水壶放在人不易碰到的地方；父母在炒菜、煎炸食品时，不要在周围玩耍、打扰，以防被溅出的热油烫伤，如果是自己做菜，不要把水滴到热油中，否则热油遇水会飞溅起来，把人烫伤；油在高温下会燃烧，做菜时如果锅中的油起火，应该尽快用锅盖盖在锅上，并且将油锅迅

速从炉火上移开或者熄灭炉火；电熨斗、电暖器等发热的器具也会使人烫伤，在使用过程中不要随便去触摸。

6. 如何保证居室活动安全

孩子在家中居室内活动，如果过于大意，同样容易发生危险。有的家里地板比较光滑，要注意防止滑倒受伤；很多家庭的居室空间比较小，而且还放置了许多家具等生活用品，所以不应在居室中追逐打闹或做剧烈的运动，防止磕碰受伤；需要登高打扫卫生、取放物品时，应请他人加以保护，以防摔伤；住楼房，特别是住高层楼房的孩子，不要将身体探出阳台或者窗外，更不要在窗台边追逐打闹，谨防不慎坠楼；居室的房门、窗户，家具的柜门、抽屉等在开关时容易夹手，也须小心谨慎。

此外，现在很多家庭都饲养宠物，孩子不要随便戏弄动物，以免被其咬伤，一旦被动物抓、咬伤，应在24小时内注射狂犬疫苗，防止狂犬病的发生。还有对于家庭中的各种药物，孩子也不要随便食用，以防发生意外。

贴心叮咛

孩子在生活中容易被烫伤，如果只是轻微红肿的轻度烫伤，可以用冷水反复冲洗，再涂些清凉油即可；如果烫伤部位起了小水泡，不要弄破它，可以在水泡周围涂擦酒精，用干净的纱布包扎。如果烫伤比较严重，则应马上送医院治疗。

第四章

睡得好——精力充沛精神好



第四章

睡得好——精力充沛精神好

任何时候,不健康的生活习惯都是袭击健康的杀手,而健康习惯则让生命受益。健康取决于习惯,来自于日常生活的点点滴滴,所以,孩子一定要养成良好的生活习惯。我国著名青少年教育家孙云晓先生曾说:“好习惯对孩子来说是命运的主宰,是成功的轨道,是终身的财富,是人生的格调。”

克扣睡眠等于克扣健康

✧ 孩子“缺觉”现状应引起重视

中国青少年研究中心在2004年曾对全国6大城市2640名学生及他们的父母进行过学生睡眠时间和睡眠习惯的问卷调查。调查结果显示,在小学生中睡眠充足的只有1/3,在初中生中睡眠充足的仅为1/4;在小学生中没有午睡习惯的占到7成;在中小小学生中睡眠质量偏低的近1/4。

那么,孩子为什么会出现睡眠欠债的情况呢?调查发现,有近1/2的学生是因为作业太多而无法按时睡眠;有近1/4的学生因为上学时间过早而缺乏睡眠;有近1/3的学生是因为写作业太慢缺少睡眠;还有超过1/6的学生因为上学路途太远而缺乏睡眠。此外,不健康的家庭生活方式,父母夜生活时间过长也是导致孩子睡眠缺乏的原因。

✧ “缺觉”降低免疫力

充足的睡眠对于孩子来说尤为重要。孩子每天的睡眠时间应保持 8 ~ 10 小时。孩子长期睡眠不足、失眠，会直接使孩子体内的消耗得不到补充，加之激素合成不足，会造成体内内环境失调，削弱孩子的免疫功能和体质，从而带来一系列的肌体损害。如眼睛疲惫、神经衰弱、食欲不振、血压异常、思考能力减退、警觉力与判断力下降、免疫功能低下、内分泌紊乱等。

✧ 健康来自睡眠

古人说：眠食二者为养生之要务。能眠者，能食，能长生。可见，睡眠对于人的健康至关重要。

1. 睡眠可以提高人体的免疫力

美国专家经研究发现，凡是在凌晨 3 点钟起床的人第二天免疫力会减弱，血液中有保护作用的杀伤病菌的细胞减少了 1/3。曾有人给睡眠充足和睡眠不足的孩子注射同一种疫苗，结果发现，睡眠充足的孩子没有生病，而睡眠不足的孩子就病了。

2. 睡眠可以增长孩子的身高

人的脑垂体分泌的生长激素能促进肌体生长，尤其能加速软骨和骨骼生长，使人长高。在人的一生中，孩子时期是生长激素分泌的高峰期。生长激素主要在夜间分泌。如果减短了睡眠的时间，生长激素的分泌就会减少，身高的增长也就必然受到影响。另外，人在白天站立的时候比较多，身体的重量几乎全压在下半身上。而在晚上，人躺在床上后，下半身就会得到解脱，骨骼也能得到充分的休息，有利于生长。

3. 睡眠可以保护大脑

睡眠是使大脑休息的重要方法，人在睡眠时，大脑皮层处于抑制状态，体内被消耗的能量物质重新合成，使经过兴奋之后变

得疲劳的神经中枢，重新获得工作能力。最近，法国和瑞士的医学家在世界上首次确认了人的睡眠是由大脑的睡眠神经元决定的。人在睡眠时，脑部的血液供应相对增多，这样就可以为脑细胞提供足够的氧和营养物质。工作时脑神经细胞处于兴奋状态，能量消耗大，久之会疲劳。睡眠时脑细胞处于抑制状态，并使消耗的能量得到补充，消除疲劳。

那么，孩子如何才能拥有充足的睡眠呢？这里给大家提出几个建议：

A. 每天按时睡觉

制定时间表，尤其是安排好放学以后的时间，每天放学以后都要做些什么，何时睡觉，然后坚持按表上的时间作息。这样，慢慢地就会形成按时睡觉的好习惯。另外，晚上8点以后不收听、收看节奏欢快的音乐或情节激烈的影片，也不要做剧烈运动。可以听一些节奏舒缓的轻音乐。

B. 养成午睡习惯

午睡时间不宜过长，1小时即可。午饭之后不要立刻睡觉，应稍微活动10分钟～30分钟后再去午睡。午睡姿势要正确，最好能躺着午睡。趴在教室的课桌上，头枕着手臂休息对身体伤害很大：首先，趴着睡觉眼球会受到压迫，起来后会出现暂时性的视力模糊；其次，趴着睡觉会长时间地压迫手臂和脸部，影响正常的血液循环和神经传导，使两臂、脸部发麻，甚至感到酸痛；另外，趴在胳膊上睡觉，由于多处神经受到压迫，使午睡时常常感到心中焦虑，睡不踏实。

C. 营造舒适的睡眠环境

保持室内空气新鲜，最好能开窗睡眠，或者开气窗、天窗、侧窗睡眠。让房间有适合的温度和湿度，适合睡眠的室温是25℃，湿度约为50%～60%。如果冬季房间内空气干燥，可以放一个加湿器或者在暖器上搭放湿毛巾，以增加房间湿度。还要

挂上窗帘，这样不但能调节光线，控制房间的日照和通风，还能阻挡和吸收噪音。

D. 睡眠用品要科学

床垫要软硬适中。床下不要堆放杂物，长期堆放杂物容易使之受潮或者滋生细菌，人每天睡在上面十分不卫生。枕头8厘米~12厘米高比较适宜。枕套最好是棉织高密的面料，这样可以防止枕芯填充物渗出。

新的一天从良好睡眠开始，如果你希望自己第二天能够精力充沛地应对学习，不妨早点儿睡觉！

贴心叮咛

蒙头睡觉易致病。有些孩子睡觉时总爱把头蒙在被窝里，这是一种很不好的生活习惯。人在睡着的时候，也需要吸进氧气，呼出二氧化碳。可是，被窝里容纳的空气很少，在里面呼吸久了，氧气越来越少，二氧化碳越来越多。由于二氧化碳强烈刺激呼吸神经中枢，就会使人出现憋气，全身出汗、多梦，甚至从梦中突然惊醒。大脑缺氧还会引起气闷、头痛、眩晕、精神萎靡不振等。睡眠不好，肯定会影响第二天的学习。此外，被子里有很多致病菌，进入人体内易引起支气管炎、肺结核等病症。因此大家睡觉时最好把头部露在被子外面。

睡眠好还要姿势好

睡眠是身体及大脑休息的时间，以便使疲劳得以消除，恢复精力与精神，睡眠好不好与睡眠的姿势有很大关系。而且，睡姿对健康的影响也很大。

※ 睡姿不好牙齿长得难看

孩子的颅、面、颌部发育同全身体格发育同步进行。如果这一时期睡眠姿势不当,将会影响到孩子牙齿的健康。据研究发现,夜间睡姿不当会引起磨牙。如趴着睡觉,孩子的下颌会受到头部的压力,而此时全身肌肉处于松弛状态,下颌为了摆脱压力,即产生移动,形成磨牙。由于不良睡眠姿势引起的磨牙若不能得到及时纠正,时间一长,不仅促使牙齿磨损与松动,牙龈病变,甚至引起牙周病。其次,有些孩子喜欢把手、肘,甚至拳头枕在面颊部下方睡觉,或者是平时看书、思考问题时也常用一手托腮,这样时间长了,会压迫颌骨,结果使牙齿排列不齐。

※ 睡姿不好五官难端正

孩子趴着睡觉,由于枕头顶着上下颌骨,所以会造成颌骨发育异常。这样看起来面孔扁平,上下前牙咬合时不是上前牙在下前牙的外边,就是上前牙在下前牙的里边(上下牙齿恰好咬合在一条水平线上才属正常)。如果从侧面看,面部不丰满,呈凹陷型。

※ 健康睡姿从小养成

孩子睡觉时一定要注意自己的姿势。但睡姿有千姿百态,到底采取什么样的姿势最好呢?关于睡眠的姿势,《道藏·混元经》中说:“仰面伸足睡,恐失精,故宜侧曲”,这说明侧卧比仰卧好。侧卧益气活络,仰卧则易造成噩梦、失精和打鼾。现代调查发现俯卧不利于呼吸和心肺血液循环,也有损容颜。

中医强调“卧如弓”,其标准姿势为:身体向右侧卧,屈右腿,左腿伸直;曲右肘,手掌托在头下;左上肢伸直,放在左侧大腿上。认为这种姿势能“不损心气”,而睡醒之后要改为仰卧,伸展四肢,

即所谓的“睡则不嫌曲缩，觉须手足伸舒”，这样可使“精神不散”。

《释氏戒律》中说：“卧为右侧”，《续博物志》中说：“卧不欲左肋”，古今医家都选择右侧卧为最佳卧姿。这是因为右侧卧能使心脏在胸腔中受压最小，利于减轻心脏负荷。其次，右侧卧时肝处于最低位，肝藏血最多，加强了对食物的消化和营养物质的代谢。另外，右侧卧时，胃及十二指肠的出口均在下方，有利于胃肠内容物的排空。

近年来，有人曾用慢镜头电影记录了人在熟睡中的姿势，发现每隔 10 ~ 15 分钟就要变换一次睡姿，整个睡眠过程中睡姿变动可达 20 次以上。所以，人在入睡时养成正确睡姿的习惯，是有益于健康的，但并不要求睡着后睡姿保持不变。孙思邈在《千金要方》中就说：“人卧一夜当作五度反复，常逐更转”，人整个睡眠过程中想保持睡姿不变，与生理要求是不相符合的。

贴心叮咛

睡觉时垫一定高度的枕头，能使头颈与身体之间保持正常的生理状态，使神经、肌肉放松，消除白天的疲劳。如果枕头过低，时间长了，会使头部血管充血，压力增高，醒后感到头昏脑胀。如果枕头过高，会加大颈部的弯度，使它处于前屈位，并使颈后部肌肉牵拉过紧。从而引起“落枕”和颈部疲劳感，而且还会造成颈动脉受压迫、血液循环不畅。那么，枕头要多高才合适呢？枕头作为一项自我保健的重要内容，其高低随各人体型而异。头部枕在枕头上，枕头受压后的高度，仰卧以 5 ~ 9 厘米为好；侧卧则和人的肩宽相近，一般在 9 ~ 14 厘米。最好的枕头像马鞍，中间低，两边高，仰卧睡中间，侧卧睡两边。

为孩子清除睡眠障碍

想让孩子睡好觉，我们就要对一些制造孩子睡眠障碍的因素作个了解。成年人的睡眠障碍可能来自失眠或者生理因素造成的打鼾等问题，但对于孩子来说，梦游、梦魇及夜惊就是主要的原因了。

✧ 赶走梦游、梦魇，睡好觉

梦游和梦魇都属于睡眠异常的表现，且都是病症。

梦游常见于学龄孩子。据相关调查统计，大约有15%的年龄在5~13岁之间的孩子至少有过一次在睡觉时行走的经历，即梦游。在医学上是这样定义的：患有梦游症的人睡觉时会行走、以一种从深度睡眠中部分清醒过来的状态做一些看起来有目的的运动。

很多专家认为，梦游可能是由于大脑调节睡眠清醒周期的不成熟性所造成的。所以，大多数小孩会随着自身神经系统的成熟，梦游的症状逐渐消失。梦游直到成年还一直存在的情况，可能是与心理因素有关，最典型的一个心理因素就是压力过大。此外，癫痫病也会引起梦游。如果是心理压力造成了这样的睡眠紊乱，进行心理咨询可能会有所改善。无论什么年龄的患者，都有可能从催眠或生物反馈中获得帮助。

如果在夜里做着十分可怕的梦并惊醒，这就是梦魇。医学上是这样给梦魇下定义的：即“由于做梦造成不安情绪发作”，主要是指做着威胁自己生命之类的噩梦而惊醒，同时出现强烈的不安感和植物神经的兴奋状态（包括心跳加快、呼吸急促等）。但是，这种噩梦产生的不安感与夜惊的恐慌状态是不同的。

经历梦魇的人能记得自己所做的整个噩梦，醒来以后意识能

立即恢复清醒，并能妥当地应付周围的各种事物。梦魇常见于神经质并且情绪不稳定的孩子或成人，当人担惊受怕、处于感情纠葛期间、正在经历痛苦的事情以及处于抑郁状态时，都容易发生梦魇。当然，由于人与人在各方面的差异性，包括心理素质和身体素质，所以，在同样情况下，有的人就以噩梦的形式反映出来，而有的人就不会。

做噩梦并不一定就是大脑出现了障碍。什么时候会出现噩梦呢？通常，人在刚入睡时是不做噩梦的，只有半夜或黎明时才会出现噩梦。另外，当连续服用酒精、安眠药、清醒剂等而突然停止服用时，也会引起噩梦的发生。

1. 梦游的防护与治疗

当孩子疲劳过度或担忧严重的时候，他们就很容易发生梦游。家长朋友们可以指导孩子在睡觉前做一些放松性的活动。另外，让孩子早睡也是预防梦游的一个办法。

为了避免孩子在发生梦游时受到的伤害，家长朋友们可以把卧室和房间弄得尽可能的安全，具体可以考虑采取以下措施：确保床边没有锋利或易打破的东西，如果卧室在二楼就应该在楼梯口装上门，锁好卧室和家里的门窗。

如果孩子出现了梦游，要帮助孩子重新回到正常的睡眠状态，家长朋友们可以轻轻地将他引回到床上。

而对于经常梦游的孩子，有一种被称为“促进清醒”的方法，我认为很值得一试。具体做法就是，记录下几个夜间小孩子从入睡到梦游开始之间的时间长短，然后在接下来的几个晚上，在孩子将要发生梦游的前15分钟叫醒他，并让他在5分钟内保持完全的清醒，之后再让孩子继续入睡。

2. 梦魇的治疗

如果不是频繁出现梦魇的话，就不需要进行特别的治疗。对情绪不稳定的孩子，我建议采取心理指导的方法，可以寻求心理医生的帮助。

※ 别让夜惊折磨孩子

夜惊也是异常睡眠的表现，并且也是影响孩子睡眠的一个麻烦问题。

根据相关的调查研究显示，大约 3% 的孩子都会出现夜惊现象，并且男孩略多于女孩。夜惊会发生在孩子的任何时期，而 6 ~ 10 岁的孩子更容易发生夜惊，青春期以后就少了。

夜惊的发作大多发生在孩子入睡后的 30 分钟以内，最迟不超过两个小时。根据医学研究统计，大约有三分之二的患有夜惊的孩子在入睡后的 15 ~ 30 分钟左右会发作。

夜惊的具体症状表现为孩子在开始入睡的一段时间后，突然惊醒坐起，并睁大眼睛，显得躁动不安，表情恐惧，意识尚未清醒，仍处于朦胧状态。有的还会出现面色苍白、呼吸急促、瞳孔扩大、脉搏加快、出汗等。有相关数据显示，有的孩子在夜惊后脉搏可高达每分钟 180 次。

在夜惊发作时，孩子一般很难被叫醒，依旧表现出惊恐、哭泣或叫喊的状态，还会紧张地抓住人，似乎继续在遭受某种强烈的痛苦。同时，孩子对父母亲的安抚、拥抱都毫无反应。这种情况常常在持续一段时间之后，孩子又能自行入睡。

有的孩子在夜惊发作时，还会继续梦游，但醒后完全不记得。夜惊这种病症在一个夜里可能会多次发作，也可能几天或十几天才发作一次。

孩子夜惊的病因主要是焦虑、受惊等心理因素。例如家庭成

员的重病和死亡，初次离开父母进入陌生的环境，外伤和意外的事件所导致的焦虑和恐怖不安等。此外，在睡前听恐怖故事和看惊悚恐怖片等，也都可能导致夜惊的发作。

家长们对孩子夜惊的发作不要太过紧张，同时，要注意防止夜惊伴梦游的发作时，可能出现的意外事故。一旦夜惊伴夜游发作后，家长可参照上一小节针对梦游、梦魇的办法来协助孩子重新入睡。

孩子夜惊一般是不需要药物治疗的，但对于夜惊反复发作且发作次数较多的孩子，我建议在医生的指导下使用镇静剂。在预防上，家长们应该注意培养孩子的勇敢精神，避免听恐怖故事和看恐怖惊悚的影视节目。

在发生夜惊时，家长应该对孩子不断地重复安慰性的语言，比如：“宝贝，你是很安全的。”“亲爱的，你现在在自己家的床上。”等等，来安慰孩子。我在这里要请家长们记住一点，就是没有必要叫醒处于夜惊状态的孩子，因为你也几乎不可能叫醒他。

夜惊会随着孩子年龄的增长而自行痊愈的，家长朋友们对此无须过分焦虑。

营造最佳睡眠

青少年正处于生长发育的关键时期，无论是生理上，还是心理上的健康成长，都离不开科学的睡眠。如果睡眠质量好，人就会觉得精力充沛，心情愉悦，相反，就会无精打采，心情烦躁，甚至可能导致抑郁症。睡眠时间不足会影响青少年的思维能力、注意力的集中程度、学习积极性以及身心方面的健康。因此，为孩子营造一个最佳睡眠非常重要。

※ 吃的科学睡的好

要想提高孩子的睡眠质量，平时可以让孩子适当地吃一些对睡眠有帮助的食物，同时也要避免吃那些容易导致失眠的食物。

1. 利于睡眠的食物

睡眠医学会指出，米、面、煮鸡蛋、肉、鱼、新鲜的吐司和各种豆类，因为含有氨基酸，可以促使身体释放一种有益于睡眠和记忆的物质，睡不好的人，应该多吃。另外，莴苣、大蒜、番茄和包心菜，都有镇静的作用，有助于睡眠。

2. 不利于睡眠的食物

首当其冲的就是含咖啡因的食物。我们都知道，含咖啡因的食物会刺激神经系统，并具有一定的利尿作用，是导致失眠最常见的因素。所以，下午至晚上就不应该再饮用咖啡等含有咖啡因的饮料了。

其次就是辛辣的食物。如果晚饭吃了辛辣的食物，也是会影响睡眠的。因为，辣椒、洋葱等都会造成胃中有灼烧感和消化不良，人自然就睡不好了。所以，晚饭应该少吃，最好避免吃这一类食物。

另外，油腻的食物吃了以后，会加重肠、胃、肝、胆和胰的工作负担，刺激神经中枢，让它一直处于工作状态，也会导致失眠。因此，平时的饮食就要坚持少油，尤其是晚餐。

还有些食物在消化过程中会产生较多的气体，产生腹胀感，也会影响正常的睡眠，如豆类、大白菜、洋葱、玉米、香蕉等。失眠的朋友应该少吃这些食物，晚上最好不吃。

对于以上这几种食物，睡眠不好的孩子，晚餐尽量少吃，最好不吃。

✧ 给孩子放段音乐

音乐对人的身心具有神奇的调节作用，不同的节奏、旋律、音调、音色对人体能起到兴奋、抑制、镇静、镇痛等作用。音乐通过有规律的频率变化，刺激人的大脑皮层，并对丘脑下部、边缘系统产生效应，从而调节激素分泌，促进血液循环，调整胃肠蠕动，促进新陈代谢，进而改变人的情绪和机能状态。

家长可以在孩子临睡前放一段舒缓轻柔的民乐、轻音乐，这样的音乐能调节孩子的心跳和呼吸，缓解精神紧张，消除不安与烦躁，调整心境，使人心平气和，情绪平稳，从而能改善睡眠的品质。

镇定安神的乐曲包括：《春江花月夜》、《平沙落雁》、《苏武牧羊》、《小桃红》以及贝多芬的奏鸣曲、肖邦和施特劳斯的圆舞曲等。有催眠作用的乐曲包括：《宝贝》、《春思》、《军港之夜》、《平湖秋月》、《大海一样的深情》、《银河会》、《二泉映月》、《烛影摇红》、莫扎特的《催眠曲》、门德尔松的《仲夏夜之梦》、德彪西的钢琴协奏曲《梦》、海顿的《G 大调托利奥》和舒曼的小提琴小夜曲《幻想曲》等。

✧ 好习惯好睡眠

养成孩子按时作息的良好习惯，要从以下几个方面入手：

第一，每天晚上定时上床，使身体产生自然的反应。到了这个时间，身体知道到了应该睡觉的时间了，各项功能就开始缓慢下来，处于临睡的状态，在精神上也能够安静下来。定时上床如果坚持下来，到了这个时候，孩子们不需要督促就能够躺在床上，而且马上能够入睡。一般来说，孩子上床睡觉的时间最好是在晚上 10 点之前。

第二，在临睡时进行一些准备，比如刷牙，收拾床铺，换睡衣，

洗澡，读书等，借此提醒身体，到了睡觉的时间了。让孩子们每天到时间就做这些动作和活动，他们会下意识地按时上床睡觉。

第三，晚上一定让孩子少吃含咖啡因的食物和饮料，因为咖啡因严重影响睡眠。孩子不喝咖啡和茶，并不能保证没有吸收咖啡因，可乐中就含有咖啡因，很多食物中也有一定的咖啡因。要了解哪些食物含有咖啡因，不让孩子吃。研究结果表明，咖啡因影响睡眠的效果有可能持续 12 小时。

第四，不要在孩子的房间内放电视。研究表明，在房间里开电视，人的睡眠量就会减少，电脑电话电子游戏机等也一样，都要请出孩子的卧室。

第五，临睡前不要看一些惊险的、激动的、故事情节很吸引人的和恐怖的电视或电影，因为很可能影响入睡。孩子睡觉之前一个小时不要开电视，可以玩一会儿玩具，读读书，听些轻松的音乐，或者和家长在一起聊聊天。

第六，不要让孩子在睡觉以前锻炼身体，因为孩子的神经一旦兴奋起来就需要一段时间的恢复，会导致不能很快入睡。要在睡觉前两个小时锻炼，这样对睡眠很有好处。

第七，床只做睡觉用，不要在上面做功课、读书、玩游戏或者打电话。这样孩子们的身体被训练成上床就是为了睡觉，他们的睡眠质量也会得到很好的保证。

第八，孩子的卧室要隔音，最好不要临街，窗帘也要厚一些，可以挡住外面的光亮和噪音。卧室里不要留灯，有关专家认为，孩子卧室中微弱的灯光对孩子的视力会产生严重的影响。而且孩子在阴暗的环境中深度睡眠好，早上更容易自然醒来。

第九，大人可能起得很早，也许睡得较晚，这种时候一定要避免弄出声响，把孩子吵醒或者影响他们入睡。孩子还在睡眠之中，家里要保持绝对的安静。

任何习惯都有一个形成的过程，好的习惯要花费时间去养成，

坏的习惯要花时间去改正。孩子们的可塑性很高，在他们的习惯的培养上，家长们的耐心和恒心是最重要的。有志者事竟成，要相信自己，只要坚持不懈，就一定会成功的。

第五章

健康用脑学习好



第五章 健康用脑学习好

一个人的头脑是否聪明，有不少制约因素，先天的遗传固然必不可少，但后天的环境和锻炼也非常重要。先天因素我们无法选择，但后天因素却有很大一部分掌握在我们自己手中，关键就看我们如何把握。如果把握好了，就可以让大脑发挥出巨大的潜力，使自己变得更加聪明。

拥有一个聪明的头脑对孩子来说尤为重要，头脑不聪明就很难完成正常的学习任务。要想让自己的大脑变得聪明智慧，发挥其正常功能，就必须要注意维护大脑健康，使其经常处于最佳工作状态。孩子益智健脑一方面要养成良好的生活习惯，另一方面在营养和饮食上进行科学的搭配。

从小就要勤思考

✧ 脑子越用越灵

常言道：脑子越用越灵。活到老学到老，更要思考到老。思考是锻炼大脑的最佳方法。只有多动脑筋，勤于思考，人才变得更聪明。反之，不愿意动脑筋只能加速大脑的退化，聪明人也会变得愚笨。爱学习、勤用脑是孩子促使大脑保持活力的灵丹妙药。

古代著名历史学家司马迁说过：“精神不用则废，用之则振，

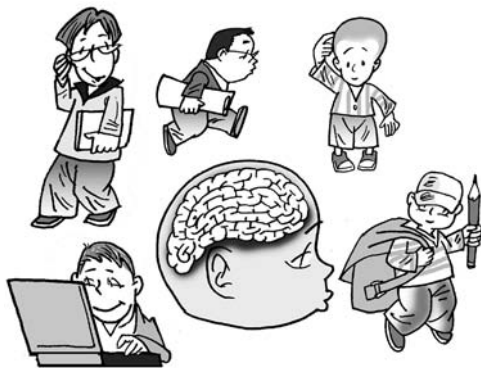
振则生，生则足。”明代高濂也曾在《遵生八笺》一书中指出：“精神不运则愚，血脉不运则病。”意思是说大脑经常不运用就会愚蠢，血脉不运行或运行不畅则会生病。懒于用脑思考的人，由于大脑受到的刺激比较少，就会导致脑细胞萎缩，体积缩小，神经联系变弱甚至中断，导致思维迟钝，智力降低。

英国生物学家达尔文的进化论观点揭示了生物界一条普遍规律——“用进废退，适者生存”。人的大脑也是这样，越用越灵活。勤于用脑的人脑血管多处于舒展的状态，脑组织有足够的营养供给，营养充足了，就会使大脑皮层内酶的活性增高，大脑神经细胞的体积增大，神经联系加强，信息的传递网络通畅，传递速率加快，脑功能得到改善，从而使大脑更加发达。有科学家研究发现，人用脑时新产生的生物化学变化，使思维记忆功能区域发出高效能量。所以勤用脑的人，尽管年龄高达七八十岁，但他们却依旧拥有敏捷的思维和良好的记忆力，保持着完整的认知能力。

✧ 勤用脑有利于发挥脑的潜能

美国大发明家爱迪生在 60 岁以后还研究出了 300 多项发明。还有我国著名耳鼻喉科专家姜泗长教授，80 岁的高龄仍能带研究生，并领导解放军耳鼻喉科研究所从事研究工作，获得了多项科研成果。他们之所以能够拥有如此超人的精力和创造力，秘诀就在于勤用脑，多思考。

有的父母可能会担心，孩子用脑勤了会累坏脑子，死掉许多脑细胞，使人变笨或缩短寿命。事



实上，大可不必担心。因为人的大脑是由 140 亿个左右的神经细胞组成的，每个神经细胞可以接受千种不同的信息。据科学家估计，人脑可贮存 1000 万亿信息单位。这 1000 万亿信息单位相当于 1 个人 300 万年接受的信息量，也就是说一个人的脑力够他 300 万年用的。现代科学还证明，人的一生中实际使用的脑神经细胞只占总数的 $1/4 \sim 1/3$ 左右，这说明大量的细胞还没有被启用，大脑的潜力还很大，所以不必担心孩子多用脑会被用完或受伤。

✧ 勤用脑不等于胡思乱想

对于孩子来说，勤用脑还要注意在用脑思考时应聚精会神。勤用脑不等于胡思乱想，用脑学习时思路一定要集中在要学习的范围之内，排除无关杂念，这样才不会损伤大脑功能。如果学习的时候想着玩乐游戏，则会伤神损脑。古人认为：用脑时“戒杂，杂则分，分则劳”，只有专心致志，才能“用而不劳”。

前苏联科学家魏坚柯夫指出：“劳动，其中包括智力劳动，能够锻炼神经系统，而游手好闲却对神经系统很有害。”英国神经生理学家斯塞里斯和米勒认为，“人的大脑受训练越少衰老也就越快”。所以，我们孩子一定要勤用脑，常思考，让脑子越用越灵活。

贴心叮咛

孩子不要带病用脑。在身体不适或患病时，勉强坚持学习不仅效率低下，而且还容易造成大脑损害。另外，大脑是全身耗氧量最大的器官，只有充足的氧气供应才能提高大脑的工作效率。因此，在学习的时候，一定要注意周围的空气质量。

运动，让大脑“不简单”

运动不仅有利于强壮人的体魄，预防心血管疾病，更有利于大脑保健，有效地提高脑功能。一般 15 ~ 30 分钟散步或打太极拳之类，可使身体各部位获得最大的供氧，大脑得到充足的氧气，能激活处于抑制状态的神经细胞。不管你年纪多大，强壮的身体对于保持活跃的大脑都很重要。美国佐治亚州立大学的运动科学教授菲尔·汤姆伯罗斯基认为，运动对孩子的智力发育影响更大，因为运动会对发育中的大脑产生更持久的效果。

据美国《新闻周刊》报道，长期关注大脑和运动关系的美国科学家希尔曼研究发现，运动可产生一种 IGF-1 蛋白质，这种物质产生的脑导神经营养因子 (BDNF) 正是参与大脑所有的高级活动、连接脑神经细胞不可或缺的蛋白质。所以，运动可促进大脑神经的生长，使原有神经生长得更密集，而密集的神经网络可使大脑运转得更快、更有效率。希尔曼曾对 259 位小学生志愿者进行了研究，先测量他们身体的数据，再让他们进行传统的体育锻炼，如快速跑、俯卧撑和仰卧起坐，再将身体运动情况和考试成绩进行比较后，他们发现了一个明显的规律，身体素质出众的孩子学习成绩也好。

运动能再生脑神经。科学家通过动物实验表明，大脑某些区域的神经可通过运动再生。这个可再生神经的区域能控制学习和记忆。这个区域隐藏在大脑临时的圆形突出部。而由运动产生的脑导神经营养因子可让这个区域保持一种健康的状态。美国伊利诺伊大学心理学家阿瑟·克雷默通过大脑扫描仪发现，运动可使前沿突出部增大。伊利诺伊大学脑神经科学家克空比建议，每天 15 分钟的快走就能保持良好的体能状态，并减缓脑神经细胞流失的速度。

那么，孩子应该如何动起来呢？

✧ 弹跳运动健脑最佳

从运动医学角度来看，凡是有氧运动皆有健身、健脑作用，尤以弹跳运动为佳，如跳绳、跳舞等。跳绳时可促使呼吸加深加快，吸氧增多，二氧化碳排泄加速，加上绳子刺激拇指穴位，两脚心不断地被地面按摩，通过足反射区刺激大脑，思维、记忆、联想力大增；跳舞可锻炼并提升大脑对外界信号的敏锐度与记忆力。根据调查表明，坚持学习舞蹈的孩子，其文化课成绩都比较好。

✧ 动动双手也健脑

某师范大学副教授曾说，动手就是孩子日常生活中的“头脑体操”。孩子放学回到家里后，应该做一些自己力所能及的事情，特别是做一些使用手指的细活。例如帮妈妈剥圆白菜、洋葱皮，去掉豌豆荚的筋，等等，这些细微的手指运动都能刺激大脑。可以说手是头的一部分，手的神经与大脑中枢神经直接相连，孩子在动手做事情的过程中，手的动作是在脑的活动支配下进行的。孩子手的活动越灵活，其头脑的活动也越灵活，对手的刺激就是对头脑的刺激。所以，动手做事是孩子成长发展的基础，是开发孩子智力的基础。

✧ 常动舌，保大脑

科学家认为，舌头是大脑的先行器官，舌神经连接着大脑。因此，经常运动舌头可以间接对大脑进行刺激，防止大脑萎缩。据《每日健康》报道，日本科学家曾对 800 名志愿者进行过研究，让其中一组志愿者每天早晚坚持活动舌头，另外一组则不特别活动舌头。大约半年之后，他们发现，坚持活动舌头者的大脑

细胞明显要比不特别活动舌头者活跃，解决问题的反应力也要快于后者。

总之，没有运动，我们的大脑就无法灵活运转。所以，孩子如果想拥有一个聪明的大脑，一个健康的体魄，那就运动起来吧！



贴心叮咛

不停运动，才能健脑。美国科学家谢尔曼说，一个半小时的自行车运动，只能帮助你的大脑在48分钟内保持好的状态。要想让大脑更聪明就必须要坚持运动。美国伊利诺伊州立大学的一位心理学者表示，如果一个人有一个月不运动，神经元的功能就会开始退化。因此，一个人要想保持对大脑的影响力，就应该经常运动。如果想在70岁时仍保持孩子时的聪明劲，那至少要坚持不懈地运动几十年！

找到学习的最佳时间

✧ 利用生物钟学习事半功倍

现在，很多孩子总是感到自己的学习压力大，大脑不清醒，记忆力不好，常把“累”和“烦”挂在嘴边。其实，没有掌握好自己的最佳用脑时间可能是其重要原因之一。最佳用脑时间是指一天中用脑效果最好、效率最高的时间。在这个时间内，大脑皮层处于高度兴奋状态，因而注意力集中，观察力敏锐，思维活跃，想象丰富，逻辑推理严密，记忆力强，创造力旺盛。用脑时间与

学习的时间安排关系密切，孩子要让学习的时间与最佳用脑时间相一致。有意识地选择和利用自己的最佳用脑时间，可以用最少的时间和精力收到最大的效果。因此，在课业多少不变的情况下，孩子如果能合理利用生物钟巧用脑，那么学习起来就能轻松而愉悦，做到事半功倍。

※ 四个记忆高潮

一般而言，人的大脑在一天当中有四个记忆高潮，也就是有四个最佳用脑时间。

第一个高潮点是清晨 6 ~ 7 时。此时刚结束睡眠，大脑经过一夜的休息，已完成了对前一天所接受信息的整理、归纳、记忆、清理工作，还没有接受新信息，所以记忆印象清晰、条理性强。适合学习和记忆那些难记又必须记忆的内容，如语言、定律、地名、事件等。

第二个高潮点是 8 ~ 10 时。也就是孩子正常上课的时间。这段时间脑的兴奋度大大提高，精力已上升到旺盛期，对各种信息的处理能力很高，记忆力也



增强。这时大脑的表现以反应迅速、判断和分析能力强为主要特点。正是攻克难题的大好时机。要充分利用好这一黄金时间学习。

第三个高潮点是晚上 6 ~ 8 时。这段时间是人脑记忆的又一个高峰期，适合用来回顾、复习全天学习过的知识，而且也是整理笔记的黄金时间。在相当一部分人中，这段时间的记忆效果甚至要超过清晨 6 ~ 7 时。这是因为，大脑在长期进化过程中形成节奏性，使人在睡眠以前有一个超常的兴奋过程。

第四个高潮点是临睡前。此时大脑一般不再接受新的信息，这时候记的东西，后面没有了覆盖，最不易遗忘。可利用这段时间对难以记忆的东西加以复习。

当然，每个人的“生物钟”不是完全一致的，因此每个人的最佳用脑时间也不完全相同，孩子应根据自己的生物钟特点选择在最佳时间用脑，以便提高学习效率。

贴心叮咛

有些孩子傍晚一放学回家就做作业，其实这时人经过一整天的学习已经很疲惫了，而且，傍晚四五点钟的时候大脑处于抑制状态，对学习也是不利的。这个时候，适当地做一些运动，如跳绳、拍皮球倒是非常合适的。

孩子不可用脑过度

✧ 今天的孩子用脑压力太大

12岁的林林这几天上课时总是打瞌睡，注意力不集中，每节课上到后半段就犯困。爸爸带着他到医院检查，结果被诊断为脑负担过重，出现了成年人才有的疲劳综合征。

如今的孩子每天早上7点出门上学，下午五六点钟才能回家，然后做作业、复习功课一直到晚上九十点钟。每逢周六、周日还要上各种辅导班，使得每天的“工作量”不亚于成年人。学习消耗的主要是脑力，长时间集中精神思考、学习，使大脑长期兴奋过度，脑细胞的功能就会发生改变，受到影响。从而就会影响到孩子的注意力、学习能力，使他们觉得疲倦，对学习失去兴趣，

甚至对上学产生恐惧情绪。每周用脑时间超过 70 小时，睡眠不足 40 小时即为过度用脑。科学家发现，每晚睡眠 10 小时的孩子成绩优于每晚睡眠少于 8 小时的孩子，大脑只有充分休息，才能提高智力水平。所以，孩子的学习生活要有张有弛，科学用脑，否则会得不偿失。

第二次世界大战中期，德国法西斯将战火烧到了英国，他们动用了上千架飞机，对英国首都伦敦进行了狂轰滥炸，使伦敦变成了一片火海。可是，在这紧要关头，有人发现英国首相邱吉尔，居然坐在防空室里，悠闲地织毛衣呢！消息传出，人们议论纷纷，抱怨自己的首相是个“无心人”。

其实，他们错了。原来这是邱吉尔一种独特的休息方式。当时，这位最高统帅领导全国人民与敌人进行艰苦的战斗，日理万机，每天工作 18 个小时以上。敌人轰炸时，不能办公，他只好趁此时机织织毛衣，以放松大脑，消除疲劳。

✧ 为什么孩子不可过度用脑

脑组织本身是十分娇嫩和脆弱的，它必须有充分的能量物质和氧气供应才能维持其机能和潜能的发挥，同时又是全身最灵敏又最容易疲劳的细胞组织。据生理学家测定：脑细胞的重量虽只占人体重量的 2% 左右，但其耗氧量和耗能量却是十分惊人的，耗氧量要占全身的 25%，耗葡萄糖量每小时要 4 ~ 8 克。有人估计，心脏每次射入血管的血液有 16% 要供应大脑使用，它所需的血液量比肌肉细胞要多 15 ~ 20 倍。为此，在脑周围就铺设了长达 240 公里的血液输送管道，24 小时内通过大脑的血液可达人体血液总量的 4 倍。正因为如此，它才能担负起巨大的工作量。也正因为这个缘故，它对氧气和血液供应的要求十分



苛刻，如空气中的氧气量从21%骤然下降至10%，人马上就会出现呕吐、头昏、心慌等；如果从正常空腹血糖含量80～120毫克降至60～70毫克，就会出现心慌、手抖、面色苍白，甚至冒冷汗等低血糖症状。为什么会出现这一系列反应呢？

主要原因是脑细胞和其他机体组织不同，它本身没有葡萄糖和氧气的储备场所，时时刻刻要靠血液输送养料和排泄废物。

一般孩子坐着的时间比较长，上课坐着，做作业坐着，玩电脑时也要坐着，而且颈部前倾。因此负责向大脑输送血液的血管常处于轻度受压的状态，脑内的血液循环不畅通。加之躯体前倾，胸腔相对缩小，呼吸量也随之有所减弱，气体的交换不充分，新陈代谢产物排除也就不能及时与彻底，很容易引起大脑疲劳，以致发生更多的脑功能疾病。

另外，在长时间用脑的时候，脑细胞代谢产生的自由基、乳酸等许多有害物质大量淤积，来不及清除，阻塞了大脑的营养吸收通路，造成血氧含量降低，血液循环不畅，在脑部营养和能量极度消耗的同时又阻碍了营养物质的有效吸收和利用。从而使人出现头昏脑涨、头痛的现象，注意力不够集中，甚至记忆力减退。

✧ 照顾好大脑这个首领

保证孩子的睡眠很重要。大脑消除疲劳的主要方式是睡眠。长期睡眠不足或质量太差只会加速脑细胞的衰退，聪明人也会变得糊涂起来。孩子的大脑皮层一般会在晚上10时后开始分泌生

长激素，这是他们睡眠的最佳时机。

孩子要重视用脑卫生，学会“弹性用脑”。人的大脑是一部精密无比的机器，只有精心保护，灵活使用，劳逸适度，才能使它健康长久地发挥作用。

贴心叮咛

少言寡语不利于大脑发育。大脑中有专管语言的区域，经常说话也会促进大脑的发育，并能起到锻炼大脑的功能。平常应该多说一些内容丰富、有较强哲理性或逻辑性的话。整日沉默寡言、不苟言笑的人不一定聪明。

有利于孩子大脑保健的七种食品

营养物质是人类赖以生存的必需物质，是维持生理活动和学习、劳动所必需的，大脑的营养状况则更是直接影响着孩子的生长发育、智力水平和学习能力，大脑营养不良会造成孩子智商和学习能力低下，影响身体健康。脑神经细胞、神经胶质的发育、更新及正常功能的维持，均需要足够的营养物质。而其所需营养物质，人体很少能通过体内其他物质合成，只能通过饮食来供给。所以，孩子应重视饮食对补脑的重要作用。

经常食用以下一些食品，对健脑很有好处：

1. 蛋类

蛋类中含有丰富的优良蛋白质，如鸡蛋、鸭蛋等。蛋类的蛋黄中脂肪和类脂质的含量非常高，其成分主要由液体脂肪酸组成，易于被人体消化吸收。蛋黄中还含有钙、磷、铁等矿物质和多种维生素。蛋黄中还含有一定量的胆固醇，适量的胆固醇对大脑有良好的作用。

2. 豆类制品

大豆中富含有人脑所需的优质蛋白和 8 种必需氨基酸，这些物质都有助于增强脑血管的机能。大豆脂肪中含有 85.5% 的不饱和脂肪酸，其中又以亚麻酸和亚油酸含量居多，可预防高脂血症和高胆固醇。大豆中还含有丰富的维生素 B₂、钙、磷、铁等，经常食用大豆制品对预防和控制心脑血管疾病大为有益，是理想的健脑食品。

3. 鱼类

保护大脑应多吃鱼，尤其是深海鱼，对脑最有补益。鱼类含有丰富的不饱和脂肪酸（比肉类高约 10 倍），是健脑的重要物质。深海鱼中含二十二碳六烯酸和二十碳五烯酸，是促进神经细胞发育最重要的物质，对脑细胞很有好处。

4. 动物脑髓

动物的脑都含有大量的脑磷脂和卵磷脂。其中又以鱼脑髓为最佳。因为鱼脑中的鱼油含有二十碳五烯酸（EPA）和二十二碳六烯酸（DHA）。这两种物质对于大脑细胞，尤其是脑神经的生长发育有着极其重要的作用。经常吃鱼，尤其是鱼脑，可活化人的神经细胞，改善大脑功能。

5. 坚果类食品

中医认为，坚果类食品如核桃、芝麻，这类物质有“补五脏，益气力，强筋骨，健脑髓”的作用。现代研究发现，这两种物质营养非常丰富，特别是不饱和脂肪酸含量很高。常吃它们，可为大脑提供充足的亚油酸、亚麻酸等分子较小的不饱和脂肪酸，以排除血管中的杂质，提高脑的功能。另外，花生、葵花籽、松子、榛子等坚果中含有大量的蛋白质、不饱和脂肪酸、卵磷脂、无机盐和维生素，经常食用，对改善脑营养供给很有益处。

6. 大蒜

大脑活动的能量来源主要依靠葡萄糖，但是葡萄糖要想发挥

应有的作用，就必须有足量的维生素 B_1 。大蒜本身并不含维生素 B_1 ，但它能增强维生素 B_1 的作用，因为大蒜可以和 B_1 产生一种叫“蒜胺”的物质，而蒜胺的作用要远比维生素 B_1 强得多。因此，适当吃些大蒜，可促进葡萄糖转变为大脑能量。

7. 香蕉、菠萝

香蕉可向大脑提供重要的物质——酪氨酸，这种物质可使人精力充沛、注意力集中，并能提高人的创造能力。香蕉中还含有一种可使神经“坚强”的色氨酸，色氨酸还能形成一种叫做“满足激素”的血清素，这是一种神经介质，它能使人愉悦，预防抑郁症的发生。菠萝中富含维生素 C 和重要的微量元素锰，能提高人的记忆力。

此外，有利于大脑保健的食品还有小米、黄花菜、油菜、荠菜、苋菜、胡萝卜、花椰菜、甘薯、南瓜、黄玉米、莴苣、韭菜、橘类、红枣、柚子、草莓、西瓜、鲜贝等。

贴心叮咛

长期饱食会对大脑不利。人进食过饱后，大脑中被称为“纤维芽细胞生长因子”的物质会明显增多。这些纤维芽细胞生长因子能使毛细血管内皮细胞和脂肪增多，促使动脉粥样硬化，出现大脑早衰和智力减退等现象。

损伤孩子大脑的五类食物

上一节我们讲过了具有健脑益智的几类食物，但也有些食物是大脑不喜欢的。研究证明，常吃以下 5 类食物，会使孩子的大脑受到损害，影响大脑的发育，从而导致人体出现反应迟钝、笨拙，甚至记忆力减退等现象。

1. 含铝食物

世界卫生组织指出，人体每天铝的摄入量不应超过 60 毫克，明矾是一种含铝的化合物。在制作油条、油饼、焦圈、薄脆等面食时会加入天然明矾，据有关部门化验，每根油条中含铝量达到数十毫克之多！如果一天吃 50 ~ 100 克油条，便会超过这个量。久而久之，便会导致大脑记忆力下降，思维能力迟钝。所以，早餐不能以油条、油饼等作为主食。

2. 含铅食物

铅是脑细胞的一大“杀手”，铅能取代其他矿物质如铁、钙、锌在神经系统中的活动地位，食物中含铅量过高会损伤大脑而引起智力低下。松花蛋、爆米花等食物中含铅量比较高。松花蛋在制作过程中，其原料中含有氧化铅和铅盐，铅具有极强的穿透能力，吃得过多会影响智力。即使是“无铅松花蛋”，铅含量也并不等于零，只是低于相应的国家标准，同样不宜大量食用。有的孩子常吃爆米花，由于爆米花在制作过程中，机罐受高压加热后，罐盖内层软铅垫表面的铅一部分会变成气态铅。所以，爆米花吃得过多，也能对大脑造成损害。

3. 含过氧脂质的食物

如果长期从饮食中摄入过氧化脂并在体内积聚，可使人体内某些代谢酶系统遭受损伤，使大脑早衰或痴呆。含有较多过氧脂质的食物有，油温在 200℃ 以上的煎炸类食品，熏鱼、烧鸭、烧鹅等长时间曝晒于阳光下的食物，还有炸过鱼、虾的油。此外鱼干、腌肉及含油脂较多的食品在空气中也会产生过氧脂质。这些食物，孩子还是不吃或少吃为好。

4. 过咸食物

一般来说，成人每天的食盐摄入量应在 6 克以下，孩子每天的食盐摄入量应在 4 克以下。常吃过咸食物会损伤动脉血管，影响脑组织的血液供应，使脑细胞长期处于缺血、缺氧状态下，从

而导致智力迟钝，记忆力下降，大脑过早老化。

5. 含糖、味精较多的食物

孩子为了大脑保健，不宜多吃糖。因为糖进入血液中，可使血液浓度升高，血流速度减缓，从而使头脑反应迟缓。世界卫生组织曾提出，成人每天食用味精不得超过4克，孕妇及周岁以内的婴儿禁食。婴儿食用味精有引起脑细胞坏死的可能。

孩子除了要少吃或不吃以上5类食物以外，还要注意的一点是，不要一味地贪吃。如今大多数家



庭的生活条件都比较好，很多孩子想吃什么就吃什么，尤其是遇到喜欢吃的食品，更是一天到晚嘴不停。殊不知，这样一味地贪吃会伤害大脑。

A. 贪吃会降低大脑的血流量

人在进食后，进行消化需要肠道蠕动和分泌胃液，若一次进食过量或一刻不停地进食，消化道血管长时间处在扩张状态，会把人体里的大量血液，包括大脑的血液调集到胃肠道来，由此而致脑部供血量相对减少。如果长期无节制地进食，胃肠血管长期处于扩张需求中，势必使大脑经常处于缺血状态，其发育和功能必然会受到影响。

B. 贪吃会造成“肥胖脑”

人的智力与大脑沟回皱褶多少有关，大脑的沟回越明显，皱褶越多、越深，人的智力水平就越高，而肥胖则与沟回皱褶密切相关。孩子进食过多的食物，尤其是进食过量高营养食品，吸入的热量就会大大超过消耗的热量，热能就会转变成脂肪在体内各

个部位蓄积。若脑组织的脂肪堆积过多,就会“填平”沟回皱褶,使沟回紧紧靠在一起,皱褶消失,大脑皮层呈平滑样,且神经网络的发育变差,智力水平就会降低。

C. 贪吃会抑制大脑功能的发挥

人的大脑活动方式是兴奋和抑制相互诱导的,即大脑某些部位兴奋了,其相邻部位的一些区域就处于抑制状态,反之亦然。进食过量的食物会加重大脑控制消化和吸收等消化系统神经的负担,并使这部分神经长期处于兴奋状态,这就必然使相邻的控制语言、记忆、思维等智力活动的神经处于抑制状态。这些区域如经常处于抑制状态,智力会越来越差。

D. 贪吃还会促使大脑早衰

研究发现,一种能促使大脑早衰的物质——纤维芽细胞生长因子,会因吃得过饱而在饭后猛增数万倍,这是一种能促使动脉硬化的物质。因而,从长远意义上来说,贪吃会使大脑过早衰老。

所以,孩子要从小养成良好的饮食习惯,为大脑发育创造好的条件。注意控制自己的饮食,不贪食,不暴饮暴食,严格控制零食;每天饮食要稳定而有规律,进食要定时定量;营养要荤素兼顾,合理搭配,以摄取均衡的养分。

贴心叮咛

早餐吃不好,不利于大脑健康。早餐的质量与智力发展有密切联系。据研究,一般吃高蛋白早餐的孩子在课堂上的最佳思维普遍相对延长,而吃素的孩子情绪和精力下降得相对较快。

第六章

孩子高发病及常见病的防与治



第六章 孩子高发病及常见病的防与治

孩子与婴幼儿及成年人相比，虽属相对健康人群，但近年来，随着学业负担的加重，生活方式和饮食结构的变化，再加上孩子本身的生理特点，很多孩子都会受到如感冒、肾炎、肝炎、腮腺炎、痢疾、风疹、肺结核等多种常见病的困扰，影响着他们的学习和健康成长。本章即对每种常见病的基本特征、病因、症状、防治方法等作了通俗、详细的介绍，便于父母和老师对孩子常见病早发现、早确诊、早治疗。

孩子生理病理特点

孩子从出生到成年，处于不断生长发育的过程中，其身体的各种组织器官及生理功能都未达到成熟完善，随着年龄的增长，才逐渐趋于完善。这种不成熟状态，年龄越小，表现越显著。对孩子生理病理特点，归纳起来，生理特点主要表现为脏腑娇嫩、形气未充；生机蓬勃、发育迅速。病理特点是由孩子的生理特点所决定的，主要表现为易于发病，易于变化，易于康复。掌握这些特点，对了解儿童的生长发育，疾病防治，均有极其重要的意义。

✧ 生理特点

1. 脏腑娇嫩，形气未充

脏腑娇嫩，形气未充，说明孩子出生之后，机体的五脏六腑、气血津液、筋肉骨骼等形态、结构和生理功能均处于幼稚、嫩弱阶段，尚未发育成熟完善，古人谓之“稚阴、稚阳”，认为孩子机体是“稚阳未充，稚阴未长”，这里的“阴”，一般是指体内精、血、津液等物质，而“阳”是指体内脏腑的各种生理功能和活动。故“稚阴稚阳”说明孩子无论在物质基础与生理功能上都是幼稚和不完善的，是处于不断生长发育过程中的。

2. 生机蓬勃，发育迅速

孩子肌体虽然幼嫩，却具有蓬勃发育的生长能力，在正确的哺育下，将得到迅速生长。从体格、智力以至脏腑功能，均不断向着完善成熟方面发展，犹如旭日初升，草木方萌，蒸蒸日上，欣欣向荣，古人称之为“纯阳”。所谓“纯阳”，主要体现孩子机体生机蓬勃、发育迅速这一生理现象，也就是说由于孩子机体生长发育迅速，对水谷精气之需求格外迫切，在机体阴长阳生的新陈代谢过程中，常常表现为阳气的旺盛，而常常相对感到阴液的不足。孩子机体也正是由于这种阳气旺盛的生理过程，才能使孩子以成人无法比拟的生长速度发育成长。

✧ 病理特点

1. 易于发病

由于孩子脏腑娇嫩、形气未充，因而容易受外界环境变化的影响，自身抗病和调节能力又较差，故易受外邪侵袭和饮食所伤，更不能耐受突然的刺激，容易受惊生病，肺脾两脏疾病发病率特别高。由于孩子生理上形气未充，经脉未盛，卫外机能未固，故邪气易由表而入，侵袭于肺，影响肺的正常功能，

出现咳嗽、哮喘、肺炎等。脾胃为后天之本，主运化水谷和输布精微，孩子生长发育迅速，所需水谷较成人迫切，但又脾常不足，若饮食不节，饥饱无度，均能影响脾胃运化，出现呕吐、腹泻等。

2. 易于变化

孩子患病又容易出现高热、惊厥等症，不但发病容易，而且在患病之后，易于变化，出现易寒易热，易虚易实的特点。若患病之后，调治不当，病情容易由轻变重，由重转危，出现恶化的状况。由于孩子机体柔弱，感邪后易病势嚣张，出现实证。但邪气既盛，则正气易伤，又可迅速转为虚证，或虚实并见。在易寒易热的病理变化方面，其产生和孩子“稚阴稚阳”的生理特点有密切关系。“稚阴未长”，故患病后，易呈阴伤阳亢，表现热的症候群；而“稚阳未充”，机体脆弱，又有容易衰竭的一面，出现寒的症候群。

3. 易于康复

由于儿童生机蓬勃，活力充沛，脏气清灵，反应敏捷，病因比较单纯，没有七情的影响，所以在患病后，只要经过及时正确的处理，病情就会很快好转趋于康复。明代《景岳全书·儿童则》中说：儿童“脏气清灵，随拨随应，但能确得其本而取之，则一药可愈。”可谓是对儿童这一病理特点的概括。

从孩子的生理病理特点可以看出，孩子时期脏腑娇嫩、形气未充，抵抗力弱，易患多种疾病，因此，孩子的保健和防治工作尤其重要。

贴心叮咛

孩子要做到未病先防。未病先防是指在人体未发生疾病之前，主动增强体质，颐养正气，提高机体抗病能力，同时采取各种有效措施，做好预防工作，避

免致病因素的侵害，以防止疾病的发生。古书《丹溪心法》曾称：“是故已病而后治，所以为医家之法；未病而先治，所以明摄生之理。”

孩子感冒易转成肺炎

因为孩子呼吸道的发育尚未完善，生理功能尚未健全，因而免疫系统比较脆弱，对各种病菌的抵御能力相当差，很容易被病毒侵袭，遇到天气一变化，便容易引发感冒。

感冒又称“伤风”，是指感受风邪，出现鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒发热、全身不适等症状的一种常见外感病。因气候变化，寒暖失常，机体抵抗力减弱时发病。本病包括上呼吸道感染和流行性感冒。感冒一年四季皆可发生，但以冬、春两季最为多见。

感冒时一般起病比较急，初起时有咽干、咽痒或烧灼感；发病的同时或数小时之后会出现喷嚏、鼻塞、流清鼻涕等症状，2～3天后可伴有咽痛、咳嗽、听力减退、流泪等症状；有时还伴有口唇部单纯疱疹、胸骨后隐痛、脑痛等症状。一般无发热等全身症状，或仅有低热、全身不适、轻度畏寒和头痛、肌痛、腰痛、腹胀、纳差，甚至还会出现呕吐、腹泻。



根据发病季节或症状不同，中医通常将感冒分为风寒感冒和风热感冒两大类型。风寒感冒多表现为发热怕冷、头疼、

全身痛、鼻塞流清涕、咳嗽、有白粘痰、舌苔薄白；风热感冒者发热不怕冷、头痛、咽喉疼、咳嗽痰为黄稠脓性痰、舌苔微黄。

孩子感冒后，一定要及早治疗，避免受寒及过度疲劳，以免转成肺炎。感冒期间，孩子还要注意饮食调理，宜食清淡、易于消化，又含丰富营养素的食物，如稀粥、面条、软饭、新鲜蔬菜、水果及富含维生素 C 的食物，以补充由于发热所造成的营养素损失，而增强抗病能力。在食物中，如扁豆、赤小豆、黄豆芽、豇豆、南瓜等对于风寒感冒者有效；如绿豆、豆腐、面筋、地瓜、绿豆芽等对于风热型感冒者有效。少食荤腥之物，忌食油腻厚味、煎炒熏炙之类的食品。感冒以辛散解表为原则，应避免食用与之性味作用相反的食物，如乌梅、杏、柠檬等酸涩食品，以免留恋病邪、邪不外达，缠绵难愈，甚至变生他病。

预防感冒的主要方法是多多运动，增强体质，尤其要加强耐寒锻炼，尽量不戴口罩防寒，多呼吸新鲜空气。感冒是呼吸道感染，平时应经常开窗通风换气，必要时可进行室内空气消毒。如食醋熏蒸法：将门窗关闭，每 20 ~ 30 平方米空间用食醋 200 ~ 250 克，加等量的水放锅内小火煮熏，待醋味蒸发 30 分钟后再开窗。在流感等呼吸道传染病流行季节，每天或隔天 1 次，连用 4 ~ 6 次，有利于对空气的消毒。

其次，保持一定的环境湿度也很重要，人体最舒适的环境湿度是 50% ~ 60%，最有利的防病、治病环境湿度是 55% ~ 65%。所以，室内要保持湿润，尤其是在干燥的冬天，除使用加湿器外，还可以多用湿拖把拖几次地，并增加饮水量。

另外，在饮食上也要多多注意，在冬天要多吃萝卜、白菜，因为常吃肉，易生痰。

简易食疗方

西瓜番茄汁

材料：西瓜瓤、番茄适量。

做法：将西瓜瓤去子，番茄洗净，用沸水泡洗，去皮，分别用洁净纱布包裹后绞挤汁，将两汁液合并即成，代水随饮。

用法：每日1~2次，当果汁饮用。

功效：清热解暑、生津止渴、健胃消食，适于儿童感冒发烧口渴。

生姜粳米粥

材料：生姜20克，粳米50克。

做法：取生姜洗净，切成薄片，粳米洗淘后放入铁锅内，小火炒黄，将生姜片与炒米一起放入锅内，加水适量煮成粥。

用法：一次或分次食，食时可加少许食盐调味，吃粥不吃姜。

功效：温中散寒，适于儿童风寒感冒。

生姜红糖蛋花汤

材料：生姜、红糖适量，鸡蛋1个。

做法：先把鸡蛋洗干净，打在碗中，搅均匀；在小锅里放上大半碗水，再放小半勺红糖和一薄片生姜，烧开后改小火烧5分钟，将这滚开的生姜红糖水倒入盛有鸡蛋的碗中，将鸡蛋冲成鸡蛋花即成。

用法：一般一次就可见效。如果孩子吃过后又吐或拉了，说明孩子受寒较重，那就继续再喂一次，多数都能很快缓解。

功效：生姜红糖蛋花汤能驱寒暖肠胃，营养胃黏膜、肠黏膜，同时也利于消化吸收，适用于孩子因受凉引起的呕吐、腹泻、腹痛。

防治小知识

★ 孩子的小手冰冷，添加衣服后仍不能转暖怎么办？

随时摸孩子的小手，手冷，说明孩子受凉了，及时添加衣服，多喝一些温开水。如添加衣服后，小手仍不能转暖，就要及时处理了：

1. 孩子可以喝红糖水或加生姜片，煮成生姜红糖水给孩子喝，对感冒有很好的预防和治疗作用。生姜除了有“发汗散寒”作用外，还可以“温中止呕”，对于因受寒引起的肚子疼痛、恶心、呕吐也能起到很好的治疗作用。

2. 晚上临睡觉前，用温水给孩子泡泡小脚，泡到额头微微出点汗就可以了。泡完脚后，再多喝温开水，尽早上床休息。

3. 上床时可在孩子的背部隔着衣服上下搓，将背部搓热，也能起到预防感冒的作用。如孩子已有轻微的鼻塞，可以将孩子的小耳朵搓搓红，对治疗鼻塞效果也较好。

做到以上几点，孩子的感冒基本上在早期就可以控制住，不会再发展。第二天如果孩子仍有轻微症状，可以再按上面的方法处理。注意，多喝温开水是治疗和有效控制感冒早期症状的关键。

★ 孩子发烧了怎么办？

孩子一发烧，大人就容易紧张，急忙把孩子往医院送，又是打针，又是吃药。事实上，发烧是人体抗御疾病的反应，能使孩子的防御机能大大加强，为消灭病原微生物、使炎症痊愈创造了有利条件。所以，只要孩子的精神还不错，体温不超过 38.5°C ，就可以自己处理。

孩子发烧有个特点：若发烧时手脚冰冷，面色苍白，说明体温还会上升；一旦手脚暖了，出汗了，体温就可以控制，并且很快就会降温。

1. 喝点生姜红糖葱白水。风寒感冒引起的发热，孩子的手脚是冷的，舌苔是白的，面色苍白，小便的颜色清淡，可在生姜红糖水里再加上两三段切成一寸长的葱白，与姜糖水一起煮好后给孩子喝，葱白有发汗的效果。

2. 喝点温开水或盐开水。如果孩子发烧时手脚不冷、面色发红、咽喉肿痛、舌苔黄或红、小便颜色黄、气味重、眼睛发红，说明孩子身体内热较重，就不能喝生姜红糖水了，应该让孩子喝大量温开水，也可以在水中加少量的盐，冲成淡淡的盐开水，给孩子喝，能消内热。大量喝水后，孩子的小便会多。待小便颜色变淡了，身体的热随着尿排出，体温就会下降，所有上火的症状也会好转。

3. 还可以给孩子进行按摩退热。先搓孩子的脚心，把热往脚下引；脚搓热了，再上下来回地搓孩子的小腿；小腿搓热后，再搓孩子的小手、胳膊、后背；最后将两只小耳朵搓搓热，再搓搓孩子头顶正中的百会穴。按摩时不可太用劲，要轻轻、慢慢地搓，一边搓一边让孩子多喝些温开水。如果还持续发烧，可用温水擦拭孩子全身，用毛巾把孩子的皮肤擦红、擦热，帮助身体散热。如果孩子还是手脚发凉，说明孩子受寒较重，可连续给孩子多喝几次生姜红糖葱白水，这样处理后，孩子多半都能降温。

贴心叮咛

孩子感冒转肺炎的危害在于加大了病情的危害性和死亡率，所以，别把孩子肺炎当感冒，要立即求医。孩子肺炎时多发热，常达 38°C 以上，并持续不退，如用退热药只能暂时退一会儿；虽然孩子感冒也发热，但以 38°C 以下为多，持续时间较短，用退热药效果明显。孩子患肺炎时，精神状态不佳，常烦躁不安，多睡易醒、爱哭闹，夜里有呼吸困难加重的趋势；而感

冒时，一般精神状态较好，能玩，睡眠正常。孩子患肺炎时，饮食显著下降，不吃东西、不吃奶，常因憋气而哭闹不安——甚至鼻唇发青，而患感冒时，饮食正常，只是吃东西、吃奶减少。

儿童病毒性心肌炎的防治

初春气候乍暖还寒，病毒容易入侵人体，尤其是孩子，他们抵抗力相对较低，如果病毒入侵心脏，容易引发病病毒性心肌炎。病毒性心肌炎是近几年得到人们重视的一种心脏病。发病的年龄从胎儿、新生儿一直到孩子和青少年。患者绝大多数是孩子和青少年。

病毒性心肌炎是病毒感染后直接侵入心脏，损害心肌，影响心肌的血液供应或是病毒在局部产生的毒素，累及中枢神经后，使心肌发生继发性损害。其中以柯萨奇病毒、埃可病毒、脊髓灰质炎病毒引起较为常见。这些病毒对心肌细胞有很强的亲和力，当孩子抵抗力下降时，这些病毒就会“乘虚而入”，诱发病病毒性心肌炎。这种病还与营养不良、疲劳、外伤以及接触有毒物质有关。本病传染性较大，传染途径多从口入，偶尔也可由空气传播。

病毒性心肌炎占各类心肌炎的首位，且发病率呈逐年上升趋势。病毒性心肌炎刚发病时仅表现为一般感冒症状如发热、头痛、全身酸痛、咽痛、咳嗽等，约1~3周后才出现胸闷、心悸、胸痛等不适。病毒性心肌炎多数病人除了胸闷、心悸等心脏症状外，常伴有明显的全身乏力、易出汗、面色苍白、头昏、轻度活动即感气急，严重者出现面部浮肿、不能平卧、呼吸困难等，甚至因心源性休克及严重心律失常而危及生命。一般病程小于6个月为急性期，6个月至2年为迁延期，病程大于2年则属慢性期。

由于该病发病前大多都有感冒的症状，因此常被误认为是患

感冒而耽误了诊治。因此，凡在感冒后短期内出现心悸、胸痛、胸闷、气急、疲乏、头晕等不适症状的孩子，即应警惕发生心肌炎的可能，万不能掉以轻心，需及早找医生诊治。

由于病毒性心肌炎目前尚无特殊治疗，各种抗病毒药物的疗效都不肯定，一般采用对症治疗。不过中药治疗心肌炎疗效较好，属风热型的，宜祛风清热解毒，可服银翘解毒丸、板蓝根冲剂、清热解毒口服液等；属湿热型的，宜清热化湿，可服甘露消毒丹、加味香连丸、葛根芩连片等。

另外，孩子患病毒性心肌炎后，还要注意以下几点：

1. 注意休息

病毒性心肌炎最重要的治疗是休息。急性期有发热、心悸、心前区不适、心动过速时应卧床休息，保证充足的睡眠，以减少心肌耗氧量，减轻心脏负担，促进心肌功能恢复。在急性期至少应休息到退热后3~4周，有心功能不全及心脏扩大者应绝对卧床休息，一般总休息时间为3~6个月，直至心脏大小及心功能都恢复正常，急性期过后可适当做一些娱乐活动。在目前对本病尚无特效疗法的情况下，休息十分重要。如果急性期没有很好休息，有的可遗留下过早搏动等后遗症，少数人可迁延为慢性心肌病。

2. 调整饮食

孩子患病毒性心肌炎后，应多吃营养丰富、容易消化的食物，为减轻心脏负担，要少吃咸的食物，少喝水。多吃一些含纤维素的蔬菜，保持大便通畅。多吃水果，保证摄入充足的维生素B和C；忌食肥甘、辛辣之品。不可暴饮暴食。

3. 改善居室环境

要注意保持居室环境安静、空气新鲜，多通风，但通风时要防止对流风，尽量不去公共场所，以免呼吸道感染和肠道感染。

4. 密切关注病情变化

孩子在患病期间，应密切观察病情变化，每天坚持数4次脉搏，注意脉搏强度、节律和频率，如频率比正常超过50%以上，或有脉率不齐，或感到憋气、心慌、烦躁不安等应立即找医生。

此外，孩子患病毒性心肌炎后，还要保持心情舒畅，避免情绪突然激动，而加重病情。

简易食疗方

猪心小麦粥

材料：猪心1个，小麦30克，大枣5枚，大米50克，调料适量。

做法：猪心洗净、切片，调味勾芡备用，将小麦捣碎，大枣去核，同大米煮为稀粥，煮沸后加入猪心片调味即可。

用法：服食。每日一次。

功效：此方可补益心气，适用于儿童心肌炎的心悸气短、自汗等。

参枣桂姜粥

材料：党参10克，大枣5枚，桂枝、干姜各6克，大米50克，牛奶及红糖适量。

做法：将诸药水煎取汁，同大米煮为稀粥，待熟时调入牛奶、红糖即成。

用法：服食。每日2剂，7天为1疗程。

功效：此方温阳利水，适用于儿童心肌炎心悸自汗、形寒肢冷、水肿尿少、气促胸闷等。

猪血参芪附枣粥

材料：猪血100克，党参、黄芪各15克，附子5克，大枣5枚，大米50克，调料适量。

做法：将诸药水煎取汁，加大米煮成稀粥，待熟时调入猪血及调味品。

用法：服食。每日2次，7天为1疗程。

功效：此方可健脾温肾、益气养心，适用于儿童心肌炎引起的肢体水肿、四肢不温、纳差食少、疲乏无力、喘促胸闷等。

防治小知识

★ 儿童心肌炎的常用按摩手法一

1. 患儿俯卧位，家长以拇指按揉心俞穴并直推至膈俞穴，反复操作1～3分钟。
2. 以拇指点揉至阳穴1分钟。
3. 以单掌直擦脊柱及脊柱两侧的肌肉组织，以透热为度。
4. 以指按揉双侧内关穴各1分钟。
5. 患儿仰卧，家长用两手拇指以膻中穴为中心向两侧分推，反复操作15～30次。

★ 儿童心肌炎的常用按摩手法二

1. 按揉心俞、肺俞、膈俞穴各1分钟。
2. 患儿仰卧，家长以拇指和其余四指相对，拿揉患儿上肢内侧肌肉10～15次，并以食、中指点按极泉穴1分钟。
3. 按揉膻中穴1～3分钟，并配合单掌揉摩法。
4. 患儿俯卧，家长以虚掌拍打患儿肩背部1分钟，手法要轻柔适当。
5. 单掌轻轻拍打心前区20～30次，然后按内关穴1～3分钟。

贴心叮咛

孩子病毒性心肌炎的危害性在于传染性特别强，易留下后遗症，治疗不及时还易死亡，所以要加强预防。预防病毒性心肌炎，首先应当预防感冒，尤其在天气多变季节，要及时增减衣服，注意保暖；居室经常开窗通风，保持空气新鲜；在感冒多发时节，要尽量少去公共场所，注意防止各种病毒感染。其次，还应重视体格锻炼，以增加心肌抵抗致病因素的能力。另外，还要注意劳逸结合，合理营养，保证足够的维生素，特别是丰富的维生素 B₁ 和维生素 C。

儿童急性肾炎的防治

急性肾炎，全称急性肾小球肾炎。孩子及青少年多发，尤以 3 ~ 11 岁发病率为高。该病是一种抗原抗体免疫复合物引起的“肾小球免疫过炎症”，与链球菌、葡萄球菌等前驱感染关系密切，起病急，病程相对较短，有自行缓解倾向。冬春季发病多见，多为散发，偶有小规模流行，多数病人可获痊愈。急性肾炎可并发心力衰竭、高血压、脑病及急性肾衰竭等症。

急性肾炎一般继发于咽喉炎、扁桃体猩红热、流行性腮腺炎、化脓性皮肤病等。急性咽炎后引起的占 10% ~ 15%，猩红热、脓疮病后引起的占 1% ~ 2%。临床表现以血尿、少尿、浮肿（眼皮、肚子、下肢）、蛋白尿、高血压为主要特征，也可伴有发热、恶寒、全身乏力、不思饮食、腰痛等症状。

急性肾炎是一个自限性疾病（就是疾病在发生发展到一定程度后能自动停止，并逐渐恢复痊愈），一般只要及时去除病因，辅以适当的治疗，85% ~ 90% 的孩子可完全恢复。少数病例病

程迁延 1 ~ 2 年后逐渐康复，另有少数病人迁延发作转为慢性肾炎，个别病例急性期可发生严重合并症而死亡。

对于本病，一定要做到早发现，早治疗。既可以用青霉素等抗菌消炎，并适当给予利尿剂和降压药，也可以选择中成药银黄口服液进行治疗。其次，还要注意卧床休息、注意保暖。急性期宜卧床休息 2 ~ 3 周，至肉眼血尿消失、血压正常及水肿消退后可逐渐增加活动。在此期间，若有症状改变加重现象，则应再次卧床休息。另外，急性肾炎患儿还要注意饮食调节。急性肾炎患儿有严重浮肿、高血压者要实行低盐饮食，不控制食盐摄入量，可加重水钠潴留，使血压升得更高，会诱发孩子高血压脑病、脑水肿。急性肾炎患儿每日应保证热量的充足供应，并适当增加维生素摄入，一般可适当多吃碳水化合物类食物。急性肾炎患儿还要适当限制水和蛋白质的摄入。水肿特别严重、尿量甚少的患儿，除限制盐的摄入外还应限制水的摄入。而对于氮质血症者，则应限制蛋白质摄入，定量一般以孩子 0.5 克 / 千克体重计算，并应选用优质蛋白，如牛奶、蛋类等，以减轻肾脏对排泄氮质的负担，并保证一定的营养需要。当然，无少尿和肾功能不全的氮质血症患儿就不需要限水和控制蛋白质。少数病人蛋白尿严重而表现为肾病综合征者，更应增加蛋白质的摄入量，以补充蛋白质的丢失。

最后，还要注意的是，临床研究表明，尿异常完全消失、肾组织恢复正常者仍有少数可发展到慢性肾功能衰竭。所以在“临床痊愈”之后，仍应定期进行尿常规检查，密切观察。

简易食疗方

赤豆冬瓜鱼汤

材料：新鲜生鱼 100 ~ 150 克，连皮冬瓜 100 克，赤豆 60 克，葱头 5 枚。

做法：将鱼去鳞和内脏洗净入锅，加水与冬瓜、赤豆、葱头共煮汤即可。

用法：不加盐食用。

功效：本汤补脾、消肿，可用于治疗儿童急、慢性肾炎所致的水肿。

冬瓜大蒜赤豆饮

材料：大冬瓜1个，大蒜120克，赤豆60克。

做法：大冬瓜切开一头，挖掉部分瓜瓤，放入大蒜赤豆，隔水蒸熟即可。

用法：取汁饮用。

功效：可治疗儿童慢性肾炎水肿。

黄精蜜膏

材料：黄精200克，蜂蜜500克。

做法：黄精洗净切小块入锅，加入略过表面的清水，以小火煎煮至黄精熟烂，汁液收干。加入蜂蜜调匀，煮沸。待凉后装玻璃瓶备用。

用法：加水冲服，嚼食黄精，或直接食用。

功效：补益精气，强健筋骨。对儿童肾炎有显著疗效。需要注意的是，胃寒腹泻、脘腹痞满、咳嗽痰多、舌苔白腻者不宜食用。

防治小知识

★ 儿童肾炎的护理常识

患肾病综合征的儿童，经住院治疗一段时间后，病情稳定，尿蛋白转阴或血压不高了，可回家养病。家长在护理孩子的时候，要注意以下几点：

1. 孩子不宜劳累。孩子的自我约束能力差，从医院回到家会感到很新鲜，容易玩得过累，睡眠不足，家长要特别注意安排好孩子的作息时间，让孩子尽量得到充分的休息。

2. 患儿不宜吃过多的盐。饮食要注意少盐，对血压还没有降到正常的孩子，这点十分重要。但饭菜无盐又会影响食欲，宜用低盐饮食。在浮肿和高血压消失后，才可恢复普通饮食，但也要清淡，不可过咸。馒头和苏打饼干中也含有钠，最好不要给孩子吃。可以让孩子吃一些新鲜蔬菜和水果，以补充体内维生素。

3. 小孩衣服不宜久穿不换。感染常是诱使肾病复发的原因。经常洗澡换衣，保持皮肤清洁，可防止皮肤感染。

4. 患儿不宜去公共场所。要保持室内空气新鲜，尽量不带孩子去商店、影院等公共场所。注意根据气候变化增减衣服，预防感冒。

5. 不宜随便减量或停药。治疗肾病，大都需要服用激素类药物。服用激素的病儿，一定要在医生的指导下，随病情好转，逐渐减量直至停药。家长要督促孩子按时按量服药，切不可随意减量和停药，以免造成病情反复。

贴心叮咛

孩子患急性肾炎的危害在于易转为慢性肾炎而影响一生的健康，所以，要严加防范。某些急性肾炎虽然存在自然痊愈的可能，但是绝不能因此而麻痹大意，尤其是有些肾炎可以发展成急进性肾炎，或者发展为慢性肾炎、肾功能衰竭，故孩子应积极防治急性肾炎。本病的预防在于防治链球菌、葡萄球菌等病毒感染，因此要增强机体防御能力，保持皮肤清洁，预防化脓性皮肤病；冬春季防止受冻，预防呼吸道感染和猩红热等；对反复发生的咽炎、扁桃体炎要积极治疗。

儿童传染性肝炎的防治

“传染性肝炎”是由肝炎病毒引起的传染病。根据病原，目前可分为甲型、乙型，以及非甲非乙型肝炎。孩子发病较多，夏秋季的发病率较高。甲型肝炎病毒主要存在于肝炎病人及病毒携带者的粪便里，通过污染手、饮水、食物或食具而经口传染；乙型肝炎病毒除经口传染外，还存在于病人及病毒携带者的血液里，通过输血及使用污染的注射器而引起感染。肝炎的症状主要表现在发热、恶心、呕吐、食欲减退、腹胀、乏力、全身不适、肝肿大、肝区胀痛。

传染性肝炎通常可分为急性肝炎、慢性肝炎和重症肝炎三大类型。急性肝炎可分为急性黄疸型肝炎和急性无黄疸型肝炎。急性黄疸型肝炎除具有肝炎的主要症状外，病人巩膜皮肤出现黄染，尿色变黄，血胆红质增高。急性无黄疸型肝炎除黄疸不明显，血胆红质不高外，其他症状与黄疸型相似，症状较轻。慢性肝炎包括慢性迁延型与慢性活动型。慢性迁延型多数在急性肝炎以后迁延不愈，病程超过半年，但症状较轻，肝轻度肿大，部分病人可迁延数年。慢性活动型有较明显的肝炎症状，肝肿大，可伴有蜘蛛痣、肝掌与轻度脾肿大，慢性肝炎的病程超过1年，可影响患儿的生长发育。重症肝炎以乙肝为主，病情危重，患者多在起病后2～4周内死亡。

儿童期肝炎以甲型肝炎为主，而且多为黄疸型。起病较急，常有发热、腹痛。黄疸前期较短，消化道和呼吸道症状较明显，且肝脾肿大也较显著。由于孩子肝脏相对比成人大，血液也比成人丰富，有利于肝脏病变的恢复。因此儿童期肝炎总的来说，具有病程短，恢复快，转成慢性肝炎比率低等特点。只要注意适当休息，合理治疗，一般预后较好。

肝炎急性期卧床休息，对疾病恢复具有重要的作用，因为急性期肝细胞肿胀、部分坏死，充分休息可以减轻肝脏负担，有利于肝细胞修复，待黄疸消退症状减轻后，可逐渐起床活动。待症状消失，肝功能正常后一个月，如病情稳定，孩子可以回学校学习，但半年内不应参加剧烈的体育活动。

除必须注意休息之外，尤为重要的是注意饮食的宜与忌。得了肝炎后，既要补充足够的营养，又要避免因饮食过多而增加肝脏负担。合理安排肝炎患儿的饮食是使肝脏康复的重要环节。肝炎患儿应多食易于消化的高维生素饮食，不过分强调高糖、高蛋白。主食以碳水化合物为主；还要适当食用一些蛋白质类食物如瘦肉、奶类、蛋类和豆制品等；维生素方面，宜多食新鲜蔬菜、水果及药用维生素。卧床休息期间，每餐不宜过多；恢复期患者食欲增加，则应注意不要暴饮暴食。急性期应多补充水分，如葡萄糖水，以利保护肝脏和排泄毒素。忌辛辣食物，辛辣食物易引起消化道生湿化热，湿热夹杂，肝胆气机失调，消化功能减弱。

中医是我国的传统医学，肝炎患儿也可以用中药调理。一般给予多种维生素、酵母片等药物增进食欲，保护肝脏。也可以服用一些清热利湿、健脾和胃的中药如肝舒乐冲剂。如果有病情进展恶化迹象，应立即去医院就诊。

传染性肝炎是可以预防的。首先要注意饮食卫生，不要吃不干净、不新鲜、变质的食品，不要喝未经消毒过的水，特别不要喝生水，食物应煮熟煮透，不要吃生冷食物，生吃瓜果要洗净。同时应注意做好个人卫生，勤洗澡，勤换衣服，饭前便后要洗手，养成良好的卫生习惯。不要用手直接抓食物吃。房间经常开窗通风，被褥、衣服常洗晒。其次，还要加强体格锻炼，提高机体的抗病能力。预防肝炎还必须定期注射肝炎预防针。

简易食疗方

王浆蜂蜜饮

材料：蜂王浆 6 毫升，蜂蜜 500 毫升。

做法：蜂王浆与蜂蜜混合均匀，装瓶备用。

用法：6 ~ 10 岁每次服 10 毫升，10 岁以上每次服 20 毫升。
用温开水冲化后饮服（以早晨空腹服效果更好）。

功效：滋补强体，保肝利胆。对于儿童病毒性肝炎、肝肿大、肝功能异常有良好的效果。

山栀蛋肉鸡骨草汤

材料：鸡蛋 1 ~ 2 个，精瘦猪肉 25 克，鸡骨草（又叫土牛膝、倒钩草、对芦草、鼓槌草）、山栀（即栀子）根各 15 克。

做法：将鸡蛋、猪肉、鸡骨草、山栀根分别洗净，同入锅，加水 2 碗，煮至鸡蛋七八成熟时，拍碎蛋壳，但不能将整个鸡蛋拍碎，继续加热煨之。煎至汤剩 1 碗时，滤掉药渣，留汁及肉、鸡蛋。

用法：吃肉、蛋，喝汤。

功效：养心安神，凉血解毒，清利湿热，祛除黄疸。主治儿童肝炎长期未愈，尿少色黄，双眼多血丝。

蒲公英粥

材料：蒲公英 30 克（鲜者加倍），大米 100 克，白糖适量。

做法：将蒲公英择净，放入锅中，加清水适量，浸泡 5 ~ 10 分钟后，水煎取汁，加大米煮粥，或将鲜蒲公英择洗干净，切细，待粥熟时调入粥中，纳入白糖，再煮一二沸即成。

用法：每日 1 剂，连续 3 ~ 5 天。

功效：蒲公英，又名黄花地丁，性味苦、甘、寒，入肝、胃经，有清热解毒、消痈散结、利湿退黄、通淋止痛之功，为中医传统清热解毒药物，历代医家将其用于治疗乳痈、疖肿等，疗效十分满意。对于上呼吸道感染、传染性肝炎、胆系感染、五官科感染、慢性胃炎、消化性溃疡等，甚至手术后预防感染败血症等，都有良好的效果。煮粥服食，老幼咸宜，可谓治疗热性病的食疗良方。以蒲公英为主要原料制成的蒲公英咖啡，是国际上流行的新保健食品，其具有保护肝脏、防止胆石形成的作用，可治疗肝炎和黄疸。需要注意的是，蒲公英用量不宜过大，过大易致腹泻。

防治小知识

★ 及早发现儿童肝炎的征兆

有不少孩子患上了肝炎，可他们的爸爸妈妈竟然毫无察觉，直至病情“原形毕露”才想到上医院，既贻误了治疗时机，也容易将病毒传染给其他孩子。其实发现肝炎征兆并不难，只要对孩子进行细致的观察，就可以发现它的“蛛丝马迹”。

1. 看精神。多留意孩子的精神状况是否良好。如果原先一直顽皮、活泼、好动，突然变得懒得活动，经常疲倦，想睡觉，这就要引起重视了。

2. 看食欲。观察孩子的食欲是否正常。需要和过去进行比较，看他最近吃饭香不香，饭量是否下降了，如果一见到肉或闻到油腻味就呕吐，那就要特别当心了。

3. 看面色。主要是观察孩子的面部是否发黄，特别是巩膜和结膜（白眼珠）是否发黄，接着就要看是否有周身皮肤发黄，一旦发现黄疸体征，就应及时带孩子去做相关的检查。

4. 看大小便。孩子时常腹泻，大便不成形，颜色变浅，变得像白陶土一样，或者小便呈深黄色，看上去像浓茶水一样，有

时尿液沾在衣服上，会留有黄色的痕迹，这些都是黄疸型肝炎的早期症状。

5. 看上腹部是否疼痛。孩子患有肝炎，肝脏发生肿大时，会表现出右上腹有隐痛或连续性胀痛感，疼痛感在夜间尤为严重。个别肝炎患儿会表现为脾脏肿大，并伴有脾区疼痛，常用手自觉不自觉地按抚上腹部。发现孩子有捂肚子的动作，细心的妈妈就应问问孩子“哪里疼”，还要亲自动手摸摸，确定疼痛的部位。

儿童流行性腮腺炎（痄腮）的防治

流行性腮腺炎俗称痄腮，是一种以腮腺肿痛为主要特征的急性呼吸道传染病，由腮腺炎病毒所引起，主要是通过患者的唾液飞沫传染。一年四季均可发生，春季易于流行。以5～15岁的孩子最为多见。

流行性腮腺炎的潜伏期为8～30天，平均18天。起病大多较急，有发热、畏寒、头痛、咽痛、食欲不振、恶心、呕吐、全身疼痛等症状，数小时腮腺肿痛逐渐明显，体温可达39℃以上。少数孩子由于病情严重，可见昏迷、抽搐等变症。

由于多数腮腺炎患儿症状较轻，治疗也较顺利，所以一般大家都不太重视腮腺炎的防治。但腮腺炎由腮腺炎病毒所引起，该病毒也可侵犯各种腺组织神经系统及肝、肾、心脏、关节等几乎所有的器官。因此除腮腺肿痛外，常可引起脑膜炎、胰腺炎、睾丸炎、心肌炎、卵巢炎等症状，且50%的患儿会发生两种以上的并发症。

国外曾有位学者统计分析了1000多例男子不育的原因，发现由于睾丸功能衰竭而导致的男子不育者占14%，其中大部分是由腮腺炎引起的睾丸炎症所致。不少男子不育，往往可以追溯

到孩子时期罹患腮腺炎的病史。

当孩子感染流行性腮腺炎以后，需卧床休息；并发睾丸炎时宜半卧位，以利消肿。饮食宜清淡，以流质、半流质为主，多饮开水，忌肥腻、辛辣、坚硬及酸性的食物，忌海带、鱼虾、香椿等发物。并发胰腺炎者，禁饮食，应以输液维持营养，酌情添加维生素 B、维生素 C 等。保护口腔卫生，呼吸道隔离。中药治疗可用板蓝根冲剂，每次 1 包，每日 3 次冲服，或服用抗病毒口服液，每次 1 支，每日 2 次口服，初期慎用升提与辛温之品，如升麻、羌活、细辛、荆芥、防风等，应用解毒药的同时，佐以行气活血、散结消肿之品。

简易食疗方

浮萍散

材料：浮萍 90 克，大葱白 3 根。

做法：将浮萍研为细末，葱白熬水冲服。

功效：疏风消肿。适用于儿童腮腺炎。

龙衣炒鸡蛋

材料：蛇蜕 6 ~ 10 克（10 岁以下儿童用 6 克，10 岁以上用 10 克），鸡蛋 2 个，细盐少许。

做法：先把蛇蜕洗净后细细切碎，再将鸡蛋 2 个打入碗内，加入蛇蜕碎末及细盐，一并反复搅拌；然后在锅内加入素油，油热后加入蛇蜕末、细盐和鸡蛋如常法炒熟即可。

功效：祛风，消肿。适用于儿童流行性腮腺炎。

鸭蛋冰糖

材料：鸭蛋 2 个，冰糖 30 克。

做法：先将冰糖放入热水中搅拌溶化，待水凉后打入鸭蛋搅匀，上笼蒸熟。

功效：适用于热毒蕴结型腮腺炎。

蒜泥马齿苋

材料：鲜马齿苋 200 克，大蒜泥 10 克。

做法：将鲜马齿苋加水煮熟捞出切段，放入蒜泥和酱油调味，拌匀即可。

功效：适用于热毒蕴结型流行性腮腺炎。

防治小知识

★ 如何护理腮腺炎患儿

孩子如果患了流行性腮腺炎，家长应注意以下事项：

1. 隔离患儿，预防交叉感染。患儿在症状出现 9 天内，不应到学校或公共场所。传染期从症状出现前一个星期到出现症状后 9 天。隔离患者至肿胀完全消失 1 周，避免跟其他未患此病的孩子接触。

2. 让患儿适当卧床休息，多喝水，保证液体摄入量，以利于毒素排出。要常用温开水或淡盐水等漱口，特别是每顿饭后，要坚持漱口，保持口腔的清洁卫生，以预防口腔细菌感染。

3. 居室要注意通风换气，保持室内空气新鲜，阳光充足。一般开窗通风 30 分钟即可。开窗通风对防止空气传播病毒会有一定的作用，也是降低室内空气污染的有效措施。在冬季，一间 80 平方米的房间在无风且与室外温差为 20℃ 时，开窗通风 9 分钟即可置换室内空气一次。但要注意避免受风着凉。

4. 注意合理饮食。给患儿吃流质（如米汤、豆浆、蛋汤等）或软质（如挂面、面片、米粥等）、高维生素、易消化的食物，

忌吃酸辣等刺激性强的食物，因为这些食物易刺激唾液腺分泌，导致局部疼痛加剧。

5. 对高热患儿出汗多者要及时更换衣服，避免受凉。

6. 患儿口鼻分泌物污染过的用具（如生活用品、玩具、文具等）可煮沸消毒，被褥可在阳光下暴晒消毒。

7. 若发现睾丸肿大、有压痛，可用湿毛巾局部冷敷。

★ 如何警惕儿童腮腺炎产生的并发症

脑膜炎：为儿童期最常见的并发症，男性较女性多3~5倍，表现为表情淡漠、颈项强直、呕吐等，脑脊液检查蛋白正常或稍有增加，在疾病早期可从脑脊液中分离出病毒。腮腺炎脑膜炎一般预后良好，脑炎则可能留有永久后遗症甚至死亡。

睾丸炎：是男孩最常见的合并症，青春发育期后男性发病率高达14%~35%。早期症状为发热、寒战、头痛、恶心、下腹疼痛，患侧睾丸有明显疼痛、肿胀、触痛，邻近皮肤水肿及发红。30%~40%受累睾丸会发生萎缩，13%患者生育力受损，但绝对不育者少见。常伴有附睾炎，附睾炎也可单独出现。

卵巢炎：7%青春期女性患者可并发卵巢炎，有发热、呕吐、下腹疼痛及压痛，但不影响日后生育能力。

胰腺炎：轻度或亚临床型胰腺炎较常见，表现为上腹疼痛及压痛，伴发热、寒战、呕吐及虚脱。

其他：心肌炎表现为心前区疼痛、心动过缓及疲乏，心电图显示ST段下降。肾炎常在腮腺炎后10~14天出现。此外尚有乳腺炎、甲状腺炎、关节炎、血小板减少性紫癜等出现。听力丧失、泪腺炎、视神经乳头炎、角膜炎均可发生，一般在20天内恢复。

贴心叮咛

男孩子患麻疹的危害性在于易导致睾丸炎而不知，所以要注意预防。麻疹流行期间，易感孩子应少去公共场所，以避免传染。定期保持室内开窗通风、空气流通，加强户外锻炼，养成良好的个人卫生习惯，注意个人防护。接种流行性腮腺炎病毒疫苗。有接触史的易感孩子留观3周，可用板蓝根15~30克煎服，或服板蓝根冲剂，每次1包，每日3次，连服3~5天，能有效预防腮腺炎。

儿童流行性乙型脑炎的防治

流行性乙型脑炎简称乙型脑炎或乙脑。是由乙型脑炎病毒引起的以中枢神经系统病变为主的急性传染病。本病是一种人畜共患的传染病，猪是主要传染源，经蚊子叮咬而传播。患病者多为10岁以下孩子，尤以2~6岁孩子最为常见。本病流行有严格的季节性，80%~90%的病例集中在7、8、9三个月，但由于地理环境与气候不同，华南地区的流行高峰在6~7月，华北地区在7~8月，而东北地区则在8~9月，均与蚊虫密度曲线相一致。

本病潜伏期一般在10~14天左右，起病急，患者主要表现为发烧、剧烈头痛、恶心、呕吐、嗜睡不醒等症状。可并发肺部感染，因患者神志不清，呼吸道分泌物不易咳出，导致支气管肺炎和肺不张。其次有枕骨后褥疮、皮肤脓疱、口腔感染和败血症等。根据病情轻重，流行性乙型脑炎可分为轻型、普通型、重型、暴发型四型：

轻型患者神志始终清醒，只是有不同程度的嗜睡，一般无抽

搐（个别孩子患者因高热而惊厥），体温在 $38 \sim 39^{\circ}\text{C}$ 之间，多数在 1 周内恢复；普通型有意识障碍，如昏睡或浅昏迷，腹壁反射和提睾反射消失，可有短期的抽搐，体温一般在 40°C 左右，病程约 10 天，无后遗症；重型患者神志昏迷，并有反复或持续性抽搐，体温持续在 40°C 以上，可出现中枢性呼吸衰竭，病程常在 2 周以上，恢复期往往有不同程度的精神异常和瘫痪等表现，部分病人留有后遗症。暴发型患者体温迅速上升，呈高热或过高热，伴有反复或持续强烈抽搐，于 1 ~ 2 日内出现深昏迷，有瞳孔变化、脑疝和中枢性呼吸衰竭等表现，如不及时抢救，常因呼吸衰竭而残废死亡，幸存者都有严重后遗症。

流行性乙型脑炎患者应卧床休息，定时翻身侧卧，受压部位放置气垫，2 ~ 4 小时翻身拍背一次，保持呼吸道通畅，以防呼吸道并发症。在饮食上应为流质饮食，热量每日不低于 $35 \sim 40$ 千卡 / 千克，并注意补充维生素 B、维生素 C 以及清凉饮料和葡萄糖液。对昏迷病人，应注意口腔、皮肤清洁护理，应用牙垫或开口器，防止舌咬伤。

简易食疗方

莲花粥

材料：莲花 6 克，粳米 50 克。

做法：莲花放于背阴处阴干，研成细末备用。将粳米按常规煮成粥，待粥好时，撒入花末调匀，再煮沸取下。

用法：空腹食用。每日 1 ~ 2 次。

功效：清心散热。适用于儿童脑炎热盛神昏。

玉米雪梨汤

材料：生石膏 60 克，细生地 20 克，雪梨 4 只，鲜藕节 30 克，

鲜荷叶半张，冰糖适量。

做法：先将生地、鲜藕、鲜荷叶等洗净，与石膏加适量水共煎取汁，去渣，约得汁1碗。将雪梨削皮，榨取梨汁，或捣烂后加少量水煮片刻取汁水，再倒入前碗中和匀，将冰糖溶化后调入即成。

用法：日分数次，温热缓用。

功效：对于儿童乙脑急性期有较好的疗效。

青蒿绿豆粥

材料：青蒿5克，西瓜翠衣60克，鲜荷叶适量，绿豆30克，赤茯苓12克。

做法：将青蒿（或鲜用绞汁）、西瓜翠衣、赤茯苓入锅内共煎取汁（不宜久煎），去渣。将绿豆淘洗净后，与荷叶同煮为稀粥。待粥将成，入以上药汁再稍煮即成。

用法：绿豆与汤液一并缓缓服用。

功效：清热解毒，辛凉透表。适用于儿童乙脑急性期。

导赤清心粥

材料：生地黄汁50毫升，连心麦冬6克，莲子芯3克，竹叶卷心20支，灯芯2支，雪梨1只，粳米25克，砂糖适量。

做法：将麦冬、莲子芯、竹叶卷心、灯芯煎取浓汁，将雪梨去皮绞汁，然后将粳米煮粥，沸后放入生地黄汁、药汁及梨汁。粥熟后再调入砂糖即可。

用法：每日食2~3次。

功效：养阴清心。适用于儿童乙脑的恢复期食疗。

防治小知识

★ 接种乙脑疫苗发热家长切忌乱用药

儿童周岁前通常要接种乙脑疫苗，该疫苗通常会产生发热反应。儿童接种乙脑疫苗产生发热反应属正常现象。

在孩子发热时，家长不要自作主张给孩子服用抗生素类药物，因为抗生素类药物可能会与疫苗产生反应，影响疫苗接种效果。

但是，家长不能大意，应当随时掌握孩子的发热温度。如果温度在38摄氏度以下，可以让孩子多喝水来达到降温目的。如果达到38摄氏度以上，应当及时到医院就医，以免孩子烧成肺炎。

★ 儿童流行性乙型脑炎恢复期的康复按摩护理

头颈部按摩：在头部运动区、感觉区及督脉使用点揉和拇指推法，从大椎推到印堂，从百会推到太阳反复6~10次，以不破为度，出现红润为佳。然后点揉百会、风池、头维、人中等穴，尤其注意施重手法点揉哑门、风府两穴，并在头颈部进行抓揉、拍打等常规按摩手法进行治疗。

四肢按摩：按摩力量从轻开始，逐步增强，循序渐进，多用被动按摩手法活动诸关节，使强直肢体逐步舒展。

肢体功能锻炼：要随时把患儿肢体置于功能位置，预防关节畸形，肢体各关节被动运动，上肢关节运动自指端开始，一手握住患儿拇指远端第一指节，另一手握住拇指第二指节做屈伸动作。用同样的方法做拇指、掌指关节的屈、伸环动作，其余四指以此类推做同样的被动运动，每个关节做十余次。注意不能跨关节活动。腕关节、肘关节各做屈伸动作。肩关节做前屈、外展、后伸、内收运动，用上肢被动运动同样的方法进行下肢关节被动运动，

每个动作做十余次。家长每日上、下午、晚睡前各做一次肢体关节的被动运动，被动运动应有节律，切忌简单粗暴，蛮力对抗，避免关节受损、骨折。

贴心叮咛

孩子患流行性乙脑的危害在于病情严重者易留下后遗症而影响终生，所以要加强预防。预防流行性乙型脑炎应采取灭蚊、防蚊及预防接种为主的综合措施。消除蚊虫孳生地，降低蚊虫密度，切断传播途径。流行期应挂蚊帐。对易感者，尤其是10岁以下孩子，定期做乙脑疫苗接种，一般在流行季节前1~2个月进行。

儿童细菌性痢疾的防治

细菌性痢疾，简称菌痢，是由痢疾杆菌引起的一种常见肠道传染病。其肠道病变以乙状结肠、直肠最显著，严重时波及整段结肠及末端回肠，以结肠化脓性炎症为主要病变。一般可分为急性菌痢与慢性菌痢。菌痢见于世界各地，一般农村高于城市。一年四季均可发病，但以夏秋季为多见。孩子发病率较高。传播途径主要是通过病人或带菌者的粪便以及由带菌的苍蝇污染日常用具、餐具、孩子玩具、饮料等传染他人。

细菌性痢疾潜伏期为数小时至7日。急性菌痢起病急、发展快，畏寒、发热，体温多为38~39℃以上，伴头昏、头痛、恶心等全身中毒症状及腹痛、腹泻，粪便开始呈稀泥糊状或稀水样，继则呈粘液或粘液脓血便，但量不多，每日排便十次至数十次不等，左下腹压痛明显，病程约1周左右。少数患者可因呕吐严重，补液不及时，会造成脱水、酸中毒、电解质紊乱，发生继发性休克。慢性菌痢常为急性细菌性痢疾治疗不彻底，或迁延未愈，或

开始症状较轻而逐渐发展起来，且病情迁延达2个月以上者，也常因饮食不当、受凉、过劳或精神因素等诱发。

急性菌痢患儿要卧床休息，大便次数频繁的，应用便盆、布兜或垫纸，以保存体力。在饮食上，应以流食为主，开始一两天最好只喝水，如淡糖水、浓茶水、果子水、米汤、蛋花汤等，若病情好转，可逐渐增加稀饭、面条等，切忌过早给予刺激性、多渣、多纤维的食物，不要吃生冷食品。其次，要保护好肛门，由于大便次数增多，孩子肛门受多次排便的刺激，皮肤容易溃破，所以每次便后，用软卫生纸轻轻按擦后用温水清洗，涂上凡士林油膏或抗生素类油膏。另外，要坚持按照医嘱服药7~10天，不要随便停药，否则容易使细菌产生抗药性，而转为慢性痢疾。

慢性痢疾患儿不要过于劳累，腹部要注意保暖，防止着凉感冒。在饮食上，要注意少吃生冷食物，病情较重者应食用少油、少渣、高蛋白、高维生素食物，如豆浆、蛋汤、瘦肉末、菜泥等。要进行力所能及的各种体育锻炼，以增强体质。

预防细菌性痢疾的关键是加强环境卫生、饮食卫生和个人卫生，防止病从口入。在饮食上提倡孩子要多以清淡为主，多吃大蒜，多喝开水。不吃生冷、油腻、肥厚、辛辣、过甜饮食及不洁的瓜果，不吃腐烂变质食物，不饮生水，不饮不合格的各种饮料。培养饭前便后洗手的卫生习惯。此外，积极灭蝇、灭蚊、灭鼠，消除蚊蝇滋生场所，保持室内外清洁卫生。

简易食疗方

乌梅粥

材料：乌梅10克，大米100克，白糖少许。

做法：将乌梅择净，放入锅中，加清水适量，水煎取汁，加大米煮粥，待熟时调入白糖，再煮一二沸即成。

用法：每日1剂。

功效：中医认为，乌梅性味酸、涩、平，入肝、脾、肺、大肠经，有敛肺止咳、涩肠止泻、生津止渴、和胃安蛔之功，适用于肺虚久咳、久泻久痢、虚热消渴、蛔虫腹痛等。《本草纲目》言其“敛肺涩肠，止久嗽泄痢……蛔厥吐利”。《名医别录》言其“止下痢，好唾口干”。乌梅熬粥，香甜可口，十分贴近孩子的口味。除了对儿童细菌性痢疾有很好的食疗效果之外，还适用于儿童慢性咳嗽、便血、尿血、虚热烦渴、儿童夏季口干渴饮、肠道蛔虫病等症。

萝卜粥

材料：萝卜、大米各100克，白糖少许。

做法：将萝卜洗净，切粒；大米淘净，放入锅中，加清水适量煮沸后，调入萝卜粒，煮至粥熟时调入白糖，再煮一二沸即成。

用法：每日1剂。

功效：中医认为，萝卜性味辛、甘、凉，入脾、肺经，有清热生津、凉血止血、下气宽中、消食化痰之功。煮粥服食，健脾开胃，消食除胀，对脘腹胀满、食欲不振等有明显疗效。适用于消渴口干、衄血、咳血、食积胀满、咳喘泻痢、咽痛失音、偏头痛等症。

燕窝粥

材料：燕窝10克，大米100克，冰糖适量。

做法：将燕窝发开，洗净，与大米同放入锅中，加清水适量煮粥，待熟时调入捣碎的冰糖，再煮一二沸服食。

用法：每日1剂，1周为1疗程。

功效：中医认为，燕窝性味甘平，入肺、胃、肾经，有滋阴润肺、益气补中之功。《本经逢原》言其“大养肺阴，化痰止咳，补而能清，为调理虚损癆瘵之圣药……开胃气，已癆痢，

益儿童痘疹”。燕窝含有丰富的蛋白质、多种氨基酸、维生素、糖类及矿物质钙、钾、硫、磷等，食后很容易消化吸收，对儿童、老人、体弱和病人的效果更为显着。煮粥常服，能滋阴润肺，益气补中。适用于肺胃阴虚所致的咳嗽、痰喘、咯血、久痢、噎膈、反胃等症。

防治小知识

★ 怎样防止儿童少生痢疾

痢疾多因不洁东西所引起，故预防最要紧的是食物之清洁及保存安全。小孩尽量不要吃街上贩卖的生冷东西，在家中吃东西要煮沸以及用其他方法洗净消毒灭菌。食器亦要消毒干净，婴儿所用奶瓶、奶头都要严格消毒，冲好的奶或吃过一半的奶，不可放置在温室太久。家里有得痢疾的病人时，应将病人隔离，其大便呕吐等排泄物的用具要消毒，排泄物要小心处理，以免传染给其他小孩。总之应注意以下几点：

1. 注意家庭卫生，装纱窗，扑灭苍蝇、蟑螂，以及环境清洁。
2. 少带孩子到公共场所。
3. 避免吃生冷不洁东西。
4. 孩子吃饭的餐具要注意安全及清洁。
5. 隔离病人及小心处理其排泄物。

贴心叮咛

孩子患菌痢的危害在于易转为慢性而影响胃肠功能，所以要注意卫生以防传染。正确鉴别细菌性痢疾与阿米巴痢疾。阿米巴痢疾在症状上颇似细菌性痢疾，但较缓和，急性发作者较少，一般多无发热、腹痛、里急后重等症状，而大便常常血多脓少，呈暗红色，多为慢性。

儿童百日咳的防治

百日咳是由百日咳杆菌引起的急性呼吸道传染病。俗称鸡咳、鸪鸪咳。全年均可发病，以冬春季节为多，可延至春末夏初，甚至高峰在6、7、8三月份。病人及无症状带菌者是传染源，通过飞沫传播。约2/3的病例是7岁以下的孩子，尤以5岁以下者多。临床特征为阵发性痉挛性咳嗽，咳后伴有鸡鸣样吸气吼声。本病病程较长，不易速愈，病程可迁延达2~3个月之久，故名百日咳。本病可并发肺炎、肺不张、肺气肿、百日咳脑病、结膜下出血、疝气、直肠脱垂等。一般病后可持久免疫，一生中得两次者极为少见。

百日咳潜伏期2~20天，一般为7~10天。典型经过分为三期：

卡他期（前驱期）：自起病至痉咳出现，约7~10天。初起类似一般上呼吸道感染症状，包括低热、咳嗽、流涕、喷嚏等。3~4日后其他症状好转而咳嗽加重。此期传染性最强，治疗效果也最好。

痉咳期：咳嗽由单声咳变为阵咳，连续十余声至数十声短促的咳嗽，继而一次深长的吸气，因声门仍处收缩状态，故发出鸡鸣样吼声，以后又是一连串阵咳，如此反复，直至咳出粘稠痰液或吐出胃内容物为止。每次阵咳发作可持续数分钟，每日可达十数次至数十次，日轻夜重。

痉咳时，患儿往往面红耳赤、涕泪交流、面唇发绀、大小便失禁，少数病人痉咳频繁可出现眼睑浮肿、眼结膜及鼻黏膜出血，舌外伸被下门齿损伤舌系带而形成溃疡。婴儿由于声门狭小，痉咳时可发生呼吸暂停，并可因脑缺氧而抽搐，甚至死亡。此期短则1~2周，长者可达2月。

恢复期：阵发性痉咳逐渐减少至停止，鸡鸣样吼声消失。此期一般为2~3周，若有并发症可长达数月。

对于百日咳患儿，应及早应用抗生素治疗，一般可采用红霉素、氯霉素、氨基苄青霉素、卡那霉素以及复方磺胺甲基异恶唑（复方新诺明）；重症患者应短期应用皮质激素。中医一般按初咳期、痉咳期、恢复期分别给予宣肺止咳、肃肺解痉、养阴化痰等法，可取得较好疗效。胆汁类制剂对百日咳杆菌有显著的抑制作用。同时还有一定的镇静作用。可采用鸡胆汁加白糖蒸服，直至痊愈。咳嗽较重者睡前可用冬眠灵或非那根顿服，有利睡眠，减少阵咳。

百日咳作为一种炎症，在饮食上宜清淡、易消化、无刺激，可选用稀粥、软干饭、面条、菜泥等富含蛋白质和各种营养价值较高的食物。多摄取新鲜多汁的水果，如梨、橄榄、杏、荸荠、金橘、罗汉果、核桃等。咳嗽期可饮用梨汁、萝卜汁、藕汁、蜂蜜水等。忌食辛辣刺激性食物，忌吃过咸过酸的食物，忌吃粘糯油腻的食物，忌吃煎炸炒烤的食品。

此外，还要保持环境安静、空气流通、阳光充足，以减少痉咳发生的诱因。避免刺激、哭泣而诱发痉咳。

预防百日咳，应进行预防接种，注射白喉类毒素、百日咳菌苗、破伤风类毒素三联疫苗；对于体弱者，可给予百日咳多价免疫球蛋白作被动免疫，还可用红霉素作药物预防。

简易食疗方

花生粥

材料：花生10克，大米100克。

做法：将花生、大米淘净，同放入锅中，加清水适量煮粥服食。

功效：中医认为，花生性味甘、平，入肺、胃、脾经，有润肺止咳、和胃健脾功效，《本草纲目》言其“悦脾和胃，润肺化痰、

滋养补气、清咽止痒”。《滇南本草》言其“盐水煮食治肺癆，炒用燥火行血，治一切腹内冷积肚痛”。《本草求真》言其“食则清香可爱，适口助茗，最为得宜”。花生煮粥服食，适用于肺燥咳嗽，或久咳、儿童百日咳、食欲不振、反胃、大便秘结等症。

秋梨白藕汁

材料：秋梨、白藕各100克。

做法：秋梨去皮核，藕去节，一起切碎，用纱布挤汁服用。

功效：秋梨与白藕都是润肺止咳的佳品，二者合用榨汁，更是润肺祛痰止咳的良方。

蒸腊鹧鸪

材料：鹧鸪数只，精盐、料酒、葱段、姜片、麻油适量。

做法：将选好的鹧鸪宰杀，去毛洗净，除去内脏，用盐腌8小时。然后用清水浸透。以减轻盐咸味。再用木板将鹧鸪压平，置于阳光下曝晒，如阳光不烈，也可用火焙，次日再晒。经3天后即制成腊鹧鸪。将腊鹧鸪用温水洗净，放盆内，加入料酒、精盐、葱姜，送笼内蒸50分钟，取出用刀斩块，淋上麻油即成。

功效：蒸腊鹧鸪含有丰富的营养成分，具有利五脏、开胃、益心神、补中、消痰的功效。对胃病、痢疾、失眠、儿童疳积等病症有一定疗效。

防治小知识

★ 百日咳患儿如何护理

1. 由于百日咳病程较长，患儿可在医生指导下，实行家庭隔离治疗。隔离期为起病后40天或自出现痉咳后30天。在此期间不应与其他儿童接触，以免传染。

2. 室内应保持安静、清洁、空气新鲜、阳光充足、温度适宜，不可有烟雾、尘土和异味，以免引起患儿咳嗽。

3. 选择富含营养、易消化、无刺激的饮食。为保证患儿的营养供给，应鼓励年长儿自觉进食，婴幼儿要耐心喂给。少食多餐，吃不下不要勉强，进食时应避免过冷、过热引起的痉咳。如进食过程中，因咳嗽发生呕吐，可稍停片刻，再重喂一次。调节食物的花色品种以激起患儿食欲。

4. 充分注意休息。急性期，轻者不必卧床休息，可让患儿按时在室内活动，做游戏、讲故事以分散注意力，但须防止过度劳累，避免因兴奋、愤怒、哭吵而诱发剧咳；重者应卧床休息，睡前可给少量镇静剂，以减少痉咳发作，保证足够睡眠，恢复期，可带患儿到户外散步、玩耍、呼吸新鲜空气，使患儿身心愉快。

5. 加强口腔护理，每日用温盐水清洁口腔3~4次，每次咳嗽及呕吐后，要用温开水漱口，以保持口腔清洁。

6. 密切观察患儿的病情变化，若痰液粘稠不易咳出，可给痰咳净或棕色合剂等祛痰剂，也可给适当止咳剂，如咳必清及咳宁等，但必须按医嘱进行。若每次痉咳伴呕吐者，腹部可束带，以减轻咳时痛苦，并可节制呕吐。若发现呼吸困难，不咳时也有口唇紫绀、抽风等应立即去医院诊治。

贴心叮咛

孩子患百日咳的危害在于病程长而且易并发肺炎、肺气肿等病，所以一定要注意预防接种。有人认为百日咳就是一定要咳嗽100天，可以不治自愈，这是非常错误的。百日咳有较严重的并发症，病人年龄越小，越容易有并发症，如肺炎、百日咳脑病、心血管系统障碍、营养不良等，对孩子危害性较大，应积极治疗，这可以在一定程度上缩短病程，缓解病情，减轻症状，避免合并症发生。

儿童麻疹的防治

麻疹是由麻疹病毒引起的出疹性急性呼吸道传染病。以发热、呼吸道炎症、结膜炎、口腔黏膜斑、全身皮肤出现红色斑丘疹为特征。6个月至5岁孩子发病率最高，以冬春季节多见。麻疹病毒多先犯肺，肺主皮毛，病邪由皮肤外出，若出疹顺利，10天左右，热退疹回，脱屑而愈；若抵抗力弱或治疗不当，毒邪内陷，容易并发麻疹肺炎等病。患过麻疹的人，终身不会再感染麻疹。

麻疹容易在孩子之间互相传染。一旦接触麻疹患儿，其病毒就会通过其咳嗽、打喷嚏的飞沫经鼻子和眼睛而被感染。

麻疹病通常分为3个阶段，即初热期、出疹期、消退期：初热期大约3天左右，颇似感冒，有发热、鼻塞、流涕、咳嗽、打喷嚏、微恶寒、眼睑红赤、两眼畏光、流泪、口唇较红等各种症状。两颊黏膜出现麻疹黏膜斑。出疹期也是大约维持3天左右，有发热、烦渴、咳嗽等症状，疹点先从耳后、发际及颈部出现，然后渐及头面部、躯干及四肢，最后达手心足掌。精神萎靡，胃纳差，有时会出现轻度腹泻及呕吐。消退期也是3天左右，体温下降，呼吸道症状减轻。疹点将按出疹顺序逐渐隐退。大约4~5天后，皮肤上会有糠状脱屑，并留下棕色的斑痕，大约10天后完全消失。此期间应注意有合并肺炎、喉炎，心功能不全等并发症表现。

孩子麻疹期应卧床休息，房内保持适当的温度和湿度，有畏光症状时房内光线要柔和，不要按老办法，把窗户缝堵得死死的，这样会影响室内空气流通。有人认为让孩子吹到风不好，连在夏天里也紧闭门窗，这只能让孩子出汗，受罪，应当适当让孩子凉快些。咳嗽严重时，烧些水蒸气，孩子会舒服些。孩子退烧后5~6

天不要轻易洗澡，不要到外面去。如果孩子精神好，虽有一点发烧，也可用热毛巾给孩子擦擦身子。

孩子麻疹期，饮食要清淡，宜食用易消化又富含营养的流质或半流质的食物，如稀粥、藕粉、面条及新鲜果汁、菜汁等。多喝温开水或米汤，饮用芫荽汤，这会有助于麻疹的透发，用新鲜鲫鱼或鲜虾炖汤也可使麻疹透发。在恢复期间，逐步给予容易消化、吸收，且营养价值高的食物，如牛奶、豆浆、猪肝泥、清蒸鱼、瘦肉、余丸子、西红柿炒鸡蛋及新鲜的蔬菜水果等，要少吃油腻、生冷、酸辣的食品。

简易食疗方

鸽蛋大米粥

材料：鸽子蛋两只，粳米 50 克。

做法：将鸽子蛋煮熟后去皮。将去皮后的鸽子蛋与粳米一起入锅加适量的清水煮粥，米熟即成。

用法：此方应在空腹时食用，可每日服一剂，分两次服用，连服 5 天。

功效：麻疹患者在平时应以流质或半流质的饮食为主，要多吃营养高和富含维生素的食物，但要忌食油腻、生冷和不易消化的食物。此方具有预防麻疹的功效，尤其适合生活在集体环境中的儿童经常食用。

蝉蜕绿豆汤

材料：蝉蜕 5 克，绿豆 30 克，白糖适量。

做法：将蝉蜕洗净后用纱布包好。将绿豆洗净后与包好的蝉蜕一起入锅加 400 毫升的清水用小火炖煮，煮至绿豆熟后捞出蝉蜕，再向汤中加入适量的白糖即成。

用法：此方可每日饮一剂，分2～3次饮用。

功效：此方具有清热止痒、解毒透疹的功效，尤其适合有出疹不透和发热烦躁等症状的麻疹患者食用。

竹笋鲫鱼汤

材料：鲜竹笋250克，活鲫鱼一条（约250克），精盐、麻油各适量。

做法：将竹笋去皮洗净，切成薄片。将鲫鱼杀死后去除鳞及内脏。将鲫鱼与竹笋一起入锅加适量的清水炖煮，鱼熟后加入各种调料即成。

用法：食用时吃鱼和竹笋，饮汤。此方可每隔3日吃一剂。

功效：此方具有清热消食、解毒透疹的功效，尤其适合有出疹不透和发热烦躁等症状的麻疹患者食用。

金针香菜汤

材料：金针菇15克，香菜10克，瘦猪肉5克，精盐、味精各适量。

做法：将金针菇和香菜洗净。将瘦猪肉洗净切片。将锅内的水烧沸后加入猪肉。将猪肉煮至八分熟时再向锅中加入金针菇和香菜，略煮后加入各种调料即成。

用法：食用时吃菜和肉，饮汤。此方可每隔3日吃一剂。

功效：此方具有清热消食、补虚透疹的功效，尤其适合有出疹不透等症状的麻疹患者食用。

防治小知识

★ 儿童麻疹的拔罐疗法

取穴方一：前胸部、后背部、大椎、风府、肩俞。

方法：采用刺络拔罐法。以上穴位以梅花针轻叩刺之，均以见微出血为度。然后前胸、背部用走罐法，后3穴用琉罐（玻璃火罐）。或用闪火法拔罐，见有紫黑色血流出即可起罐。

主治：麻疹出而不透，或七八日不见出疹者。

效果：凡见紫黑血流出，疹即可透。

取穴方二：中枢。

方法：采用割治拔罐法。先用细瓷碗片在所取穴位上轻划一“十”字，微见血痕即可。然后将火罐扣拔“十”字上，出血即可。

主治：麻疹并发肺炎。症见麻疹闭塞不出、气喘、烦躁不宁。

效果：一般1~2次即愈。

取穴方三：身柱、关元。

方法：采用灸罐法。先用小艾柱灸7壮，然后拔罐5~10分钟。

主治：疹透不足或透而隐没，以及并发肺炎者。

效果：一般拔罐后半日，即见疹出。

取穴方四：大椎、身柱、风府、肺俞、肩俞。

方法：采用刺络拔罐法，或梅花针叩刺拔罐法。针后用玻璃火罐拔罐；留罐片刻，一见紫黑色血流出，即起罐，不可过度。

主治：麻疹出而不透，或一出即收者。

效果：一般1次，疹即透达。

★ 儿童麻疹的家庭护理

1. 孩子得了麻疹如无并发症应在家中隔离。隔离时间为5天，有并发症者需延长至10天。由于麻疹病毒一旦离开人体很快就会丧失致病力，因此，只要居室经常开窗通风换气，就可以达到空气消毒的目的。家长接触病儿后，只需在户外逗留20分钟，即可不传染他人。病儿的衣服、被褥、玩具等在室外晒1~2小时就可达到消毒目的。

2. 卧床休息至疹子消退、症状消失。为了使病儿休息好，

应为其创造一个良好的休养环境。居室要安静、空气要新鲜湿润，要经常开窗通风，但要避免穿堂风，不要让冷风直接吹到病儿身上，要避免强烈光线刺激病儿的眼睛，窗户拉上窗帘，灯泡用灯罩罩住。给病儿穿衣盖被要适当，穿盖过多，捂得全身是汗，见风反而容易感冒着凉，而引起肺炎。

3. 食物应以清淡易消化的流食或半流食为主。多喝水或热汤，这样不但有利于将身体内的毒素排出，利于退热，还可以促进血液循环，使皮疹容易发透。疹子消退，进入恢复期，及时添加营养丰富的食物。除生冷油腻的食物外，不需“忌口”。

4. 注意病儿的皮肤、眼睛、口腔、鼻腔的清洁。麻疹病毒侵入人体后，不但使皮肤出疹子，同时还使眼结膜、口腔、鼻腔黏膜产生分泌物，这些分泌物中含有大量病毒，如不及时清洗，分泌物长时间地刺激皮肤黏膜，使这些部位的抵抗力下降，给病毒继续入侵和其他致病菌的生长繁殖创造了条件。因此，做好病儿皮肤黏膜的清洁卫生是十分重要的。

5. 高热的护理。麻疹病儿如果没有并发症，发热不超过 39°C ，不必采用退热措施，发热在 39°C 以上的，需采取一些退热措施，如按医生的指导吃少量阿斯匹林，忌冷敷及酒精浴。

6. 注意观察病情，及早发现并发症。麻疹的并发症多而且比较严重。常见的并发症有肺炎、喉炎、心肌炎及脑炎等。肺炎表现为咳嗽加重、气喘、呼吸困难、面色发绀。喉炎表现声音嘶哑、吸气性呼吸困难，甚至出现像狗叫声的哮吼性咳嗽。心肌炎表现为面色苍白、心慌气短、乏力多汗。脑炎表现为嗜睡或烦躁、头痛、剧烈呕吐甚至惊厥昏迷，如果发现上述表现，应立即请医生诊治，防止发生严重后果。

贴心叮咛

孩子患麻疹易并发肺炎甚至心衰,所以要加强预防。预防麻疹,要加强体育锻炼,提高抗病能力。麻疹流行期间尽量少去公共场所(尤其是医院),少串门,以减少感染和传播机会。注意个人及环境卫生,不挑剔食物,多喝开水。麻疹流行期间,对没有接种过疫苗的孩子,在接触患者5天以内,肌肉注射丙种球蛋白或胎盘球蛋白,可以免于患病或减轻病情。

孩子性早熟的原因和危害

今年6岁的芳芳在学校的例行体检中被医生发现这个小女孩双乳下面有硬块,于是便通知芳芳的妈妈带她去看儿童医院的“性早熟门诊”。到医院拍完片子一看,她的骨龄已有9周岁,医生建议给她打一种延缓发育的进口针,每月1针,直到芳芳满10岁,否则芳芳有可能长不到1.5米,而且身体发育会远远超过心理发育,这会对她的心理产生很多消极影响。

当弄清芳芳的病情后,芳芳的爸爸妈妈互相指责对方是导致芳芳“性早熟”的“罪魁祸首”——芳芳的爸爸说芳芳的妈妈溺爱女儿,专买反季水果给孩子吃,什么冬天的草莓、葡萄、春末的橙子和桃,还经常带着女儿吃炸鸡汉堡、啃鸭颈、炖鸽子汤……而芳芳的妈妈指责她爸爸整天和芳芳一起看男欢女爱的电视连续剧,使她受到超前的“情爱启蒙”,而且说黄段子从来不避女儿。

那么,到底导致孩子性早熟的缘由有哪些呢?一般来说,女孩8周岁之前出现乳腺增大、月经初潮,男孩子9周岁之前出现腋毛、喉结、声音变粗、阴茎发育明显等第二性征,可确定为性

早熟。发生性早熟的几率女孩比男孩多 5 倍。导致孩子“性早熟”的缘由主要有以下几点：

1. 不当的喂养方式

许多父母为了将自己的孩子养得白白胖胖，不仅每天给他们吃高蛋白、高脂肪的食物，而且还为他们准备了各种类型的保健品以及滋补品，这种不当的喂养方式给孩子的性早熟埋下了隐患。现已证实，许多大补类食品，如冬虫夏草、人参、桂圆干、荔枝干、黄芪、沙参、蜂王浆、花粉、蚕蛹等均含有较多性激素。长期服用这些“催长素”即便不想“长”也是困难的。

还有禽肉、特别是禽颈，现今绝大部分家禽是食用拌有快速生长剂的饲料的，禽肉中“促熟剂”残余主要集中在家禽头颈部分的腺体中，吃鸭颈、鹅颈，就成为“促早熟”的高危行为。

反季节蔬菜和水果也要避免给 10 岁以下的孩子食用。如冬季的草莓、葡萄、西瓜、西红柿等，春末提前上市的梨、苹果、橙和桃，几乎都是在“促生长剂”的帮助下才反季或提早成熟。

最后，还有油炸类食品，特别是炸鸡、炸薯条和炸薯片，过高的热量会在孩子体内转变为多余的脂肪，引发内分泌紊乱，导致性早熟。每周光顾洋快餐 2 次以上，并经常食用油炸类膨化食品的孩子，发生“性早熟”的几率是普通孩子的 2.5 倍。

2. 缺少运动

现在大部分孩子吃得都非常好，但是吃完后却不爱运动，结果是吃得好却消耗少，多余的能量就只能积蓄体内形成脂肪，而成为了一个小胖墩儿。过量的脂肪会促使下丘脑垂体性腺轴提前启动，从而促进生长激素的分泌。肥胖儿的性早熟比例要比正常孩子高出许多。

3. 成人影视的刺激

虽然目前医学界对成人影视是否直接造成孩子性早熟尚无明确定论，但孩子的认知水平尚未达到理解成人行为的能力，过早接触这些不良的成人影视刺激，也会促使大脑中性腺激素分泌失衡。

性早熟会给孩子的身心健康带来很大的危害。从心理角度讲，孩子身体早熟会让他与其他同龄的孩子形成强烈的反差，并遭受他们的嘲笑，很容易让孩子由此产生自卑的情绪，出现超乎年龄的不轨行为。另外，性早熟还会促使孩子骨骼的加速发育，尽管一般性早熟的孩子早期身高会比同龄、同性别孩子高，但骨骼提前闭合，滞长期提前，大部分孩子进入青春期后身高将比同龄伙伴矮约 10 ~ 15 厘米。

那么，如何预防孩子出现性早熟的现象呢？

首先，不要给孩子随便服用那些所谓的“保健品”、“滋补品”，尤其切忌大量或长期服用，而应给孩子制定一个科学合理的营养食谱。其次，不要因为担心自己孩子的身高问题而“病急乱投医”，盲目服用“增高剂”。另外，不要随意给孩子服用降铅药。虽然临床上认为“性早熟”与铅中毒有一定关联，但绝不能因此乱给孩子服用各类降铅药，这样可能致使孩子体内铅不足，对长高起到反作用。

防治小知识

★ 及时发现孩子性早熟

性早熟是一种第二性征提前出现的内分泌疾病。随着生活水平的不断提高，饮食结构的改变，性早熟也呈逐年增多的趋势。男孩 9 岁以前，女孩 8 岁以前开始性发育称为性早熟。以第二性征发育为特征，女孩以乳房发育、男孩以睾丸发育增大为最早特征。

女孩发育的早期征象：

1. 身高加速增长、骨盆开始发育。
2. 乳房下有硬节，肿痛。
3. 乳晕、乳房增大，隆起，着色。
4. 大阴唇、腋窝着色和出现色素较浅的长毛。
5. 阴道分泌物增多、内裤上有少许分泌物、阴部疼痒等。
6. 皮下脂肪增多。

男孩性发育的早期征象：

1. 睾丸、阴囊增大，着色。
2. 腋窝、上唇、阴部出现长而细、色浅的长毛。
3. 高声和出现喉节。
4. 身高增长加速。
5. 乳晕着色，增大。
6. 乳头出现硬节和胀痛。

★ 对于性早熟可采用中医办法治疗

中医药对性早熟的疗效显著，且无副作用，现已成为治疗性早熟的较好方法。中医认为儿童乃纯阳之体，阳常有余，阴常不足。肾为先天之本，主生长发育及生殖。肾阴不足，相火偏旺，阴阳失去平衡，即可引发第二性征的提前出现。另外，肝藏血，主疏泄，若疏泄失常，则肝郁化火，亦可导致性早熟。

以中医理论为基础，辨证施治，运用滋阴降火、疏肝解郁、软坚散结等法，标本兼治，选用生地、知母、黄柏、龙胆草、山栀、柴胡、夏枯草、海藻等药随症加减，有良好效果。

药物使用时应个性化和防止副作用产生，要在专业医师的指导下使用，并定期检查。

贴心叮咛

孩子不是疾病需要切莫乱用保健补品，发现性早熟征兆要立即就医。如何判断“假性性早熟”和“真正性早熟”：如果发现孩子有“第二性征”萌动的苗头，不要惊慌失措。某些“假性性早熟”往往是由内分泌的阶段性波动引起，孩子的骨龄并未超前。只要注意饮食调控，不让孩子接触“情色类”视听作品，假性早熟不一定会发展为真正的性早熟。一旦拍片发现骨龄超前，可确诊为“性早熟”。

儿童白血病的防治

白血病是一种原因未明的造血系统恶性肿瘤，俗称为血癌。也是孩子恶性肿瘤中发病率最高的疾病。血液通常被人们比喻为“生命之本”，其中有抵御疾病的白细胞，有止血的血小板，有负责身体各个部位氧气供应的红细胞。骨髓每天产生上百亿个新的血细胞（大多数是红细胞），以补充新陈代谢掉的血细胞。如果染色体（存在于每个细胞中的人类基因的载体）发生变异，导致过多未成熟白细胞，即不能发挥正常作用的幼稚细胞生成，就发生白血病了。

白血病的病理特征是在骨髓和其他造血组织中有广泛的白细胞异常增生及向全身各组织浸润、破坏，在周围血液中白细胞有异常的质和量的改变。与其他癌症不同的是，该种癌症不会长出实性瘤体，主要产生大量不能抵抗感染的未成熟白细胞，而且存活期比正常白细胞长，直接影响正常血细胞的产量，最终造成体内没有足够的红细胞运氧，没有足够的血小板止血，没有足够的正常白细胞抵抗感染，机体容易出血，容易感染，影响生命活动，

甚至导致死亡。

白血病人常突感畏寒、发热、头痛、乏力、衰竭、食欲不振、恶心、呕吐、腹痛、腹胀，肝脾肿大，常有皮肤、鼻、口腔、牙龈出血，严重者可有呕血、便血、尿血、眼底及颅内出血等，并出现进行性贫血，发展极为迅速。白血病有急性与慢性之分。孩子绝大多数为急性白血病。急性白血病若不加以治疗，病人会在数月甚至数周内死亡。

对于白血病人，应及早发现，及早治疗。患儿除了必须住院进行正规的治疗以外，还应注意休息，要避免过度精神刺激和过度劳累。过度的喜怒哀乐及劳累都会引起生理功能紊乱，使身体免疫功能降低，易引发外邪侵袭，特别是病毒感染，会诱发白血病。

另外，在饮食上，白血病患者的饮食中要有足够的维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 E 类物质和纤维素，以及适当的微量元素，特别是锌、硒、铁等的补充。

简易食疗方

猪肉党参汤

材料：瘦猪肉 120 克，党参 40 克，生地黄 30 克，麦冬 20 克，红枣 3 个。

做法：将党参、生地黄、麦冬、红枣（去核）洗净，瘦猪肉洗净、切块，同放入锅内，加清水适量，猛火煮后慢火煮 1 小时，调味即成。

用法：随量饮用。

功效：此方能增强机体抵抗力，增加红细胞和血红蛋白，适用于白血病发热、皮下淤斑者。

生地甲鱼汤

材料：生地 20 克，茅根 40 克，黄精 40 克，女贞子 40 克，陈皮 1 块，活鳖 1 只，瘦猪肉 150 克，盐少许。

做法：将鳖放入沸水中，使其排尽尿液，然后洗干净，用刀刮去背壳及脚上的外衣，去除内脏和脂肪；生地、茅根、黄精、女贞子和陈皮分别用清水浸洗干净；瘦猪肉用清水洗干净。汤煲内加入适量清水，先用猛火烧至水开，然后放入全部材料，待水再开，改用中火继续煲 3 个钟头左右，以少许盐调味后食用。

功效：此方有清热养阴、凉血止血、益肝肾的功效。适用于白血病低烧盗汗、全身无力者。

大枣桂圆薏米粥

材料：大枣 10 个，桂圆 20 克，薏米 40 克。

做法：将大枣、桂圆洗净，加水适量与薏米熬成粥。

用法：早晚食用。

功效：大枣、桂圆、薏米均为健脾益胃滋补之品，经常食用可增强体质，提高机体抗癌免疫功能。肿瘤患者贫血、身体虚弱或因放疗、化疗引起血红蛋白低下、白细胞减少及血小板减少者，均有较好辅助疗效。

防治小知识

★ 儿童白血病防重于治

尽管目前儿童急性白血病的治疗效果不错，但是加强防范措施避免孩子患上白血病，才是解决问题的根本所在。做父母的可以从以下几点来防止孩子患上白血病：

1. 孕妇在怀孕期间注意体检、保养，注意改善不良的生活

习惯，避免增加胎儿患白血病的几率。

2. 儿童生病服药时一定要在医生的指导下正确服药，避免药物性因素导致儿童白血病的发生，家庭中的杀虫剂、洗发剂等有害化学物品要妥善保管，避免孩子直接接触。

3. 要增强孩子的体质，减少被病毒感染的机会。在饮食方面要营养均衡，营养失衡后会产生氧自由基，导致孩子在生长过程中基因突变。经常带孩子出去活动，通过活动增强孩子的免疫力。

4. 让孩子远离有磁场辐射的地方。尽量不要让孩子在一些家电，如微波炉、电脑等高辐射的地方久待。

★ 儿童白血病早发现

儿童白血病主要有以下征象：

1. **贫血**：脸色苍白常常是首要症状，患儿多在数周内原有的红润面色渐渐失却，同时可见口唇黏膜和甲床苍白。

2. **出血**：表现为鼻腔、口腔、牙龈等处黏膜出血，也可局部或全身皮肤有出血性瘀斑、瘀点。

3. **发热**：多由继发感染所致。热度高低不等，可伴有呼吸道、消化道等脏器感染的症状体征，有时也可能找不到感染病灶。

4. **骨骼疼痛**：由于癌细胞的侵入，可引起骨骼的疼痛，胸骨、四肢长骨及关节等部位的骨痛。该症状被误诊为关节炎的也为数不少。

5. **体表肿块**：两侧颈部、大腿根部、腋窝等处体表淋巴结肿大是白血病的重要体征，不少患儿在洗澡时摸到上述肿块而就诊。

6. **肝脾肿大**：患儿肝脏和脾脏肿大，摸上去质地偏硬，边界清楚。

7. **血象异常**：多数有血红蛋白降低，血小板数减少，白细胞总数显著增高并有形态异常，出现幼稚细胞。

此外，白血病患儿还可出现脑膜、睾丸等脏器浸润，出现类

似脑膜炎、睾丸炎的症状。

孩子一旦出现上述种种迹象，要及时送医院做全面细致的检查，确定是否得了白血病。

贴心叮咛

孩子出现不明原因的发热、流鼻血、面色苍白、乏力等症状要立即就医检查血象和淋巴结，以防白血病。预防孩子白血病，首先，孩子要尽量避免接触外界致癌因素，它们会引起白血病。要尽可能避免接触放射线，包括频繁的X-线诊断和放射治疗；避免接触苯、甲醛及其衍生物——如使用含超标苯、甲醛浓度的家庭装修材料、农药、汽油、油漆等；尽量避免用保泰松、氯霉素、马法兰、环磷酸胺、乙双吗啉等化学药。其次，孩子要注意增强体质，多做户外活动，以增强免疫能力。另外，孩子要少吃加工小食品，蔬菜瓜果要清洗干净后再食用，能去皮尽量去皮后食用。

儿童风疹的防治

风疹是由风疹病毒引起的一种常见呼吸道传染病。风疹多发于儿童和青少年时期，一年四季均可发病，但以冬春季发病率最高，3～5月份达高峰，夏秋季发病率低。风疹病毒在体外生活力很弱，但传染性与麻疹一样强。一般通过咳嗽、谈话或喷嚏等传播。一次得病，可终身免疫，很少再次患病。

风疹通常分为3个阶段，即潜伏期、前驱期、出疹期。

潜伏期：风疹潜伏期一般为14～21天。

前驱期：前驱期较短，一般为1～2天。症状较轻，可见低热或中度发热，轻微咳嗽、喷嚏、流涕、咽红、头疼、眼结膜充

血、食欲不振、乏力，少数伴呕吐、腹泻。还有少数患儿在刚发病时可在软腭及咽部附近黏膜见到针头大小红色斑丘疹，可融合成片，称为黏膜疹。

出疹期：通常在发热1～2天后开始出疹，皮疹始于面部、颈部，迅速向躯干、四肢蔓延，在24小时蔓延到全身。常是面部皮疹消退而下肢皮疹方现。但手掌及足跖面大都无疹。皮疹呈浅红色细小斑丘疹，可融合成片，并有瘙痒。皮疹一般出至第3天退疹，疹退后留下较浅色素沉着。发疹期全身症状可继续存在，但不加重，疹退后全身症状也随之消失。出疹时可伴低热，持续1～3天，轻度脾肿大常见。

风疹很少有并发症，少数病人可有支气管炎、肺炎、中耳炎、脑膜炎、亚急性硬化性全脑炎、关节炎和出血倾向。

孩子得风疹后，不必用抗生素，可服用板蓝根、双黄连等中成药。一般不必住院，可在家治疗。患风疹孩子应卧床休息，保持室内空气新鲜，避免直接吹风，防止受凉后复感新邪，加重病情。给予维生素及富有营养易消化食物，如麦乳精、菜末、肉末、米粥等，多饮水。不吃煎炸与油腻之物。皮肤瘙痒时可用1%氧化锌溶液涂擦，同时应注意皮肤清洁卫生，防止细菌的继发感染。

简易食疗方

荆芥粥

材料：荆芥10克(鲜者30～60克)，大米50克，调味品适量。

做法：将荆芥择洗干净，放入锅中，加清水适量，浸泡5～10分钟后，水煎取汁，加大米煮粥，待熟时调入食盐等调味品，再煮一二沸即成，或将鲜荆芥洗净，切细，调入粥中服食。

用法：每日1～2剂，连续3～5天。

功效：中医认为，荆芥性味辛、微温，入肺、肝经，有疏风

解表，宣散疹毒，止血之功，本品味辛而散，温而不燥，性质平和，善祛风邪，为解表良药，无论风寒感冒、风热感冒，均可应用。《本草汇言》言：“荆芥，轻杨之剂，散风清血之药也，凡一切风毒之症，已出未出，欲散不散之际，以荆芥之生用，可以清之。凡一切失血之症，已止未止，欲行不行之际势，以荆芥之炒黑，可以止之。大抵辛香可以散风，苦温可以清血，为血中风药也。”煮粥服食，可疏风解表，宣散毒疹。适用于风寒、风热感冒，风疹瘙痒或麻疹透发不畅等。

大力子粥

材料：大力子10克，大米50克，白糖适量。

做法：将大力子择洗干净，放入锅中，加清水适量，浸泡5~10分钟后，水煎取汁，加大米煮粥，待熟时调入白糖，再煮一二沸即成。

用法：每日1~2剂，连续3~5天。

功效：中医认为，大力子性味辛、苦、寒，入肺、胃经，有疏散风热、清利咽喉、解毒透疹、止痛消肿之功，《本草纲目》言其“明目补中，除风伤”。《本草经疏》言其“为散风除热解毒之要药。辛能散结，苦能泄热，热结散则脏气清明，故明目而补中”。《珍珠囊》言其可“润肺散气，利咽膈，去皮肤风”。《用药法象》对其概括最为得体，言“其用有四，治风湿隐疹，咽喉风热，散诸肿疮疡之毒，利凝滞腰膝之气是也”。熬粥食用，可治疗外感风热、咽喉肿痛、牙龈肿痛、热毒疮痈、疹出不畅等。

葛根粥

材料：葛根10克，大米100克，白糖适量。

做法：将葛根择净，放入锅中，加清水适量，水煎取汁，加大米煮粥，待熟时调入白糖，再煮一二沸即成，或取葛粉适量，

调入粥中煮熟服食。

用法：每日1~2剂，连续3~5天。

功效：中医认为，葛根性味甘、辛、凉，入脾、胃经，有发汗解肌、解表透疹、升阳止泄、生津止渴之功，本品解肌发汗，善治外感风热等，且能升清阳，鼓舞脾胃清阳之气上升而能奏止泄之效。适用于外感风热、头痛项强、风疹初起、透发不畅、脾虚泄泻等。

防治小知识

★ 学会识别麻疹、风疹和幼儿急疹

麻疹：由麻疹病毒引起、具有高度传染性的呼吸道疾病。以发热、卡他症状、红色斑丘疹等为临床特征。从发病到出疹约3~5天，发热从低热到高热，甚至可高热惊厥，伴随流涕、流泪、结膜充血、畏光等卡他症状；在起病2~3日口腔颊黏膜可见细沙粒样麻疹黏膜斑；出疹前体温可高达40℃，精神萎靡、嗜睡、厌食、咳嗽，呈重病状态；首先从耳后发际出现皮疹，迅速发展至面颈部，一日内自上而下蔓延至胸、背、腹及四肢，2~3天内遍及手心、足底，此时头面部皮疹开始隐退。

风疹：由风疹病毒引起的急性传染病，有轻微的全身症状，出现枕骨下淋巴结肿大及散在性红色斑疹。出疹前症状较麻疹轻微，可有低热、食欲减退，卡他症状很轻，颊黏膜光滑无斑；一般发热1~2天后即出现皮疹，先见于面颈，一天内遍布全身，但手掌、足底多无疹。皮疹初起为散在斑丘疹，类似麻疹，以后躯干背部皮疹融合成片，又类似猩红热。皮疹持续3天左右消退，故有人称其为“三日麻疹”。

幼儿急疹：病毒感染性传染病，起病急，体温骤升，大都为39~41℃，高热持续3~5日，然后热退疹出或疹出热退。皮

疹为散发玫瑰斑点或斑丘疹，初发于颈部躯干，很快波及全身，消退迅速，不留痕迹，患儿症状随即消失，预后良好。

贴心叮咛

孩子易患风疹的危害在于易引起集体传染，易并发肺炎、中耳炎、脑膜炎，所以要注意预防接种。风疹流行期间，易感孩子不宜到人群密集的场所，如商场、影院等地，避免与风疹患儿接触。风疹已有疫苗，接种疫苗可增强免疫力。另外，需要提醒的是，风疹易与麻疹、幼儿急疹、荨麻疹、猩红热等疾病相混淆，由于治疗方法各异，及时明确诊断尤为重要。

儿童水痘的防治

水痘又名“水花”，是由病毒引起的急性疱疹性传染病。本病传染性极强，主要通过飞沫和接触传染，也可因接触患儿疱疹内的疱浆通过衣服、用具、玩具传染。多发于冬春季节，患者以1~6岁孩子较多，预后大多良好。中医认为此病多因风热外袭，湿邪内蕴而致；风热之毒由口鼻而入，首先犯肺，肺主肌表，故发为水痘。

本病潜伏期为7~17天。发病急骤，发病时身热咳嗽，面赤烦躁，多先见皮疹，初为丘疹或红色小斑疹，多呈向心性，躯干、腰、头皮多见，四肢较少，手足心偶见。皮疹稀疏分散，数小时至1日后，即转变为椭圆形、表浅、有薄膜包围的、四周有红色浸润的露珠状疱疹，大小不等。数天后疱疹逐渐变干、中心微凹，随之结痂，再经数日至数周脱落，不留瘢痕。出疹同时可有不舒服感觉，热度多在39℃以下。痊愈后，可获终生性免疫。

患儿的体质强弱与发病轻重有密切关系。若体质较弱，又兼邪毒炽盛，可见水痘重症，甚至可发展为抽搐、昏迷、失语等肝风内动症。水痘属较温和的病，不会引起严重的并发症。

患儿发热出疹期要卧床休息，体温高者可给以退热剂，居室要经常通风，温湿度要适宜，预防受凉感冒，特别不要吹风。常洗手洗脸，勤换衣被，保持皮肤清洁。修剪指甲，防止患儿抓伤皮疹而引起感染。注意衣物和用具的清洁消毒，讲究卫生。

出疹期间，患儿宜吃清淡多汁多水的新鲜瓜果蔬菜类食物，尤其是维生素 C 含量丰富的水果，因为它具有抗病毒作用。宜吃具有疏风、清热、解毒作用的食物。在出水痘期间，患儿因发热可出现大便干燥，此时需要补充足够的水分，要多喝水。忌吃辛辣刺激性食物，忌吃油腻、粘糯、香燥之类助热上火、难以消化的食物。

出疹时如果皮肤瘙痒严重，可擦炉甘石洗剂止痒，也可服用扑尔敏等药物；疱疹破裂者，可涂以 1% 的龙胆紫，有继发感染者可局部应用消炎药，必要时可服用黄连素、磺胺类药物；切忌使用肤轻松、强的松一类的软膏，以免造成全身性水痘。

为预防水痘，孩子应尽量避免接触水痘患者。也可接种水痘减毒活疫苗，接触水痘后 3 日内接种仍然有效，可降低发病率或减轻病情。

简易食疗方

芫荽汤

材料：鲜芫荽 150 克，鲜胡萝卜 200 克，风栗（干板栗）150 克，鲜荸荠 100 克。

做法：先分别将芫荽、胡萝卜、风栗、荸荠洗净，然后切碎。

然后把以上4味一同放入砂锅内，加水适量，煎沸后取汤2碗，去渣即可。

用法：以上为1日量，分作2次温热饮用，连用3~5天。

功效：芫荽性味辛温，入肺、胃二经、有解表、透发麻疹、增食欲、健胃驱虫功效。主治儿童麻疹、发热头痛、积食停滞、痢疾、肉类食品中毒等症。此汤能够透发痘疹，特别适用于儿童水痘。

土豆粥

材料：土豆100克，大米50克。

做法：将土豆去皮、洗净、切粒，与大米同放入锅中，加清水适量煮粥服食。

用法：每日1剂，连续3~5天。

功效：中医认为，土豆性味甘、平，入胃、大肠经，有补中益气、健脾和胃、养脏怡神、解毒疗疮之功，本品味甘，能缓挛急，其性滑利，故对胃痛、便秘甚效。《本草纲目》言其“解诸药毒”。《本草纲目拾遗》言其“功能稀痘，儿童熟食，大解痘毒”。熬粥食用，可益气健脾，解毒通便。适用于脾胃亏虚所致的脘腹疼痛、大便秘结、儿童水痘、疳腮等症。

竹笋粥

材料：鲜竹笋100克，大米50克。

做法：将竹笋择净，切细备用。大米淘净，放入锅中，加清水适量煮粥，待熟时调入竹笋，再煮一二沸即成，或将鲜竹笋榨汁，待粥熟时调入粥中，再煮一二沸服食。

用法：每日1剂，连续3~5天。

功效：中医认为，竹笋性味甘、寒，入肺、胃经，有清热化痰、消食和胃、解毒透疹、和中润肠之功。适用于热毒痰火内蕴所致

的胃脘嘈杂、口干便秘、咳嗽痰多、食积不化、脘腹胀满，以及麻疹透发不畅、儿童水痘等。

防治小知识

★ 儿童水痘的认识误区

误区一：水痘最佳接种时期。水痘好发于冬春季节，有家长认为冬季来临之前接种疫苗会起到更好的预防作用。但由于一年四季都会有水痘，不存在“最佳接种时期”一说，满一岁的孩子应尽早接种预防。

误区二：出水痘时不能见风见太阳。这种说法没有科学根据。相反，保持室内空气流通可以减少病毒的传播，越是密闭窗户越容易互相传染。

误区三：孩子周围出现水痘患儿后，立即接种疫苗有效。水痘病毒潜伏期有一到两个星期，没有症状也可能已受感染，这种亡羊补牢的应急接种不一定见效。而且由于个体存在差异，并不是接种疫苗就百分百不出水痘，但接种过疫苗的孩子出水痘的症状会轻一些。

误区四：孩子已染水痘，也能马上接种疫苗。由于水痘疫苗是减毒活病毒疫苗，接种后可能出现局部疼痛、发红的反应，因此患儿应在病愈至少一周后才能接种疫苗。打针当天孩子不能洗澡，保持饮食清淡，少吃鱼虾等刺激性较强的食物。

误区五：水痘不会传染给成人。水痘是通过空气飞沫经呼吸道传染的疾病，未出过水痘的成人也会被传染。成人被传染后表现为带状疱疹，也会出现发烧、倦怠感。为预防，未出过水痘的成人也可以接种水痘疫苗。

贴心叮咛

孩子易患水痘的危害在于易引起集体流行，体弱者病情严重，所以应注意隔离预防。

因为水痘发生的部位可延及头面部，且数目较多，所以有人担心会留下疤痕，影响美观。其实，这种担心是不必要的。一般来说，水痘按照自然病程发生、消退，即使水痘较大破溃后形成糜烂面，也会很快痊愈，愈后不留疤痕。但是，如果不注意保持皮肤清洁，反复搔抓破溃后易继发细菌感染，甚至发生坏疽，愈后会有疤痕。因为单纯水痘的损害部位很浅，未到达真皮组织，如果合并细菌感染则会向下破坏而产生疤痕。

儿童狂犬病的防治

狂犬病即疯狗症，又名恐水症，是一种侵害中枢神经系统的急性病毒性传染病，所有温血动物包括人类，都可能被感染。它多由携带狂犬病病毒的犬、狼、猫、鼠等动物咬伤或抓伤而感染。人一旦被含有狂犬病病毒的动物咬伤，感染几率在 30 ~ 70%，一旦发病其死亡率几乎是百分之百。只有在 1971 年有 1 个痊愈的病例。人一般都容易感染狂犬病，但男性比女性多，14 岁以下的孩子多，约占总数的 52%。因为一般认为男性好动，外出的机会多、被咬伤的机会也多。尤其 5 岁以上的男孩，表现好动，爱玩狗，逗狗，也爱寻衅，因此易被咬伤，这段年龄又称“事端年龄”，易患狂犬病。

为什么狗是狂犬病流行的主要传染源呢？因为在动物中，狗与人的接触最为密切。而且狗的流动性大，还具有咬人的行为特点，所以狗就成了狂犬病流行中的主要传染源。据统计，人被各

种动物咬伤患狂犬病的比例为：被狗咬伤占 80.07%，被猫咬伤者占 9.25%，被狼咬伤占 0.64%，被狐狸咬伤占 0.03%，被农畜咬伤占 0.64%。所以说，狗是最主要的传染源。

狂犬病的临床表现可分为 4 期，即潜伏期、前驱期、狂躁期、昏迷期。

潜伏期：本病的潜伏期长短不一，可从 6 天、12 天到 1 年或 5 年以上，一般是 2 周到 3 个月内发病，99% 在 1 年内发病，1% 在 1 年以上发病，经考证最长的潜伏期为 6



年。潜伏期的长短和感染的毒力、浓度、免疫力高低、部位等有关。在潜伏期中感染者没有任何症状。

前驱期：前驱期一般为 1 ~ 3 天，有时可为 7 天。发病初，感染者有头疼、不安，恐惧感等神经性症状，也可出现恶心、呕吐等症状。体温高达 37.5 ~ 38℃。感染者会感到情绪低落，抑郁和不安，有的易发怒。被咬部位发红，伤口周围有刺痛或麻木，有肿胀，伴随有蚁走感和强烈瘙痒。进一步可出现喉部紧迫感，厌食，并有吞咽困难症状出现。

狂躁期：又称为兴奋期，此期一般经过 1 ~ 3 天。感染者可出现狂犬病具有的独特症状，如恐水、阵发性的狂躁和流涎发作。病人想饮水时，便引起咽部的剧烈痉挛而怕饮水，所以又称“恐水病”。咽部痉挛亦可扩散到呼吸肌，呼吸困难，病人可出现发绀现象，亦可见瞳孔散大。伤口部位有疼痛或各种异样的感觉，有的病人伴有对光、噪音和感觉刺激的应激性增高，通常表现有肌张力增高和面部肌肉痉挛。随着阵发性痉挛加剧，病人时时出现狂躁行为。由于交感神经兴奋，病人出现大汗及流涎，加上呕

吐及进食进水的障碍，很快即出现脱水。体温高达 $39 \sim 40^{\circ}\text{C}$ 。感染者常常因为咽喉部的痉挛而窒息身亡。

麻痹期：此期较短，一般为 $15 \sim 20$ 小时。如果感染者能够度过狂躁期而侥幸活下来，就会进入麻痹期，转狂躁为安静，狂犬病的各种症状均不再明显，痉挛逐渐停止，反应迟钝，还可少量进食，一般家人常以为病情好转。实际上很快会出现脑神经与四肢神经麻痹，终因呼吸循环衰竭而死亡。

狂犬病对人的危害很大，而且无特异的有效治疗，因此做好预防至关重要。孩子尽量少和狗玩或挑逗狗。没有发疯、看似健康的狗和小动物，都有携带狂犬病毒的可能。如一旦被狂犬病病犬咬伤，应尽快注射狂犬病疫苗，如严重还应注射血清或免疫球蛋白，最好是 24 小时内注射。如家中有宠物，一定要按免疫程序定期给它注射狂犬病疫苗，防止被犬咬伤。

推荐古方

1. 用桃白皮一握，水二盏，煎一盏服；
2. 用米泔洗净，以砂糖涂之，后用益元散四两，斑蝥十四个去头、翅、足同煎，空腹温服；
3. 用雄黄五钱，麝香五分，研匀，酒调二钱服，下去恶物再服，得睡莫惊觉，或经久复；
4. 用杏仁炒黑杵为膏，贴伤处即瘥，或食犬肉得患者，用杏仁去皮尖炒熟，细嚼服。

贴心叮咛

孩子被狗咬伤，即使伤口很小也必须到医院注射狂犬血清，切不可认为伤口小可以不去，以免后悔终生。被疯动物咬伤后有 3 种预防办法，即及时清洗伤口，

免疫血清的使用，疫苗接种。3种预防办法的重要性各占1/3，而且缺一不可。实际工作中，往往容易忽视的是伤口处置。被咬伤后，用3%~5%肥皂水或0.1%新洁尔灭或用清水充分洗涤，较深伤口冲洗时，用注射器伸入伤口深部进行灌注清洗，做到全面彻底。再用75%乙醇消毒，继之用浓碘酊涂擦。伤口是病毒侵入的门户。处理好后可直接防止感染，或可延长潜伏期。

儿童肺结核的危害

结核病，中医称之为“肺癆”、“虚劳”、“癆瘵”，是由结核杆菌侵入肺脏后引起的一种具有强烈传染性的慢性消耗性疾病。一年四季都可以发病。结核病潜伏期4~8周。其中80%发生在肺部，其他部位如颈淋巴、脑膜、腹膜、肠、皮肤、骨骼也可继发感染。主要经呼吸道传播，传染源是接触排菌的肺结核患者。肺结核曾经在80年代被认为是人类已经基本征服的疾病之一。但近年来，随着环境污染和艾滋病的传播，结核病又卷土重来，发病率愈演愈烈，它对人的学习、生活、工作造成了非常大的影响。

孩子正处于生长发育阶段，各组织器官功能及免疫功能尚未成熟和完善，极易感染各种急慢性传染病。孩子接触了排菌的结核病人时，病人咳嗽、打喷嚏、大声说话所排出的带有结核菌的飞沫都会被孩子吸入肺内而感染。人体感染结核菌后不一定发病，仅于抵抗力低落时方始发病。

肺结核的初期症状通常不太明显，因类似于流行性感冒而不易被人发觉。孩子患肺结核病可出现一系列临床症状，如咳嗽、

咳嗽、发热、无力、食欲减退、精神萎靡、盗汗、消瘦、痰中带血等等。症状出现的多少及严重程度会因各人情况而有所不同。本病病程较长，可达数月甚至1年以上。结核病是一种顽固的慢性疾病，一旦感染发病，若不及时、规范和彻底治疗，最终可导致复发、恶化、产生耐药，形成难治性肺结核。

肺结核患儿除了进行专门的治疗以外，还要注意以下几点：

首先，要注意饮食调理。肺结核的调理关键是在营养状态上。病人营养状态的优劣，对于结核病的治愈与否有很大的关系。病人每日都要有足够的营养量，并且，结核病是消耗体力最大的疾病，所以在肺桔核的治疗上，最重要的是关于补充这种过度消耗的饮食问题。本着“虚则补之”的原则，肺结核病人的饮食调养原则是：供给充足热量，供给优质足量蛋白，补充含钙的食物，促进钙化。供给丰富的维生素，帮助机体恢复健康，减少抗痨药物的副作用及帮助钙的吸收。适量补充矿物质如铁、钾、钠和水分。肺结核病人的食欲一般都不太好，为了增加患儿的食欲，我们要尽量把菜肴做得多样化，色味香形美好。有条件的患儿，除了每日3次正餐外，可以适当加两次点心。肺结核患者消化功能多低下，食欲较差，不宜食用肥肉、动物油、羊肉及烧烤、油炸食物等。

其次，居室应保持空气流通、阳光充足，每日应打开门窗3次，每次20～30分钟。平时还要注意防寒保暖。

再次，可选择气功、保健功、太极拳等项目进行锻炼，能使机体的生理机能恢复正常，增强抗病能力，逐渐恢复健康。

另外，对肺结核应有正确的认识。目前，肺结核已不再是不治之症，患者应抱有乐观的精神和积极态度，做到坚持按时按量服药，积极配合医生进行治疗。

简易食疗方

杏仁鸡

材料：母鸡 1 只（约 1250 克），甜杏仁 45 克，葱、料酒、姜、白糖、盐各适量。

做法：将鸡去头及内脏，洗净。葱切成段，姜切成片，杏仁用开水稍泡片刻，剥去红衣。把鸡、葱、杏仁、姜放入大汤钵内，加入料酒、清汤、白糖、盐、胡椒面，隔水蒸 1～2 小时，蒸烂后取出，拣去葱、姜，撇去浮油，调好咸淡即可。

用法：每日 2 次，佐餐食用。

功效：益气、补髓、定喘。可辅助治疗肺结核、慢性支气管炎。癌症患者可作营养滋补剂用。

杞枣木耳粥

材料：枸杞、白木耳各 10 克，大枣 5 枚，粳米 100 克，冰糖适量。

做法：将白木耳用温水洗净泡好后撕成瓣状。将枸杞、粳米洗净。将大枣去核洗净。将以上材料除冰糖外，一同放入锅中，加入适量的水共煮成粥。待粥熟后，再加入冰糖稍煮片刻即可食用。

功效：滋肝养肺、补阴润燥。可用于治疗有咳嗽、咯血、气喘等症状的阴虚型肺病。有风寒表症的孩子不宜使用此方。

银耳鸽蛋羹

材料：银耳 20 克，鸽蛋 1 个，冰糖少许。

做法：将银耳用清水浸泡 20 分钟后切碎。将银耳与 400 克水一同放入锅内，先用武火将水煮沸后加入冰糖，再用文火将银

耳炖烂。将鸽蛋打开放入碗中搅匀。将碗放入另一锅中用文火蒸3分钟后取出。再将鸽蛋羹倒入银耳羹中，煮沸片刻即可食用。

功效：养阴润肺、益胃生津。可用于治疗有干咳症状的肺结核儿童。

萝卜羊肉汤

材料：取萝卜500克，羊肉250克。

做法：将羊肉洗净后去掉筋膜，切成块。然后将羊肉放入沸水中，焯一下后捞出沥水。将萝卜洗净后切成块。先将羊肉块放入砂锅中煮半小时，再加入萝卜块同煮至羊肉熟烂，加上调料后即可食用。

功效：解热毒、祛痰湿、益气理中、凉血止血。可用于治疗久病体虚的肺结核儿童。

防治小知识

★ 儿童肺结核的家庭护理

1. 要有长期治疗的思想准备，坚持全程、合理用药。
2. 做好病情及药物毒副作用的观察，定期门诊复查，防止复发。
3. 为患儿制定良好的生活制度，保证休息时间，适当地进行户外活动。注意饮食，供给充足的营养。
4. 避免继续与开放性结核病人接触，以防重复感染。积极预防和治疗各种良性传染病。
5. 部分留有后遗症的患儿，对瘫痪肢体可进行理疗、被动活动等功能锻炼，帮助肢体功能恢复，防止肌挛缩。对失语和智力低下者，应进行语言训练和适当教育。

贴心叮咛

肺结核现在又卷土重来，孩子最易被侵害并且易继发肾结核，所以一定要注意早期症状：发热、咳嗽、面部颧红，盗汗、乏力、消瘦等。孩子时期要预防结核病，首先，要及时接种卡介苗，有效的卡介苗接种对人群的保护力可达75%以上。按时进行卡介苗的复种，可以使免疫力强化。其次，要培养良好的卫生习惯，房间要经常通风换气，保持空气新鲜。应注意劳逸结合，要有足够的营养和睡眠，还要有适当的户外活动和体育锻炼，这样可以增强体质，提高抵抗力。

养成良好的卫生习惯

养成良好的生活卫生习惯有益于孩子的健康成长。俗话说“病从口入”，说明了是否讲究卫生直接关系到人的健康。在现实生活中，一些人由于不讲究卫生，结果染上皮肤病、寄生虫病、胃肠道疾病、传染病等，影响了身体健康。尤其是孩子，他们的抵抗力比较差，容易感染疾病，更应注意讲究卫生。从小养成良好的生活卫生习惯，对预防疾病、保障健康有重要意义。

✧ 漱口、刷牙

孩子要养成早晚刷牙，饭后漱口的习惯。有人认为孩子的乳牙反正要换，因此不注意对它的保护，这是错误的。如果不注意保护乳牙，一旦被龋坏缺损，将影响对食物的消化与吸收，乳牙被龋蚀还会影响恒牙的生长发育。龋齿也是导致孩子牙疼的“头号杀手”，而长期不刷牙就为龋齿的产生提供了温床。

因此，孩子一定要注意保护乳牙，培养良好的口腔卫生习惯。

少吃零食（尤其是含蔗糖食物）；保持口腔清洁，养成早晚刷牙、饭后漱口的习惯。刷牙时顺着牙缝上下刷，由外侧到内侧。这样才能刷掉残留在牙缝中的食物，保护牙齿，预防龋齿。刷牙时用力不要过大，否则会损伤牙体和牙龈。同时，要选择好适合孩子年龄特点的牙刷和牙膏，刷毛质量好、软硬适中、疏密适度的牙刷是保持口腔健康的重要工具。牙刷至少每3个月要更换一次。

✿ 洗手、洗脸

勤洗手、洗脸是影响孩子一生的一个好习惯。

孩子的双手每天要接触到许多不卫生的物体，洗手是将外界病原体隔离在孩子体外的重要环节。据调查，一只未洗净的手上有40000～400000个细菌。如果不注意手部卫生，很容易引起红眼病、皮肤病、肝炎、肠炎、痢疾、寄生虫等疾病。用脏手抠鼻子、揉眼睛，还可能造成鼻子、眼睛黏膜的破损，使呼吸道中的病菌、手上的病菌乘虚而入，致使健康的身体受到侵袭。在过去，医学专家们一直认为，口腔是传播感冒的主要途径。而现在，欧洲的一些医学专家产生了一种新的观点，即感冒主要是通过手传染，而不是口腔。感冒患者的手部有大量的病毒存在，健康的人和感冒患者握过手后，自己也就成了带菌者，如果再摸鼻子，就很有可能在不知不觉中传染上感冒。因此，孩子一定要培养饭前、便后洗手的卫生习惯。而且洗手还要认真用肥皂搓洗，如果只用水冲冲是洗不干净的。

其次，孩子还要养成清洁面部的好习惯。每次吃完东西后要擦嘴，早晨起床及晚上入睡 before 都要洗脸，弄脏脸后也要随时洗净。洗脸时水温要合适，擦洗动作要轻，将脸、耳后、颈部等处洗干净。要有专用的毛巾，最好用流动水或专用脸盆，每天将用过的毛巾用肥皂清洗后晾干。

✧ 洗澡、洗脚

人体内的代谢产物有 400 多种，其中随汗液排出的就有 150 种。人体每时每刻都在出汗，只是有时因为量少，我们感觉不到而已。而且皮肤上还经常会有脱落的皮屑，当皮屑、汗水和灰尘等混合在一起时，就会在皮肤上形成污垢。污垢是细菌最容易生长和繁殖的地方。为使皮肤发挥正常功能，就要经常用温水洗澡，以除去污垢油脂，使皮肤清洁。洗澡还能使神经系统兴奋性降低，体表血管扩张，血液循环加快，改善肌肤和组织的营养，降低肌肉张力，消除疲劳，改善睡眠，增加抗病能力。

洗澡时水温一般控制在 $38 \sim 42^{\circ}\text{C}$ 最佳；洗澡时应该先洗头发，在洗发的时候，水冲在身上，身体的毛孔因受热而渐渐张开，“吐”出秽物，从而彻底洁肤；洗澡时间不宜过长，也不要空腹洗澡；饭后立刻冲洗也不好，最好是饭后 1 小时或更长的时间。在洗澡前先喝一杯开水，可促使毛孔中的积垢随汗流出来；夏季应每天洗澡一次，冬天也要每周洗一次；洗澡后要换内衣裤；最好每天洗一次外阴，隔天换一次内裤，少女尤应如此，以防因分泌物刺激而引起外阴瘙痒。

人的双脚容易出汗，由于鞋袜覆盖，汗液不易蒸发，应洗脚。而且，孩子一般好动，他们的脚掌持续承受着压力，所以每晚睡前一定要用温水洗脚，有利于孩子的生长发育。

✧ 勤理发，勤剪指（趾）甲

孩子的头发以整洁、大方为宜。指甲长了，藏污纳垢，1 克重的指甲垢里藏的细菌和虫卵有 38 亿之多，很不卫生，也容易抓伤皮肤，应定期修剪。但不宜剪得太短，以免用手时磨伤指腹部皮肤引起疼痛。趾甲藏的细菌更多，更要定期修剪。

良好的生活卫生习惯是保证孩子身体健康的必要条件，我们

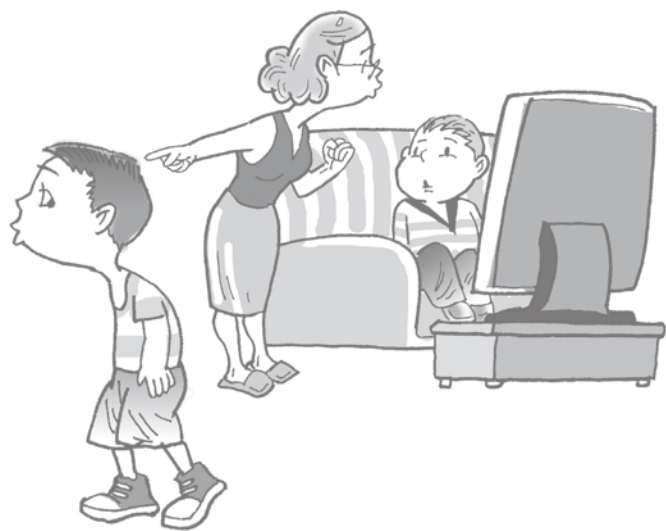
一定要让孩子养成爱干净讲卫生的习惯。儿童时期是习惯养成的重要时期，抓紧这个时期进行培养，将收到事半功倍的效果，习惯容易养成，而且牢固，影响终生。

贴心·叮咛

洗澡不宜使劲搓。有些家长给孩子洗澡，也有些孩子自己洗澡时为了洗得更干净一些，喜欢反复地用力搓擦皮肤，其实这样的洗法是不科学的。在我们人体表面有一层覆盖全身的死皮肤，它对于皮肤屏障功能的完整起着重要的作用，是保护我们健康的一道防线。洗澡时使劲搓，就会破坏这层死皮肤，而新的皮肤又没产生出来，这样就使得病菌和射线“有机可乘”了。所以，洗澡的时候不要过分用力，可以轻柔一点，多洗几次。

第七章

关注心态——孩子也有心理隐患



第七章 关注心态——孩子也有心理隐患

孤独症、多动症、抑郁症、焦虑症、学校恐怖症……这些心理学的陌生名词，正越来越多地和孩子纠缠在一起。有健康的心理才会有健康的身体。面对孩子的这些心理问题，如果能进行及时而正确的疏导，便会化险为夷，风平浪静；如果长期被压抑和忽视，日积月累，小小的涟漪也可能会酝酿成狂风骤雨。一个人只有拥有了健康的心理，才能拥有健康的思想，健康的目标，他才能真正成为一个对社会对人民有用的人。所以，家长一定要重视孩子的心理健康，培养孩子良好的心态。

导致孩子心理危机的主要因素

2005年9月的一个早晨，苏州一名小男孩从自己家四楼跳下，结果男孩多处骨折，伤势严重，经过抢救后，这名男孩脱离了生命危险。

据了解，这名跳楼的小男孩是一名小学6年级的学生。当天早晨，他妈妈叫他起床复习功课，不料等妈妈从卫生间出来时，孩子已从四楼窗口跳下。

这个孩子为何要跳楼？当有人问他跳楼的原因时，孩子沉默不语，对于孩子跳楼的原因，孩子的爸爸也不肯透露任何细节。然而

从孩子与父亲的对话中却让人感觉到，父子俩的关系并不融洽。

虽然我们无法把握孩子跳楼的心理，但我们至少可以判断出孩子在心理上存在问题。近年来这类恶性事件频频发生，一言不合，就采取极端手段伤害自己，伤害朝夕相处的同学、老师乃至父母，“花朵”变成“恶魔”，“乖孩子”变成“暴君”。这个时期的孩子，在成长过程中正处于心理叛逆期，心理上波动较大，如果情绪积郁在心中无法发泄，往往容易出现反常行为，有些孩子性格比较内向，可能看不出反常行为，但实际上这种潜在的危险却一直存在着。

伴随着前所未有的激烈社会变革，我国目前正遭遇有史以来最严重的未成年人心理危机。有数据显示，目前我国内地 3.67 亿 18 岁以下未成年人中，保守估计，存在各类学习、情绪、行为障碍者超过 3000 万人，突出表现为人际关系、情绪稳定性和学习适应等方面的问题。

孩子涉世不深，所以心理脆弱，承受能力不强，一旦遭遇心理冲突，很容易导致心理危机。那么，主要是哪些因素导致了孩子的心理危机呢？

✿ 家庭分裂，父母离异

家庭分裂、父母离异是导致孩子心理危机的重要原因。处于单亲家庭的孩子失去了父爱或母爱，易有抑郁、孤独、压抑等心理，甚至发展为心理危机。

✿ 学业压力大

学习压力感，是当前孩子存在的最严重的心理问题。学业任务重造成的心理压力导致偏执、敌对、抑郁、心理不平衡等。这种心理问题如果不认真地对待，就会出现严重的心理危机。

※ 交友不慎，误入歧途

孩子心理还不成熟，易受坏人、坏朋友引诱而误入歧途，逃学、离家出走、看黄色网页……甚至犯罪，参与打架、斗殴、偷窃、抢劫等。

※ 有精神病遗传因素

有精神病家族史的孩子，容易表现出某些人格障碍，如偏执、冷漠、刻板、孤僻等；或反过来，即过分追求完美、放纵、易怒。

※ 遭受重大心理打击

亲人死亡，如父母死亡或患了绝症，家庭经济来源忽然断绝，或被骗、被强暴，早恋失恋，家庭暴力……都易引发心理障碍，甚至发展为心理危机。



贴心叮咛

现代孩子学习压力大，单亲家庭多，交友复杂，易受伤害，所以孩子的心理问题倍增，父母、老师要多加观察。

其实，很多孩子出现心理问题的原因都在父母身上。现在很多父母简单地认为孩子什么都不懂，对孩子的情绪波动不够重视，事实上现在的孩子接受信息的渠道非常广，在思想上要比过去的孩子早熟很多，这些孩子除了在是非判断能力上不强外，其他方面已与成人无太大差异。

孩子心理危机容易出现哪些情况

过去对孩子出现的问题，一般都是从政治、思想和品德上进行分析，从心理上分析得很少。把孩子的心理问题当成政治问题、思想问题去解决。这种以简单、呆板、僵化、千篇一律的思想政治工作取代一切，使孩子在竞争力、情绪、情感、性格、自我意识、人格倾向、社会交往与适应能力等方面的心理素质，处于一种自发形成和盲目发展的状态，这样十分危险。

曾有“中小学生心理素质建构与培养研究”课题组，按国际标准分别在北京、河南、重庆、浙江、新疆 5 个省市区进行过问卷调查。结果表明，我国小学生中有 16.4% 存在异常心理问题倾向，有 4.2% 存在严重心理行为问题；初中生的这一比例分别是 14.2% 和 2.9%；高中生分别是 14.8% 和 2.5%。由于我国中小学生基数巨大，所以这一比例是触目惊心的。

国家有关部门也曾对小学生进行过一项调查。结果表明，近年来，我国孩子的心理问题呈快速上升趋势。1984 年北京地区孩子行为问题患病率为 8.3%，1993 年北京地区孩子行为问题患病率为 10.9%，1998 年全国 12 城市的孩子行为问题患病率为 13.4%，2002 年北京中关村部分重点小学孩子行为问题患病率为 18.2%。北京市海淀区检察院一项关于青少年犯罪的调查也表明，1997 年至 2000 年，由于心理畸变引起的“激情犯罪”显著增多。

那么，孩子心理危机最容易出现哪些情况呢？

✿ 离家出走

离家出走是孩子心理危机最常见的表现形式。他们为了逃避不能排除的烦恼而离家出走，他们的出走一方面给家人带来极大

的不安，同时也使自己面临着各种不安全。

※ 走向犯罪

孩子出现心理危机时，往往易在大街上徘徊，如果遇到坏人引诱，就很容易误入歧途。

※ 自杀

孩子自杀虽然不多，但也并非没有，应给予重视。曾有一位16岁的少年因为妈妈拒绝给他买一双旅游鞋，便从楼上跳下，结束了年轻的生命。世界卫生组织测算：自杀是我国15～34岁年龄段人群的首位死亡原因，5～14岁的孩子自杀约占自杀总人数的1.02%。

孩子们的心病正在成为父母的心病，长此以往，这一问题会成为社会心病。所以，对孩子心理危机进行干预非常重要。

1. 家庭温暖是第一良方

父母对孩子冷漠或溺爱，都会给孩子的心理造成不良影响，尤其父母离异、去世或家庭暴力，对孩子心理都是致命的打击，所以加强家庭干预，让父母成为孩子的知心朋友是化解孩子心理危机的第一良方。

父母们每天都要想一想：你今天花时间与孩子单独相处了吗？你全神贯注地倾听孩子的思想和感情方面的困惑了吗？你知道孩子在读些什么书吗？作为父母，不应该只在物质上关心孩子，更应该在精神上关心孩子，要关注孩子的心理变化，多与孩子沟通。沟通时，要把孩子当成自己的朋友，而不应该简单地把孩子看成不懂事的孩子。

2. 老师是最重要的心理救助资源

老师在孩子们的心目中是最受尊敬的，因为尊敬，所以信任。这就要求老师要具有一定的心理学知识，具有一定的心理干预技

术。当然，更重要的是对孩子们要有较高的责任心和爱心。不要采用一些过头的手段教育孩子，惩罚手段往往给孩子造成精神障碍乃至心理疾病。通常，老师对学生的谈话，效果将胜过父母。

3. 社区邻里的关怀会有意想不到的效果

生活在一个社区的孩子们，邻里的大爷大妈是看着他们长大的，所以比外人要了解他们，能对孩子们劝说上几句并非没用，相反，有时往往会取得意想不到的效果。

贴心叮咛

如果发现孩子有心理异常，父母、老师要注意观察以防万一。孩子自杀的迹象：目光渐渐变得冷漠或茫然；经常独自发呆或闭门独处；或忽然变得对别人关心起来（一个一向冷漠的人，忽然变得热情起来，要警惕是抑郁症心理崩溃前的回光返照，往往是自杀的前兆）。

孩子如何面对压力

一个六年级的小学生在网上这样写道：我们起得太早、玩得太少、活得太累，在我们稚嫩的心灵里，被红笔书写了两个大字：压力！它如同一块大石头，压得我们喘不过气来。有一位父亲称了一下上六年级的儿子的书包，竟然有 16 斤重！

在生活节奏日益加快、竞争环境日益严峻的当今时代，孩子们也都过早地面临着各种压力。理想中的孩子时期，孩子们的生活充满了轻松和快乐。他们学习各种技能，逛公园，有足够的时间玩耍，还有温暖而愉快的睡前故事。但是如今，这种“金色童年”却在各种各样的压力下变成了“灰色童年”。

现在的孩子在得到铺天盖地的“爱”的同时，却越来越多地失去了随心所欲地玩的自由。很多父母都是“望子成龙、望

女成凤”，不许孩子看电视和所谓的“闲书”，连周末也给孩子安排得满满的，上午上奥林匹克数学班，下午上剑桥英语，有点空余时间还要学习许多特长与技艺。甚至每天做作业时，父母还要在孩子的旁边紧盯着。儿童心理学专家指出，如果孩子感到越来越不能支配自己的小小世界，那么他的压力就越来越大。另外，在学校，老师对孩子的批评，孩子与孩子之间相处的矛盾……这些有形或无形的言语、事件，都可能使孩子产生成长中的压力感。

人的学习、工作、生活，不可能没有压力，适度的压力可以成为成人、成才的动力，而压力来得过早、过大，那恐怕只能是反作用力，对孩子的健康成长无益。孩子感到压力时，由于语言表达能力有限，通常不能说出他们的感受，或因为害羞、内向等原因而不愿表达等，因此他们有时无法得到父母的及时帮助。而孩子自身处理问题的能力较差，因而常常不能自己解除压力。就这样久而久之，压力长期积压，孩子就会产生厌食、头疼、胃疼、烦躁、睡眠障碍、抑郁等心理或生理的问题，严重损害孩子的身心健康。

因此，孩子一定要学会缓解压力，放松自己，同时，作为父母，更应该帮助自己的孩子走出压力的边缘！在这里，我给各位小朋友还有父母提出以下几点建议：

✧ 放松心情

比如，当心理承受重压时，去运动一下，散散步，打打球，当人完全投入到运动中时，身体就会处于一种亢奋状态，就会把心中的压抑和烦恼全都转换为动力发泄出来；可以参加一些自然、安静的活动，像玩水或沙子，玩泥巴或者画画等；可以走进大自然，倾听来自大自然的声音，来自大自然的声音最能让人心情放松，听听水流声，听听海浪拍打海岸的声音，听听海鸥的叫声……

这些都可以让人轻松起来；逛逛商场和书店，看看书画展览，有计划地打内容健康的游戏，看一场喜欢看的电影，听一些美妙的音乐，同样可以放松心情。

✧ 舒缓孩子的日常生活节奏

父母不要给孩子安排太多的学习任务，孩子一周的专门技能学习最好不要超过两次，否则他会感到压力和疲于应付，学习的地方也不要太远，不要让孩子感到经常在路上奔波。不要强迫孩子学他不喜欢的东西，应该多听听他自己的意愿。假如让他做他不喜欢做的事，那肯定就是一种沉重的负担了。安排好孩子的娱乐和休息时间，孩子们需要修养和思考的空间。

✧ 认真倾听孩子的心声

父母要想帮助孩子克服压力，就必须先要了解孩子心理上有什么压力、压力是从哪里来的。所以，父母应定期找一个安静的时间，坐下来和孩子谈一谈最近过得怎么样，认真地听他说话，让孩子说出他面临着哪些事情，什么事让他有压力，为什么这件事情会让他有压力。交谈可以舒缓孩子的压力。

父母也可以在接孩子回家的路上，和孩子谈谈今天的状况如何，有什么事情发生。父母还可以在睡觉前问问孩子今天什么时候最高兴。这样父母就可以比较主动地了解到孩子是否有什么担忧、害怕的事情，从而给予孩子帮助。孩子如果能谈出他的困扰，其实他的压力就已经缓解一大半了。

✧ 掌握与孩子沟通的艺术

当孩子说出由于某些事情而造成一定的压力时，父母小时候一定也曾经遇到过和孩子类似的情况，当时是怎么样对待的，可以用通俗易懂的语言和孩子分享，当孩子知道了父母原来也面对

过这样的压力和烦恼的时候，知道自己不是特例，他们对父母所说的话就比较容易听进去了。

有些孩子会因为考试考不好，或有些事情没做好，就说自己很笨。这时，父母不要马上也觉得好像他是不够聪明。因为孩子说自己很笨，只是代表他缺乏信心。父母可以从生活中找出一些可以证明他有能力的例子来反驳他，要尽量让孩子去推翻他自己对自己错误的预设，这样可增强孩子克服压力的勇气和信心。

✧ 与孩子一起玩互换角色的游戏

父母在了解了孩子压力形成的原因后，父母和孩子按角色分配，让孩子扮演压力来源的一面，而父母则扮演面临压力的孩子。父母在面临压力前、压力时、压力后的精彩表现，都会在孩子的心中留下深深的烙印，成为孩子今后处理问题的榜样。

✧ 多带孩子去旅游

前人早就说过：“读万卷书不如行万里路。”读万卷书对一个人知识的增长固然重要，而行万里路更是一种不可或缺的经历。我们可以用自己的眼睛去观察，比通过别人的眼睛看世界更真实。特别是带孩子旅游，可以让孩子增长见识，锻炼意志，甚至对于他处理问题的能力也是一种培育。同时，旅游也是一种轻松愉快的活动，可以让孩子放松自己的压力。

贴心叮咛

要多和孩子交朋友。父母与孩子谈话时一定要注意语气，不要总是一开口就是：你作业做完了吗？这次考了第几名啊？你看人家某某多好，你怎么就是不争气呢？我们当父母的挣钱供你上学容易吗？你怎么一点也不体谅我们的苦心呢？这么做反而会增加孩子的压力。

孩子为何爱撒谎

几乎每个孩子都有撒谎的时候。美国的一份调查结果表明：全美有 2/3 的孩子在 3 岁前就学会不说实话，而到 6 岁，98% 的孩子说过谎。在我国，有一家心理研究所曾用了 3 年时间，在全国 7 省 13 个城市进行过调查。结果发现，有一半的孩子从 3 岁开始撒谎，随着年龄的增加比例越来越高，到 9 岁，说过谎的孩子竟上升到 70%。

孩子说谎是父母非常头痛的事，有许多父母都曾经为孩子撒谎而苦恼过。当孩子撒谎时，有的父母不由分说，一顿饱拳，或者一顿大骂，以为这样可以起到教育的作用，其实这是大错特错的。作为父母，我们应该首先对于孩子撒谎作一下具体的分析，弄清他们撒谎的原因，然后再采取合理的方式教育他们。

王先生是我的一个朋友，他有一个正上小学一年级的女儿，有一次他在上班时忽然接到了老师的电话，让他赶快过去，说他的女儿突然头疼，疼得满地打滚。王先生急忙向领导请假赶往学校，当他看到满头是汗的女儿时十分心疼，就匆忙打车去医院。可是在去医院的路路上，孩子却说头不疼了，想要吃肯德基。于是王先生就带着女儿去吃肯德基，他看着女儿吃得很开心的样子，悬着的一颗心才放了下来。可王先生转念一想，又觉得不对劲，这个小家伙一定在骗人！

我们可以看出，王先生家的女儿是为了不上学而撒谎的，因为她知道，如果直接跟爸爸妈妈或老师说说不想上学是行不通的，说不定爸爸妈妈还会骂自己。在生活中，孩子们为了避免父母对

自己的打骂、老师对自己的批评，都会想出各种理由推卸自己的责任，或掩盖自己的错误，因此而撒谎。

心理学家认为，撒谎从性质上可分为善意和恶意的。对于善意的撒谎，父母应该原谅，并加以正确的引导；对于恶意的撒谎，父母要严厉地批评教育，必要时还要有相应的惩罚措施，让其警醒或改正。

其实，孩子开始撒谎都是善意的，父母如果对撒谎的情况不加分析，不问青红皂白横加指责，那么在孩子的心中一定会产生害怕的心理，慢慢形成习惯性撒谎。父母期望值过高，态度过于严厉，父母自己惯于撒谎和欺骗，都会导致孩子学会撒谎。

那么，作为父母，碰到孩子撒谎时，应该怎么办呢？

✧ 坦然面对孩子撒谎

孩子说了谎，也没必要教训他一顿，而应当面对现实，鼓励孩子说实话。当孩子真的说了实话后，要就事论事，首先要表扬他的诚实，然后再妥善处理他的错误。想办法让孩子明白撒谎是没有必要的，撒谎并不能真正解决问题，可以用别的方法解决问题，撒谎的人任何人都不喜欢。

✧ 故事引导

作为父母，在平时应给孩子多讲一些有关诚实的故事，如“手捧空花盆的孩子”、“华盛顿砍树”等，使孩子认识到为人诚实的好处。当然，反面的故事也可以讲一些，如“放羊的孩子”等。

✧ 给孩子一个解释的机会

当孩子说谎之后，父母在责备孩子前，不妨先听听他们的理由，免得冤枉了他们，因为在许多时候，孩子们撒谎也是有一定原因的。

✧ 给孩子一个没有恐惧的情境

当孩子告诉你，他做了错事时，先别对他动怒，给他一个接纳与同情的情怀，让他知道犯错的原因，然后对症下药。给孩子一个没有责难的温暖情境，孩子会知道他实在没有撒谎的必要。

贴心叮咛

父母应以身作则，不要让自己成为孩子说谎的模仿对象。孩子是善于模仿的，父母在平时一定要谨言慎行，作好孩子的表率，因为“有怎样的父母，往往会有怎样的儿女”。

孩子孤独症的危害及治疗

3岁就能背诵几十首唐诗宋词，而且还能用简单的英语对话，今年刚满6岁的红红曾被亲戚朋友称为“小天才”。然而，这个聪明的孩子上小学后像变了一个人似的，不但上课时听不懂课程，成绩也越来越差，老师提问时也是一言不发，甚至不肯跟任何人交流。当红红的妈妈看到这种情况，赶忙带红红来到心理咨询中心求助，6岁的红红坐在医生的面前，无论谁说什么，她都低着头不说话，也不看人。最后，红红被医生诊断为儿童孤独症。

儿童孤独症又被人们称为儿童自闭症，是一类以严重孤独，缺乏情感反应，语言发育障碍，刻板重复动作和兴趣范围狭窄为特征的精神疾病。孤独症无种族、社会、宗教之分，与家庭收入、生活方式、教育程度无关。据欧美各国统计，每1万名孩子中有2~13例。美国心理协会调查发病率为0.05%，男女比例约为4:1。据资料显示，在我国有40~50万孩子患有孤独症。孤独症是慢性病程，预后大多较差，大约2/3的孩子没有独立社交能力，不能学会任

何独立的生存本领，无法独立生活。在5岁以前已发展了有用的语言者，预后较好，部分可上大学或可进一步学习，独立生活。

儿童孤独症主要有以下几种表现：

1. 孩子的社会交往障碍

社会交往缺陷是孩子孤独症的核心。即缺乏与人交往、交流的倾向，有的患儿在婴儿期就表现出避免与他人目光接触，也缺少面部表情。当别人要抱他起来时，往往不会像正常孩子那样伸出双手表现出期待别人抱起的姿势。不主动找小孩玩，别人找他玩时表现躲避，对呼唤没有反应，总喜欢自己单独活动，自己玩，也从不会和人打招呼。当与父母离别时无明显的依恋表情，见到父母时又无愉快的表示，见陌生人也同见到父母的表情一样。

他们的孤独还表现在对周围的事不关心，似乎是听而不闻，视而不见，自己愿意怎样做就怎样做，毫无顾忌，旁若无人。

2. 言语发育障碍

大多数患儿沉默不语或较少使用语言，会说会用的词汇有限，并且即使有的会说，也常常不愿说话而宁可以手势代替。言语运用能力很差，不会主动与人交谈，常会自顾自地说话，且话语常用代词，或为刻板重复的言语和模仿言语。不少患儿不会提问或回答问题，只是重复别人的问话。

言语音调、节奏的障碍表现为自我刺激地使用言语，常会尖叫、哼哼、发出别人不能听清或不可理解的“话”，或者自言自语。常用手势、点头、摇头及其他面部表情来表达某种需求。

3. 兴趣范围狭窄以及刻板、僵硬的行为方式

对环境，倾向于要求固定不变或不正常反应，总是刻板地固定生活行为方式。很多患儿常常在较长时间里专注于某种或几种游戏活动，如着迷于旋转锅盖，单调地摆放积木块，热衷于观看电视广告和天气预报，面对通常孩子们喜欢的动画片、儿童电视、电影则毫无兴趣，对迷恋物件会终日拿着，数十天如此，如有变

动则大哭大闹表现出明显的焦虑反应，不肯改变其原来形成的习惯和行为方式，难以适应新环境。

多数患儿同时还表现出刻板、重复的行为和特殊的动作姿势，常独自来回踱步、自身旋转、转圈走、重复地蹦跳，最常见的姿势是将手置于胸前凝视，或出现自伤、自残性质的动作。还会反复触摸光滑物体，常会将物品先在鼻前嗅一下，甚而对常见物也要先嗅一下。

对视、听、触等多种感觉迟钝或过敏。患孤独症的孩子有时会聋，对声音没反应。正常孩子会被声音例如狗叫惊吓，而孤独症孩子会无动于衷。他们对疼痛、冷热也不太敏感。

4. 智力发育落后

多数智力发育比同龄儿迟钝，少数患儿智力正常或接近正常。但其在智力活动的某一方面有的又表现为“智力超常”，如对路线、数字、地名、人名的不寻常记忆力和对日期推算和速算的能力。如有位患儿的认字能力特别强，见字就主动问念什么，并且只问一次就记住，为此他能毫不费力地阅读儿童故事书，但当他要用语来表达自己的意思时则存在明显的困难。这说明孤独症孩子存在理解语言和运用语言方面的能力低下。

孩子孤独症的心理干预及治疗：

第一，对孩子孤独症要采用综合性的治疗方法。

治疗上最重要的是教育和行为治疗。在教育上，目的是促进对患儿正常行为的教育，特别是社会性行为的矫正，纠正异常行为，如刻板、自伤、睡眠障碍、发脾气、多动等继发性症状等。在行为治疗上，重点应该教会患儿有用的社会技能，如日常生活的自助能力，与人交往方式和技巧，与周围环境协调配合及行为规范，对公共设施的利用等最基本的生存技能。当然，这需要坚持与长期性，因为要让患儿掌握一种基本技能和习惯，需要半年或更长时间，尤其早期接受教育对患儿是相当

重要的。

第二，要给孤独症孩子以关爱。

我们要改变养育方式，多接近，多关心患儿，给他们以温暖。这样，他们才会健康地成长。孤独症孩子由于存在社会交往障碍，所以更需要爱、身体保护、智力开发和鼓励，以至还需要特殊的教育，他们才会最大限度地发展起来。如果在他们成长的过程中，我们忽视了给他们这些需要，或者给得不及时，那么，他们的发展就会受到影响。

目前，对孩子孤独症采取药物虽无法改变孤独症的病程，达不到根治的效果，但可能在某种程度上使一些症状减轻，有利于行为及心理治疗的进行。可使用的药物有抗精神病药、中枢神经兴奋剂、抗组织胺类药、抗抑郁制剂和维生素等。

第三，孤独症孩子还可以进行中医点穴治疗。

心理学认为，通过刺激体表穴位，让孩子感到接触舒适，产生肌肤之情，这样孩子容易产生安全感，施术者容易与孩子建立融洽关系，有利于促进孩子的社会交往。现代医学认为，刺激某些穴位可改善大脑皮质的微循环，使大脑组织血流量增加，改善脑组织的营养物质及氧气供应量，促进代谢产物的排泄，因此，点穴治疗对智力低下有明显改善作用。

孩子孤独症发现越早越有利于治疗，所以，父母一旦发现孩子两三岁还不会说话或虽然聪明但不愿意与别人进行交流，对什么事情都比较冷漠等，应该尽早到医院检查就诊。

贴心叮咛

孩子孤独症的危害在于孩子不合群、自闭、智力发育缓慢、不说话，严重地影响了孩子的健康成长，所以一定要早发现、早治疗，父母及老师要多关爱孩子。

如何发现孩子早期的孤独症倾向呢？以下的16种行为就是孤独症的早期表现，如果发现孩子同时具备以下

16 种行为，就应该怀疑他有孤独症倾向了。

1. 爱鹦鹉学舌。
2. 对环境冷漠。
3. 爱旋转物品。
4. 拒绝他人拥抱。
5. 拒绝接受变化。
6. 对疼痛不敏感。
7. 玩耍方式奇怪。
8. 不明原因地哭闹。
9. 无缘无故地发笑。
10. 对声音没有反应。
11. 不与同龄人一起玩。
12. 爱用动作表达需求。
13. 不害怕真正的危险。
14. 特别依赖某一物品。
15. 不与人进行目光对视。
16. 对正常的学习方法有抵抗心理。

孩子多动症的危害及干预治疗

多动症又叫轻微脑功能障碍综合征，是一种较常见的儿童行为障碍综合征。多动症孩子智力正常或接近正常，却具有活动过多、注意力难以集中、情绪容易冲动，并伴有认知障碍和学习困难等特点。据统计，孩子多动症的患病率在 3%~5%，以 5~9 岁孩子居多。不同国家和地区的患病率不一样，以我国几个城市近几年的调查结果为例，北京 5%，上海高达 13.4%。男女患病率相差也很大，比例为 3~4:1。

孩子多动症主要有以下几种表现：

1. 注意障碍

多动症孩子注意力难以集中，或不能持久，听课不专心，坐在教室里总是东张西望，心不在焉，作业难完成。无论是看连环画或看电视，都只能安坐片刻，便要站起来走动。干什么事情总是半途而废，即使是做游戏也不例外。环境中的任何视听刺激都可分散他们的注意。

2. 活动过度

多动症孩子就好像上足了发条的钟摆一样，只要不闭上眼睛睡觉，永远不会安静下来。课堂上不能按正常要求坐在小凳上，总要不停地扭动，做小动作，东张西望，咬手指头或者咬铅笔，甚至站起来在教室里擅自走动，下课后无目的地乱跑，话特别多，爱插嘴，与大人顶嘴。一放学便像利箭一般冲出学校，走起路来蹦蹦跳跳，到了家里翻箱倒柜，忙个不停，即使晚上睡觉也经常不停翻动身子，磨牙，说梦话。只有少部分多动症孩子看上去较文静，少动，但注意力容易分散，上课开小差，对讲课内容一问三不知。

3. 情绪和行为障碍

多动症孩子情绪不稳，多冲动行为，做事不考虑后果，要干什么就干什么，一兴奋就手舞足蹈，忘乎所以，稍受挫折就发脾气、哭闹。他们在学校会经常主动与同学争吵或打架，横行霸道，不服管教。有的反应迟缓、动作懒散、作业拖拉。

4. 学习困难

多动症孩子智力大多正常或接近正常，但学习成绩却普遍很差。表现是多方面的，有的为视运动障碍，临摹图画作业时不能按照原形排列，文字书写潦草难认；有的为视听觉障碍，对声音的辨别困难；有的为认知困难，分不清左右、颜色、地点定向；有的诵读困难，念错念倒都可能发生，如上海读成海上。学习困

难，成绩低劣。留级生中多动症孩子占了相当的比例。

5. 社会适应不良

多动症孩子常表现为个性倔强，不愿受别人制约或排斥小伙伴，所以很难与其他同龄孩子相处，不得不常找比自己年龄小的孩子游戏。

目前，国内外对孩子多动症的病因和发病机理并不完全清楚，西医认为孩子多动症多是由脑内神经代谢紊乱以及微量元素缺乏引起。或者是早产、难产（剖腹产、脐带绕颈、胎头吸引、生后窒息）、紧张、惊吓、外伤后等各种原因感染造成的；同时，环境、心理等诸多因素也都可引起。中医认为是由于脏腑功能失调引起的。如先天禀赋不足，后天失养等导致的心、肝、脾、肾功能失调。

多动症孩子的危害具有长、久、远的特征，孩子多动症的危害主要表现在以下几个方面：

1. 危害本人

多动症孩子学习上不能专心，无法主动学习，造成学习成绩下降；行为上不能控制自己，不服管束，总是爱惹是生非、干扰他人，随着年龄的增长，因无自控力，容易受不良影响和引诱，可发生打架斗殴、说谎偷窃，甚至走上犯罪的道路。

2. 危害家庭

多动症孩子因为学习成绩较差，还厌学、逃学，扰乱课堂秩序，所以挨老师的批评成了家常便饭，这使得父母又羞愧又恼火，回家后便对孩子进行责骂、棍棒教育，夫妻之间也会因对孩子的教育方法不同而争吵。有的孩子还会对父母产生对抗、仇恨情绪，从而影响家庭和睦。

3. 危害学校

在学校里，多动症孩子经常扰乱学校秩序，打架斗殴，偷窃破坏，即使老师花很大精力也收效甚微，很是让老师头疼，

影响整体教学质量。

4. 危害社会

多动症孩子如不及时治疗，成年后由于自控能力差，冲动，好逸恶劳，贪图享受，易受不良习气的引诱而走上犯罪道路，并屡教不改成为惯犯，影响社会安定。

对于多动症孩子我们一定要及早治疗，目前对孩子多动症的心理干预及治疗有以下几种方法：

A. 行为教育

行为疗法是利用学习原理来纠正孩子的不适宜行为的一种方法。当他们出现适宜行为时，就及时予以肯定、表扬、奖励，以增强其自信心，鼓励其继续改进；而当出现不适宜行为时，就要加以漠视或暂时剥夺他们的一些权利，这样就会促使这些行为逐渐消失。如孩子在上课时间内屁股扭动的次数减少了，就加以表扬，并给予一定的奖励。如准许其晚上看电视，或假日去动物园，或奖励玩具等。对患儿进行行为教育时，要循循善诱，切忌粗暴批评、讽刺打骂等损害孩子自尊心的不良做法。

B. 饮食调理

据《健康时报》报道研究表明，大量进食含有酪氨酸、水杨酸盐的食物，以及进食加入调味品、人工色素和受铅污染的食物，均可使有多动症遗传素质的孩子发生多动症，或者使多动症症状加重。因此，多动症孩子应少食如挂面、糕点等含酪氨酸的食物，少食西红柿、苹果、橘子等含甲基水杨酸的食物，少食油条、皮蛋、贝类等含铅食物，尽量避免食用含有添加剂、调味品、香料、防腐剂的食品，也不宜食用如橄榄等含酒石黄色素类食物。应多食如肝脏、禽血等含铁丰富的食物，多食如蛋类、肝脏、豆类、花生等含锌丰富的食物——研究发现，锌对提高智力有一定帮助。

C. 药物治疗

如孩子行为障碍是由先天性体质缺陷引起的，应首先采用药物治疗。如用右旋苯异丙胺和利他林等兴奋剂，用药1~2周后，有显著疗效；用氯丙嗪和硫利达嗪等安定剂，在兴奋剂治疗无效时可采用；大量服用维生素，对改善多动症孩子的行为也有一定的效果。

那么，要预防孩子多动症主要有哪些措施呢？首先，要为孩子创造温馨和谐的生活环境，使他们在轻松愉快中度过童年，要因材施教，切勿盲目“望子成龙，望女成凤”。其次，要注意使孩子养成良好的饮食习惯，不偏食、不挑食；保证充足的睡眠。此外，还要尽量避免孩子玩含铅的漆制玩具，尤其不能将这类玩具含在口中。

贴心叮咛

对年龄稍大的孩子，可以对他们讲多动的危害性，只要孩子听进心里去，就好办了。好动与多动症有区别。好动是孩子探索自然和社会的一种表现。他们看什么都要摸一摸、动一动、看一看，还会提出各种各样的问题来，对周围的事物都好奇和不理解。可是有些父母却把正常孩子的好动误认为是多动症。其实，正常的好动与多动症之间是有一定区别的：

1. 正常好动的孩子，虽然也有注意力不集中的表现，但对有兴趣的事情，却能专心致志，很少分散；而多动症孩子无论何时何地，都不能较长时间地集中注意力，包括看电视、电影、连环画等。

2. 正常孩子虽然表现散漫，如上课做小动作，甚至吵闹打架，但当他意识到必须控制自己时，他能控制得住；而多动症的孩子却不能控制自己，行动常没有明确目的，

表现为幼稚、任性、克制力差，一点小事就喊叫哭闹，脾气暴躁，做事易冲动而不顾后果。

3. 正常孩子动作快速，反复和轮换动作时，表现得灵活自如；而多动症孩子却表现得很笨拙。

孩子抑郁症的危害及心理干预

孩子抑郁症属于儿童青少年情感性障碍范畴，是以持久的、显著的情绪异常（高涨或低落）为基本症状的一种精神疾病。表现为长期抑郁伴有言语思维和行为改变，在缓解期间精神活动正常，有反复发作的倾向。早在1971年，欧洲儿童精神病学家联合会就提出，儿童及青春期抑郁是儿童青少年精神障碍中占重要比例的疾病。统计和研究显示，儿童和青少年患抑郁症越来越常见，发病的年龄有越来越年轻的趋势。目前儿童抑郁症患者主要是5岁以上的孩子。许多轻生的孩子其实都患了抑郁症，据专家估计，每20个美国孩子和青少年中就有一个患有符合临床诊断标准的“抑郁症”。来自中国优生优育学会的资料显示，中国目前约有20%的孩子已经出现了抑郁症状。

形成孩子抑郁症的原因是多方面的，生物学因素和遗传因素只占很小的比例，最主要的还是社会因素。孩子抑郁首先应归咎于中国家长对其独生子女的过分关注和过高期望。研究显示，70%的家长教育方式不合格，其中30%是过分保护，30%是过分监督，还有10%的家长是严厉处罚。这些不合格的教育方式带来的结果是孩子承受挫折的能力和耐受力都较差，遇到困难、挫折时，情绪无法及时调整，就容易患上抑郁症。还有，父母对家里这根“独苗”的期望值太高，不仅要求孩子学习好，还要求

他们能够掌握更多的技能。这些在无形中都给孩子带来了压力，而孩子自己调节压力的能力又有限。这些压力也是造成孩子抑郁症的一种诱因。此外，孩子缺少关怀，也可能导致抑郁症。现在很多父母忙于工作，将孩子托付给爷爷奶奶，还有的就是单亲家庭，孩子由于缺乏父母的关爱，往往依赖小动物、小玩具，这样也很容易产生抑郁。

与成年的抑郁症病人比较，儿童和青少年抑郁症患者可能没有明显的抑郁，但他们还是会有一些异常表现：

1. 有情绪障碍，如情绪持续低落或变得十分暴躁，没有愉快感，爱哭闹、爱发脾气。丧失自信心，觉得自己没有价值，对周围事物不感兴趣，甚至对一向喜爱的事物和活动也失去了兴趣。

2. 出现躯体症状，如没有胃口或者多吃；出现睡眠障碍，时常失眠或异常嗜睡，易醒、早醒等；体重减轻，常觉头痛、胃痛、胸闷、疲劳等。

3. 有行为障碍，如烦躁不安、多动、不听话、易冲动、打架、逃学、与同学不合群等。

如果发现孩子有以上几种情况，就必须警惕抑郁症的发生。

孩子抑郁症一般可以通过以下几种途径进行心理干预及治疗：

A. 关爱孩子

不要歧视孩子，要多关心他们，更重要的是要理解他们，避免专制的家长作风，多花一些时间与他们谈天和玩耍，对他们多加开导，让孩子把自己心中的积郁倾吐出来。让孩子能从内心深处感到父母是他最亲近的人，是世上最疼爱他的人。这样，孩子的抑郁心境就会得到改善。

要给孩子以自由，不要对孩子管得太多。因为孩子大了，他们有自己的思想，有自己的权利和自由，喜欢自己寻找欢乐。他们往往对父母过多的干涉表示反感。如果父母能够给他们以自由，让他

们去做自己喜欢的事，那么，孩子的抑郁心境一定会慢慢好起来。

要努力为孩子创造一个令他感到安全并且总是充满兴趣的环境。尽量安排他们参加集体活动，增进他们与同龄孩子的交往，丰富他们的精神生活，开阔他们的心理境界，让他们多思考、多接触、多交流，多鼓励他们。若能够通过团体活动来扩大抑郁症孩子进行人际交往的机会，引起他们的兴趣、希望，则可减轻症状。

B. 心理治疗

心理治疗对抑郁症孩子来说是比较合适的。心理治疗能够帮助孩子分析他们的问题来源，教会他们如何应付生活中的各种诱发抑郁症的事件，教会他们如何通过自己的行动增加生活满意度，教会他们如何面对和适应挫折，调节自己的心理，减少导致抑郁的行为。

C. 药物治疗

对一些严重的抑郁症孩子来说，首先是药物治疗或电休克治疗，然后再考虑合并使用心理治疗的方法。倘若心理治疗与药物治疗合用，对抑郁症孩子往往会起到事半功倍的效果。

父母应及早预防孩子患上抑郁症，一旦发现孩子具有突然间表达能力迟缓，对什么事都没兴趣等抑郁症症状时，应及时带孩子去医院看医生。倘若没有及时发觉，未给予及时治疗，那么，抑郁障碍就可能导致孩子在青春期和成年期焦虑发作和躁狂发作。

贴心叮咛

孩子抑郁症的危害性在于易发生离家出走、厌学，甚至自杀的情况，所以要多注意早期发现、早期治疗。以下这些孩子是抑郁症的高危险群：

1. 本身有较严重慢性生理疾病的孩子。

2. 没有学习或发展出解决问题能力的孩子。
3. 身体或精神曾受到严重虐待、疏忽的孩子。
4. 有家族抑郁症、酒瘾、药瘾或精神疾病史的孩子。
5. 承受着许多来自于生理、情感或社会压力的孩子。
6. 有生活情境出现不良沟通或不清楚冲突解决与表达模式的孩子。

孩子心理偏离的危害及干预治疗

所谓“孩子心理偏离”，是指孩子的体重、身高及智能水平与其实年龄相符合，但他们在心理和行为中的表现却偏离了正常。如爱发脾气、行为古怪、注意力障碍、强迫倾向等。一项针对学龄前孩子的抽样调查显示，近 16% 的孩子脾气不好，占 5% 的孩子性格古怪，占 28% 的孩子有神经质倾向，占 9% 的孩子有行为问题，近 3% 的孩子社会交往不良，近 2% 的孩子有情绪障碍，占 10% 的孩子有注意力障碍，此外还有偏食、言语发育迟滞、分离性焦虑、强迫现象等。调查者同时也调查了这些孩子的躯体疾患，其总和仅占 1.5%。相比之下，孩子心理偏离问题较为普遍。

孩子心理偏离是一种心理发育不健全的现象，这些孩子的心理行为偏离于大多数正常孩子的心理健康标准，如果不及早进行矫正，这会影响到他们的身心健康和智力发育，并导致适应不良和教育的困难，或是日后出现多种心理问题。

根据心理学的研究发现，孩子心理偏离有 20 多种症状表现：如说谎、口吃、咬指甲或磨牙、挖鼻孔、拉头发或吮手指、遗尿、恐惧陌生人或陌生环境、不愿上幼儿园、离不开父母、任性、爱吵闹、情绪易波动、易怒、过分依赖、懒散、不喜活动、不爱和同伴相处、攻击性或毁坏性的行为、白天睡觉做梦、抽动症、不

满时有憋气现象等等。偶尔出现上述一二个症状，或仅有少量出现并易改正，不能认为是偏离。但如果同时出现多个症状，且表现明显，持续时间长，又造成孩子本身身心障碍和家庭或社会的困扰，才能被认定是孩子“心理偏离”。

造成孩子心理偏离的原因较为复杂。这其中有先天的原因，如母亲在孕期患传染病、中毒、营养不良，以及出生时窒息、严重缺氧、难产或产伤等，均会影响孩子的精神及神经发育而导致心理偏离。其次，就是家庭环境 and 教育影响的原因。如父母之间不和睦或离异，会对孩子失去应有的爱抚，容易使孩子情绪抑郁、性格古怪、心理反常；如父母对孩子过分溺爱，容易使孩子形成骄傲、自私、任性等不良性格，同时也会降低他们的生活自理能力；如父母对孩子过于粗暴、简单，易使孩子形成胆小怯懦、恐惧心理，也易使其形成说谎、粗暴、无理的性格。

孩子心理偏离会妨碍他们正常地接受教育和与社会接触，影响身心健康和智力发育，容易导致多种不良心理卫生问题，对孩子的健康成长有较大负面作用，因此，一旦发现孩子有心理偏离症状，必须予以重视和予以纠正。

孩子心理偏离的心理干预和预防方法如下：

1. 由于心理偏离，大多与环境因素或教育不当有关，因此，当孩子出现心理偏离时，父母应先从自己的言行、教育方式、家庭环境中寻找根源，采取相应措施纠正心理发育偏离。

2. 对孩子的教育应以正面诱导为主，多采用孩子喜闻乐见的方式，如做游戏、讲故事等，及时表扬鼓励其进步和改进，切忌责骂体罚。

3. 及时发现和治疗孩子的各类身心疾病，特别是对孩子心理健康影响较大的精神性和神经性疾病。

4. 注意改变心理偏离孩子的不良生活环境，消除有碍孩子心理发育的环境因素。

轻度的心理偏离，只要注意改变教育方式，用科学、正确的方法抚育孩子，就可很快奏效。而对严重的心理偏离现象，如说谎、任性和攻击行为，决不能迁就，要及时抓住问题，耐心进行教育和纠正，或让儿童心理专科医生给予心理治疗和药物治疗。

贴心叮咛

孩子心理偏离的危害在于不能健康成长，所以要及早对孩子进行关爱。防止孩子心理偏离的方法：培养孩子与同伴的友好合作和社交能力，让孩子学习谦让、懂礼貌、为他人着想等优良品质；游戏在孩子的心理发展中起着重要作用，要让孩子进行丰富多彩的游戏活动，游戏可以调节孩子情绪失调的行为问题，克服胆怯、粗暴、不合群、自私等不良心理，并能促进孩子想象力、创造性、耐心和持久性、灵活性以及人与人交往能力的发展；要经常关心孩子的健康情况，人的身体和精神有着密切的关系，当一方不能正常发挥作用时，另一方必然会受到影响。

孩子焦虑症的危害及干预治疗

医学心理专家曾对近 10 万名中小学生进行了心理状况调查，发现有 32% 的学生存在抑郁、焦虑、恐惧等心理问题，其中以“焦虑症”最多。许多人都以为焦虑是成人的“专利”，其实，孩子也有焦虑的时候。他们虽然具有单纯的独立思维能力，但因为年龄小，遇到突然发生的挫折和打击，往往会承受不了，使幼小的心灵失去平衡，由此极易产生焦虑情绪，即心理学上所谓的焦虑症。

孩子焦虑症是在儿童时期无明显原因下发生的发作性紧张、莫名恐惧与不安，常伴有自主神经系统功能的异常，是一种较常

见的儿童情绪障碍，以女孩为多见。患焦虑症的孩子在生活中往往老实温顺，是父母眼中的“乖孩子”。但他们通常自尊心强，很在意别人的看法，相对其他的孩子来说他们更为敏感、多虑、缺乏自信心，这使他们常有莫名的烦恼，经常表现出焦虑，甚至恐慌。特别是在陌生的环境中或处理陌生的事情时，他们常常处在焦虑和紧张的状态，担心不能把问题处理好。

孩子焦虑症主要分为以下几类：

1. 境遇性焦虑

对突发事件，孩子的心理难以承受，因此整天担心灾祸会再次降临到头上，惶惶不可终日。不过，这一类孩子的症状随着时间的推移而逐渐淡化。

2. 分离性焦虑

当孩子与亲属特别是父母分离时，会深感不安而产生明显的焦虑情绪，甚至会无根据地担心亲人会离开自己，或者发生危险，会有大祸临头使自己与亲人失散，或自己被拐骗等，因此不愿意离开亲人。其主要表现为心烦意乱，无心学习，甚至出现逃学、出走等现象。

3. 期待性焦虑

有的父母对孩子期望太高，把孩子的考分看得太重，只知“望子成龙”，而不考虑这些要求是否超过了孩子智力发育水平，导致孩子担心达不到父母的要求，怕受到父母的责备而焦虑不安。还有学校，为了片面地追求“高分”、“高升学率”，课程安排、作业布置超过了孩子的承受能力，也会使孩子表现出紧张、焦虑等不稳定的情绪。

4. 环境性焦虑

有的父母经常吵架，结果使孩子生活在矛盾重重的环境中，觉得家庭无幸福感可言，心灵受到创伤，从而失去了他们应有的欢乐，由此便产生胆小、孤僻、不合群、易紧张等焦虑现象。其

次，有的父母对孩子过分溺爱，对其百依百顺，满足孩子的一切愿望，结果使孩子不能正确地估计自己。一旦当他们独自面对新的环境，遇到挫折时，就容易发生过度焦虑。

长期过度焦虑会影响孩子正常的人格、智力和身体发展。因此，当父母发现孩子的不良情绪后，应予以科学引导，以尽早让孩子摆脱困扰。

对于只患有轻度焦虑症的孩子，主要是进行教育，先弄清孩子发生焦虑反应的原因，如果是客观上的原因，能够解决的问题应尽量给予解决；如果是主观上的原因，要帮助孩子正确认识这些原因与发病的关系，逐渐引导其从主观上克服焦虑，当症状消失后，要引导孩子多参加一些集体活动，以消除过去那种紧张的心理，锻炼克服困难的意志，培养其开朗的性格。

对于患有严重焦虑症的孩子，要进行心理治疗，如支持性心理治疗、行为治疗等。有的孩子还要配合药物治疗，如在医生的指导下服用抗焦虑药物、佳静安定等。

贴心叮咛

孩子焦虑症的危害在于，学校及家庭的高压不但不能鼓励孩子学习反而严重地影响孩子的学习，所以，防治孩子焦虑症，尤其要注意营造一个良好的生活环境和家庭氛围，家庭成员要和睦、民主、互敬、互助，这是孩子远离焦虑症、实现健康成长的一个重要保证。其次，父母和老师对于孩子的学习要求，应注意到孩子的年龄、智能水平，按实际情况而定，给予孩子的学习负担不要太重，不能马虎，也不能苛求，要保证孩子有足够的睡眠时间和充分的娱乐时间，还要指导其掌握适合自己的学习方法，多与孩子沟通，提高其学习兴趣。此外，要经常给孩子鼓励，绝不能施压过大与过度惩罚。不溺爱，也不放纵。

学校恐怖症的危害及干预治疗

李新是小学一年级的新生，今年入学后没多久，总是不愿意到学校念书而在家学习，如果被父母强拉着去上学，他会在学校出现肚子疼及呕吐的症状，但一回到家却很正常。开始时，老师和父母都认为他是假装，可这种情况每次到学校就要发生一次，这使父母的心里感到紧张不安，便带着他来到医院看儿童消化科，结果治疗2个月后并不见好转。于是父母便带他求助于心理医生。经心理医生检查后发现，李新得的是一种心理疾病，即学校恐怖症。

学校恐怖症是孩子发育过程中一种特殊的心理性疾病，是指孩子对学校有强烈的恐惧感，回避老师和同学，上学前诉说自己有头痛、腹痛等不适，并伴有焦虑或抑郁情绪，经过主观努力或客观施加各种压力，仍无法改善其情绪。一般来说，6岁、11岁和14~15岁是发病的高峰年龄段，据调查，孩子中此病的发病率为12.97%。患儿中老实、顺从、情绪不稳定性格的孩子居多，多发生于家庭中最小的孩子或独生子女、过分依赖父母的孩子和夫妻感情破裂家庭的子女。

学校恐怖症有三个特征：害怕上学，对上学产生强烈的厌烦、抵制情绪，甚至公开表示拒绝上学；发病期间，如果勉强患病孩子去上学，会使其焦虑加重，倘若父母同意暂时不去上学，则其焦虑马上缓解；焦虑的症状表现为心神不定、惶惶不安、面色苍白、全身出冷汗、心率加快、呼吸急促，甚至有头昏、头痛、胸痛、腹痛、失眠、多梦、恶心、呕吐、尿频、便急等。

学校恐怖症不只是孩子自身的问题，而且也是家庭、学校和

社会的问题,其产生的原因比较复杂。归纳起来,主要有以下几种:

1. 与孩子的性格有关

这类孩子均有胆小、仔细、敏感、依赖、被动、多疑、害羞、特别爱面子、经不起批评等性格特点,小一点的孩子弃学多半是这种性格从中作梗。

2. 与家庭教育有关

家庭是孩子患上学校恐怖症最重要的原因,有的父母本身过于敏感懦弱、人际关系差,潜移默化地影响孩子,使其产生了防御性的病态心理;有的父母则过于溺爱孩子,对孩子娇生惯养,顺从孩子不合理的要求,当孩子第一次提出害怕去学校,一去学校会难受时,过分紧张,一味放纵,“宝宝哪不舒服呀,不愿意去今天就不去了!”孩子不去上学原本是一时的,可父母这样做会给孩子造出病来,固化孩子的弃学行为,从而助长孩子的学校恐怖症。

3. 与学校教育有关

学校的教育方式也是诱发本病的一个重要因素。如很多学校片面追求升学率、布置作业太多、考试过严;老师过分严厉,缺乏同情心,对学生态度简单粗暴,甚至实施体罚或变相体罚,这些不当的教育方式会深刻影响到孩子对学习、对学校的态度。

4. 与巨大的压力有关

父母对孩子期望值过高,苛求孩子总考高分,忽视劳逸结合,用不科学的方法迫使孩子没有任何兴趣地学习,使孩子心理上承受着巨大的压力,逐渐对学习产生恐惧和厌恶心理。



当孩子患上学校恐怖症以后,如不对其及时疏导治疗,孩子耽误学习不说,还会渐渐形成自信心不足、遇

到问题逃避、对人对事过于敏感、人际交往中总是防御戒备等具有明显缺陷的性格特点，危害一生。学校恐怖症主要是“心病”，防治要对症、对因下“药”，此症的心理干预及治疗方法为：

A. 调整教育方法

首先是家庭要调整教育方式，不能有溺爱现象，同时调整期望值，减轻孩子的学习负担。要改善家庭气氛和环境，父母还要分析自己的个性特征、行为方式和情绪反应对患儿可能产生的影响及程度，与孩子进行更多的感情交流，让孩子尽快重返校园，适应学校环境。

其次是学校要改变教育方法，切不可一味地训斥、打骂或体罚，更不能在众目睽睽之下恶声责备，伤害孩子的自尊心。要缓解学生的压力，要注意让孩子劳逸结合，培养他们的学习兴趣。还应详细了解患儿在校学习时的困难是学习负担过重还是人际关系紧张，然后根据具体情况做适当的改进和调整，也可以考虑换班和转学，使患儿尽快建立自信心，较容易地接受返校学习。

B. 系统脱敏法

父母和学校积极配合，有计划地使孩子减轻对学校的恐惧心理，开始的时候，每天让孩子在学校的时间短一点，呆1个小时也好，如果这步成功了，可将时间延长至2小时，再延长至半天，逐渐过渡到不陪孩子上学和让孩子独自去学校。每当孩子有进步时，应及时给予表扬和奖励，但因为这些孩子一般都比较敏感，要注意掌握好度。

C. 暴露疗法

孩子害怕去学校，偏偏采取一切办法将他强制留在学校，日久没有指望了，孩子也就渐渐调整了心态。这种办法特别适用于刚上学不久的小孩子，具有强刺激性，但要注意配套的安全措施。

与此同时，还可以请专业心理医生进行心理治疗，如心理疏导、暗示疗法，急性发作时，可配合使用小剂量的抗焦虑药物。

只要各方密切配合，就会减轻患儿的紧张心理，学校恐怖症就会得到有效的预防和治疗。

贴心叮咛

孩子学校恐怖症的危害在于孩子丧失了对学校的热爱，孩子对学校恐怖无疑是老师及家长教育的失败，所以责任不在孩子，心理干预的任务须在老师和父母的身上。借助肌肉松弛疗法帮助孩子克服恐惧心理、解除焦虑症状。即当孩子接近学校门口时，反复做深呼吸，待全身肌肉渐渐放松之后，再进校门，以克服上学时产生的恐怖感和焦虑症状。

网络成瘾症的危害及干预治疗

在2004年12月27日清晨，天津市一位初二学生，坐电梯上到第24层，然后攀登铁梯爬到楼顶，依照网络游戏中出现的情景，从楼顶飞跃而下……

这位少年遗书是这样写的：“我崇拜SHE、守望者，他们让我享受到一种快乐的感受。我有3个知心朋友——大第安、泰兰德、复仇天神……”这些名字都是网络游戏中的人物，这位少年生前根据网络游戏，写了一本8万字的游戏笔记。

就在前一天的早晨，这位少年对父母谎称学校有竞赛，然后一头钻进网吧，沉浸于网络游戏世界之中，直到第二天下午被母亲发现。

这位少年患有严重的网络成瘾症。最近有一个关于全国网络方面的报告说，全国1.3亿网民中有8千万青少年网民——其中13.2%的青少年有网瘾，13%左右有网络成瘾的倾向。

网络成瘾症类似于烟、酒、毒瘾，一旦上网成瘾，通常无法摆脱上网的念头，即使不上网，脑子里也会时时想起网上的情节和内容。一旦网瘾被挑动起来，就会难以忍受不顾一切地要上网。有的孩子玩得沉迷之时，可以几天几夜不出网吧门。有一位少年曾说：“如果人可以不睡觉的话，我愿意每天 24 小时都在网吧。在游戏里打怪、杀人，多有自豪感！”

每周上网至少 5 天以上，每次至少 4 小时以上即可被诊断为网络成瘾者。网络成瘾者会对网络有一种心理依赖，比如玩游戏的孩子成天想的是如何想方设法过关，一旦离开网络，就不知如何是好。作为行为成瘾的一种，网络成瘾症具体表现在以下几个方面：网游成瘾者的思维、情感和行为都被上网这一活动所控制，在无法上网时会体验到强烈的渴望，心情紧张、情绪低落、焦虑、不能适应现实生活、整天无精打采；网游成瘾者会逐渐增加上网时间，在意外或被迫不能上网的情况下会产生烦躁、不安等情绪体验和全身颤抖等生理反应。

为什么孩子会患上网络成瘾症呢？这主要与孩子自身的心理特点有关。孩子有很强烈的求知欲望，追求时尚，而且很容易形成群体心理压力。如果同学都上网而自己不上网，自己就会觉得缺少与同学交流的谈资，听到同学、朋友大谈网络乐趣而自己插不上嘴则感到尴尬。

孩子有一种强烈的自我实现欲望。在网络游戏中，他们会获得在现实生活中不易取得的一种心理满足。而且匿名带来的多种身份感，可以使上网者卸掉伪装，肆意宣泄人们潜在的攻击、愤怒乃至仇恨的情绪，展示自己人格在现实生活中难以表现的一面，使自我充分地张扬。

处于象牙塔中的孩子还未学会正确地应对现实中的困难挫折。在现实生活中遇到了问题或挫折的孩子，由于缺乏应对困境的方式和资源以及相应的勇气和信心，不去积极处理和解决自身

的问题或采用较为有益身心的方式进行调节，而借助上网摆脱烦恼，从而沉迷于网络。

网络成瘾症是孩子身心健康的新杀手。长时间沉迷于网络可导致视力下降、肩背肌肉劳损、生物钟紊乱、睡眠节奏紊乱、食欲不振、消化不良。网络可以满足孩子许多潜在的心理欲望，而这会使他们常常处于上网与不敢面对现实的心理冲突之中，容易出现情绪低落、悲观、消极现象。这种症状发展严重时，患者就会沉迷在虚幻的网络世界内，不能自拔，这样不但影响身心健康，而且还产生逃课、逃学等想法，有些孩子由于上网费透支而去诈骗、偷抢。

孩子网络成瘾症的心理干预及治疗，在此有 3 条具体建议：

1. 心理调适

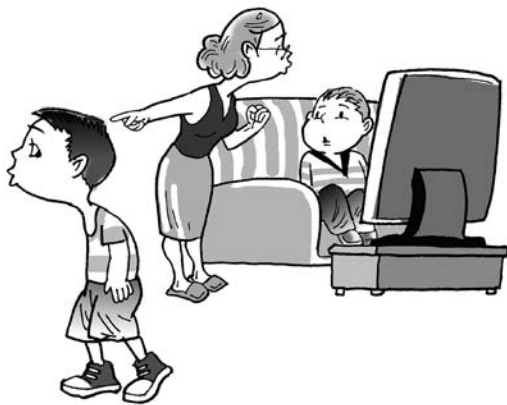
虽然大部分孩子都知道沉溺于网络是不对的，但他们仍然无法摆脱对网络的依赖。我们可以借助心理学家的帮助，运用心理学技术来减轻孩子的心理压力，帮他们建立自信，鼓励他们建立正常的人际交往，从而提高孩子自我认识能力和自制力，逐渐回归到现实世界。

2. 借助运动

研究表明，运动可以使人产生良好的心理感受，增强体质，改善自我评价，提高意志力和自我控制能力，运动对摆脱成瘾状态也具有非常显著的效果，如慢跑、健美操、球类运动等，每周 3 次，每次 25 ~ 45 分钟。

3. 建立目标

大部分孩子网络成瘾都是因为“空虚、没有目标感”，所以才



沉迷于虚拟的网络中寻找刺激和发泄。因此，我们要帮助孩子进行人生规划，建立明确的短、中、长期目标和实施措施，要让他们认识到自己在真实世界中的存在价值，使他们有成功体验。

贴心叮咛

孩子网络成瘾症的危害在于孩子沉醉于追求及享受理想中的现实，从而发展为对现实的痛苦煎熬，进而逃避现实，这是极其危险的，所以，学校及家长都要严加管理。

孩子要防止网络成瘾，需要做到以下两点：一是上网之前先订目标，要清楚自己上网的目的是什么，上网以后，不要分神，而要直奔主题，当自己把想要处理的事情处理完以后，一定不要在网停留，这样就可以有效避免上网成瘾的养成；二是上网之前先限定时间，假设自己计划要用40分钟上网，当时间一到就控制自己的情绪，把电脑关掉；三是不要把上网作为逃避现实生活的工具，一些孩子上网是为了逃避现实问题，然而事实是“借网消愁愁更愁”，上网之后，不仅不能使现实问题得到解决，而且还会使自己的上网行为在不知不觉中已经得到了强化。

243

✧ 网络安全教育

一个还在上小学的小女孩，瞒着家人千里迢迢赶到大同见她的网婚“老公”，却发现这位与她在网上结婚1年多的“老公”竟是一个早有家室的30多岁的男人。

开始，这个小女孩还很幸运，“老公”去车站接她，并给她安排了宾馆住下，而且还陪她玩了几天。接下来的事情，就让小女孩不知所措了，几天以后，“老公”突然从小女孩身边消失，不管“妻子”了。此时，身上没有返回车费的小女孩举目无亲，不知如何是好，万般

无奈之下，她想到了向公安局求助。

根据小女孩的描述，公安人员好不容易找到了这位“老公”。公安人员询问他为什么要骗人家时，这位“老公”居然振振有词地说：“我没有骗她，是她自己要来找我，再说她骗我有20多岁了，是个音乐教师，是她先骗的我啊。”由于此案不属于治安案件，公安人员只好与小女孩的家人联系，并送她上了回乡的火车。

随着电脑的普及，越来越多的孩子走进了网络，有的孩子利用网络学习了知识，开发了潜能，也有不少像例子中的小女孩那样的孩子因为网络深受其害。中国互联网络信息中心曾对网民的职业分布进行过调查，结果显示，“学生”的比例占到23%，是所有职业中最多的一项。相关机构的调查也显示出上网学生的人数比例：高中生56%，初中生36%，小学生25.8%，这表明孩子正成为互联网发展的生力军。

网络给人们带来了大量信息，也在上面设置了很多桃色的、黄色的、黑色的陷阱，危害着孩子的身心健康。当前大多数孩子上网的盲目性较大，他们的兴趣主要集中于玩游戏、交友和聊天。孩子的思想还没有完全成熟，很容易冲动。有时候可能大脑一热，便会偷偷地跑去见网友，见面的结果，尤其是对于一个女孩来说，肯定是凶多吉少了。

未来的世界是网络世界，孩子作为21世纪的主人，掌握相关的网络知识十分必要。然而，网络又是个繁杂的“社会”，黄色、暴力甚至反动信息都会充斥其间，这会对正处在心理、生理发展关键期的孩子产生严重的影响。因此，在广大孩子中开展网络安全和道德教育十分必要。

在这里，给孩子们提出了以下12条网络“安全规则”：

1. 在网上，不要给出能确定身份的信息，如姓名、年龄、

家庭地址、学校名称、家庭电话号码、父母身份、信用卡号码、家庭经济状况等。如需要给出，一定要得到父母的允许。

2. 当网友提出见面时，一定要警觉，不要单独见面，不要与网友单独吃饭。如果认为非常有必要会面，则到公共场所，并且要父母或年龄较大的好朋友陪同。当网友提出单独到出租屋或宾馆、旅店玩时，绝不能答应。当你单独在家时，也不要允许网友来访问你。

3. 如果你收到带有脏话、攻击性、淫秽、威胁、暴力等信件或信息时，不要回复它，马上告诉你的父母或其他成年人。也不要打开来自陌生人的电子邮件或文件，因为里面可能包含计算机病毒或冒犯性的材料。

4. 未经过父母的同意，不要将你的照片发给其他人。

5. 要记住，网上的人不是像他们说的那样，网上的人是很容易假装的。一个给你写信的“15岁女孩”可能是一个30多岁的先生。

6. 记住，你在网上看到的任何东西都不一定是真的。

7. 如果某个人问你太多的个人问题，当心，别跟他们说。

8. 控制自己上网的时间。在不影响自己正常生活、学习的情况下使用网络。最好平时用较少的时间进行网络通信等。

9. 在你进一个聊天室之前，请你的父母或你信任的成年人检查这个聊天室，在进入聊天室之前你和你的父母都应该确保这个聊天室是一个适合你的地方；去一个公共场所，比如聊天室、论坛之前，如果需要留下你的Email地址，须得到父母的同意。

10. 在你按回车键前，再次检查网站的链接地址，确保拼写是对的，这样可以保证你去到你想要的站点，而不是其他地方；如果你在网上看到的某个东西使你觉得不舒服，马上离开这个网址，告诉你的父母或老师。

11. 当有人给你提供免费的东西，如礼物或钱时，千万要小

心，因为你不知道他的动机是什么，拒绝他并告诉你的父母；在网上签名购物之前，先征求你父母或其他成年人的意见。

12. 告诉你的父母，关于你在网上去过的地方，看过的东西和你做过的事情。如果父母对计算机或网络不感兴趣，也要让自己可靠的朋友了解，并经常交流使用网络的经验。

网络也是一把双刃剑，它既是孩子学习知识、获取信息、交流思想、开发潜能和休闲娱乐的重要平台，也可能是孩子误入歧途，损害身心健康的工具。因此，学校、家庭、社会都应该引起警惕与重视，加强孩子的网络安全教育，帮助孩子树立网络安全与道德意识，切实提高孩子的自我保护意识，让他们在网络信息时代健康成长。

贴心叮咛

孩子上网关键要把握好度的问题。在不影响生活和学习的前提下，通过网络获取有益于学习和健康生活的信息，拓宽知识面和朋友圈是可行的。但是面对一个多姿多彩、吸引力非常强的网上世界，孩子难免出现自控力薄弱的时候。所以，孩子一定要虚心听取老师、父母的建议和指导，合理地安排好网络空间和现实生活的比重，且应该以学习为重。

第八章

学前保健——营造健康的起跑线



第八章 学前保健——营造健康的起跑线

孩子五、六岁时，被称为学龄前期，这一时期的孩子有3个特点：一是体格发育减慢，比如体重的增加速度较0~3岁时减慢，平均每年增加约1.5~2千克左右，身高的增长速度较体重相对快些，平均每年增7~8厘米；



二是智力发育更趋完善，求知欲特别强，这个年龄段是养成好的品德、行为习惯的关键期，也是大脑发育的关键期；三

是呼吸道疾病、胃肠道疾病及龋齿的发病率极高。因此，学龄前期的身心保健十分重要。

学前孩子的睡眠管理

睡眠不足会影响学前孩子的正常发育。加拿大某医院曾对1500名年龄在2~6岁孩子的睡眠状态进行了研究。研究人员让孩子们母亲记录他们每晚的睡眠时间，并对孩子多动、易怒、注意力不集中和白天犯困等不良情况进行了记录。结果发现，只有一半的孩子睡眠是正常的。研究人员指出，如果孩子长期睡眠不足，会对发育造成不良影响，比如语言能力发育缓慢、记忆力下降、较难认知事物，甚至还会推迟智力发育的时间等。

充足的睡眠是孩子健康成长的保障，每个孩子在不同的年龄阶段和不同的环境中所需要的睡眠时间都是不同的，所产生的睡眠困扰也各不相同。作为父母，一定要采取各种措施保证让孩子有一个健康的睡眠。

✧ 提前 15 分钟睡觉

随着年龄的增长，孩子睡眠时间逐渐减少，3 ~ 4 岁的孩子每天需睡 12 小时（包括午睡），4 ~ 6 岁每天需睡 11 小时。父母可以在孩子早上醒来时观察一下，如果孩子醒来感觉很好，说明他睡好了；如果孩子在早上很难被叫醒，或吃早餐时打瞌睡，说明他的睡眠时间不足。孩子睡眠不足会导致孩子过度疲惫，父母可以尝试着让睡眠不足的孩子提前 15 分钟睡觉，连续提前几天，直到第二天他醒来后感觉良好就可以了。

✧ 孩子爱做噩梦怎么办

一般来说，孩子在 2 岁以后，与睡眠相关的困扰会日益增多，学前时达到顶峰，在此阶段多会发生梦游、梦话情形。因为在此年龄，孩子们有很多奇思怪想，这是因为他们还不能完全把梦境和现实分清楚。白天，孩子们在一起会开心地谈论噩梦里的妖怪。在睡觉之后或半夜里，“妖怪”们又来了。这时孩子会产生令自己恐惧的幻想，感到非常害怕。

针对这种情况，如果孩子哭喊着求你帮助，你可以抱着他睡到你的床上；如果孩子总是做相似的噩梦，或者感到极度恐惧，你应该带他去看看医生；如果“妖怪”不肯走，你可以帮助他与“妖怪”斗争，拿一根棍子叉住“妖怪”扔到窗外或在他床头放一把“手枪”，这样，孩子就会有勇气和“妖魔”进行斗争了。

✧ 打呼噜影响孩子健康发育

几个月来6岁的小荣晚上睡着后总是打呼噜，张着嘴呼吸，身体翻来覆去不安稳。有时候，一口气能憋住几秒钟，翻个身大喘一口气后再接着睡。他妈妈也没在意，认为孩子睡觉打呼噜，说明睡得沉、睡得香，没什么大惊小怪的。

其实，孩子睡觉打呼噜是一种睡眠障碍，对健康有害。孩子睡眠打鼾伴张口呼吸多发生在学前，这类孩子在体重和身高上也往往低于同年龄的孩子。睡眠时张口呼吸，会使呼吸道的阻力增加，从而增大胸部的负压，久而久之会造成孩子鸡胸；张口呼吸还有可能使颅面骨发育受到影响；严重时还可能因长期通气不足产生肺源性心脏病。

孩子睡眠时打鼾，最常见的原因是腺样体肥大和扁桃体过度肥大。所以，如果您的孩子经常打鼾，应该及时到医院耳鼻喉科进行检查，有问题及时治疗。

✧ 让孩子习惯于独立睡眠

学前，是培养孩子独立睡眠的关键时期。孩子独立睡眠既可以避免大人对他们的干扰，还有利于逐渐培养孩子的胆量和独立、自立能力。

孩子都需要安全感，他们已经习惯于有人在身旁，往往和父母分睡很困难。所以，让孩子养成独立睡眠的习惯还需要父母加以训练。以下一些方法可以帮助孩子养成独立的睡眠习惯：

1. 给孩子讲一些勇敢的故事，让孩子认为独立睡觉是一件勇敢的事情。
2. 让孩子意识到白天和夜晚的区别。孩子在白天睡觉时，

父母不要害怕声响吵醒孩子，该做什么就做什么，白天也尽量不要把屋子遮黑，这样，孩子会很快适应身边的环境，并开始意识到白天和夜晚的不同。

3. 要给孩子布置一个非常有吸引力的房间。房间的布置应以温暖舒适为主，而且在布置房间时应考虑孩子的喜好，尽量让孩子参与。

4. 每天晚上睡觉之前，爸爸妈妈要做同样的一些准备工作，让孩子在同一时间入睡，慢慢使孩子形成条件反射。

5. 不要经常变换孩子小床上的玩具和毯子，因为熟悉的环境能使孩子感到安心。

贴心叮咛

治疗孩子的鼾症，最有效的方法是手术切除肥大的扁桃体和腺样体。对没有颅面畸形或神经系统疾病的孩子，手术有效率达到90%以上。考虑到孩子的免疫功能，传统的观念是4岁以后再进行手术。但是，如果孩子出现了严重的睡眠呼吸阻塞现象，就应该提前切除扁桃体和腺样体，以缓解呼吸困难。

给学前的孩子吃什么

给学前的孩子吃什么？一个简单的问题，但却常常令父母们头疼不已。学前是孩子生长发育的旺盛时期，为了满足其生长和发育的需要，所要摄取的营养物质甚至多于成年人。如果孩子得不到足够的、均衡的营养，或者吃的过多出现营养过剩，都会影响到他们的生长发育。因此，我们要为孩子提供合理的膳食，使其所含营养素能充分满足需要。

✿ 孩子们容易缺乏哪些营养素

根据目前北京市学前孩子在幼儿园的膳食分析来看，维生

素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、钙等几种营养素不容易达到膳食要求。维生素 A 主要存在于动物的肝脏中。一些橙黄色和绿色蔬菜中的胡萝卜素也可以在体内转化为维生素 A；1 勺切碎的胡萝卜含有约 400 微克维生素 A；3 ~ 4 块西兰花含有约 200 微克维生素 A。未精制的谷类食物中含有较多的维生素 B₁，因此可以给孩子吃一些粗粮、瘦肉、豆类和坚果。维生素 B₂ 广泛存在于动物和植物性食物中。钙主要从奶制品中摄取，比如牛奶，只要孩子坚持每天喝 2 杯牛奶，就能摄取约 600 毫克的钙，再给孩子吃一些酸奶、豆腐或者是绿叶蔬菜就能满足其对钙的需求了。

另外，维生素 C、锌、铁等营养素也需足量摄取。维生素 C 含量丰富的食物有很多，我们在前面（第三章）已经提到过了。6 ~ 8 片橘子含有约 30 毫克维生素 C；1/3 杯番茄酱（可以与意大利面条等食品混合食用）含有约 10 毫克维生素 C。锌主要存在于一些海产品中，比如生蚝每 100 克中含锌 71 毫克；海蛎肉每 100 克中含锌 47 毫克。如小核桃、榛子、瓜子等干果中也含有较多的锌。半杯原味酸奶或者牛奶中各含有 1 毫克锌；一个炒鸡蛋加上 1/2 片全麦面包也能提供约 1 毫克锌。

含铁丰富的食物有动物肝脏、瘦肉、牛肉、牡蛎、鱼肉、田螺等，这些食物锌含量高且易于吸收。其次是绿色蔬菜和豆类。黑木耳、海带、芝麻酱含铁也较丰富。1/4 杯橙汁能提供大约 3.5 毫克铁；一只鸡蛋和一片全麦面包各含有 1 毫克铁。

✧ 培养学前孩子合理的饮食习惯

除了每天要调理好孩子的营养需要以外，还应培养孩子一个合理的饮食习惯：

1. 不要让孩子吃过多的甜点。食用甜点一天不超过 2 次。过多的甜点不仅会使孩子对正餐的食欲下降，而且容易使孩子长

蛀牙。我们可鼓励孩子食用水果和水果汁、胡萝卜、芹菜和黄瓜片、燕麦片粥、麦麸面包或饼干奶酪等营养点心。

2. 限制牛奶的摄入量。牛奶的钙含量较高，但太多牛奶将降低孩子对其他食物的欲望。孩子每天饮用 2 杯牛奶就足以满足其钙的需要量了。

3. 当孩子在玩耍、听故事或看电视时，不要让他吃东西。这会导致他因为“下意识”地猛吃而过饱。

4. 当孩子向你索要食物或饮料时，确信孩子的确是饥饿或口渴。如果孩子只是想引起你的注意，就要与他交谈或玩耍，尽量不要使用食物进行安慰。

5. 当孩子对于自己非常喜欢的食品过于贪婪时，不要感到恼火，可以让他吃自己盘中的食物，或让他选择一些糖分、脂肪和盐不是太多的食物。要鼓励他品尝一点点其他食品。

6. 让孩子学习基本的餐桌礼仪。例如口中充满食物时不要讲话，不要横过餐桌去拿其他人的食物，要将自己碗中的饭菜吃完不能剩下，等等。

✧ 保护视力从学前开始

天津市曾对该市 59 所幼儿园 17105 名学前的孩子进行过视力筛查，结果显示，孩子平均视力不良率高达 10%，其中 5 成以上为近视。人的视功能是随年龄增长逐渐发育成熟的，容易受各种不良因素的影响，学前是视觉发育的关键时期，也是各种眼病治疗的最佳时期。

刚出生的婴儿视力为 0.01 ~ 0.02，1 岁时视力只有 0.2，4 岁时才达到 0.6 ~ 0.8，5 ~ 6 岁可达到 1.0 以上，8 ~ 9 岁时视力发育才基本完成。裸眼视力小于等于 0.5 的 5 岁孩子和裸眼视力小于等于 0.6 的 6 岁孩子都属于视力不良，主要是近视、远视、散光和先天性小眼球等。学龄前期的眼病对视力发育危害

极大，这一阶段眼部的发育，对孩子一生有决定性的影响。因此，要保护好视力，必须从这一时期开始。

导致学前孩子视力不良的诱因，除少部分是先天和遗传造成外，主要有以下几个因素：

1. 用眼时间长是学前孩子视力不良的一个直接因素。在一次对某幼儿园的问卷调查中发现，大班幼儿会玩电脑游戏的达 41.5%，一次看电视、玩电脑时间最长的达 2 个小时。孩子长时间看电视、玩电脑、打游戏机，会使眼睛疲劳引起视力下降。

2. 目前社会上部分幼儿园家长，过早地加强了对孩子的识字、读书等文化学习，结果使孩子户外活动时间相对减少。通过调查发现，80% 以上的幼儿参加了各种培训班，他们中 77% 的孩子每天户外活动不足 1 小时。而且，大部分的孩子看书写字的姿势不正确，眼离书本距离太近，歪、趴、走、躺着看书等。特别是有的孩子放学第一件事就是做作业，此时接近黄昏，光线昏暗，是造成孩子近视的常见原因。

3. 饮食营养不均衡，也是造成近视的一个重要因素。许多父母给孩子吃很多高脂肪高热量的食物，结果导致孩子体内缺少维生素、矿物质，由于维生素 A、钙是眼球发育必须的元素，一旦缺乏会使眼眶内压力增大，进而导致眼球外凸，前后距拉长，形成近视。这也是目前很多孩子虽然眼部并没有器质性病变，但依然表现出弱视等视力低下情况的重要诱因之一。

学前是孩子视力保健的关键阶段。若不注意用眼卫生，不注意保护眼睛，再好的眼睛也可能发育异常，直接影响到今后的学习和生活，特别是有的孩子因视力不好不能选择理想工作，将令人抱憾终生。所以，作为父母，一定要帮助孩子保护自己的视力。

1. 控制用眼时间

学前的孩子看电视、玩电脑一次不要超过半小时。电视机的摆放距离应在2米左右，高度与眼睛平行，减少眼睛的紧张度。用眼后要远眺。保证孩子每天至少有1小时的户外活动时间。

2. 合理饮食

应当教孩子平时不挑食，不偏食，多吃动物肝脏、鱼类、胡萝卜等含维生素A、维生素C丰富的食物。多吃蔬菜，注意荤素和粗细搭配，食品多样化，限制动物脂肪和含糖量过高的食品。

3. 保持正确的姿势

看书写字姿势要正确，桌椅高矮要适当；眼睛和书本保持合适距离，不使用纯白色光面纸张，鼓励孩子写大字画大画，尽量使用深色粗笔写字画画；孩子写字时间不要超过半小时，室内光线要柔和明亮，当室内光线不足时要开灯补充。

4. 定期进行眼部检查

孩子应定期接受眼部检查，通常1岁以内的婴儿，每年需检查5次眼睛，1~3岁每半年检查1次，3岁以上每年应检查1次。如发现斜视、弱视、近视等眼疾应及时进行矫正治疗。

另外，还要教孩子注意保护眼睛不受伤害，注意个人卫生，毛巾、手帕要专人专用，每天洗晒消毒。

贴心叮咛

孩子发烧时要注意保护眼睛。在孩子发高烧时，很多父母往往只会注意孩子的高热情况，而对孩子的双眼紧闭、眼屎增多却不注意，认为这是孩子发热后的必然现象。其实，这是大错特错的。孩子在高热时，体内消耗很大，有可能会导导致某些物质如维生素A供应不足，再加上细菌感染，白眼球就会因营养障碍而发生干燥，继续发展，黑眼球就会变白而混浊，甚至软化穿孔失明。所以，孩子

在发高热时，父母要经常用干净毛巾擦眼屎，滴些眼药水，以免角膜引起感染。同时，让孩子多吃一些如鸡蛋、牛奶、猪肝、胡萝卜、鱼等富含维生素的食物来增加眼睛的营养。还要注意孩子的眼睛，发现有不正常的变化，应尽快送医院诊治，以免造成不良后果。

✧ 爱牙习惯从小培养

某市医院口腔科按照第二次全国健康流行病学调查方案的标准调查发现，在该市学前的孩子中，牙龋病发病率达 61.41%，牙颌畸形患病率 32%，且随着年龄逐渐增长发病率逐年递增，最高的达到 89.53%。缺乏口腔健康知识以及保健意识薄弱，是造成幼儿牙齿发病率高的主因。

学前孩子口腔保健的主要问题是预防龋齿。龋齿主要是细菌在口腔内生存而引起的。口腔中最常见的是乳酸杆菌和链菌，这些细菌残留在牙缝和牙床表面生存、繁殖、腐蚀牙齿的牙釉质、牙本质，逐渐蛀成一个洞，就发生了龋齿。

预防龋齿，最需要采取的措施就是刷牙。孩子一般在出生 7 个月后就开始长牙，大约在 2 岁前会长齐 20 颗乳牙，从理论上讲，这时就可以刷牙了，但是由于孩子年龄太小，还不能独立完成刷牙的过程，这个时期只能在饭后让孩子用水漱漱口。3 岁以后，就要开始培养他早晚刷牙、饭后漱口的好习惯。

刷牙时要选择适合学前孩子使用的保健牙刷，2 排毛刷，每排 6 ~ 7 束，毛质软，牙刷头和牙刷把的长度均适合孩子。牙膏可以选用氟化物牙膏、含酶牙膏及中药配方牙膏等。含氟牙膏是预防龋齿的最佳选择。牙膏应交替使用，长期固定使用 1 种牙膏，会使牙细菌产生耐药性。

其次，孩子保护牙齿还要多吃“爱牙食品”。如蔬菜、粗粮、

水果等高纤维食品和肉、蛋、牛奶等含钙较高的食品；孩子还应多吃能促进牙齿咀嚼的蔬菜，如芹菜、卷心菜、菠菜、韭菜、海带等，这有利于促进下颌的发达和牙齿的整齐；少吃零食和甜食；限制糖的摄入；少喝碳酸饮料。

学前的孩子还要定期检查牙齿，便于及早发现口腔疾患。正常孩子可半年检查1次，发现蛀牙要及早填补，防止龋病深入，侵犯牙髓或感染牙根周围组织，引起根尖周围炎症。早些发现龋齿，补上窟窿，是防止龋洞扩大的好办法。一旦发现有牙齿畸形，也应及早进行矫治。

此外，还要培养学前的孩子不把自己的牙齿当工具的好习惯，如不使用牙齿嗑坚果、咬螃蟹腿等。

贴心叮咛

睡前刷牙更重要。因为一日三餐后，在牙面、牙缝中会积聚一些食物的残渣。夜间睡眠时，口腔内会减少唾液的分泌量，从而减弱唾液对牙齿的清洗作用。在细菌的作用下食物残渣会发酵，口腔内的温度、湿度又适合细菌的繁殖，产生许多代谢物，如果睡前不刷牙早晨起来会感到嘴里有一股臭味。睡前刷牙，保持口腔清洁的时间可以达到8~10个小时。而早晨刷牙后不久就要进早餐，从刷牙到进早餐的时间很短。所以养成睡前刷牙，对预防牙病有十分重要的作用。

✿ 增强学前孩子协调性的几项运动

学前初期孩子的躯体运动还不是特别灵活与协调，但在4岁左右，孩子运用大肌肉的控制能力不断改善。走步逐渐均匀，能自由摇动双臂。所以，可供选择的运动项目比较多，包括跑、跳、投、压等练习；郊游、跳舞、跳绳、拍球、溜滑梯、荡秋千、骑

儿童车、游泳、体操等运动。

不同的运动项目可以产生不同的锻炼效果。比如，郊游、跳绳等运动可以增强孩子的耐力；跑、骑自行车等运动可以提高孩子的速度；体操、按压等运动可以提高孩子的柔韧能力；跳、投等练习可以增加孩子的力量；跳舞、打秋千、拍球等运动可以提高孩子的灵敏协调能力。

下面再给大家介绍几项能增强学前孩子协调性的运动：

1. 滚球

让孩子站立，用手在地上滚球，使球绕两只脚成“8”字形滚动，也可以绕着脚成圆形滚动。

2. 钻椅子

让孩子腹部着地，或背部贴地钻过椅子，要求孩子身体的任何一个部位都不能碰着椅子，完全靠手、脚、腰、背、头等部位协调配合完成。当然，父母也可以坐在地上双腿支成拱形，让孩子从拱形下面钻过去。

3. 反手拉弓

让两个孩子背靠背站立，然后手拉手同时向前迈一步，将身体拉成反弓形，然后还原。

4. 套圈走路

在孩子的双脚上套一个小圈，让孩子向前走路，双脚跳等，也可以让孩子在地上向前、向后爬行。

以下是锻炼学前孩子腰部的几种运动方法：

1. 绕球

让孩子两腿并拢坐在地上，前面放一个篮球或足球。让孩子举腿绕球左右绕环，腿尽量不要碰着球和地面。开始的时候可以慢绕，然后慢慢增加速度。

2. 甩球

用布袋或网装一只球，绑住袋口，让孩子抓住绳带，先做抡的动作，再做摆的动作。

3. 传球

让两个孩子背对背站着，用双手在同一侧传球。当同侧递球熟练后，可由头上、胯下传递球。当这种运动也能很好地完成时，还可以做难度大一点的运动。如让两个孩子头对头躺下，中间有适当距离，用脚夹住球进行传递。

4. 顶背

让两个孩子背对着背坐在地上，或背对着背手抱着手站立，然后双方用力挤对方。

5. 双摆

双臂平抬，然后大幅度地左、右摆动；双脚分开，双手交叉绕环摆动；左脚支撑地面，右脚前后摆动，然后右脚支撑，左脚前后摆动；右脚前跨半步，双臂左右画大“∞”字形摆动。

6. 翻滚运动

在床上或毯子上蹲下，双手撑着床或毯子，然后头顶在床或毯子上，双脚一用力，翻滚过去，马上又坐起来，重新开始。

7. 起飞运动

俯卧，抬起上身，两臂侧举做飞机起飞的动作，坚持2～3分钟，然后躺下。再次抬起上身，双臂平伸，坚持1～2分钟。

8. 沿线爬行

用粉笔在地上画一条直线，让孩子沿着线在地上爬行，要求越快越好。熟练后，还可增加运动的难度，如把眼睛蒙起来，再沿线爬行。

学前孩子运动应具有科学的指导性，运动量安排要合理。制定和选用基本运动必须科学掌握运动量，如果运动量太小，对身体锻炼的效果就不大；而运动量过大，又没有节奏，身体

健康也会受到不良影响。

贴心叮咛

孩子运动前，应根据孩子的素质需求进行选择运动，身体哪方面素质欠缺就多练哪方面，对于不同性质的孩子，给予不同的锻炼方式。其次，要想使孩子的身体得到全面锻炼，应采用多种多样的运动。一般可先从1~2个运动入手，到有相当基础时，再由少到多、由简入繁、由易到难地逐步增加运动项目。

✦ 游戏为学前孩子提供身心保健

游戏，是一种起于快乐而终于智慧、具有身心保健功能、且最适于学龄前孩子的活动。它既能培养孩子的思考能力及创造能力，又能让孩子在愉快的情绪中及时得到身体的锻炼。

游戏分为很多种类，对孩子的保健作用也各不相同。智力开发类的游戏可以训练和培养孩子获得语言、计算、音乐、美术等方面的知识和能力；跑、跳、投等运动类游戏，可以锻炼孩子的身体灵活性、平衡能力及肌肉的力量，强健体质，更重要的是培养了孩子勇敢拼搏、不甘落后的精神，是对孩子良好的身心保健；角色扮演类游戏，一般都是孩子自发的自娱自乐游戏，这类游戏中既可以培养他们的想象力、对生活的观察能力以及社交技能，也可以通过游戏纠正孩子的不良行为和生活习惯，比如让孩子加深对饭前便后要洗手，每天早晚要刷牙等生活常识的认识，从而促进孩子身心健康的发展。

童年的游戏是愉悦的，随意的，但也不是盲目的，游戏的方式应与孩子的身心发育程度相适应，这样才能在玩的同时学习和启智，让孩子更聪明，身心更健康。下面主要介绍一下适合学前孩子玩的角色扮演类游戏：

第一类是反映日常生活的游戏,如“娃娃家”、“幼儿园”、“托儿所”等;第二类是反映周围生活的游戏,如“公园”、“医院”、“菜场”、“交通”、“食品店”、“动物园”、“理发店”、“照相馆”、“百货商店”、“公共汽车”等;第三类是反映社会和工农业劳动的游戏,如“工厂”、“邮局”、“法院”、“银行”、“火车站”、“博物馆”、“公安局”、“派出所”、“电视台”、“建筑工程队”等。

一般来说,第一类游戏主要适合3~4岁的孩子玩;第二、三类主要适合4~6岁的孩子玩;即使让4~6岁的孩子玩第一类游戏,其内容也会更丰富。例如,玩“娃娃家”的游戏,3~4岁的孩子可能主要以烧饭、看病等为情节;而4~5岁的孩子就会有更广泛的家庭内容,如“走亲访友”、“带孩子去动物园”等;到了5~6岁时,游戏的内容就更丰富更深入了,游戏的规则也更加严格,执行也较认真。游戏会反映出父母在社会中的地位和作用,如上班、评文明家庭,甚至反映出邻里之间的关系。

3~4岁的孩子,对角色的意识一般不太强,常带有不稳定性,玩的内容、情节比较简单,常常重复一样的活动。而且,理解力较差,自我控制意识不强。所以最好是有成年人与孩子一起游戏,并担任游戏中的一个主要角色,运用角色说话,帮助孩子逐步稳定游戏情绪,建立起角色游戏的简单规则。

贴心叮咛

玩游戏是孩子们的最爱,健康的游戏对孩子们的身心健康都很好,所以,学校及家庭都应多开展游戏活动。下面介绍两个适合3~6岁孩子的运动类游戏:

1. 篮球接力游戏。妈妈先出发,用手拍篮球(其他球也可以)跑,绕过障碍物后回到起跑点交给孩子,孩子用球拍赶篮球一圈后交给爸爸,最后,爸爸用脚带篮球一圈,完成接力任务。此游戏可锻炼孩子的手眼协调能力及

肌肉的力度。适合5~6岁孩子。

2. 吹球游戏。爸爸或妈妈和孩子在桌子边面对面站好，桌子中间放一个球。两人互相用口吹球，如果球滚到桌子边可用胸口去顶或用手在桌子边挡住，不让球落地。如果哪一方让球落地，就算输了。此游戏可锻炼孩子的肺活量和动作的敏捷度。适合4~6岁孩子。

✧ 学前，道德教育的大好时机

学前的孩子正处于道德观初步形成的阶段。这一年龄段的孩子体格发育速度虽然减慢了，但大脑功能的发育、智力的发展日趋完善。孩子好奇、好问、模仿能力强。这个时候是父母使用各种方法帮助孩子打下坚实基础、树立正确道德观的大好时机。

当孩子的道德观正处于形成阶段的时候，他需要动用自己日益增长的智力、交往能力和感知能力来吸收和消化父母的教诲。学前的孩子对是否遵守了规则、待遇是否公平这些事情非常在意。父母



要让孩子明白为什么有一些行为是错误的，同时也可以让孩子通过换位思考的方法对错误行为有更深刻的印象和理解。

其实，孩子们与成人的道德观是完全不同的，他们评判是非对错的标准有时与成年人完全不一样。所以，父母要想让孩子养成良好的道德观，就必须先要了解学前孩子的特性。

首先，孩子们开始靠自我判断而形成自己的道德观，他们对

事情的看法比较直接并具体化。比如，他们常常认为结果比动机更重要。一位瑞士心理学家曾做过这样的测试：他先给孩子们讲述了一个故事，故事的情节是这样：一个孩子帮妈妈做家务，主动把洗干净的器皿放进厨柜里，但不小心摔碎了2个杯子；还有一个孩子呢，为了爬上柜子拿妈妈不让他吃的那些食物，结果把1个杯子碰在地上，摔碎了。然后心理学家问他们，两个孩子当中谁的行为更不好。结果孩子们的注意力都集中在摔碎杯子的数量上，而不是那两个孩子的动机上。他们大都认为摔碎2个杯子的那个孩子做得更差，恰好与成年人看重动机的观点完全相反。

其次，学前的孩子还会认为：因为是他们想要的，所以是正确的。比如孩子玩游戏的时候都喜欢赢，为了能赢常常忘记了游戏的规则。因为他们的思维方式是“我想赢，所以我为了赢所做的一切都是正确的”。

另外，即便学前的孩子知道自己违反了某些准则，他们也会为了表明自己是好孩子而说谎。曾有研究者做过这样一项实验：他们要求3岁的孩子们在他们离开时不能触摸放在那儿的玩具。结果发现有一半的孩子都忍不住触摸了那个玩具，而且有80%的孩子还否认他们碰过玩具。

在我们了解了学前孩子的特性以后，就要采取正确的指导方法让孩子建立正确的道德观。

孩子做了错事以后，父母如何教导非常关键，它可以直接影响到孩子以后是否还会再犯同样的错误。父母最好首先说明对孩子行为的要求，然后向孩子解释他的行为所造成的后果。假如你的孩子用手打人了，你要跟他说：“打人的行为是我绝对不能允许的。打别人，会使别人受伤的，会很疼。”另外，父母还可以利用唤起孩子的公平意识和对他人的怜悯之心的办法来教导他。比如孩子抢走了其他小朋友的玩具，你可以跟他说：“那位小朋友非常伤心。因为该轮到他玩了，你却把它拿走了。”这样的话

能够让孩子意识到他的行为给别人造成了不好的影响。如果父母能够事先提醒孩子应该注意他的哪些行为，对孩子来说，就更容易做到了。比如，在带孩子进动物园之前，你先提醒他，不要用东西打动物园的动物，以防被动物伤着。到了动物园，即便孩子偶尔忘记了，一个简单的提醒，他便能马上改正过来了。孩子做了错事需要教导，孩子做了好事可不要忘记表扬。一旦孩子表现良好，父母就应及时进行夸奖。



在学前孩子的眼里，权威的力量是无穷的。也就是说，如果父母或老师说这是对的或者那是错的，那么他们的想法就是“好吧，肯定就是这样了”。所以，作为父母，一定不要忘了言传身教，不能放过生活中的每一个机会对孩子进行教诲。孩子更注重父母所做的，而不是他们所说的。

贴心叮咛

当心家庭“精神污染”。家庭“精神污染”是指家庭存在着消极、低级、不健康的生活情调和文化氛围，它们会直接危害孩子的身心健康成长。其具体表现在以下几个方面：一是消极的政治态度——一些父母经常在孩子面前谈论目前社会上出现的不正之风、分配不公、道德沦丧、贪污腐化等社会阴暗面，发牢骚、讲怪话、怨气连天。长期耳濡目染，孩子就会缺少社会责任感和远大志向，并养成偏激、自私自利、任性蛮横的性格。二是享乐的生活方式——有的家庭缺少一种艰苦朴素、奋发进取的精神，只满足于小市民的安乐生活，不求上进，无所作为，经常沉

溺于吃喝玩乐中。这种环境会使孩子变得目光短浅，不求上进，养尊处优，玩世不恭。三是不和睦的家庭关系——家庭成员不能和睦相处，经常争吵，甚至大打出手，这种状况会给孩子带来难以弥补的心理创伤。四是打骂的教育方法——孩子经常处在被打骂责难的环境中，会变得意志脆弱、胆小怕事、缺乏自信。五是缺乏修养的讲话方式——有些父母平时脏话、粗话不离口，甚至当着孩子的面也不收敛一些，长期如此会使孩子从小讲话就没有礼貌，不讲理，粗鲁蛮横。

带孩子躲开居室病

孩子的居室与孩子的健康、安全息息相关，不容忽视。对于孩子居室的装饰，父母一定要多花费点心思。孩子的居室装饰不合理，会使孩子患上各种“居室病”。

✧ 孩子的居室要“绿色装修”

孩子的居室需要在通风和采光上做到科学设计，力求简洁、明快，活动空间越大越好。同时要使用环保材料，如油漆，注意选用无粉尘、无毒的内墙涂料和家具油漆，尽量消除或减少家具生产及装修中的油漆、人造板释放的有害气体。为提高室内的空气对流，要在室内适当增加一些绿色植物和各种花卉。



装修后必须“开窗”保洁，大约通风3个月后才能入住。通风换气是消散有害物、阻止细菌生长和增加氧气的有效办法。

✧ 选择适合孩子的家具

孩子的床垫应设计成较硬的结构，或者干脆使用硬板加棉被，因为学前的孩子正处于生长发育过程中，过早地使用太软的弹簧床垫，会造成孩子脊椎变形；也不要选用过厚的海绵垫，否则会因孩子的汗水、尿水累积在海绵垫内无法挥发，而导致孩子易生痱子、毒疮，在空气潮湿的地区，长期使用还有引发风湿性关节炎、风湿性心脏病的可能性。

目前，我国大部分的孩子都是使用成年人的写字台、椅子，或拿家里的餐台、茶几、椅子等作写字台，这对孩子生长发育过程中的健康极为不利，它是孩子脊椎弯曲、近视等症状发生的主要原因。应给孩子选择可调节式的写字台和椅子。

另外，灯的选择也很重要。因为正确地选用灯具及光源能够保护孩子的视力健康，如接近自然光的白炽灯、黄色日光灯比银色日光灯好，可调节光亮度的灯比不可调节光亮度的灯好，可调节高低、角度的灯比不可调节的灯好。

✧ 对居室进行绿色布置

孩子房间也需要绿色布置，使他们能与自然亲近。布置绿色植物应以有趣味性、知识性和探索性的植物为主体，可以盆栽一些如球兰、鹤望兰、彩叶草和蒲苞花等观叶植物。在培养孩子动手、动脑的同时，通过布置绿色还可以启发他们去探索自然的兴趣。不过，各种有刺的仙人掌和多肉类植物不适宜摆放在孩子的居室，因为这些植物容易发生危险；还有天竺葵、含羞草和石蒜等，这些植物接触过多会引起孩子头发脱落。

✿ 营造安全居室

为避免孩子吞食异物的发生，家具、饰品、玩具中装饰部件的尺寸不宜设计得过小和容易脱落。欧洲曾发生了一起一名5岁孩子把玩具中一个直径37毫米的球状配件放入口中，结果卡在喉咙窒息而死的事件。据悉，此事已使香港宜家家居公司决定在全球回收这种玩具环。

室内尽量不使用大面积的玻璃和镜子，电源插座要有相关保护措施，要保证孩子手指插不进去，最好选用带有插座罩的插座。

选购家具及进行装修时要注意避免出现带棱带角的部件或结构，以防孩子在玩耍时撞伤、碰伤。孩子好奇、好动，家具很可能成为孩子玩耍的对象，因此，组装式家具中的螺栓、螺钉要求接合牢靠，以防止孩子自己动手拆装。

在折叠桌、椅或运动器械上设置保护装置，可以避免搬运、碰撞时出现夹伤甚至死亡事故。玩具架也不能太高，否则孩子取放玩具时容易被绊倒、摔伤。

孩子的床最好有护栏，以免孩子从床上跌落，造成大脑或身体的损伤。父母也可以在床的四周铺上类似地毯的软性防护材料。

贴心叮咛

玩具放置不当易使孩子患上“斗鸡眼”。如今，一些孩子后天患上“斗鸡眼”，不少都是让孩子长时间躺在床上，而室内物品摆放不当引起的。孩子躺在床上醒着的时候，很喜欢用他那看不太清楚的眼睛来搜寻目标，东张西望，一旦看到喜欢的玩具就会盯住不放，久而久之，就形成了“斗鸡眼”。所以，父母在选购玩具时，最好购买那种会转动的、并且可以吊在床头上的玩具，这样孩子的视线就不会总是停留在一点上。

孩子的肌肤怎么关爱

学前孩子的皮肤比较柔软娇嫩，抵抗力低，对外界气温的适应和调节能力不强。特别是在天气寒冷的冬季，手足部位的皮肤常常出现皲裂，从而影响孩子的正常生活和学习。因此，在深冬季节，我们要采取措施预防孩子皮肤皲裂，关爱孩子的肌肤。

皲裂是孩子在秋冬季节常见的一种皮肤病，它一般表现为手、足部皮肤干燥、增厚，还有脱皮的现象。孩子的皮肤还会出现一些深浅、长短不一的裂口，并经常伴随有出血和触痛，对孩子的正常学习和运动造成了很大的影响。最容易出现皲裂的地方，是孩子的手指、手掌侧，以及足跟及足外侧等皮肤角质层厚或经常摩擦的部位。

孩子的皮肤出现皲裂主要是由于手足受到摩擦或化学物质的刺激，再加上冬季天气寒冷，孩子的毛细血管处于收缩状态，油脂分泌减少，而手足部位又无毛发保暖，皮脂腺未发育，致使皮肤干燥，皮肤增厚，失去弹性，而产生皲裂。同时，小孩子自我保护意识差，平时手足活动多，经常玩水和泥沙，很容易发生皲裂。而且，孩子的偏食容易使孩子的身体缺乏维生素 A、维生素 B，营养不平衡也是引起皮肤皲裂的原因。此外，孩子患手足湿疹、真菌感染也可能并发皲裂。

皲裂发生后，孩子的皮肤会起皱，发红，甚至觉得疼痛。如不及时预防，还容易脱皮，严重时出血。因此，父母应及早预防孩子皮肤皲裂。

1. 冬季要尽量减少孩子外出玩冷水、泥沙的次数；在外玩耍时，要注意给孩子戴好手套，避免受过冷空气的刺激。

2. 洗手时不要用碱性洗手液、肥皂，平时要多用温水泡手足，洗后应及时涂抹凡士林乳剂或防裂膏。

3. 别让孩子在取暖器或空调房呆太久，防止皮肤脱水。

4. 如孩子患有手足癣、湿疹应积极治疗。

5. 注意调整饮食，不要偏食，多吃蛋黄、牛奶、肝、豆类、胡萝卜、水果等含维生素 A 和维生素 B 的食物。

如果孩子已经发生了皲裂，父母可以将宝宝的手和脚浸泡于热水中 10 ~ 20 分钟，待角质层泡软，涂上一些尿素软膏或水杨酸软膏，再用塑料薄膜制成手套封包 1 小时后取掉，每晚 1 次，效果比较好。如果皲裂特别严重，需到医院就诊。另外，孩子所处的环境也要保持空气的新鲜和湿润，这样有利于皲裂的恢复。

贴心叮咛

日常生活中要给孩子选用专用的护肤品。学前的孩子处于生长发育时期，皮肤真皮中的皮脂腺尚未成熟，表面娇嫩纤细，抗菌力和免疫力都比较弱，遇到外来刺激反应敏感，容易引起皮肤干燥或裂口，所以给孩子擦点护肤品是非常必要的。但是，许多父母图省事，喜欢把成人用的护肤品随便给孩子擦用，这样做不仅无益反而对孩子有害。因为成人的护肤品是根据成人的皮肤特点制作的，成人的皮肤表层较厚，抗菌、抗毒和承受刺激的能力比较强，不易产生过敏反应，但孩子就不一样了，例如成人用的护肤品中含有香精和其他一些添加成分，这些容易引起孩子皮肤过敏。所以，父母应给孩子选用适合孩子皮肤的专用护肤品，它可以很好地保护孩子的面部皮肤，避免皲裂。