

育儿知识问答

赵钟娥 编著



育 儿 知 识 问 答

白求恩医科大学 赵钟娥 副教授 编审
王维俊 教 授

原 子 能 出 版 社

内 容 简 介

本书是作者为广大年青父母编写的一本实用性较强的育儿知识通俗读物。它通过问答形式,简明扼要地介绍了婴幼儿保育知识,儿童生长发育的规律,以及小儿的常见病与传染病的病因、症状和防治方法。内容深入浅出,通俗易懂,文笔流畅,可供高小以上文化程度的年青父母以及托儿所、幼儿园的保教人员阅读与参考。

育 儿 知 识 问 答

白求恩医科大学 赵钟娥 副教授 编
王维俊 教授 审

原子能出版社出版

(北京2108信箱)

衡水市红旗印刷 印刷

(衡水市人民路119号)

新华书店北京发行所发行·新华书店经售



开本787×1092 1/32·印张 3·字数 68千字

1985年5月第一版·1985年5月第一次印刷

印数1——·统一书号: 7175·655

定价: 0.47元

目 录

1. 什么叫做生长发育?影响小孩发育的因素有哪些?..... 1
2. 小孩是成人的缩小吗?小孩与成人有哪些不同?..... 2
3. 出生后不久的小孩皮肤发黄是病态吗?..... 3
4. 为何出生后不久的小孩爱睡觉,且越小睡时越久?... 4
5. 新生儿的乳腺肿大是怎么回事?为什么少数女孩出生
后不久可见阴道少量出血?..... 5
6. 为什么新生儿的脉搏和呼吸比成人快?..... 5
7. 小孩出生后多久开始排尿、排便?..... 6
8. 为什么新生儿出生后头几天体重会比出生时减少些?...6
9. 足月新生儿的标准体重、身长应是多少?..... 7
10. 新生儿的体温为什么容易受外界环境的影响?..... 8
11. 新生儿的护理重点有哪些?..... 8
12. 新生儿的脐部应当怎样护理?.....10
13. 早产儿与足月儿有哪些不同?怎样护理?.....11
14. 白细胞有啥用?新生儿的白细胞数和成人的一样吗?...12
15. 您知道吗?小孩的体重是按着怎样规律增长的?.....13
16. 您知道吗?小孩的身长是按着怎样规律增长的?.....14
17. 刚刚出生的小孩是头围大?还是胸围大?.....15
18. 囟门应在何时闭合?过早或过晚闭合有什么不好?...16
19. 新生儿的“青记”和“红记”是怎么回事?.....16
20. 什么是“马牙子”?.....17
21. 小孩几岁出牙?怎样估计小孩应有的牙齿数目呢?...17
22. 正常小孩的动作发展规律是怎样的?.....18
23. 正常小孩的语言发展规律是怎样的?.....19

24. 正常小孩的智力发展规律是怎样的?	20
25. 小儿营养与智力发展的关系	21
26. 怎样养成婴儿的良好睡眠习惯?	22
27. 怎样养成儿童的良好睡眠习惯?	23
28. 怎样养成小孩良好的排尿、排便习惯?	24
29. 为什么要经常给小孩洗澡?	25
30. 应当怎样选择婴儿的尿布和衣裤?	26
31. 怎样防止小孩生痱子? 生了痱子怎么办?	27
32. 人体需要的营养素有哪些? 各有什么用处?	28
33. 为什么说母乳是婴儿最理想的食物?	29
34. 给小孩喂奶时应注意些什么?	30
35. 怎样才能知道母亲的奶够不够吃?	31
36. 小孩长期吃母亲的奶就健康吗?	32
37. 牛奶和人奶有什么不同?	33
38. 选用牛奶喂小孩时应注意些什么?	33
39. 为什么必须给婴儿增添辅助食品? 怎样增添为宜?	34
40. 怎样安排好断奶后小孩的饮食?	35
41. 让小孩含着奶头睡觉, 或吃假奶头对吗?	37
42. 吃早饭的学问	37
43. 怎样加强婴幼儿的体格锻炼?	38
44. 为什么提倡早期教育? 有何重要意义?	40
45. 对婴幼儿进行教育时, 应注意些什么?	41
46. 父母对婴幼儿的教育起哪些作用?	42
47. 为什么要给小孩打预防针?	44
48. 为什么接种结核菌苗前要做试验? 种后有哪些反应?	44
49. 扁桃体对人体有什么作用? 为什么有时还要摘掉呢?	45

50. 锻炼记忆力的方法	46
51. 佝偻病是怎样引起的?为什么婴幼儿容易得这种病?	47
52. 小孩得了佝偻病以后啥样?	48
53. 婴儿后头发秃是怎么回事?	49
54. 怎样防治佝偻病?	50
55. 婴儿手足搐搦症是怎么回事?	51
56. 小孩烂嘴角是怎么回事?	52
57. 婴幼儿为什么容易腹泻?	53
58. 怎样护理腹泻病儿?	54
59. 怎样预防婴幼儿腹泻?	55
60. 怎样辨别小孩的大便是否正常?	56
61. 感冒对身体健康没有影响吗?应当怎样预防?	56
62. 病毒性肺炎是啥样的病?	57
63. 新生儿得了肺炎啥样?怎样预防它?	58
64. 怎样护理肺炎患儿?	59
65. 怎样预防婴幼儿肺炎的发生?	60
66. 婴幼儿为什么容易得贫血病?	61
67. 什么叫先天性心脏病?是由哪些原因引起的?	62
68. 得了先天性心脏病有哪些症状?	63
69. 怎样预防先天性心脏病?	64
70. 什么是遗传性疾病?能否预防其发生?	64
71. 为什么六个月以下的小孩不容易得麻疹?为什么八个月以上的小孩才能接种麻疹疫苗?	65
72. 麻疹有哪些症状?怎样护理麻疹患儿?	66
73. 小孩出麻疹越捂越出的齐吗?	67
74. 怎样预防麻疹?	68

75. 百日咳是怎样得的？得了以后啥样？	69
76. 为什么新生儿时期容易得百日咳？	69
77. 怎样预防和治疗百日咳？	70
78. 猩红热是怎样传染的？猩红热有哪些症状？	71
79. 猩红热有哪些并发症？	73
80. 怎样防治猩红热？	73
81. 流行性脑脊髓膜炎是怎样传染的？	74
82. 流行性脑脊髓膜炎是个啥样的病？	75
83. 怎样才能预防流行性脑脊髓膜炎？	75
84. 痢疾是怎样传染的？为什么夏季容易得？	76
85. 痢疾患儿有哪些症状？怎样预防痢疾？	77
86. 水痘是什么样的传染病？	78
87. 怎样防治水痘？	80
88. 什么叫做脊髓灰质炎？得了以后什么样？	80
89. 怎样预防脊髓灰质炎？	81
90. 乙型脑炎是个啥样的病？怎样传染的？	82
91. 得了乙型脑炎以后有哪些症状？	82
92. 怎样预防乙型脑炎？	83
93. 流行性腮腺炎是怎样得的？得了以后啥样？	84
94. 怎样治疗和护理流行性腮腺炎患儿？怎样预防它？	84
95. 流行性腮腺炎有哪些并发症？如何处理？	85
96. 蛔虫症是怎样感染的？对人体有什么危害？	86
97. 怎样防治蛔虫症？	87
98. 蛲虫症是怎样感染的？得了蛲虫症有哪些症状？	88
99. 怎样防治蛲虫症？	89
100. 婴儿肚子疼时啥样？为什么不能随便吃止疼药？	90

生长发育·保健护理

1. 什么叫做生长发育？影响小孩发育的因素有哪些？

大家都知道，一个人的成长过程是由一个小到眼睛看不见的受精卵，在母亲的子宫里，得到母亲的营养，渐渐长大的，大约经过280天就发育成了一个胎儿。胎儿出生后，随着时间的推移，逐渐长大成人，这整个过程就是生长发育的过程。那什么叫做生长呢？生长一般是指形体上的增长，是量变。譬如小孩逐渐长大了、长高了，这就是量变，或叫做生长。那什么是发育呢？发育则是功能的成熟过程，像小孩从出生后只会哭，逐渐发展到会笑、能认识熟人、会坐、会走、会说话等等，这些都是发育，发育也就是质变。生长和发育的关系是紧密相连无法截然分开的，是齐头并进的。一般人又常常把生长和发育简称为发育。我们在日常生活中，常常听到有人说：某个孩子发育的好或发育的不好，其实这里所说的发育，应该包括生长和发育两个方面。

那么有哪些因素会影响小孩的生长和发育呢？影响小孩生长发育的因素是多方面的。归纳起来有以下两个方面。一是内因，主要是指遗传因素、性别等的影响。譬如父母的体格高大，那他们的孩子就可能也长的高大些。性别的影响是一般来说女孩要比男孩矮些。当然还有些遗传性疾病，也会影响小孩的生长发育。二是外因，主要有三点：

①合理的营养与生活护理。保证小孩健康成长的重要条

件就是必须供给充足的营养，这是生长发育的物质基础。所以合理的喂养，正确、恰当的护理与小孩的生长发育有着密切的关系。

②**体格锻炼与教育。**除了供给充足的营养外，还要根据不同年龄进行不同的体格锻炼。智能的培养主要是靠教育。成人的一言一行都对孩子有很大的影响。

③**疾病的影响。**这一点是很容易理解的，小孩如果经常得病，必然会影响他的生长发育。

我们知道了上述的因素以后，就应当在孩子的成长过程中加以注意。

2. 小孩是成人的缩小吗？小孩与成人有哪些不同？

首先应当明确回答的是：小孩不是成人的缩小。小孩并非只是个子矮些、体重比成人轻些。更主要的是身体各方面的机能还没有成熟，身体的抵抗力也比成人弱，年龄越小这些不同点越明显。现举几个例子来说明小孩不是成人的缩小，同时也可看出小孩与成人的主要不同之点。

①从身体的比例上来看，我们成年人的头长只占身长的 $\frac{1}{8}$ ，而刚刚出生的孩子的头长则占身长的 $\frac{1}{4}$ ，这就足以说明小孩不是成人的缩小（而且这样的不同点是年龄越小越明显）。

②从生理的机能上来看，正常的成年人，每分钟脉搏数是60—80次，小孩的脉搏数则比成人快，而且年龄越小越快。刚刚出生的孩子（医学上叫新生儿）的脉搏数可以快到每分钟120—150次，如果不了解这些不同点，就会错误地认

为小孩有心脏病。

③从身体的抗病能力上看也不同，年龄越小抗病能力越低。新生儿时期，如果对新生儿护理不当，新生儿得病的机会就多。不仅容易得病，而且得了病病情也比较重，引起死亡的机会也多。因此，年龄越小护理就越显得重要。

④年龄不同所得的病也不同，譬如婴儿（周岁以内）的心脏病，多数是先天性心脏病，也就是胎带的心脏发育异常。5岁以上小孩的心脏病，则以风湿性心脏病为多。成年人的风湿性心脏瓣膜病常常是因为儿童时期得过风湿性心脏病后遗留下来的心脏改变。

从以上四个方面都可以明确地告诉我们，小孩不是成人的缩小，小孩与成人的主要不同点是年龄越小其机能越不成熟。因此，我们必须针对小孩的特点，给予正确的护理，方能保证孩子们茁壮地成长起来。

3. 出生后不久的小孩皮肤发黄是病态吗？

多数小孩在出生后2—3天开始，可以看到皮肤有轻微的发黄。白眼珠（巩膜）和上牙龈（上腭）等处也有些发黄。出生后1周左右最为明显，一般7—14天又逐渐地消退了。这种现象不是病态，而是正常的生理现象。为什么说这是生理现象、属于正常的呢？这是因为胎儿在母亲子宫内的280天里，自己不会呼吸，那么胎儿生长发育所需要的氧气从哪里获得呢？当然只能通过胎盘从母体间接获得，也就是说母亲替他呼吸。正因为是从母体间接得到氧气，所以小孩在胎内时，血液里的氧气含量相对地比较低，这样胎内小

孩血液中的红细胞（也叫红血球，是运送氧气的血细胞）相对地比出生后要少，只有这样才能满足胎儿生长发育的需要。等小孩出生以后，自己就开始独立地直接地进行呼吸了，这样血液中氧气的含量就增多了，因此出生后就不需要胎内时那么多的红细胞了。这样一来，出生后2—3天开始，血液当中过多的红细胞就迅速地大量破坏，这些破坏了的红细胞，就变成了胆红素，当这些胆红素在血液中增加到一定程度，超过了正常量时，我们就会看到小孩的皮肤、白眼珠等处轻微发黄。但是，还必须说清楚，如果发黄出现的时间早于出生后24小时，或发黄的时间超过14天还不退掉，或发黄的程度逐渐加重，那就不是生理现象而是病态了，必须及早去医院诊治。

4. 为何出生后不久的小孩爱睡觉，且越小睡时越久？

出生后不久的小孩是最不成熟的个体，各方面的机能都处于最幼稚的阶段，其中尤以神经系统的发育最不成熟，神经系统经常处于抑制状态，因此，小孩除了吃奶、排尿、排便等时间外，几乎都在睡眠中渡过。正常新生儿每天的睡眠时间应当是20—22个小时。

为什么年龄越小的孩子需要睡眠的时间越长呢？这个道理很容易理解，因为年龄越小，神经系统（主要指大脑的发育）的发育越不成熟，神经系统发育不成熟的主要表现就是容易抑制，容易疲劳，因此就容易睡觉。

5. 新生儿的乳腺肿大是怎么回事？为什么少数女孩出生后不久可见阴道少量出血？

有些新生儿，无论是男孩或是女孩，在出生后一周左右会看到乳腺（乳房）肿胀，同时还能挤出一些奶来，这是因为在未出生以前，母亲身体里的女性内分泌素通过胎盘传给了胎儿，而内分泌素可促使婴儿乳腺肿胀，因此，小孩出生后才会有过性的乳腺肿胀，这种现象可自然消退，不需要治疗，更不要挤奶，以免引起感染。

有少数女孩，在出生后不久，从阴道中流出少量带有血性的粘液，这也不是病态，是受母亲女性内分泌素影响的结果，不必惊慌，过几天就会自然消失。

6. 为什么新生儿的脉搏和呼吸比成人快？

我们成年人每分钟呼吸次数是18—20次，脉搏每分钟是60—80次。小孩的呼吸和脉搏都比成人快，次数多，而且年龄越小每分钟呼吸及脉搏次数增加越明显。那么最快的是在什么年龄呢？当然是刚刚出生的新生儿了。因为新生儿是年龄最小的独立个体，所以他的呼吸和脉搏最快。可以快到什么程度呢？刚刚出生的小孩的呼吸数及脉搏数可以是成人的二倍，也就是呼吸每分钟35—40次，脉搏每分钟可以达到120—150次。随着年龄逐渐增长，呼吸及脉搏则逐渐减慢。为什么年龄越小呼吸及脉搏越快呢？因为年龄越小，心脏及肺脏也都越小，心脏小每次向全身搏出的血量就少；肺脏小每次呼吸吸入体内的氧气也少。又因为小孩每天除了维持生命的

需要以外，还要一天天长大。因此，需要全身循环的血量和氧气量都相对地要大。这样一来，每次心跳搏出血量少，每次呼吸吸入体内的氧气量少，和体内需要循环血量多、需要氧气多形成了矛盾。怎样来解决这对矛盾呢？只能通过增加心脏搏动的次数及呼吸次数来解决。因此，小孩的呼吸及脉搏都比成人快，而且是年龄越小这种现象越明显。

7. 小孩出生后多久开始排尿、排便？

小孩在母亲子宫里的时候，需要的一切营养物质，都从母体通过胎盘获得，一切废物（排泄物）也都通过母体排出体外。胎儿在母亲体内时不进食，也不排便。出生后则不同了，一切都需要自己去完成。例如自己要喘气、要排尿、排便等等。一个正常的新生儿在生后多久应当排尿、排便呢？一般来讲，生后几个小时以后就应当排尿，最晚不能超过24小时。正常的排便时间要比排尿稍晚些，但也必须在24小时内排出，否则均应仔细寻找是何原因，例如泌尿系统或消化系统的畸形，以便及时确诊进行治疗。

8. 为什么新生儿出生后头几天体重会比出生时减少些？

小孩出生后的头3—4天，体重会有些减少，一般减少的程度约占出生体重的6—9%，这种现象医学上叫做“生理性体重下降”父母不必害怕。经过10天左右，体重又可恢复到出生时重量。为什么会出现生理性体重下降呢？这是因为出生后不久就要排尿、排便；通过呼吸从肺呼出一些水

分，从皮肤又要蒸发掉一部分水分；再加上出生后头2—3天饮水及吃奶都不多，这样一来就会使小孩在出生后头几天出现暂时性体重轻微下降的现象。如果体重下降的程度超过出生体重的10%，或超过两周时间仍不恢复，或于体重下降时还有其他病态，如不愿吃奶、发烧、大便次数增多等，都应立即请医生诊治。

9. 足月新生儿的标准体重、身长应是多少？

您知道吗？一个小孩出生时，合乎标准的体重应该是多少吗？一般平均的数字是3公斤，也就是6市斤。如果体重低于2.5公斤（5市斤）的话，那就不是正常的小孩，而是低体重儿，包括大多数的早产儿和相当一部分小样儿。那么正常最高的体重是多少呢？一般来说是4公斤（8市斤）。如果出生体重超过4公斤，医学上称之为过熟儿，即过于成熟的意思。出生时体重是否越重越好呢？体重一般可以代表小孩的成熟程度，但如果超过正常标准值太多，出生时小孩头部通过产道时受到挤压的程度就要重，这样小孩就容易发生颅内出血。轻者常留有后遗症，如癫痫，智力障碍或运动障碍等；严重者可迅速死亡。所以如果胎儿长得太大，为了避免颅内出血的发生，就应当采取剖腹产。

小孩出生时的标准身长应该是多少呢？我国的平均标准值是50厘米（1.5市尺），最低不能少于45厘米。一般来说，身长与体重是平行关系，也就是体重重的小孩，身长也相对地高些。

10. 新生儿的体温为什么容易受外界环境的影响?

新生儿就象一个刚刚出土的小苗，他是刚刚脱离母体开始独立生活的小生命，身体各个方面的机能都处于非常幼稚的阶段，当然维持体温的机能也不例外。新生儿时期不能很好的维持体温恒定的原因有以下两个方面：

①体温中枢尚未发育健全，大家都知道，我们每天体温总是维持在 36°C — 36.9°C 之间，很重要的一个原因就是靠中枢神经系统的体温中枢的支配与控制。可是新生儿的体温中枢尚未发育成熟，所以调节体温的能力就低，这样新生儿的体温就容易受外界环境的影响。例如把新生儿放在热炕上，又盖上很厚的棉被，这样一来新生儿的体温就可能升高，超过正常的最高限度（ 37°C ）；相反，如果保温不好，譬如冬季出生的小孩，室内温度很低，炕又太凉，盖的被又薄，那么这个新生儿就可能体温低于正常。体温低于正常以后，就很容易并发新生儿硬肿症。这种病可威胁小孩的健康与生命。因此，在我国华北、东北地区，尤其是冬季出生的小孩，一定要注意适当的保温，以防发生新生儿硬肿症。除了体温中枢不健全外，另外一个原因就是新生儿的体表面积相对的大，因此新生儿就比其他年龄的人容易散热，这样就需要供给充足的营养和水分，才能保持新生儿体温的恒定。

11. 新生儿的护理重点有哪些?

从出生到生后28天的小孩，医学上叫做新生儿。新生儿

是刚刚离开母体开始独立生活的个体，身体各系统的生理机能还很不健全，因此对外界环境的适应能力很差，抵抗疾病的能力也很低，如护理上稍有疏忽，就很容易引起疾病。新生儿不但容易得病，而且得了病以后病情进展也快，表现出来的症状又常常很不明显，因此，常易被人忽略，若处理不及时，就会招致严重后果。那么怎样才能照顾好新生儿就成了一个非常重要的问题。到底应该怎样办呢？主要应从以下五个方面着手：

(1) 居室 首先要给新生儿一个良好的环境，如新生儿居住的房间应当阳光充足，空气新鲜。天气不冷的季节，应当经常开窗换气。有些人总以为新生儿怕风，所以把新生儿居住的房间堵得严严实实，甚至连阳光都怕射进，其实这样做是不对的，这对新生儿是不利的。

(2) 喂养 正常新生儿出生后12小时即可开始喂奶，若母亲尚未有奶，可先喂些糖水。因新生儿的胃容量小，所以间隔的时间要短些，每3小时喂一次为宜。此外还有些人常把母亲产后刚分泌的那种看起来很黄、很浓的奶（医学上叫初乳）挤掉，不给小孩吃，这种做法对不对呢？不对。因为这种奶里含有较多的免疫球蛋白和乳铁蛋白，对增强新生儿的免疫力，有重要的作用。如果把这些奶挤掉不喂孩子，实在太可惜了。还有的人在小孩出生后，叫小孩先吃别人的奶，俗话叫做讨“开口奶”，这种做法也是不必要的。

(3) 卫生 新生儿刚出生时，全身皮肤上有很多灰白色油渍渍的东西，医学上叫它“胎脂”。胎脂可以保护皮肤防止细菌侵入，同时还可以起到保温的作用，所以不必全部擦掉，只把胎脂太多的地方，如颈部、腋下、大腿窝等处的用

棉花擦掉即可。然后用温暖的被包好。出生后第二天即可开始给小孩洗澡，但在脐带尚未脱掉以前，不要把小孩泡在水中洗，以免把脐部弄湿、弄脏。脐带脱落以后方可浸泡在水中洗，水温要适宜。

此外，尿布一定要勤换，湿了就换，以免引起臀红。

(4) 细致观察 对新生儿的一切表现，都要细致观察。如吃奶好不好？体温正常否？大、小便怎样？皮肤有无脓疱？皮肤和白眼珠是否黄的厉害？脐部有无脓汁或血水流出？如发现上述情况，应立即请医生诊治。

(5) 防止感染 为了防止得病，一定要做到谢绝亲友及他人探望，当然更应避免与病人接触，即或是非常轻的感冒病人也不应当接触。

12. 新生儿的脐部应当怎样护理？

小孩出生后经无菌操作切断脐带以后，脐部对新生儿来说，就是一个自然外伤的伤口，对于这个伤口，必须保护好，否则将会引起严重后果。怎样才能保护好呢？首先必须做到保持脐部干燥、干净，千万不要被湿尿布泡着，更不要被大便弄脏了。一般经过2—7天就会自然干燥脱落。如果脐带脱落后脐窝部湿乎乎的话，就撒上一些消毒的滑石粉或其他干燥粉，然后再用无菌纱布盖好。如果脐窝部有脓样分泌物，则应请医生处理。脐部护理得不好，就容易使一些细菌从脐部侵入身体引起新生儿败血症等重病，那后果就不堪设想了。

13. 早产儿与足月儿有哪些不同？

怎样护理？

凡是胎龄不满37周（正常胎龄为40周）、出生体重不足2.5公斤，身长低于45厘米的小孩，也就是在母体内尚未发育成熟就出生的小孩，都叫做早产儿或未成熟儿。早产儿和正常出生的新生儿有哪些不同呢？主要有以下四方面的不同：

①未成熟儿比正常新生儿瘦小，皮下脂肪少，皮肤皱褶多，汗毛多，手指甲及脚趾甲都未长到指趾尖端。

②体温调节能力差。早产儿的体温常常比较低，因为皮下脂肪少，起不到保温作用，所以体温容易放散，又容易受外界环境温度的影响。譬如，外界温度高，早产儿的体温也可随之升高；反之，外界温度低，早产儿的体温又会低于正常。

③早产儿的吮奶和吞咽能力都比足月新生儿差，有的甚至不会吸奶，不会吞咽。

④抗病能力低。正常足月小孩的抗病能力与其他年龄的小孩相比，已经差的很多了，早产儿还不如足月新生儿，即他的抗病能力低到何种地步就可想而知了。再加上对外界环境不能很好适应，所以早产儿非常容易得病，而且得病以后病情进展迅速，极易造成不良后果。

那么怎样护理早产儿，才能保证他顺利地长大呢？对早产儿必须细心观察，耐心细致地给予恰当的护理。主要措施有三：

（1）保温 早产儿出生后应当立即穿上又软又暖的衣

服，并用棉被包好。冷天出生的早产儿更要注意保温。早产儿的体温低于正常时，应因地制宜采取保温措施，如可放在热炕上或被窝里放热水袋保温。当然最理想的方法是用电气保温箱保温。保温过程中一定注意不要引起烫伤。

(2) 合理喂养 有吸奶能力的早产儿，可直接吸母乳，但开始喂奶的时间应当比足月新生儿稍晚些，或先喂些糖水，过一段时间以后再喂母乳。喂奶时要密切注意小孩吮吸的情况，若发现吸奶无力，脸色发青，或不会吸奶，则应停止直接哺乳。可把母乳挤出来，用小匙、滴管或点眼药瓶，一点一点的喂给，待看到咽下去以后，才能继续再滴。如无吞咽能力，则应立即停止喂奶，请医生帮助改用胃管喂奶，否则所喂的奶可逆流入气管而引起窒息死亡。

(3) 加强护理 首先要做到的就是清洁护理。保持皮肤尤其是臂部皮肤的清洁，不然的话，由于尿、便的刺激，臂部皮肤容易发红，甚至溃烂。此外，居室一定要保持空气清新，阳光充足，同时还必须做到患有呼吸道疾病的人不能进入早产儿的居室。尽量减少亲友们探视，也就是尽量减少与外人的接触，这样就可以减少感染的机会。只要我们能注意做到这些，经过一段时间以后，早产儿也会慢慢地赶上足月新生儿，一样能健康地长大。

14. 白细胞有啥用？新生儿的白细胞数和成人的一样吗？

人的血液成分，简单地说是由两部分组成。一部分是无形成分，主要指血浆等成分；另一部分有形成分中，主要有红细胞（也叫红血球）、白细胞（也叫白血球）和血小板三

种。这三种成分中，红细胞在身体里的主要任务是运送氧气，血小板主要是在外伤出血时发挥凝血止血的作用。那么白细胞有什么用处呢？白细胞是身体里的防御机构之一。当外界病原菌侵入人体以后，白细胞首先就要与病原菌战斗，目的是要消灭外来的病原菌。所以当小孩得了细菌性感染性疾病的时候，如得了肺炎、痢疾等病时，血中的白细胞就要增多，这就是身体为了消灭外来的病原菌白细胞才增多的。

正常成年人血中的白细胞数是6000—8000/立方毫米。新生儿的白细胞是多少呢？和成人一样吗？不是的。新生儿的白细胞数可多到成年人的二倍，即12000—15000/立方毫米。如果不知道这一点，当您看到某一个新生儿的化验单时，就会把本来是正常数值误认为是增多了。

15. 您知道吗？小孩的体重是按着怎样规律增长的？

新生儿刚出生的平均体重是3公斤。体重的增长规律是年龄越小增长的越快。出生后头6个月体重增长的最快，平均每月增长600克（1.2市斤）。6个月—1周岁时，平均每月增长500克（1市斤）。1—2岁这一年平均增长3公斤。两岁以后逐渐减慢。2—10岁每年平均增长2公斤。10岁以后接近青春发育期，体重的增长又可相对快些，以后逐渐接近成人。

各年龄段小孩的体重，可按下述的公式概算：

1—6个月的体重（公斤）= 出生体重 +（月龄 × 0.6）

7—12个月的体重（公斤）= 出生体重 +（月龄 × 0.5）

4—10岁的体重 = 年龄 × 2 + 8

体重是判定小孩体格生长发育的重要指标，又是计算用药量、奶量和每日需水量的根据。因此，掌握观察小孩的体重增长规律是很重要的。那么，是否和正常的平均值差一点儿就是不正常呢？不是的。不能机械地看待体重，但是，要知道小孩时期体重的个体差异绝不能象成人那样悬殊。譬如，成年人的体重50公斤是正常的，70—80公斤也是正常的。那么小孩的正常体重究竟怎样去估计呢？小孩的体重应当在标准体重平均值的 $\pm 10\%$ 之间。例如，1周岁小孩标准体重的平均值是9公斤，那么1周岁小孩的正常体重就应当不超过9.9公斤，不少于8.1公斤。当然超过一些也不能算有病，但是低于最低标准就可能是病态了。

16. 您知道吗？小孩的身长是按着怎样规律增长的？

新生儿刚出生时的平均身长是50厘米（1.5市尺）。身长的增长规律和体重一样，也是年龄越小增长的越快。出生后第1年长的最快，约增长25厘米，也就是说小孩长到1周岁时，标准身长应当是75厘米。1—2岁这一年约长10厘米（2岁时标准身长平均为85厘米）。2周岁以后，平均每年长5厘米。概算2—10岁小孩身长的公式是：

身长（厘米）= 年龄 $\times$ 5 + 75。

身长是反映体格生长发育的主要指标之一。影响身长的因素很多，如遗传、营养、体力活动和疾病等。身长显著地迅速增长，超过正常标准值较多者，应注意有无内分泌疾病，如巨人症，若身长低于正常标准30%以上者也是病态，如佝偻病、营养不良、呆小病（先天性甲状腺功能低下所

致)以及垂体性侏儒症等。

17. 刚刚出生的小孩是头围大? 还是胸围大?

刚出生的小孩头围比胸围大, 所以大家都知道, 小孩出生时只要头能生出来, 其他部分也就随着都能出来了。测量头围与胸围, 并观察它们之间的大小关系, 对判定其体格生长发育是有意义的。它们之间的正常关系是: 出生时头围平均为33—34厘米, 胸围比头围小1—2厘米。随着年龄的增长, 胸廓比头围的发育快, 一般到1周岁时, 头围和胸围就一样了(46厘米左右), 以后胸围就应当超过头围。各年龄胸围超过头围的数, 等于自己的岁数。例如5周岁小孩的胸围超过头围的数应当是5厘米。

出生时头围约为33—34厘米, 1周岁时为46厘米左右, 2周岁时约48厘米, 5岁时50厘米, 15岁时可达54厘米。从以上数字看出, 头围的增长规律, 也是年龄越小越快。生后第一年里头围增长12厘米, 第二年只长2厘米, 第二至五年的四年间只长2厘米, 以后的10年间只长出4厘米。所以有经验的老年人常说: “给小不点儿买帽子的时候, 要买的大一些, 不然的话, 戴不了几天就小了”。这话正意味着婴儿的头围增长迅速的特点。

头围相对较大时, 多见于佝偻病或先天性脑积水的小孩。头围过小者则多见于头小畸形。

18. 囟门应在何时闭合？过早或过晚闭合有什么不好？

囟门有两个，一个在前头顶部，呈菱形，医学上叫做前囟或大囟门。还有一个在后头枕部，呈三角形，医学上叫它后囟或小囟门。多数小孩的小囟门在出生时已经闭合。一般所说的囟门都是指前囟即大囟门说的。为什么小孩出生时会有囟门呢？这是因为胎生时期骨骼还没有发育成熟的缘故。出生时囟门的正常大小应该是1—2厘米（菱形的对边连线的距离），如果过大或过小都应注意有无病态。譬如囟门过大则应注意有无脑积水，囟门过小是否为先天性头小畸形。正常情况下，囟门随着生后骨骼的发育而逐渐变小，以至达到完全闭合。正常的闭合时间是1周岁—1周岁半。如过早或过晚闭合都是有病。有的小孩不到6个月囟门就完全闭合了，这种情况很大可能就是头小畸形，这样的小孩常常智力低下，不会坐，不会站，有时还要抽风。如果囟门闭合过晚，则多见于佝偻病（一般人叫它软骨病），先天性脑积水或颅内长瘤子等等。

19. 新生儿的“青记”和“红记”是怎么回事？

有一些小孩，出生时就能看到臀部、腰部或背部、四肢等处有片状的界限不清楚的青兰色斑，不突出皮肤表面，一般人叫它青记，这是怎么回事呢？这是由于皮肤内色素沉着的结果。这种现象对孩子的健康没有任何影响，一般经过1—2年就会自然消失。

还有少数新生儿，于出生后发现眼皮上或眉间，颈后等处有大小不等、形状不一的红记，这是由于毛细血管扩张所造成的。多数在一年内自然消失。如果红色较深，突出于皮肤表面，而且不断扩大或一年以后不消失者，应与血管瘤作鉴别，都应当送医院去诊治。

20. 什么是“马牙子”？

有些新生儿可在牙龈上，上腭正中线上（上牙膛）见到小米粒大小的黄白色、亮晶晶的小包包，一般人叫它“马牙子”或“板牙”。这是怎么回事呢？这是口腔粘膜的脱落细胞在局部堆积，再加上有些粘液腺肿胀、堵塞所形成的。可以存在较长时间，一般于出生后数周至数月内自行消失。对于这些“马牙子”千万不能用针挑破或用其他方法磨破，如果这样做了是很危险的。因为小孩的嘴里有许多细菌，这些细菌可以通过挑破或磨破的地方侵入身体里。轻者引起口腔炎，严重者甚至可引起新生儿败血症。

21. 小孩几岁出牙？怎样估计小孩应有的牙齿数目呢？

牙齿的发育与骨骼发育有着密切的关系。正常多数婴儿在6个月左右开始出牙，4—10个月间开始出牙者都是正常的。一般出牙的顺序是先出中下门牙，随后出上中门牙，再出上侧门牙。1周岁以后出下侧门牙，以后按第一磨牙（白齿）、尖牙、第二磨牙的顺序出齐，这些牙都叫乳牙。各月龄小孩的乳牙数约是他的月龄减去6。譬如10个月小孩

的乳牙应当是： $10 - 6 = 4$ 个。乳牙什么时候出齐呢？大约在2周岁—2周岁半出齐。到6—7岁的时候，乳牙又逐渐脱落，以后再长出的牙叫恒牙，这就是我们成年人的牙。

小孩出牙时多数没有什么反应，个别的孩子可能流涎、腹泻或有轻微发热。有的小孩出牙很晚，过了一周岁还不出牙。出牙过晚者多数是患佝偻病的病儿。

22. 正常小孩的动作发展规律是怎样的？

正常小孩动作的发展与外界条件的关系极为密切。譬如小孩已发展到能坐、能站、能走的年龄，要是整天把他包得紧紧地或放在床上躺着，那么他怎么能坐、能站、能走呢？

一般小孩的动作发展规律是：

1个月：俯卧位时稍能抬头。

2个月：俯卧位或直立抱起时能抬头。

3个月：俯卧位时能从肘部支撑起上半身，能从仰卧转为侧卧，能用手摸玩具。

4个月：扶持两侧胸腰部能坐，手能握住玩具。

5个月：扶持腋下能站得直，能两手各握一个玩具。

6个月：会翻身，能独坐一会儿，会用手摇晃玩具。

7个月：会爬，自己能独坐，会将玩具从一支手交换给另一支手。

8个月：自己会躺下、坐起、会扶着栏杆站起，会拍手。

9个月：稍能独站、会从抽屉中取出玩具。

10—11个月：能站立，会扶着椅子或推车走几步，会用手指拿起小东西。

12个月：开始走路，会弯腰拾东西。

15个月：走的很稳，会蹲下起来。

18个月：能爬台阶，有目标的扔皮球。

2岁：会用双脚跳，手的动作更准确，会用小匙吃饭。

3岁：会跑、会骑三轮车、会洗手、洗脸、会自己穿脱衣服。

4岁：能爬梯子，会自己穿鞋。

5岁：会单腿跳，会系鞋带。

6—7岁：能参加简单劳动，如扫地、擦桌子。会作简单的手工，如剪纸、泥塑等。

年青的父母们，请您对照一下，您的宝宝的动作发展与上述规律一致吗？如相差悬殊，则应寻找原因，必要时去医院就诊。

总起来看，小孩动作发展规律是：由上向下、由粗到细，由不协调到协调，医学上叫做“头尾定律”。

23. 正常小孩的语言发展规律是怎样的？

语言是人类所特有的一种高级神经活动功能，是表达思维和感情等的一种方式。小孩语言的发育，除了受大脑的语言中枢支配外，还需要有正常的听觉和发音器官。此外，语言的发育还和后天的训练与培养有着密切的关系。

正常小孩的语言发展规律是：

新生儿：只会哭叫。

2—3个月：会发出和谐的“啊啊”声音。

4—5个月：除能“喃喃”地发出单调声音外，会大声发笑。

6—8个月：会无意识地发出“爸”“妈”等单音节的唇音。

9—12个月：会有意识地说出：“爸”“妈”等单音。

15—18个月：会说常用的单词，如自己的名字、喝水、尿尿、吃饭等。

2岁：会说短句。

3—4岁：会说歌谣，数几个数，会唱歌。

5—7岁：开始识字，能讲故事，写字等。能数几十个至百个数。

24. 正常小孩的智力发展规律是怎样的？

一个人由刚刚出生，什么也不懂的娃娃，逐渐发展到成人，能独立工作、学习和生活，这中间的变化真是太大了。小孩的智力发展过程就是神经系统的发育过程，就是神经系统由不成熟到成熟的过程。儿童是祖国的未来和希望，为了把我们的后代培养成为世界上最聪明、最能干、最文明和最有礼貌的人，那就应当从他们出生后开始，尽一切努力给予他们最好的教养，促进他们的智力发展。

一般正常小孩的智力发展规律如下：

新生儿：什么也不会。

2—3个月：能微笑，头可随着看到的物品、灯光或所听到的声音转动。

- 4—5个月：能主动用手取物。
- 6—7个月：能识别熟人和陌生人，能听懂自己的名字。
- 8—9个月：会注意观察大人的行动，看见熟人会把手伸出来，要求抱他。
- 10—12个月：能模仿大人的简单动作，对人和物会表示喜欢或不喜欢。
- 15—18个月：会表示同意或不同意，会表示大、小便。
- 2—3岁：能完成简单的动作，如抬起地上的物品，能认识画上的东西。
- 4—5岁：能画人等，能分辨颜色，会有礼貌地接待客人。
- 6—7岁：能接受幼儿园和小学校的老师所讲的课程内容。

25. 小儿营养与智力发展的关系

小孩从出生到一周岁是生长发育最旺盛的时期，也是大脑成长智力发展最快的时期。那么智力是从哪里产生出来的呢？产生智力的地方就是大脑，所以我们常说的“心理”，就是指大脑的机能。譬如小婴儿看到妈妈走来了，就会情绪愉快，四肢活跃，伸手要求抱他，这是婴儿的正常表现。如果婴儿营养不良时，小孩常常情绪低落，对外界不感兴趣。尤其是蛋白质供给不足的婴儿更是如此。这说明了什么？说明营养与小孩智力的发展有着密切的关系。计划生育是我国的国策，只有优生优育才能提高中华民族的素质。据国内有

关报道，通过229167人的调查，智力低下的患病率为3.4%，个别地方14岁以下儿童的智能低下者竟高达10—19%，真是高的惊人。分析其原因：初步证明胎儿（母亲孕期）及婴儿（1周岁以内的小孩）营养不良是主要原因之一。因此，保证孕妇及婴儿的营养是极其重要的问题。

26. 怎样养成婴儿的良好睡眠习惯？

人为什么要睡眠？睡眠是一种生理现象，和吃饭、穿衣一样重要。大家都知道人的一言一行、呼吸、消化等都必须受大脑的支配。这就说明大脑经常处于紧张的工作状态，当工作到一定程度时，大脑就会感到疲劳，这样就需要通过睡觉使大脑得到休息。如果大脑经常得不到休息，那就要得病了。所以说为了保证小孩能健壮成长，就必须保证小孩有充足的睡眠时间。因为小孩的大脑尚未发育成熟，易于疲劳，所以活动清醒的时间不能持久，相对的睡眠时间要比成人长。年龄越小大脑的发育越不成熟，当然年龄越小睡眠的时间也越长。刚出生的小孩，每天平均睡眠时间为20—22小时，也就是除了吃奶、排便外，几乎全部时间都是在睡眠中渡过。出生后的半年内每天约需睡眠15—20小时，6个月—1岁约需15小时左右，2周岁以后约需12—14小时，4—6岁时约需10—12小时，7岁以上也就是上小学以后，每天睡眠时间不应少于9—10小时。以上所说的睡眠时间包括夜间及白天的睡觉在内。一周岁左右的孩子最好白天睡两觉，上、下午各一觉，每次2小时左右。再大一些的小孩，也应保证午间睡一觉。为了保证孩子们的充足睡眠时间，必须养成良

好的睡眠习惯。良好的睡眠习惯又必须从出生后就开始训练。给婴儿喂完奶以后，将其轻轻地放在床上，一般很快就能入睡。睡前应检查尿布是否是干的？盖的被要合适，不要太厚也不要太薄。室内空气要保持新鲜，光线要暗些，温度也应适合，尽量保持室内安静。这样小孩就可以舒舒服服地睡一觉。最好不要把小孩放在摇篮里摇睡，或抱在怀里摇来摇去，拍来拍去，更不要养成嘴含奶头入睡。如果已经到了喂奶时间孩子还没有睡醒，怎么办？遇到这种情况时，不要叫醒孩子，直待自然醒来后再喂奶。

27. 怎样养成儿童的良好睡眠习惯？

为了养成儿童的良好睡眠习惯，应从以下四个方面着手：

第一要养成早起早睡的习惯，早睡能保证儿童得到充分的睡眠。早起可以使孩子们在新鲜空气里进行锻炼活动，除了夜间的睡眠以外，还应当养成睡午觉的习惯，这样就能保证下午的活动有充沛的精力，即使午间睡不着，也应叫孩子在床上稍稍躺一会儿。

第二要养成正确的睡眠姿势，睡眠的姿势常常由身体的强弱以及习惯而有所不同。身体强壮的孩子往往是仰睡，也就是平卧脸向上。这样睡眠对于血液循环及全身各部分得到充分休息都是有好处的。但对于身体较弱的孩子不一定适合，因为被子压在胸口上，会使呼吸、心跳受到一定的影响，而且也常常因此而好作梦。还有不少的孩子喜欢俯卧，就是脸和胸部压在下面，这种姿势是最不好的，必须纠正。

一般儿童可以侧卧，尤其是向右侧卧位睡是比较好的。因为胃的排出口（幽门）在右侧，所以右侧卧位有利于胃里的食物输送到肠管中去。同时还因为心脏偏于左侧，右侧卧位时可以使心脏的位置在上面不受压迫。因此说睡眠的姿势以右侧卧位为好。当然睡眠中也应当经常变换体位。如果一夜不翻身，清晨起床后也会感到很不舒服。

第三要养成孩子单独睡眠的习惯，孩子从小就应当养成自己独睡的习惯，千万不要与母亲或他人同睡一个被窝，或用被子蒙头睡的习惯。如果与成人同睡，双方都得不到充分休息，翻身也不方便，还常常容易因被子盖不严而着凉。

第四必须保证睡前安静，在晚间睡前不要给孩子讲些惊险可怕的故事，或看些激动人心的电影等。不要让孩子在睡前大声唱歌，或作激烈的活动。这样可避免孩子的情绪激动，当然就不会影响入睡了。同时也应当注意养成关灯睡觉的好习惯，这样既可以锻炼孩子不怕黑，又可以使孩子睡得实，不作梦或少作梦。

28. 怎样养成小孩良好的排尿、排便习惯？

小孩的大小便习惯，是可以通过训练来养成的。习惯养成以后，大人可以省很多事，小孩不但干净还可以避免因尿湿衣裤而着凉生病。一般婴儿从出生后6个月起就可以开始训练排尿习惯，可用“把尿”或坐便盆的方法训练。婴儿在有尿的时候，往往会有突然动作停顿，发呆等表情，此时应立即抱起，还可同时用嘴吹“嘘”“嘘”的声音，以便渐渐养成习惯。训练排尿的习惯过程中，还应注意做到在一定的

时间令其排尿。例如睡前、醒后、饭前、饭后，外出前，外出回来后叫小孩坐便盆或“把尿”。

小孩在大便前也常常有些特殊表现，如两眼发直，用劲儿，脸胀得通红等。如发现有这些现象，应立即抱起“把”他大便或令其坐便盆，每次坐盆时间不要过长，一般不超过10分钟。

29. 为什么要经常给小孩洗澡？

小孩的皮肤非常薄，娇嫩，容易受汗水，大小便，奶汁以及其他一些不洁之物的刺激，尤其是皮肤皱褶的地方，譬如腋下、大腿窝以及颈部等处当受到脏东西的刺激时，容易发生糜烂，起脓疱或长痱子等。所以必须经常给小孩洗澡，保持皮肤清洁。

由于居住的地方不同，洗澡的次数也不能强求一致。如我国南方，在夏季天气炎热时，每天应洗1—2次，冬季至少也应每周洗一、二次。我国东北地区寒冷季节较长，一般婴儿至少每隔1—2天洗一次，大孩子每周至少洗一次。

给婴儿洗澡时，应注意做到以下几点：

- ①室内温度最好能保持在20—22℃以上。
- ②水温应尽量保持37—38℃之间。
- ③用左手托住小孩的头和脖子，并用拇指和食指（或中指）堵住小孩的耳朵，避免洗澡水流进耳朵里去。
- ④将小孩从水中抱出来，应立即用温暖的毛巾被或被单把小孩包起来。
- ⑤先把头发上的水轻轻擦干，身上的水不用擦干，由毛

巾被或被单吸干即可。

⑥洗完后在皮肤皱褶处，如腋下、颈部、大腿窝处扑些爽身粉，这样可以保持皮肤干燥，减少汗水对皮肤的刺激。

⑦一定要把小孩抱起后再加热水，以免烫伤孩子。

⑧给小孩洗澡时，千万不能把小孩一个人放在水中，而自己去干别的事情，以免发生意外。

30. 应当怎样选择婴儿的尿布和衣裤？

尿布是婴儿时期必用之物，啥样的尿布最合适？应当选用柔软的、吸水性强的、颜色浅的棉布，最好用旧布来做。有些人为了表达添人进口的喜庆之意，常常用些鲜红色的新布来做尿布，这是大可不必的。因为颜料本身就可构成刺激，对孩子的皮肤不利。尿布每次尿湿以后，必须彻底洗干净、晒干后才能再用。洗尿布时不能使用碱性大的肥皂，以免洗不净刺激皮肤。有的人为了省事，把尿湿了的尿布不洗就晒干使用，这样做是不好的，因为尿里有尿酸盐，如果不洗掉，留在尿布上，可以直接刺激小孩臀部的皮肤，常会引起发红或糜烂。一般人都说这是“屁股打了”，医学上叫它臀红或尿布疹。不透水的橡皮布或塑料布，只能在小孩外出的短时间内使用，平时不能用。因为这些东西不能让尿向外面渗透，只能增加尿对小孩皮肤的刺激，因此对孩子是不利的。

给小婴儿做衣服时，应当选用柔软、轻暖的棉布来做。当然根据天气的冷热也应有所不同，如夏天只穿一件汗衫、背心或裤叉就行了。春秋季节里，要在贴身穿上衬衣衬裤，

外面再穿些毛衣或绒衣，绒裤等。在冬天寒冷季节里，穿上轻、暖合适的棉衣裤，外出时还应再穿上棉大衣，戴棉帽及手套等。

给婴儿做衣裤时应当做得宽大些，一是因为小孩长得快，如做得很合身，穿不了几天就小了。二是因为衣裤做得宽大些，可以使孩子的活动不受限制。有些人似乎是为了美，给孩子穿些又瘦又小的衣裤，其实这是很不对头的。还有一个重要的原则就是衣服穿的多少要合适，目前多数人有偏向，就是只怕孩子穿少受凉，而从不怕穿多。其实穿多也同样对孩子不利，因为穿的过多就要出汗，出汗以后把衣服弄湿反而更易着凉。因此给小孩穿的衣裤既不要过多也不能太少。

31. 怎样防止小孩生痱子？生了痱子怎么办？

痱子是一种皮疹，是由于天气炎热，出汗过多，汗腺孔被阻塞而引起的。痱子是婴儿时期常见的一种现象。怎样才能防止孩子长痱子呢？那就要经常进行日光浴，经常洗澡，这样做可以锻炼皮肤，增强皮肤的抵抗力，同时还可以保持皮肤清洁、干燥。夏季小孩穿用的衣服要宽敞些，还要勤换洗。每天给孩子洗1—2次澡，揩干后再扑些痱子粉（爽身粉）。小孩出汗后要随时揩干。室内空气要流通，夏季里要多给孩子喂些清凉饮料，上述这些做法对防止痱子的发生都是有好处的。

已经生了痱子怎么办？在没有谈到怎么处理以前，首先应当弄清痱子啥样？痱子这样的皮疹，一般都象针头大小的

圓形紅色稍突出皮膚表面的疹子，密密麻麻，有的疹子尖上還有小水泡或小膿疱。多見的部位是胸、背、腹、頸、頭或四肢關節屈曲處，孩子會感到熱乎乎地癢癢。處理疹子最重要的環節，就是保持皮膚乾燥，經常撲些疹子粉。千萬不要讓孩子用手抓破，以免感染變成膿瘡。

32. 人體需要的營養素有哪些？各有什麼用處？

人體必須的營養素有六種，就是蛋白質、脂肪、糖（碳水化合物）、維生素、礦物質（無機鹽）和水。這六種營養素是缺一不可的，它們的主要功能如下：

（1）蛋白質 它是構成身體各種組織細胞必不可少的物質。大家經常聽到新陳代謝這個名詞，什麼是新陳代謝呢？新陳代謝就是指體內的舊組織細胞不斷的消耗破壞，與此同時又要有很多新生的細胞去代替消耗掉的組織細胞。因此，身體每日每時都需要供給充足的蛋白質。小孩除了每天維持新陳代謝以外還要不斷地往大長，要增加很多新的組織細胞，所以說小孩就更需要蛋白質。此外，蛋白質還能製造各種消化酶，幫助消化，製造維持生理功能的激素，以及形成免疫抗體等。蛋白質不僅有上述各種功能，它還能產生熱量，1克蛋白質就能產生4卡熱量。

（2）脂肪 它是人體內熱量的主要來源之一，1克脂肪可產生9卡熱量。此外它還能供給維生素甲及維生素丁，因為這兩種維生素都不溶於水、只溶於脂肪中。

（3）糖 也叫碳水化合物，是人體內熱量的主要來源，每克糖能產熱4卡，糖還能幫助蛋白質和脂肪的代謝。

(4) **维生素** 维生素的种类很多，如维生素甲、乙、丙、丁、戊等多种。各种维生素在调节生理功能，增强身体的抵抗力和代谢方面都是缺一不可的。假如缺少了维生素甲，就会患夜盲症，缺了维生素丙就会患坏血病。小孩最多见的是维生素丁缺乏所引起的佝偻病。

(5) **矿物质** 各种矿物质也是构成体内组织，维持生理功能所必须的物质。譬如钙、磷是构成骨骼和牙齿的主要成分，同时还有维持正常神经的生理功能。如果钙、磷缺乏就会引起佝偻病或婴儿手足搐搦症（是一种突然抽风或手脚抽筋等的疾病）。铁质是制造红细胞的原料，如果铁质缺乏当然要患贫血病。

(6) **水** 水在人体中占有重要的地位，既是构成身体成分的必需的物质，同时又是新陈代谢过程中所不可缺少的。正因为有了水，身体才能正常进行呼吸、输送、排泄等代谢过程。此外，水还有调节体温的作用。如果身体太热了，就会通过出汗（水）把体温降下来。婴儿每日需水量如以每公斤体重计算，是成人的三倍（成人40毫升/日/公斤体重，婴儿110—120/日/公斤体重），从这个数字来看，必须供给婴儿充足的水，才能保证他们正常成长。

33. 为什么说母乳是婴儿最理想的食品？

我们说母乳是婴儿最理想的食品，是因为母乳具有其他乳品所不能相比的优点。到底有哪些优点呢？

①母乳中含有的三大营养要素（蛋白质、脂肪、糖）的成分以及它们之间的比例都最适合婴儿的消化与吸收。

②母乳中含有某些抗体，这些抗体能增强身体的抗病能力。譬如抗体在肠道粘膜上能防止细菌的侵入。此外，母乳中还含有一种叫乳铁蛋白的物质，这种物质对大肠杆菌和白色念珠菌都有抑制作用，这些物质的存在可减少身体受感染的机会。日常生活中可以看到，吃母乳的婴儿比其他方法喂养的孩子得病少。

③母亲的奶最干净、没有细菌、温度最适合，哺喂也最方便。

④通过母乳喂养还可以使婴儿得到更多的母爱，得到更多的母亲无微不至的关怀，对婴儿的身心发育都是有好处的。

34. 给小孩喂奶时应注意些什么？

给小孩喂奶时必须注意做到以下几点：

①要规律哺乳，按着一定的间隔时间喂奶。新生儿一般每隔3小时喂一次，以后随着月龄的增长，逐渐延长间隔时间，减少喂奶次数。3个月以上的小孩，每隔3.5—4小时喂一次，每一昼夜喂5次。夜间间隔时间可延长到6—7个小时，这样母亲和孩子都可得到充分休息。每次喂奶时间不宜过长，一般15分钟左右为好，千万不要使孩子养成吃吃停停，没完没了的，或一哭就给奶吃的坏习惯。因为这样做会使小孩的胃肠中帮助消化的酶类不能有规律的分泌，因此容易引起消化不良。

②必须保持奶头的清洁，最好在每次喂奶前，先用棉球或手帕沾凉开水擦洗奶头，然后挤掉几滴奶以后再喂，这样

就可以减少小孩感染的机会。

③一定要坐着喂奶，把小孩放在母亲的腿上，斜卧着躺在母亲的怀里。喂奶时母亲可用食指及中指将乳房托起，固定，以防乳房堵住小孩鼻孔影响呼吸，或因母乳来的太急，引起呛咳或吐奶。

④要左、右乳房轮换着吃，如果一侧乳房的奶够孩子吃饱，就应当尽量让小孩把一侧吸空，下次喂奶时再吃另一侧。如果一侧吃不饱，则应先将一侧吸空，然后再吃另一侧。当下次喂奶时，应先吃前次后吃的那一侧，这样可以刺激乳房分泌更多的乳汁。

⑤喂奶时不要哄逗孩子笑，以免呛奶。喂完以后应当把小孩抱起，将小孩的脸靠在母亲的肩上，轻轻拍孩子的背。这样做是为了使吃奶时一起咽下去的空气排出来，以免吐奶。怎样才能知道空气排出来了呢？当听到小孩打了“嗝”那就是排出来了，然后轻放于床上，盖好被使之安然入睡。

35. 怎样才能知道母亲的奶够不够吃？

如果奶够小孩吃，一般吃完奶以后，小孩就能安静入睡。醒后精神愉快，活泼好动，食欲良好。体重按正常规律增长，大便每日1—2次，金黄色，象粘稠的粥样，这些现象都是奶量充足的表现。如果小孩吃完奶以后，总是含着奶头不肯放开，或吃奶时很费劲儿，但不久就又不愿再吸而睡着了，睡不一会儿，又醒来哭闹，或吸奶时猛吸一阵就把奶头吐出来哭闹；体重不增或增的太慢，大便量少，甚至2—3天不便，有时又可一天便几次，大便呈微绿色稀便；小

孩情绪不好，不活泼，表情呆滞，这些都是奶不够吃的表现。

36. 小孩长期吃母亲的奶就健康吗？

母乳是婴儿的理想食品，它不仅含有婴儿生长发育所需要的三大营养要素，就是蛋白质、脂肪和糖，而且母乳中还有矿物质（钙、磷等）、抗体以及酶类等等。这些都是保证小孩健康成长所不可缺少的成分。哺喂母乳也非常方便，温度也最合适，既不过热也不会过凉，又特别干净，没有细菌。既然是理想的食物，是否吃的时间越长越好呢？不是的。说母乳理想，也只是和牛奶等喂养食品相比较而言，并非完美无缺。就是一周岁以内的小孩，母乳也不能完全满足小孩的需要。譬如，母乳中含有维生素丁（D）和铁质甚少，如果除母乳以外不及时补充维生素丁（生后1—2个月开始补给）及铁质（生后4个月左右开始补给），那他就要得佝偻病（一般人叫它软骨病）和贫血病。而且随着时间的推移，母乳的成分也在逐渐变得越来越稀薄。小孩到一周岁以后，母乳就远远不能满足他们的需要了。长期吃下去，就象大人整天喝米汤一样，营养供不应求，小孩就会逐渐变得面黄肌瘦，营养不良，抵抗力低下，容易得病。因此，长期吃母乳不仅无益反而有害。

那么，多大的孩子断奶最合适呢？最理想的断奶时间是一周岁到一周岁半，到了这个时候乳牙长出来了，消化功能也增强了，只要我们能循序渐进地给予合理的饮食，小孩一定会茁壮地成长起来。

37. 牛奶和人奶有什么不同？

牛奶是喂养小牛犊的食品，所含各种营养素不可能完全适合人的要求。牛奶里所含的蛋白质以酪蛋白为主，这种蛋白质被胃酸作用以后形成粗大的乳凝块，不容易被消化、吸收。所以用牛奶喂小孩的时候，常常在牛奶里加些水或米汤，其目的就是为了把这些酪蛋白冲淡些，使之易于消化。牛奶中所含的脂肪、糖也和人乳不同。牛奶还不含有母乳里的那些抗体，但常常含有细菌，所以用牛奶喂养，必须经过煮沸、加糖才能给小孩吃。由于牛奶经过煮沸消毒，奶中的维生素几乎都被破坏了，因此必须另加维生素方能弥补牛奶中的不足。

38. 选用牛奶喂小孩时应注意些什么？

婴儿如果得不到母乳喂养，在选择人工喂养方法时以牛奶为最好。前面已经提到牛奶与人乳相比有许多不足，但它与其他代乳品相比还是最优越的。一是在我国的各城市及部分农村都可以得到鲜牛奶，二是牛奶价格比奶粉便宜，三是它的不足，可用人为的方法进行弥补。因此说在人工喂养方法中，如条件允许，牛奶喂养应当是首选的。

具体方法：

(1) 稀释法 为了适应婴儿的消化能力，用牛奶喂养时可加水或米汤稀释之。未满月的新生儿应吃去一半奶(牛奶与水各半或2份乳加1份水)。1个月以后即可吃不加水的鲜牛

奶。

(2)加糖 无论多大的孩子,吃牛奶都需要加糖。加糖量的多少,一般应按5—8%的比例为宜,也就是在100毫升牛奶中加5—8克糖,那么5个月的婴儿每天需吃鲜牛奶600毫升,需要加多少糖呢?当然加30—48克。

(3)奶量怎样概算 小孩每天应吃鲜牛奶的量,一般最简单的概算方法就是5—8%糖牛奶100毫升/公斤体重。

举例 5个月的小孩如用鲜牛奶喂养,每天应给多少毫升牛奶?首先要知道5个月小孩的体重是多少,按正常标准应当是出生体重(一般平均是3公斤)+ $5 \times 0.6 = 6$ 公斤。这样就知道了5个月的小孩每天需要5—8%糖牛奶600毫升。

(4)喂养方法 将全日需奶量分成5—6次,每隔3—4小时哺喂一次。

39. 为什么必须给婴儿增添辅助食品?怎样增添为宜?

必须增添辅助食品的原因有二,一是母亲的奶虽然是婴儿时期的理想食品,但也并非完美无缺。譬如母乳中的铁质及维生素丁等,都不能满足婴儿生长发育的需要;二是婴儿乳牙逐渐长出,应锻炼其牙齿并逐渐养成用牙咀嚼食物的习惯,给断奶作好准备。

按着怎样的顺序添加辅食才最合适呢?添加辅食的原则是根据需要,量由少到多,种类由一种到多种,由稀到稠,由细到粗,循序渐进,绝不可求之过急。具体的顺序是:1—4个月小孩应添加的辅食有

(1) 魚肝油 可补充维生素丁及维生素甲，一般应于满月后开始补给浓缩鱼肝油，开始每日数滴，以后逐渐增至10—15滴/日，在夏季阳光充足时可以停喂。

(2) 果汁、菜汤 2个月以后就可以喂些淡的青菜汤或果汁，如西红柿汁或桔汁等，每次1—2汤匙，每天2—3次。这样可以弥补奶中维生素丙的不足。

5—8个月小孩应添加的辅食有

(1) 鸡蛋或魚肉 5个月的小孩除吃奶外还应添加蛋黄。我们知道胎儿在胎生末期，从母体获得一些铁质，储存于自己的肝脏内，这些铁质可供生后3—4个月造血所用。如果5个月以后不再补给含有铁质的食物，小孩就要得贫血病了。生后5个月左右开始添加蛋黄的目的是补充铁质。添加方法可先从 $\frac{1}{4}$ 个蛋黄开始，逐渐增加到全蛋黄，6—7个月以后即可吃全蛋了，可根据月龄及孩子的习惯，用蒸蛋羹或煮熟的方法等喂给。

(2) 水果、豆腐、蔬菜 出牙以后的小孩可加些菠菜或其他青菜做的菜泥（碎菜），或吃些桔子、西红柿、苹果等，一定要用小匙做成泥糊状喂给孩子。

(3) 米汤、稀饭等 用小匙慢慢地喂。

9—12个月小孩可吃的食品有

因已出牙可吃些饼干、馒头、细面条、或其他的固质形食物。既可补充多种营养又可锻炼其咀嚼能力。

40. 怎样安排好断奶后小孩的饮食？

小孩到了一周岁就应当断奶了。断奶以后原来的辅食就

变成主食了。这时小孩的消化功能已经逐渐增强，乳牙也出了6—7个，所以他的饮食种类也应由奶类的流质变为半流质或软食。但这个时候仍是生长发育最快的阶段，因此必须要有充足的营养，并且还要注意饮食卫生，只有处理好断乳后的这个过渡时期，才能保证小孩继续健壮成长。

具体方法如下：

①必须供给营养丰富、易于消化的食物。食物仍应做得细些软些。一周岁以内常吃的“末”“糕”现在可以改成“丁”“块”。硬的、不容易消化的，不容易嚼烂的及油炸的食物均不宜给孩子吃。还应当注意选择食用含有一定量的动物性蛋白质，如瘦肉、鱼肉、鸡蛋等，以及植物性蛋白质，如豆腐、豆浆等豆制品。还应当选食蔬菜和水果，如菠菜、白菜、萝卜、西红柿、土豆等等。上述食品应很好搭配，以免连续单一食用会引起食欲减退。

②进食要定时、定量，绝不能爱吃的多吃，不爱吃的少吃；什么时候高兴就什么时候吃，不高兴就不吃。刚刚断奶的小孩，每天要吃4—5餐，不要马上和成人一样一日三餐。每次量都应有所掌握，不要忽多忽少。3岁以后每天可吃3—4餐。

③一定要注意饮食卫生，食品一定要保证清洁、新鲜、冷热适宜。同样的食品还要烹调得多样化，要色、香、味俱全，这样可以增进小孩的食欲。

④不要给小孩吃带刺激性的食物，如浓茶及酒类等。有些人家办喜事，大人饮酒祝贺，有时也往往给孩子喝点酒，这是非常不应该的。

41. 让小孩含着奶头睡觉，或吃假奶头对吗？

在我们日常生活中，常常看到有些人为了哄孩子不哭，经常让小孩含着奶头睡觉，或把假奶头放在小孩的嘴里，这样做对吗？肯定的回答是不对的。小孩如果含着奶头睡，就会养成吃吃睡睡，睡睡吃吃的坏习惯。睡也睡不实，吃也不能成顿的吃饱，既妨碍孩子的休息，又影响孩子的消化，同时母亲也睡不实，得不到充分休息。有的时候母亲太累真的睡着了，由于乳房堵住了小孩的口鼻而把小孩憋死的事例不是没有的。

经常含着假奶头更不好，吸不着奶却吸进很多空气，影响胃肠的消化液不能正常的有规律的分泌，因此很容易引起消化不良，影响营养物质的正常吸收。吸进的空气较多时，还可引起腹胀、腹痛。此外吸假奶头的时候还可同时吸进一些细菌，因而还会引起口腔或其他部位的疾病。

42. 吃早饭的学问

大家知道，吃饭不用学，是人的本能，人人都会，人人都离不开它。俗话说：“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿的慌”。但是，究竟怎样吃饭才是正确的，科学的，却常常被人们忽视。有的人对待吃饭的态度是想吃什么就吃什么，爱什么时候吃就什么时候吃，随随便便，毫无规律。尤其是有一些人，对待吃早饭更是无所谓。认为早饭吃也行，不吃也没关系。其实这种看法与做法是不对的。

清晨，当新的一天即将开始的时候，怎样才能保证一天中学习和工作的精力更充沛呢？首先最重要的一点就是供给充足的物质基础，也就是要吃好早饭。食物里主要含有的三大营养要素（蛋白质、脂肪、糖）中，糖是很主要的，因为糖是人体所需能量的主要来源。当人体每100毫升血液中糖量保持在80—120毫克时，身体各部细胞就有充足的能量，当然就会感到全身舒适，精力充沛。随着能量的消耗，血糖逐渐减少，人们就会感到饥饿、无力。此时如果不能及时进食，血糖就会继续下降，那就更难受了，眼前发黑、心慌、出冷汗等。这种现象，医学上叫做“低血糖休克”。当人体经过一夜睡眠、次日起床后，如果不吃早饭，血糖就容易下降，甚至低于正常。在这种情况下，即使不出现低血糖休克现象，对身体也是有害的。例如，人体中最重要的细胞是大脑细胞，因为人的一切活动都离不开脑细胞的支配，而脑细胞进行工作所需的能量又只能从血糖获得。因此，当人体由于不吃早饭或吃得太少造成低血糖时，无论是工作效率、学习效果以及记忆力都会有所下降，更何况全身所有的细胞都需要血糖转化的能量！为了让孩子们能精力充沛、健康愉快地成长，就必须处理好吃早饭的问题。

43. 怎样加强婴幼儿的体格锻炼？

婴幼儿的体格锻炼，应从出生后一个月开始。利用各种自然因素，增强身体的抵抗力，借以达到适应外界气温变化，预防疾病的目的。体格锻炼要随着年龄循序渐进，一经开始就应当坚持下去，除特殊情况（如患病），不要中断。

锻炼的方式方法因年龄而异。主要的方法有以下四种：

(1) **体育锻炼** 婴儿主要是作被动体操。体育运动对于小孩的肌肉、呼吸、血液循环以及全身的新陈代谢都有良好的作用。譬如，能增强肌肉紧张度、增进食欲，使孩子爱吃饭，精神好，活泼可爱。一般被动体操可从出生后2个月左右开始，由母亲或其他成年人给做，每天一次。以后逐渐过渡到主动体操，由母亲或其他人带领作一些简单的动作，令其模仿。如有条件还可利用特制的玩具，如木马、滑梯、球类等令其自由活动。一次连续活动的时间不要太长，以免肌肉过度疲劳。

(2) **空气浴** 可从2—3个月开始进行。先在室内进行，室内温度不要低于20℃，开始可穿衣服，然后逐渐减少衣服。空气浴的目的就是让小孩的皮肤多与空气接触，当小孩稍大一些，只要气温适宜，可由室内移至室外进行。尽量使皮肤多暴露在外面，借此达到增进适应外界气温的能力。

(3) **日光浴** 日光浴就是晒太阳。气温在22℃以上，并且没有大风的天气里，可把小孩抱到室外进行日光浴。夏季天气炎热时，可在室外荫凉地方进行日光浴，因为荫凉处同样可以得到紫外线的照射。只是比阳光直接照射少些。进行日光浴时，应给小孩戴上帽子，光线太强时，还应戴上有色保护眼镜。

(4) **水浴** 洗澡就是水浴的一种，7—8个月以上的小孩，还可以在洗澡同时进行擦浴，即用湿毛巾从手、脚开始向着身驱的方向擦洗，直至皮肤微红为止。这些方法都可达到锻炼身体的目的。

44. 为什么提倡早期教育?有何重要意义?

长期以来,多数人对于婴幼儿(3岁以内的小孩)只注意他们的体格发育,只要他们长的高,长的胖就心满意足了,往往忽略了小孩精神智力方面的发育,其实这种看法与做法是不全面的。

儿童是人类的希望,祖国的未来,今天的儿童正是二十一世纪建设现代化的社会主义祖国的中坚力量,因此,要求他们既要有健康的身体,又要有良好的品德与发达的智能。我们国家提倡一对夫妻只生一个娃。毫无疑问,做父母的都希望自己能有一个又健康又聪明可爱的宝贝,将来长大以后能成为国家的栋梁之才。要培养孩子成才,当然就要进行教育,而早期教育又是整个教育过程中最关键的时刻。早期教育是指小孩还处在婴幼儿时期即应开始进行教育。可能会有人问,孩子那么小能接受得了吗?我们的回答是可以接受的。人类头脑生理发展最关键的时期是从出生到十个月之间。到两周岁的时候,大脑已具备了主要的生理功能。5岁的时候,大脑的重量已经达到成人的95%。因此,可以说进行早期教育是有牢固的生理基础的。如果在这个时期不给予必要的刺激,也就是不进行教育,那么,虽然大脑细胞的结构已经成熟,但它的功能却不能得到应有的发展。婴幼儿时期不仅是接受教育的时期,同时还是学习的最佳时期,也就是敏感期。在这个时期,婴幼儿的智力发展最快,其发展速度往往超过其他年龄段的数倍。例如,有一位美国心理学家布卢姆,对近千人的观察研究,从幼儿开始一直观察到成人,如果把十七

岁时所达到的普通智力水平看作100%的话，那么从出生到4周岁仅这四年间就能获得50%的智力。因此说明婴幼儿时期的教育是何等的重要。大家可能听说过，过去在印度的某森林里，发现过一个被狼养大的女孩，她的名字叫卡玛拉，尽管她具有人的大脑与外貌，然而由于她早期脱离了人类社会而与狼生活在一起，所以她不会说话，怕人，拒绝吃饭，而要吃生肉。当她回到人类社会以后，在四年的时间里，只学会了6个单词，听懂几句简单的话，当她十六岁死去的时候，虽然已经是一个大姑娘了，但她的智力水平也只相当于3—4岁的孩子。这个事例足以说明早期教育的重要意义。

45. 对婴幼儿进行教育时，应注意些什么？

对婴幼儿进行教育是促使其身心健康发展的基础，根据婴幼儿的特点必须注意以下几点：

①成人的态度必须亲切、和蔼，关心孩子，尊重孩子，这是做好教育的前提。成人的态度亲切，使孩子感到温暖，使孩子愿意接近成人，乐意接受教育。反之，大声斥责、动作粗暴，则常会引起孩子哭闹，拒绝成人的教导。

②教育方法要适当，譬如，为了养成一种良好习惯，必须反复多次采用同一种方法进行训练，否则将妨碍习惯的形成。

③不能求之过急，要求孩子做力所能及的事，这一点非常重要。有些人为了使孩子更快成长而要求孩子做一些力所能及的事，这样做不但事与愿违，有时还会使孩子丧失信

心，形成不敢大胆做事的胆怯心理。

④不要损伤孩子的自尊心，与孩子接触过程中，不要轻易批评或训斥孩子，一定要弄清情况，耐心的、和言悦色的指出他的缺点或错误，千万不要毫无根据的瞎批评一气，使孩子受了冤枉，甚至会由反抗心理而造成意想不到的不良后果。

⑤要动静结合，单调的长时间进行一种活动，极易使孩子疲劳。因此应当静动结合，活动与休息交替进行。譬如，室外游戏一段时间后，再回到室内作些静止的活动，如讲故事，看画册等，这样做可避免孩子产生疲劳。

⑥成人的言行必须是孩子的表率。婴幼儿非常喜欢模仿成人的动作和语言，因此，要使孩子们懂礼貌，成人就必须首先做出样子来。如果周围的成年人都很有礼貌，和和气气地说话，那么孩子们在相互交往时，也会学着成人的样子。经常看到成年人把东西收拾得整整齐齐，孩子们也会自然而然地养成整洁的习惯。

46. 父母对婴幼儿的教育起哪些作用？

父母不仅是子女最亲近的人和保护人，而更重要的是子女的启蒙老师。父母的一言一行、一举一动，都是孩子默默学习的榜样。我们常常听到有人说：“谁的孩子象谁”。这话不仅说明孩子的长相象父母，同时也说明孩子的举止动作也非常象父母。因为孩子出生后，和父母接触的时间最多，即使在托儿所、幼儿园长大的孩子，也还是与父母在一起的时间最多。因此，作父母的必须时刻注意给孩子以好的影

响。身教胜于言教，一定要以身作则，要求孩子们做到的事情，必须自己先做到，否则孩子是不会接受父母的要求的。例如，有的父母说话不文明，好说骂人的话，当这些父母告诉孩子不要骂人的时候，孩子就会反问：爸爸或妈妈为什么还骂人呢？可能还有些人认为，两、三岁以下的孩子不懂事，只要照顾他们不生病，吃好、睡好、玩好就行了，用不着注意教育问题。其实这样想是非常错误的。我们日常生活中，不是经常可以看到这种现象吗？譬如爸爸会吸烟，那么他的孩子，那怕只是一、两岁的孩子也会模仿着吸烟的样子。这难道说父母的所作所为对孩子没有影响吗？所以父母与孩子共同生活中必须注意做到以下几项：

①身教胜于言教，自己的一切活动都要给孩子作榜样。不仅要说到，而且更重要的是做到。

②不要溺爱，自幼开始即应做到不溺爱。对孩子的无理要求不能百依百顺，否则长大了再教育，那就不容易了。

③说话要算数，譬如，答应给孩子做什么事或允诺给什么东西，都必须按时做到，否则要求孩子作什么事也会说了不算的。

④父母不仅对孩子要注意自己的言行，就是父母之间或与其他人之间的交往，也必须讲文明、讲礼貌，否则孩子也会学着父母的言行，对待父母和其他人。

⑤父母必须与托儿所、幼儿园的老师阿姨们共同合作，不能在家里这样教育，到幼儿园又是那样教育。只有共同努力才能完成对孩子的教育任务。

47. 为什么要给小孩打预防针？

打预防针就是用注射的方法进行预防接种。什么是预防接种呢？预防接种就是通过各种途径（包括口服）把一些菌疫或疫苗接种到孩子的身体里面去，使之刺激身体产生相应的免疫力（抵抗疾病的能力），借以达到防止发生某些疾病的目的。

为什么要给小孩打预防针呢？因为小孩的抗病能力非常弱，为了保证孩子们能顺利地长大成人；为了使他们不生病或少生病，就必须打预防针。

那些孩子不适合打预防针呢？凡是患有发热、急性传染病、活动性肺结核、心脏病、湿疹、先天性免疫缺陷等病的孩子，都不应打预防针。

打预防针以后要注意些什么？一般打完预防针以后，要密切观察有无反应，如有无发热、皮疹或其他不适，不要做剧烈的活动，要加强护理。

48. 为什么接种结核菌苗前要做试验？种后有哪些反应？

结核菌素试验主要是检验人体对结核病有没有免疫力，免疫力也就是抵抗力。如果结核菌素试验结果是阳性，这就表明已经有了免疫力。这种免疫力可以通过自然感染或接种结核菌苗获得。所以接种结核菌苗前必须先做结核菌素试验。如果已经阳性就不需再接种结核菌苗了。

接种结核菌苗后常有一些反应，由于接种方法不同，其

反应亦不相同。如口服法一般无特殊反应，偶有呕吐者可停服。少数孩子可于服用菌苗后1—2个月出现颈部或颌下淋巴结肿大，如发现有这种情况，应立即去医院请医生处理。皮上划痕法可于1周内出现丘疹或于划痕处有红肿，随后可能出现脓疱，很少形成溃疡，如无其他细菌混合感染，一般4—8周就好了。皮内注射法可于注射2—3周后，形成小脓疱，如自然破溃，排脓后可涂些紫药水。少数孩子可见腋下淋巴结肿大，若淋巴结化脓变软，可请医生用注射器抽脓，同时注入链霉素，不要切开。

49. 扁桃体对人体有什么作用？为什么有时还要摘掉呢？

扁桃体长在嗓子的两面侧壁上，因它的形态很象扁桃，故称扁桃体。过去有些人总是把扁桃体当作呼吸道感染的祸根，甚至认为扁桃体是一个没有用的东西，因而主张尽早把它切掉。近年来随着医学免疫学的进展，对扁桃体的作用有了新的认识。多数学者证实了扁桃体内有大量的淋巴细胞，这些淋巴细胞都参与人体的抗病活动。同时还通过实验证明了在扁桃体内含有许多免疫球蛋白，也就是抗体。因此，目前扁桃体已被公认是一种免疫器官，也就是说，它是一种抗病的组织，是防病的岗哨。过去认为它是废物，这种观点是不正确的，应当纠正这种错误的看法。但是，事物总是一分为二的。譬如有些孩子的扁桃体经常发炎，这样一来，扁桃体不仅不能起到防病作用，反而有时还会引起急性风湿热、风湿性心脏病、风湿性关节炎、急性肾炎等全身性疾病。所以当扁桃体经常肿大，经常发炎时，就应当及时去诊治，必

要时把它摘掉，以免引起上述疾病。

50. 锻炼记忆力的方法

大家都知道人的一言一行，一切活动都离不开大脑细胞的支配。具体来说，大脑的右半球支配着左半身的活动，左半球则支配着右半身的活动。从人的身体来看，左、右半身的发展是不平衡的。例如，大多数人习惯用右手做事，这样大脑的左半球就发挥了主导作用，而右半球只起着协助左半球的助手作用。如果大脑左半球发生疲劳，就容易感到没劲儿，记忆力减退，甚至出现神经衰弱等症状。因此，我们应当注意加强右半球的协同作用，减轻大脑左半球的负担。英国教育家发现，手的发育与记忆力有关。研究脑的发展的学者认为：经常使用两手做事就可以使记忆力显著地改善，并能持久地加强。还有些学者认为：到目前为止，人们只使用了一半大脑细胞进行活动，如果能很好的使用两个大脑半球的话，那就能完成惊人的工作。对于习惯使用右手的人，要尽量多使用左手、左脚，进行左半身的活动，这样一来，既可以减轻大脑左半球的负担，又可有意识地锻炼大脑右半球，加强右半球的协调功能。长期地坚持下去，就可以达到锻炼记忆力，加强记忆力的目的。

疾 病 防 治

51. 佝偻病是怎样引起的？为什么婴幼儿容易得这种病？

佝偻病是婴幼儿时期的常见病，是一种慢性营养缺乏病，主要是由于体内缺乏维生素丁（D）所造成的。成年人得了这种病，医学上叫它软骨病，小孩得了这种病叫它佝偻病。为什么大人和小孩得了同样病而病名不一样呢？因为小孩是一个尚未成熟的个体，他得病以后，和成人的症状不一样。佝偻的意思就是骨骼长得不直，勾勾巴巴，弯弯曲曲的样子。这种病在我国北方，如东北、华北地区发病率很高，尤其是两岁以内的小孩得病的最多。虽然这种病一般不能直接引起死亡，但是得了这种病以后，身体抵抗力低下，非常容易得其他的病。如在夏天容易腹泻，冬天又容易得肺炎，而且得了病后的病情也较重。所以不能认为佝偻病算不了什么大病，这种看法是不对的。

引起这种病的原因是什么？为什么婴幼儿容易得？引起这种病的主要原因是身体里缺乏维生素丁。为什么成人不容易得呢？因为成人饮食中不缺少维生素丁，同时成人经常在室外劳动或工作，所以他们不容易缺乏。可是小孩就不同了，饮食种类太单调，一岁以内小孩以吃奶为主，奶中维生素丁的含量是极少的，再加上天气冷，不能经常在外边晒太阳。譬如，东北地区，一年中就有半年多的时间小孩不能在室外活动，即使能到外边去，也都是穿戴的严严实实，皮肤

根本晒不着太阳。晒太阳和维生素丁有什么关系呢？太阳光中有一种紫外线，照射人的皮肤以后，可以把皮肤里的一种物质变成维生素丁，也可以说晒太阳以后身体里能合成维生素丁。维生素丁在人体里起哪些作用呢？主要起调节磷、钙代谢的作用，它能使食物中的磷、钙从胃肠道吸收到身体里，还能把磷、钙送到骨头里。骨头为什么硬？就是因为含有磷和钙的缘故。当人体内缺乏维生素丁时，吃进去的磷和钙就不能从胃肠道吸收，当然也就不能增加骨头里的磷和钙。所以有些人以为大量服用钙片就可以治疗和预防佝偻病，其实这种看法是不对的，如果没有补充维生素丁，吃再多的钙片也是没有用的。

52. 小孩得了佝偻病以后啥样？

从病名上已经告诉我们，这个病最主要的是骨头的变化，骨头长得软，不直，容易变形。但是，骨头的变化不是刚一得病就能看出来的。要经过一段时间以后才能看出来。那么刚一得病时啥样呢？刚一得病时有两个特点：一是好哭好闹，不睡大觉，尤其是夜间睡不实，一惊一咋的。有些同志形容这些孩子是“吵夜郎”。第二个特点就是出汗多。这些孩子一哭一闹或者一吃奶就满头大汗，有时象水洗的一样，还有的可以看到后头秃发等。下边再来谈谈骨头的变化，为了便于系统掌握，咱们就从头上往下讲。头部的主要表现是囟门大，闭合晚。正常小孩囟门的大小约为一横指大，佝偻病患儿的囟门往往比这大得多，不仅大而且闭合得时间也晚。正常小孩一般在1—1.5岁完全闭合，可是患佝偻

病的孩子有时已经两周岁还没有完全闭合。另外就是头变方型（方头）或呈鞍状称鞍状头，或呈十字状称十字头。此外小孩出牙也晚，有时已经一周岁了还没有出牙。胸部的主要症状是胸骨向前突出，形成鸡胸，有时还可看到胸廓下方有一趟横沟，医学上叫肋膈沟或哈氏沟。还可以看到在肋骨与肋软骨相接的地方形成一个一个的圆形隆起，医学上叫肋骨串珠。可不能小瞧这些小小的圆珠，它不仅向胸壁外面突出，而且也向胸腔里面突出，这样就压迫了肺脏，影响呼吸，这些小孩平时喘气就比较急促，如果再得了肺炎那就更喘不上气来了。四肢的改变主要是手脖和脚脖的地方比较粗，这是因为骨骼端肥大，形成钝圆形隆起，好象带上了手镯和脚镯一样，医学上叫作佝偻病手镯或脚镯。两腿有时向外弯，形成“O”型，也就是经常说的“罗圈腿”，还有的往里弯形成“X”型，也就是“拐拉腿”。脊柱的变化是多向后弯，形成驼背，一般人叫它“罗锅”。也有个别的孩子由于经常歪着坐而形成脊柱侧弯。以上这些都是骨头的变化。佝偻病除了骨头的改变以外，还有哪些变化呢？佝偻病是以骨骼变化为主的全身性疾病。除了骨头的变化明显以外，还有全身肌肉、韧带松弛，如肚子又松又大，象青蛙的肚子一样，叫做蛙腹。此外，由于韧带松弛，小孩会坐、会站、会走的时间也都比正常发育的小孩要晚。

53. 婴儿后头发秃是怎么回事？

我们经常看到有些婴儿后脑勺的头发比其他部位的少，甚至完全无发，医学上把这种现象叫做“发秃”，是佝偻病

的一种表现。为什么婴儿得了佝偻病以后会出现后头发秃呢？原因有二：其一是婴儿（5—6个月以内）不会坐，经常躺着，这样后头部就经常与枕头相接触；其二是患佝偻病的小孩兴奋性高，睡眠不实，好哭好闹，出汗多。当头部出汗以后，后头部的汗就会弄湿枕头，刺激后头的皮肤使之发痒。又因婴儿太小，手的动作不协调，不会用手去抓痒，这样一来，天长日久就会把头后面的头发磨掉，出现发秃。有人说：“有发秃的小孩不好养活”。这种说法是有点道理的，但又不完全正确。说它有点道理是因为有佝偻病的小孩身体都比较弱，对其他疾病的抗病能力低，比没有佝偻病的小孩容易闹病，而且得了病又多偏重。比如，得了肺炎要比没有佝偻病的孩子严重得多。为什么说这种说法不完全正确呢？因为佝偻病是一种常见的营养缺乏病，只要我们能做到早期发现，及时治疗，是很快可以完全治好的，并不至于达到不好养活的程度。

54. 怎样防治佝偻病？

我们已经知道了引起佝偻病的原因，如果能及时恰当地除掉发病因素，自然就可以预防和治疗佝偻病了。这个病的预防和治疗原则都是一致的，只是用药量的多少不同而已。预防和治疗的原则都是补充维生素D或者促进身体内合成（制造）维生素D。经常采用的方法是口服鱼肝油，最好是浓缩鱼肝油。预防量每天为500—2000国际单位，可从生后满月开始补给，量应当由少到多，使孩子有逐渐适应的过程。如果已经发病需要治疗时，用量就应当加大，最好请医生

确定用量。个别的孩子由于服用鱼肝油后引起腹泻，或病情较重，或其他原因不能口服鱼肝油者，则可采用注射维生素丁的突击疗法。这种方法必须在医生指导下进行，不能自己随使用。此外，还可根据不同年龄从饮食中注意补给维生素丁，如3—4个月的小孩可吃些蛋黄，再大些出牙以后可吃些鱼肉，或猪肝等。因为这些食物当中都含有维生素丁。也可因地制宜地吃些中药，如龙骨、牡蛎、海螺壳等。第二种预防和治疗佝偻病的办法是身体自己制造维生素丁，也就是晒太阳。在天气暖和的季节里，应当尽量让孩子多到外面去晒晒太阳，尽量让阳光能直接照射皮肤，如果衣服穿得又多又厚，那就达不到照射的目的了。晒太阳的时间长短，应根据孩子年龄大小以及气温的高低灵活掌握。

55. 婴儿手足搐搦症是怎么回事？

婴儿手足搐搦症是小婴儿常见的一种抽风病。尤其是在冬春季节里最多见。什么原因引起的呢？主要是因为身体里缺乏维生素丁，血中钙质减少而引起的。正常人血中钙质是9—11毫克%，如血中钙质减少到6毫克%以下时，小孩就要出现抽风，手脚抽筋等症状。婴儿手足搐搦症的症状有三：

(1) 惊厥 惊厥就是抽风，婴儿最多见。这种病的抽风特点是突然抽风，时间有长有短，短的只有几秒钟，长者可达几十分钟，不省人事，全身肌肉抽动。抽风时间较长者可伴随有呼吸不好，呼吸浅，不均匀，脸色灰白等。抽风次数也不一样，有的只抽1—2次，有的又可反复多次，屡发

屡停。如果只从婴儿手足搐搦抽风的现象看与其他疾病无法鉴别，但抽风停止后却有很大不同，这种病抽风过后孩子该玩还玩、该乐还乐，好象没有病一样，一般都不发烧。

(2) **手足搐搦** 搐搦就是手脚抽筋。大一点的孩子得了这种病以后，多数出现手脚抽筋，发作时手腕向里弯曲，手指伸直向掌心弯曲，大拇指贴近掌心；脚搐搦的时候，踝部向后伸直，脚趾也向掌心伸直。

(3) **喉痉挛** 这是非常少见的一种症状，也是最严重最危险的症状。喉痉挛时，病儿突然发生吸气困难，吸气延长伴有喉头狭窄的吼声，可因窒息而突然死亡。喉痉挛多发生于2岁以内的小孩。

当小孩出现上述情况时，要立即到医院进行治疗和抢救。本病的预防方法和佝偻病相同。要充分利用阳光，多晒太阳。婴儿尽量争取母乳喂养，按时添加辅食，供给充足的维生素D和钙剂，对于早产儿和生长发育快的孩子更应注意补给。

56. 小孩烂嘴角是怎么回事？

烂嘴角是由于身体里缺乏维生素乙₂引起的，维生素乙₂又叫核黄素。缺乏维生素乙₂不仅烂嘴角，有时还伴有以下一些症状：

(1) **唇舌症状** 一侧或两侧嘴角，先出现湿白、慢慢变成烂口角，张嘴时容易出血，嘴唇比正常人红，嘴唇于张嘴或哭闹时可发生裂缝而出血，舌面鲜红光滑，有时有裂纹，有时象地图样，故有人叫它“地图舌”。

(2) **眼症状** 怕光、流泪、球结膜充血，渐渐波及整个角膜，造成角膜混浊，甚至发生溃疡。

(3) **皮肤症状** 在鼻唇交界处，两眉间，耳朵周围，都可能发生皮脂溢出，年龄稍大的孩子在面部、肩部、臀部也都可能发生皮脂溢出。

57. 婴幼儿为什么容易腹泻？

婴幼儿是生长发育最快的阶段，需要的营养也相对地多；婴幼儿时期的胃肠消化功能又是最不成熟的阶段，这样一来，婴幼儿的消化系统就经常处于需要完成的任务很重，而能完成任务的能力很差的矛盾状态中。喂养过程中稍有不适即易引起腹泻，再加上婴幼儿的大脑还没有发育成熟，对消化系统的调节能力也很弱，当然就更容易引起腹泻了。那么，常常容易引起腹泻的原因有哪些呢？归纳起来有以下几点：

(1) **喂养不当** 如奶量突然增加了很多，或不按时喂奶。还有一种情况就是质的改变，如突然增加平时未吃过的食物，或突然改变喂养方法等。

(2) **感染** 用牛奶或其他食物喂养的孩子比用母乳喂养的小孩感染机会多。譬如喂牛奶要用许多器皿（奶瓶、奶头、奶锅等），稍有一点马虎，就可能把细菌带到肚子里，这样就会引起腹泻。

(3) **气候因素** 譬如夏天天气炎热，最容易发生婴儿腹泻，这是因为天热出汗多，体内水分减少，血液循环当然也会受到影响；天热时消化酶类分泌也减少，这样一来消

化能力要减弱，当然也会增加腹泻的机会。

58. 怎样护理腹泻病儿？

(1) **调整饮食** 婴幼儿腹泻是胃肠道疾病，因此减轻胃肠道的负担，是治疗本病的重要环节。怎样才能减轻负担，以利于健康的恢复呢？主要是控制饮食或禁食。轻症或不伴有呕吐的病儿，可采用减少饮食的方法。例如吃母乳的小孩，未病前每次哺乳15—20分钟，当病了时，每次哺乳时间控制在5—10分钟，或把间隔时间延长。在喂奶的间隔时间里可少量频回喂水，不要一次喂多，以免呕吐。喂什么样的水好呢？理想的配方是食盐0.35克，小苏打（碳酸氢钠）0.25克，氯化钾0.15克，葡萄糖2克（或白糖4克）用温开水100毫升溶解后服用，因为这些物质都是腹泻时从体内丢掉的物质，饮水量按100毫升/公斤体重估计。例如5个月的婴儿得了腹泻，饮用上述糖盐水的量应当是600毫升/日。

重症必须禁食，禁食时间的长短应根据病情而定。一般为6—12小时，禁食后再从控制饮食逐渐恢复到正常饮食。

喂牛奶的孩子禁食后可先吃脱脂乳。脱脂的方法是把牛奶煮开放凉后，去掉上面的奶皮，反复2—3次，牛奶中的脂肪基本上都能去掉，为什么要去掉脂肪呢？因为脂肪不容易消化。

(2) **加强护理** 每次大便后最好用温水冲洗臀部，勤换尿布，以免发生臀红及糜烂。给婴儿冲洗臀部时，应当由前向后，也就是先洗会阴部，后洗肛门处，以免引起尿路感染。洗净后用干软布揩干，局部再涂些香油或烧开过的豆

油，借以保护臀部皮肤。所用的尿布最好用开水烫过以后洗净，晒干再用。

59. 怎样预防婴幼儿腹泻？

预防婴幼儿腹泻的方法有以下几种：

①提倡母乳喂养，因为母乳最适合于婴儿的消化能力。同时小孩直接吃母乳，可以减少感染的机会。所以应当尽量鼓励母亲亲自给孩子喂奶，如因工作关系或其他原因喂奶有困难时，也应争取喂到3—4个月。

②用牛奶或其他食物喂养时，食物和食具要保证清洁，食具最好经常煮沸消毒。喂奶前大人一定要把手洗干净。

③合理喂养，定时、定量，“合理的逐渐的添加辅食，绝不能求之过急，一定要循序渐进，不要突然改变食物的种类。夏季不适于断奶，如已到断奶年龄，也应延至秋冬进行。

④根据气候的变化，适时的给孩子增减衣服，避免过热或过凉。夜间睡觉时，无论天气怎样热也一定要把腹部盖好或包好，避免因腹部着凉而引起腹泻。

⑤当发生腹泻时，即使是病情很轻，也要及时去医院诊治，不能拖延以免因治疗不及时而由轻症转为重症。

⑥搞好环境卫生，消灭苍蝇，避免食物被污染。此外还须预防胃肠道外的感染，如上呼吸道感染（感冒）、中耳炎、肺炎等疾病。

只要我们能认真做到上述各项，本病是完全可以预防的。

60. 怎样辨别小孩的大便是否正常？

(1) **胎便** 小孩出生后头几天里排出来的大便叫胎便。胎便是由吞入的羊水，肠道分泌物等构成。胎便为黑绿色，很粘，臭味不大，每天便2—3次，等开始吃奶以后，逐渐过渡为黄色便。

(2) **母乳喂养儿的正常便** 便似浆糊状，金黄色，稍呈酸臭味，细腻，无颗粒，每天便1—3次。

(3) **牛奶喂养儿的正常便** 大便比母乳喂养要干、硬、淡黄色，腐败样臭味，排出量较多，每天一次，或间隔1—2天一次。待添加辅食后逐渐过渡为成人便。

(4) **颗粒便** 好象奶水凝固的小块，呈颗粒状，这种便往往是婴儿腹泻的先兆。

(5) **绿水便** 为肠蠕动增快所引起，多伴有腹泻，要注意调整饮食。

(6) **水样便** 黄褐色或黄色蛋花汤样水样便，这是婴儿腹泻的典型便。

(7) **脓血便** 便中带有血丝、血块及脓样粘液，为痢疾便。

(8) **黑色便（柏油便）** 可能是胃肠道出血所引起，但必须与服用铁剂所造成的黑色便等鉴别。

61. 感冒对身体健康没有影响吗？应当怎样预防？

感冒在医学上叫做上呼吸道感染，它是由病毒或细菌引

起的急性上呼吸道炎症。有人说感冒是小病，得了没关系，其实这种说法是不对的。“感冒是百病之源”，我们知道上呼吸道（鼻、咽、喉腔）在身体里不是孤立存在的，它与邻近的器官和全身都有联系。如婴儿得了感冒以后，就容易合并中耳炎（耳朵流脓）。得了感冒以后，如果上呼吸道的炎症得不到很好的控制，那么，炎症就可以向下蔓延引起急性支气管炎，再向下发展还可引起急性肺炎，因此不能说感冒不算病。

怎样才能防止感冒发生呢？首先应当强调多让孩子到室外活动，锻炼身体，增强小孩呼吸道对气温变化的适应能力，以减少发生感冒。还应经常做到保持室内空气流通、新鲜，阳光充足。冬季室内温度不宜过高，否则室内外温度相差太大，外出时就容易感冒。在气候变化时，要注意给小孩及时增减衣服，避免受凉。尽量不要和感冒病人接触，感冒流行期间，可服用中药，如大青叶、板兰根、贯众等，外出时应戴口罩。

62. 病毒性肺炎是啥样的病？

肺炎是小孩常见的一种急性呼吸道疾病。一年四季均可发病，尤以冬春寒冷季节最为多见。什么是肺炎呢？当然是肺脏发炎了。什么是病毒性肺炎呢？就是病毒侵入身体而引起的肺炎。病毒有很多种，常见的有腺病毒、呼吸道合胞病毒、流感及副流感病毒等。病毒性肺炎一般要比细菌性肺炎的病情严重。这种病发病急剧，突然高热，体温持续在38—40℃之间，咳嗽、呼吸困难，小孩非常不精神，不爱睁眼，脸色灰

白，嘴唇发紫，不愿吃奶，病情再发展还可出现抽风。当发现小孩有上述情况时，应当尽快到医院去确诊治疗。如得不到及时恰当地治疗时，病情就会发展的更严重。肺脏是人体中非常重要的器官，大家都知道人不喘气是不行的。喘气是为了吸进氧气排出废气（二氧化碳气）。当肺脏发生炎症后，不能正常吸进氧气，身体各部即处于缺氧状态，尤其是大脑、心脏缺氧以后，再加上病毒随着血液循环对脑及心脏的毒害，所以病毒性肺炎又常常容易并发中毒性脑病及心力衰竭（心脏功能不良）。总之，病毒性肺炎对小孩健康的威胁很大，必须对其有所认识，并给予足够的重视。

63. 新生儿得了肺炎啥样？怎样预防它？

一般来说肺炎有三大症状，那就是发热、咳嗽和喘。可是刚刚出生的小孩，尤其是未成熟儿得了肺炎以后则常常不出现上述三大症状。为什么会这样呢？主要是因为新生儿、未成熟儿（早产儿）的反应能力差，虽然得了肺炎，但体温不一定升高，有时甚至还会低于正常值，这种情况并非是病情轻，而是身体没有反应能力的结果。同时咳嗽及喘也不明显。那么，新生儿得了肺炎以后是什么样的呢？开始的时候常常看到小孩口吐白沫，吃奶减少或不吃，哭声小，脸色发灰，口周围皮肤发青，全身皮肤灰白，四肢发凉，呼吸浅表或不规则。肺部往往听不到啰音（一般肺炎时应当听到的声音），这些都是新生儿肺炎的特殊表现。冬季出生的小孩，一定要仔细观察，如发现有上述症状时，应立即去医院救治。

新生儿对疾病的抵抗力很弱，对环境的适应能力也非常差，得了肺炎以后病情严重，所以认真做好预防工作尤为重要。怎样预防呢？首先应当做到的是新生儿应尽量少和外人接触，减少感染的机会。其次是预防产母及与新生儿经常接触的人患感冒。如这些人得了感染性疾病，就必须与新生儿隔离开。产母得了感冒，如没有隔离条件，也要做到和新生儿分开睡，尽量少接触，喂奶时应戴口罩。第三点就是要细心喂奶，千万不要把奶汁呛入呼吸道。第四点是当小孩呕吐时，应立即把小孩头部偏向一侧，以免呕吐物逆流入呼吸道引起吸入性肺炎。最后的预防措施是新生儿居室的温度要适宜，不要太热也不能太凉，居室还要清洁，空气要流通、新鲜。

64. 怎样护理肺炎患儿？

如果小孩得了肺炎，怎样护理才能使他更快的恢复呢？得了肺炎以后，首先应当和健康的孩子分开，要细致地观察病情变化，耐心的照顾病孩。不要认为肺炎是因为着凉才得的，就把病孩“捂”起来。房间的温度也不要太高。一般在 $15-18^{\circ}\text{C}$ 之间比较适宜，也就是穿着薄棉袄、棉裤不冷的程度。除了注意温度以外，还应注意适当的湿度，也就是房间里不要太干燥。怎样才能保持适当的湿度呢？如屋里有火炉，就可以使水壶经常冒一些水蒸气，这样小孩喘气就能通畅些。如果小孩发高烧，可于前额部放湿毛巾进行冷敷，适当吃点退热药。如果手脚发凉就应当用温水袋或温水瓶保温。小儿得了肺炎以后，一般都不愿吃奶，不愿吃饭，为了

增强身体的抵抗力，就应当想办法让孩子吃些容易消化又有营养的食物，如牛奶、鸡蛋、水果等。多给孩子喝些开水，因为孩子病了以后既发高热，又喘气费劲儿，所以身体里需要的水就要多些。但无论是吃奶或是喝水，每次量都应少些，可多喂几次，如一次吃的太多，就会影响小孩喘气，喘的就要更厉害了。俗话说：得了病以后应当三分治七分养，这就意味着得了肺炎以后，不能只靠打针、吃药，而更重要的是正确的护理。

65. 怎样预防婴幼儿肺炎的发生？

肺炎是小儿时期的常见病、多发病。婴幼儿肺炎的死亡率占婴幼儿死亡率的第一位，这就足以说明肺炎对婴幼儿的健康成长有极大的危害。那么能不能想办法使婴幼儿少得或不得肺炎呢？当然可以，只要我们能认真做到以下几点，婴幼儿肺炎是可以预防的。

①必须从小开始进行体格锻炼，使之对寒冷的空气有适应的能力。在夏天出生的小孩，不满月就可以抱到室外去，5—6个月的小孩在秋天也应当经常抱到室外去晒太阳。不要认为不见风就不会着凉得病，正是那些总也不见阳光的孩子才最容易得病。所以稍稍大一点的孩子就更应当经常在室外玩。经过一段时间的锻炼以后，身体就会越来越结实，自然就不容易着凉，当然也就不容易得肺炎了。

②要有正确的喂养及护理方法。吃母乳的孩子6个月以后也应吃些鸡蛋黄、水果和菜汤等等，这样可以增加母乳里所缺乏的营养素（铁、维生素等）。穿衣服不要太多，

因为穿多了就容易出汗，就更容易着凉。还应当尽一切努力多晒太阳，这样就不容易得佝偻病，对预防肺炎也会有一定帮助。

③如果小孩得了感冒，应及时治疗以免炎症向下蔓延引起肺炎。

④在2—3岁以前尽量避免得麻疹、百日咳、流行性感冒等呼吸道传染病。因为得了这些病以后，呼吸道的抵抗力就更低下，很容易合并重症肺炎。

⑤要搞好环境及个人卫生，室内要经常打扫，经常开窗换气，保持室内空气新鲜。要经常给孩子洗澡换衣服。

⑥天气寒冷的季节里，最好少带小孩到人多的地方去，如电影院、百货商店等。还应当少串门，借以减少感染的机会。

66. 婴幼儿为什么容易得贫血病？

什么是贫血呢？当然就是指身体里的血少了。血液中有多种成分，贫血是指血中的红细胞（红血球）减少而说的。婴幼儿为什么容易得贫血呢？因为制造红细胞的主要原料是铁，可是小孩在母体内时，从母体所获得的铁质只够生后4—6个月用的。过了6个月以后，铁质用完了，母乳或牛奶里的铁质又非常少，所以6—7个月以后就容易发生贫血。

婴儿时期所得的贫血病以营养性缺铁性贫血最多见。小孩得了这种贫血以后常见的症状有面色苍白，口唇、指甲也都发白，不精神，不活泼，不爱吃奶，抵抗力弱，容易得病。

为了防止缺铁性贫血的发生，就必须按时添加含有铁质的辅助食品。

67. 什么叫先天性心脏病？是由哪些原因引起的？

先天性心脏病是胎带来的心脏病，不是生后得的。是在胎生最初2—3个月内，正当心脏及大血管胚 生长时期，如遇下列某种不利因素，即可使心脏或大血管发育停止或异常而造成畸形，这就是先天性心脏病。本病的病因至今尚未完全明瞭，但到目前为止，已知与下列因素有关：

(1) **宫内感染** 母亲于妊娠最初三个月内，若得了病毒性感染，其中最多见的是风疹，其他如流行性腮腺炎、流行性感胃等。这些病毒可通过胎盘进入胎儿体内，致使胎儿的心脏或大血管发生畸形，这是发生先天性心脏病最多见的原因。

(2) **物理因素** 如孕妇在妊娠最初阶段接受了大量的放射线照射也可使胎儿的心脏发育异常。

(3) **化学因素** 同样是在妊娠早期，如应用一些药物（抗癌类药物、镇静药、四环素或大量奎宁等）也可引起胎儿的心脏畸形。

(4) **其他** 本病与母孕期的营养或患糖尿病等代谢性疾病也有一定关系。此外也可能与遗传有关。如一个家庭中，父母、子女或兄弟姐妹同患先天性心脏病者并不少见，而且其先天性心脏病的类型也很相似。

68. 得了先天性心脏病有哪些症状？

为了便于理解先天性心脏病，首先简单介绍一下心脏及大血管的结构关系。人的心脏分四个腔和两条主要的大血管。心脏上面的腔称心房，心胸腔中间有隔，将它分成左心房和右心房。心脏下面的腔称心室，也由隔把心室分成左、右心室。两个房中间的隔叫房间隔，两个室中间的隔叫室间隔。与左心室相联结的一条大血管叫主动脉，它是向全身输送含有氧气血液的大血管。与右心室相联结的一条大血管叫肺动脉，是收集全身已经把氧气用完了的血液，并准备送向肺脏去接收氧气的大血管。

先天性心脏病的种类很多，由于其类型与病情轻重不同，所出现的症状轻重也很悬殊。譬如，常见的轻型先天性心脏病有低位小型室间隔缺损，也就是左、右心室中间有一个小洞，这样的病人，可能没有任何不适的症状，无论是生长发育或平时的活动量都不受影响。只有在检查身体时通过听诊才能发现。患重症先天性心脏病的人就大不一样了：从小就发育落后，经常好闹病，不爱活动，一活动就气促，或于哭闹后口唇发紫。还有一种最重的类型，叫法鲁氏三联症，从这个病名就告诉我们，这种病在心脏上有四种畸形同时存在。这种病人从小症状就很重，安静状态下口唇、指趾甲都发紫，生长发育明显落后，时间一长指趾端就要变成象小鼓槌一样，指趾端粗大，医学上叫做杵状指趾。由于体内长期缺氧，所以这种孩子非常喜欢安静，总是不声不响地坐着或蹲着。

69. 怎样预防先天性心脏病?

前面已经讲过先天性心脏病的发病因素，只有除掉这些因素才能防止先天性心脏病的发生。主要的措施应是保护怀孕的妇女，尤其是在怀孕的最初2—3个月内不要得病，千万不要得病毒性疾病，这是最重要的一环。其次是不接触放射线和有毒的物质，加强孕妇的营养，不要偏食，还要注意孕期卫生。若身体不好或正在生病，在病还没有治好以前，最好不要怀孕。为了优生优育，为了提高中华民族的素质，必须做好先天性心脏病的预防工作。

70. 什么是遗传性疾病？能否预防其发生？

遗传性疾病，简单的说就是孩子从父亲或母亲方面传下来的疾病。这些年来，由于医学遗传学的迅速发展，不断发现了许多新的遗传性疾病，到目前为止，已经知道的遗传病已超过2000种。例如常见的有21三体病，也叫先天愚型，这是一种以智力障碍为主，还伴有特殊外貌的一种病。此外还有血友病，这是一种出血性疾病，可因轻微外伤或无任何诱因而出血不止。

遗传性疾病是否能够预防？我们认为是可能预防的，如能采取以下措施，可使遗传病的发病率降低。

①先天愚型（21三体病）大多数出生于高龄母亲，因此，凡在35—40岁以上的妇女应尽量不要怀孕不要生孩子。

②凡30岁以下的妇女，生过先天愚型的孩子，或其姨表亲中有先天愚型者，都应及时到医院检查该妇女的血（染色体），若证明血中确有此病的遗传因素，最好不要再怀孕。如果一定要怀孕生子，就应当在妊娠期检查羊水，如通过羊水证实有本病，则应中断妊娠，以免病孩出生。

③妇女在妊娠前后应避免接受大剂量的X线照射，尤其是避免腹部照射。还要严防肝炎病毒等感染。更不要滥用化学药物。

71. 为什么六个月以下的小孩不容易得麻疹？为什么八个月以上的小孩才能接种麻疹疫苗？

麻疹是小儿时期最常见的一种急性呼吸道传染病。一般来说，成年人都因小孩时已经得过麻疹，因此体内产生了抗体，这种抗体称为自动抗体，也就是说这种抗体是自己身体里产生的。抗体的量比较多，足够一辈子抵抗麻疹的。成年妇女体内所含有的麻疹抗体，可通过胎盘传给自己的子女。这些传给子女的抗体，在子女的体内叫做被动抗体。因为这些抗体不是子女自己产生的，是从母体获得的，所以这种抗体量不多，在生后5—6个月即逐渐消失。因此生后6个月以后，如果小孩接触了麻疹病人，就可能得麻疹。

小孩为什么必须在8个月以后才能接种麻疹疫苗呢？因为小孩出生后血中含有从母体获得的抗体，6—8个月以前，如果接种麻疹疫苗，疫苗中的抗原（减毒活疫苗）就会被这种抗体中和掉，疫苗就不能发挥作用，就是说，疫苗不能刺激小孩身体里的免疫系统，使之产生抗体。8个月以内的小孩接种了麻疹疫苗不但不能预防麻疹，反而会造成错

觉，认为自己的孩子已经接种了麻疹疫苗，不会再得麻疹了。所以必须等到从母体获得的被动抗体全部消失后，再接种麻疹疫苗才能达到预防麻疹的目的。

72. 麻疹有哪些症状？怎样护理麻疹患儿？

麻疹是小儿时期常见的一种急性传染病，一般人叫它“出疹子”。它是由麻疹病毒感染引起的。冬春季节得病的最多。一般小孩被感染上麻疹病毒以后，约需经过10—12天以后才开始发病。这段时间医学上叫做潜伏期。刚刚发病的时候，和伤风感冒的症状差不多，发冷、发烧、咳嗽、打喷嚏、流鼻涕，两眼水汪汪的，好淌眼泪、发红怕光，嗓子红肿、疼痛，不愿吃东西。发病2—3天以后，口腔靠近磨牙的两侧颊粘膜上或下唇里面可以看到一些针尖大小的小白点，白点周围有红圈，医学上叫它科泼立克氏斑。这是麻疹早期最主要的诊断依据。出现科泼立克氏斑1—2天后，即开始出疹子。先在耳后和脸上出现淡红色、米粒大的疹点，用手触之可稍突出于皮肤表面。疹子与疹子之间有正常的皮肤，疹子从上向下逐渐波及胸、腹、背和四肢，直到手心脚心出齐为止。然后疹子颜色由浅变深，由浅红色变成红色、暗红色，直到恢复期变成褐色色痕（好象没有洗干净一样）。发疹时是最痛苦的时期，高烧、频咳、烦躁不安。疹子出透以后，就渐渐地消退，与此同时全身其他症状也随着减轻，小孩就会逐渐恢复健康。那么小孩得了麻疹以后怎样护理好呢？首先必须做到细心耐心的护理，让孩子卧床休息，吃些营养丰富又容易消化的食物，如牛奶、稀粥、清淡

的肉汤等。多喝些开水，保证小孩体内水分充足，以免循环不好。孩子睡不好觉、高热难忍时，可请医生适当给些镇静剂。在未发疹以前，最好不用或少用退热药，以免疹子出不来。两眼发干，有眼屎时可用温开水或硼酸水洗眼。鼻腔发干时，可用棉棒涂些植物油。一定要保持室内空气新鲜，阳光充足，但要避免冷风直接吹在孩子身上和阳光直接照射到脸上。冬天如果屋里生火炉，注意不要把火烧得太旺、太热，火炉上最好放一把水壶，经常冒出蒸气来，这样可以保持室内空气的湿度。疹子出齐以后，如果还是高热不退，或有些症状更加重了，例如咳嗽厉害，喘气费劲儿，就应当立即请医生诊治，是否合并了肺炎或其他病，以便及时治疗。

73. 小孩出麻疹越捂越出的齐吗？

出麻疹的时候，应当供给充足的营养和水分，适当的温度和新鲜空气，这样可以保证病孩的血液循环状态良好，当然麻疹也就容易出齐，所以一般人常说：“出麻疹的时候，要暖和些，疹子容易出的好出的齐”，就是这个道理。但是，如果捂得太厉害了，不但对病孩没有好处，反而有害处。因为捂得太厉害了病孩出汗就多，出汗多不仅容易着凉，而且还容易使身体里缺水，这样就不能保证血液循环状态良好，当然疹子也就不容易出齐出好。所以小孩出麻疹并非越捂越出的齐，而是应当给予适当的温度，既不要过冷也不要过热。

74. 怎样预防麻疹?

麻疹虽然是一种传染力很强的传染病，但它是完全可以预防的。

①接种麻疹疫苗，应用麻疹减毒活疫苗接种，是积极预防麻疹的有效措施。凡是出生后8个月以上未出过麻疹的小孩（医学上把这些孩子叫作易感儿）都应当接种。接种一次以后，大都能产生自动免疫力，不再出麻疹，即使出了麻疹，病情也往往比较轻。

②隔离病人，对麻疹患儿，应当根据当地的具体条件进行隔离，隔离至出齐后5天，如合并了肺炎，喉炎等病时，隔离期要延长到出疹后10天。

③在麻疹流行季节里，尽量少带孩子到人多的地方去，如百货商店，电影院；也不要串门，绝对不能带孩子去看望麻疹病孩，这样可以减少传染的机会。

④在麻疹流行期间，托儿所、幼儿园可全所隔离，星期日也不要放假，并应设立临时隔离室。已确诊的病孩要进行隔离护理。对接触过麻疹患儿的健康小孩，应隔离检疫（观察）2—3周，也就是过了潜伏期尚未发病的孩子才能回原班活动。

⑤婴幼儿、体弱或有病的小孩，接触了麻疹患儿以后，要尽快肌肉注射丙种球蛋白、胎盘球蛋白或父母的血液，这样可以防止发病，或发病后病情轻微。也可用中药大青叶，水煎服，或服用紫草丸。

⑥平时应加强锻炼，多晒太阳，供给充足的营养。

75. 百日咳是怎样得的？得了以后啥样？

百日咳是小儿时期常见的一种急性呼吸道传染病。这种病是由百日咳杆菌引起的。因为得病以后主要症状是咳嗽，并且病程可长达三个月左右，所以取名叫百日咳。这种病是怎样传染的呢？百日咳杆菌存在于病人的气管粘膜上，当病人咳嗽或打喷嚏的时候，百日咳杆菌就随着喷出来的唾沫星子飘浮在空气里，没得过百日咳的小孩，如把这种细菌吸入呼吸道，就可以得百日咳。

得了百日咳以后有哪些症状呢？一般被传染后10天左右才开始发病。早期很象感冒，有点咳嗽，偶有低热，流涕，不愿吃饭，1—2天以后热就退了，其他症状也好了。但是，咳嗽却越来越重，一个多星期以后，则出现一阵一阵的连声咳嗽，一连十几声，甚至几十声，咳嗽时小孩憋的喘不过气来，翻滚不安，脸胀的通红，额上青筋暴露，多声咳嗽之后，有一段深长的吸气，并带有象公鸡打鸣样的回声。连续几阵这样的咳嗽，最后把粘稠的痰咯出或把吃进去的饭吐出才算告一段落。这样的咳嗽发作，一天可有几回甚至几十回，一般都是夜间咳嗽比白天厉害。咳嗽之后孩子的精神和玩耍都和平时一样。医学上把咳嗽最重的时期叫痉咳期。痉咳期一般为4—6周，再经过2—3周后才能完全恢复健康。

76. 为什么新生儿时期容易得百日咳？

大家都知道新生儿是不得麻疹的，主要是由于母亲身体

里的麻疹抗体比较小，可以通过胎盘传给胎儿，因此新生儿可以不发病。为什么百日咳就不一样呢？因为得了百日咳以后所产生的抗体比较大，这种抗体不能通过胎盘传给胎儿，因此出生后的新生儿就容易得百日咳，不仅容易得，而且病情也都较重，一般不出现上面所讲的特殊典型咳嗽，只有阵发性的屏气，青紫，甚至出现抽风。因此对于新生儿必须细心保护，以免感染。

77. 怎样预防和治疗百日咳？

预防百日咳最好的方法是接种百日咳疫苗，这种疫苗不是单独的，是与白喉、破伤风混合在一起的，医学上叫做白、百、破三联疫苗。接种疫苗后可使小孩自己身体里产生免疫力（抗体）。小孩出生后满三个月就可以接种，每月一次，连用三次。以后每年注射加强剂一次。

对百日咳病孩应早期发现，早期隔离，隔离至发病后40天为止。病儿的衣服、用具、玩具等都要经过日光曝晒或煮沸消毒。集体托儿机构中，除将病儿隔离外，全班或全所的其他孩子都应检疫观察3周。在百日咳未完全控制以前，不许收容新的孩子入托。

在百日咳流行季节里，不要带小孩到人多的公共场所去，出门时应戴口罩。对已经与病孩接触过的易感儿（未患过百日咳的小孩）最好也应隔离观察21天。

治疗百日咳使用红霉素、氯霉素治疗效果较好。另外，在痉咳初期就开始服用新鲜的鸡苦胆，如无鸡苦胆亦可服用猪苦胆片（不能用新鲜的猪苦胆汁，因其中可能含有大肠杆

菌)。新鲜鸡苦胆的用法是：把鸡苦胆用热水洗净，用煮沸过的剪刀剪破，把胆汁挤到匙里，加入白糖，调制成浆糊状，1岁以内的小孩，一个苦胆分两次吃，一天吃二次；2—3岁小孩，每天吃两个，分两次吃；3—5岁小孩，一次吃两个，每天吃两次；7—12岁每次吃两个，每天吃2—3次。连吃5—7天为一疗程。多数病儿经过一个疗程的治疗都可得到较好的疗效。

也可以服用大蒜糖浆治疗百日咳。用紫皮蒜一两二钱，白糖三两二钱，醋四两，把蒜泡在醋里，过七天后把蒜取出捣成泥状，用纱布滤过，和醋一起加入锅里，加火微温，同时加糖搅抹均匀放瓶中，不要漏气。用法：3岁以上的小孩每次一小盅，白水送下，一日服三次，5岁以上的小孩每次服一小盅半。

78. 猩红热是怎样传染的？猩红热有哪些症状？

猩红热又叫“喉痧”或“烂喉痧”，是由溶血性链球菌引起的一种急性传染病。儿童时期最容易得。冬春两季为多发季节，有时可造成幼儿园或小学校中的小流行。猩红热是怎样传染的呢？引起猩红热的溶血性链球菌常常隐藏在病人的咽头和鼻腔的分泌物里。当病人咳嗽、打喷嚏或大声说话的时候，细菌就可随着喷出的唾沫星子散布于空气中，如果健康小孩接触了患儿，吸入了这种细菌，就可能发生猩红热。猩红热的病原菌——溶血性链球菌有很强的抵抗力，能在外界生存很长时间，所以通过病人的衣物、被褥、玩具、碗筷等都能传染。

小孩得了猩红热以后有哪些症状呢？引起猩红热的链球菌侵入人体后，并不立刻发病，一般要经过2—5天的潜伏期以后才出现症状。这时病孩就会感到突然发冷寒战，然后发烧，体温可高达39℃以上，多同时伴有头痛、呕吐、恶心、嗓子痛、咽头红肿。个别重症还可出现抽风或昏迷。再经过1—2天以后，身上开始出现红疹子。多先从脖子、耳朵后等处发疹，然后很快蔓延到前胸、腹部和四肢，24小时内遍及全身。疹子的特点是：

①弥漫性猩红色，密密麻麻的连成一片，分不清疹子之间的界限。猩红就是形容象猩猩的皮肤那样红，故称猩红热。

②指压退色。如用手指按压红疹，红疹就会消退变成本来的皮色，把手指抬起后，又变成一片红疹子。这说明是充血疹，是血管扩张，而不是出血疹。如是出血疹，用手指压迫时红疹就不会退色了。猩红热病孩的皮疹如出现了出血疹，这是重症的一种表现。

③口唇周围的皮肤不发疹，颜面上除口唇周围以外都有皮疹，这样就形成了一个鲜明的对比，医学上把这种现象叫做“口围苍白圈”。这是猩红热皮疹的一大特征。

④线状疹，于皮肤皱褶处，如腋下、肘部、腕部、腹股沟（大腿窝）等处，因皮疹密集，随着皱褶形成线状疹。此外，病孩的舌乳头（舌头表面的小刺状物）红肿突出，形似杨梅状，所以医学上叫它杨梅舌，也有人叫它猫舌（猫的舌头上有许多小刺）。出疹后3—4天，如无并发症，体温逐渐恢复正常，疹子消退并开始脱皮。脱皮的顺序与出疹顺序相同，也是从上向下。脱皮的特点是面部、颈部

脱屑细小，躯干部为鳞片状脱屑，手掌足底部呈大片状脱落，手脚部有时似手套，脚套样的大皮脱皮。

79. 猩红热有哪些并发症？

得了猩红热以后，如果治疗及时，护理得好，没有并发症，一般来说对孩子的影响还不算大，但是，在猩红热的病程中或恢复期并发了其他疾病，那就不同了。常见的并发症有两大类。第一类：在猩红热病程中，溶血性链球菌可直接引起一些化脓性疾病，如中耳炎（闹耳底，耳朵流脓）、淋巴结炎（颌下、颈部等处的淋巴结肿大，局部皮肤逐渐发红，变软、化脓、破溃），最重者可并发脓毒败血症。第二类：是在猩红热恢复期或以后，由免疫反应引起的，如急性肾小球肾炎（高血压，浮肿，血尿）或风湿热、风湿性心脏病，风湿性关节炎，风湿性舞蹈病等。上述这些并发症对小孩健康的威胁都是很大的，严重者甚至危及生命。因此必须及时发现并及时治疗并发症，以免引起不良后果。

80. 怎样防治猩红热？

对猩红热的预防及治疗应从以下几点入手：

①发现猩红热患儿后，应立即与其他健康小孩隔离开来，病儿接触过的东西，如玩具、食具、衣物等不要给健康孩子使用。尤其是托儿所、幼儿园等集体单位，更应注意做到这些。

②对接触过猩红热病孩的健康孩子，在医生观察下可服

用大青叶、银花、板兰根等中药，或服用少量磺胺类药物。

③护理病孩的人要戴口罩，经常洗手，病孩的碗筷每次用完后，最好煮沸消毒。病孩的痰和鼻涕最好用纸包起来用火烧掉，不要随地乱吐。居住的房间要经常保持空气新鲜。病人接触过的用具要消毒，或用肥皂水刷洗，被褥和不能洗的衣服可放阳光下曝晒。

④在猩红热流行期间，不要带小孩到电影院、剧院、集市等地去。

⑤得了猩红热以后，要及早进行治疗。最常用的抗菌素是青霉素，因为溶血性链球菌对青霉素最敏感，如对青霉素过敏，可改用红霉素。一般疗程不能少于7—10天。

⑥患病期间要卧床休息，供给充足的水分与营养。如患儿因高热而口渴，不愿进食时应多给些清凉饮料，多吃些新鲜水果。饮食要选些容易消化的，如稀粥、蒸蛋糕、面条等。更应保持口腔清洁，经常用凉开水漱口。高热时可头部冷敷，密切观察病情，稍有变化立即就诊，以免耽误治疗。

81. 流行性脑脊髓膜炎是怎样传染的？

流行性脑脊髓膜炎是一种化脓性脑膜炎，简称流脑，是国家规定的法定传染病。流脑多于春季流行，它是由脑膜炎双球菌经过呼吸道侵入人体，先在血液里繁殖，然后侵入脑膜及脊髓膜，引起广泛的脑膜及脊髓膜的急性炎症。虽然任何年龄都可以得这个病，但还是小孩及青年人得的多。引起

流脑的细菌，多数隐藏在病孩或健康带菌者（有一些人，他们本身并没有得病，但他们的呼吸道粘膜上带有这种细菌）的鼻腔、咽腔（嗓子）的粘膜上，当这些人在咳嗽或打喷嚏的时候，脑膜炎双球菌就可随着喷出的唾沫星子，散布于空气中，如果健康人吸入了这种带有细菌的空气，就有可能被感染而发病。

82. 流行性脑脊髓膜炎是个啥样的病？

流脑是个急病、重病。这个病得的急，发展的快。一般都是突然高热、不精神、恶心、呕吐、脖子发硬、头疼。婴儿头痛时，由于不会说话，常常以摇头或用手打头来表示。头囟还没有闭合的病孩，有时还可出现头囟膨起，摸起来发紧发硬，有时还可感到“嘭嘭”的跳。病情再进展，还可以出现抽风，甚至昏迷不醒。除了这些，流脑还有一个特点，那就是全身皮肤上的出血点，大小不一，最小的仅有针尖那么大，大的则可成片，呈红色或紫红色，用手按压时不退色。这样的出血点可多可少，有时仅有1—2个小出血点，容易被忽视，必须仔细检查以免漏诊。有时出血点很多，甚至连成片，很象出血性紫癜病的出血斑。必须认真询问病史，结合发病季节等早期确诊，以免延误治疗造成不良后果。

83. 怎样才能预防流行性脑脊髓膜炎？

①早期发现流脑病儿，立即隔离。病孩接触过的一切用

具，如被褥、衣物、玩具等都要经过消毒后才能再用。特别是在集体托儿机构，更应注意做好这一切工作，以免本病流行蔓延。

②曾与病孩接触过的人，要仔细检查，如发现有带菌者，亦应立即隔离，直到鼻咽分泌物经两次检查结果证实无脑膜炎双球菌时，才可解除隔离。

③护理病孩的人，一定要做好个人防护，要戴口罩。护理病人前后都要把手洗干净。病人的碗筷用过过后都应煮沸消毒。

④在流脑流行的季节里，不要带小孩串门或到人多的地方去（电影院、百货商店等），这一点非常重要，因为这样做可以减少感染的机会。必须外出时，一定要戴口罩。

⑤与流脑病人接触过的小孩，可口服磺胺类药物预防发病。如磺胺嘧啶（S.D）6岁以下小孩，每次半片（0.25克），6岁以上小孩每次一片，每日早晚各服一次，连服三天。并应同时服用等量的小苏打。

在流行季节里吃些大蒜，或用碘甘油点鼻，也有一定的预防作用。还可于短期内服用大青叶、板兰根、贯众等中药。

⑥可注射流行性脑脊髓膜炎疫苗，第一年注射二次，以后每年注射一次加强量。

84. 痢疾是怎样传染的？为什么夏季容易得？

痢疾主要是由痢疾杆菌（原虫引起者少见）引起的一种急性肠道传染病，夏季多发。它是怎样传染的呢？痢疾病

儿或带菌者（本人未发病，但他的身体带有痢疾杆菌）的大便里有大量的痢疾杆菌，当苍蝇爬过这些带有痢疾杆菌的大便以后，细菌就能粘到苍蝇身上，如果这些苍蝇再飞到食物或食具上时，就能把细菌散布在食物或食具上。健康小孩如果吃了这些带有细菌的食物，或使用了被细菌污染了的食具，就很容易得痢疾。经过人的手，也常常可以传染。有些小孩有含手指头的坏习惯，平时又经常喜欢东摸西摸或在地上爬着玩，这样两手很难保持清洁。如果不洗手就拿东西吃，痢疾杆菌也会乘机侵入人体。若是大人得了痢疾，或大人护理痢疾病人后，没洗手就去拿食物给孩子吃，细菌也会进入小孩的肚子里而得病。有的小孩吃了不大干净的梨、桃等水果，或喝生水等，也都可能得病。一句话，就是病从口入。

那么，为什么夏天容易得痢疾呢？夏天天气炎热，人体内消化液分泌减少，胃里的胃酸也减少了。胃酸有杀菌作用，它的减少随之杀菌的作用就减弱了。因此，侵入人体的痢疾杆菌就容易繁殖而发病。此外，夏天的水果多，天气又热，水果容易腐败，这样细菌就容易繁殖，再加上夏天是苍蝇繁殖的季节，也增加了传播痢疾杆菌的机会。

85. 痢疾患儿有哪些症状？怎样预防痢疾？

痢疾是急性消化道传染病，故起病急剧，突然高热，伴有腹泻，开始几次可能是稀便，看不到脓血，然后很快转为脓血便，一天少则几次，多则几十次。便前一阵一阵肚子疼，排便时常有里急后重感。什么是里急后重呢？就是想排便时腹部下坠，但又排不出或排出量很少。痢疾患儿除上述

症状外，还常伴有全身无力、不适、食欲不振、呕吐等等。

中毒型痢疾是一种最重型的痢疾。中毒型痢疾的特点是：在尚未排出脓血便之前，先有高热，精神不好，脸色灰白，脉搏细弱等中毒症状。如果得不到及时抢救，可于发病24小时内死亡。

怎样才能不得痢疾呢？痢疾是完全可以预防的。只要我们把住“病从口入”这个关，就可以不得痢疾。具体的预防方法是：

①搞好个人卫生，养成饭前便后洗手的好习惯，不要让小孩在地上爬着玩，纠正小孩吮咬手指的坏习惯。

②注意饮食卫生，不吃苍蝇爬过或已腐败的食物和水果，不吃生菜，不喝生水，夏秋季饭菜要用纱罩罩好，积极消灭苍蝇。

③隔离病人，患痢疾的成年人不要护理小孩，更不要喂小孩饮食。得了痢疾的小孩要和健康的孩子分开。病人用过的东西最好也要消毒，能煮的就煮沸，不能煮的就放在阳光下晒半天。

④痢疾病人的大便，要用石灰水或开水泡过后再倒进厕所里去。

⑤夏秋季节里，小孩突然出现高热，精神不好，脸色灰白等症状时，虽尚未排出脓血便，亦不能排除患中毒型痢疾的可能性，应立即去医院诊治。

86. 水痘是什么样的传染病？

水痘是小儿时期常见的一种传染病。多发生于2—10岁

的小孩，一年四季都可发病，但仍以冬春两季为多。引起水痘的病原体是水痘病毒。这种病毒传染性很强，自起病前一天直到出水痘后7—10天内都有传染性，主要是通过呼吸道直接传染。病毒存在于病儿的口、鼻分泌物和水痘的痘疹里。当病孩咳嗽、打喷嚏的时候，水痘病毒通过飞沫散布于空气中，健康的小孩吸入这些带有病毒的空气，就可能感染。除此以外，也可能通过接触病儿的衣服、用具和玩具而间接传染。还有一种可能就是从患有带状疱疹的成人那里传染而得水痘（因为带状疱疹病毒与水痘病毒在血清学和形态学上不能区别）。

病毒侵入人体以后，一般要经过8—21天后才能发病。病初症状轻微，小孩可能有些微热，食欲不好，烦躁不安。皮疹从面部和发际开始，出现部位无一定顺序，但躯干多，四肢少。发疹开始时为大小不等的红色丘疹，这些丘疹很快变成小水疱（24小时内），多为椭圆形，大小不一，水痘周围有红圈（红晕）。刚开始形成水疱时，水痘内液体透明，以后逐渐混浊，痒的厉害。内容物吸收后呈暗红色结痂。皮疹一般在3—5天内分批相继出齐，因此常常看到丘疹、水疱和结痂同时存在，有人把水痘的这种特点叫做“老少三辈”。这一特点与天花的发疹完全不同，天花是同一时间内的发疹都一样，如丘疹期全是丘疹，形成脓疱时全是脓疱。因水痘侵害皮肤很浅，所以结痂脱落后不留疤痕。如因抓破有继发感染时可留有疤痕。水痘患儿不仅皮肤有发疹，有时口腔、咽部、眼结膜上以及会阴处粘膜亦可有疱疹。

87. 怎样防治水痘?

①托儿所、幼儿园等集体托儿机构，如发现水痘患儿，应立即隔离至全部疱疹干燥结痂为止，亦有人主张至结痂全部脱落为止。患儿居住的房间，在患儿离开后，应通风换气，或用紫外线照射进行消毒。

②直接接触过水痘患儿的易感儿，应隔离观察21天（检疫）。

③长期使用激素或体弱儿，接触了水痘患儿后，应及早肌肉注射丙种球蛋白0.25毫升/公斤体重。

水痘患儿无特殊治疗方法。主要是做好护理，防止发生并发症。患儿在发热期间应休息，多喝开水，吃些容易消化的食物。注意皮肤清洁卫生。可用温水洗澡，皮肤痒甚时可涂止痒剂，如炉甘石洗剂或5%碳酸氢钠液，疱疹破溃时涂以2%的龙胆紫，以防继发感染。要给患儿剪短指甲，必要时带手套或用布包手，以防抓破疱疹。

88. 什么叫做脊髓灰质炎？得了以后什么样？

脊髓灰质炎过去曾叫做小儿麻痹症。是由脊髓灰质炎病毒引起的一种急性传染病。病毒可通过消化道或呼吸道感染。病毒侵入人体以后，主要侵害脊髓前角灰质内的运动细胞。病初先有发热，然后出现下腿、上肢等部位的麻痹，重症还可出现呼吸及吞咽麻痹。本病多流行于夏秋季，多见于6个月—5岁的小孩。

小孩得了脊髓灰质炎以后，病初症状很象感冒，先发热1—4天，伴有头痛、咳嗽、呕吐、腹泻等。然后全身不舒服，多汗、无力，大腿或小腿的肌肉疼痛。皮肤感觉过敏，怕被人抱起，一抱就哭闹。病前已会爬、会坐、会站的孩子，病后则不愿坐或站。再发展下去则出现手或脚等处无力，不会动，这就是出现了麻痹。麻痹的部位以下肢最多见，多为一侧，亦可两侧同时发生，但多不对称。体温降至正常后麻痹就不再发展了。个别的孩子可于热退后或一觉醒来突然手、脚不能动弹或口角歪了。也有的孩子不发热，突然下肢或上肢出现麻痹。重症可因病毒侵犯中枢神经系统，而引起呼吸困难或呼吸不规则，不会吞咽，声音嘶哑，脉搏细弱，频速，如抢救不及时很快死亡。

89. 怎样预防脊髓灰质炎？

目前预防脊髓灰质炎最有效的方法是口服脊髓灰质炎减毒活疫苗糖丸。凡是2个月—7岁的小孩，都应当服用。疫苗有Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ型单价疫苗及Ⅰ、Ⅲ型混合二价疫苗，还有Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ型三价混合疫苗。各型如单独服用，间隔时间为一个月。

已经密切接触过脊髓灰质炎病儿，又未口服过疫苗的孩子，应尽快肌肉注射胎盘球蛋白或丙种球蛋白，以防发病或使发病后病情减轻。

预防脊髓灰质炎还有一个重要环节就是消毒隔离工作。应早期发现病孩，早期隔离，早期治疗病孩。脊髓灰质炎病儿应隔离40天。因为这个病主要从消化道传染，所以病孩的

大便要用20%的漂白粉搅拌消毒2个小时以后，再倒入厕所中。病孩用过的衣物，被褥、碗筷都必须煮沸消毒，或放阳光下晒两天，玩具也应用水洗净。与病孩接触过的健康孩子应当隔离观察20天。

此外，还应大力开展卫生宣传工作，搞好环境卫生，消灭蚊蝇孳生的地方。孩子个人应养成良好的卫生习惯，饭前便后要洗手，不喝生水等。

90. 乙型脑炎是个啥样的病？怎样传染的？

流行性乙型脑炎，又叫大脑炎，一般人又简称为乙脑。乙脑也是国家规定的法定传染病。这种病是由乙型脑炎病毒引起的急性传染病。多于每年的7—9月份流行，有明显的季节性。任何年龄都可发病，但仍以10岁以下小孩最容易得。乙脑为什么有明显的季节性呢？因为这种病是由蚊子传播的。蚊子可以把乙脑病毒储存于自己的体内过冬，还能通过叮咬把乙脑病毒传给人或其他动物。可被传染的动物有猪、羊、牛、马、鸡、鹅等。病人的血液、脑脊液和脑细胞里都有乙脑病毒。如果蚊子吸了这些人或动物（被乙脑病毒感染了的上述动物）的血液以后，再去叮咬其他健康人的时候，就可能把脑炎病毒通过叮咬传给健康人，这些病毒再经过血液循环到大脑组织中去，就可以发病。

91. 得了乙型脑炎以后有哪些症状？

乙型脑炎的症状有轻有重，一般重症较多，起病急剧，

突然高热、恶心、呕吐、嗜睡（昏昏沉沉，好睡觉）。年龄较大的孩子常会诉说头疼。2—3天以后症状明显加重，不省人事（昏迷），躁动不安，说胡话（谵语），抽风，呼吸不规则，脖子发硬。多数病儿经过7—10天，体温逐渐退至正常，其他症状也逐渐好转。极重的病孩可因高热抽风，大脑组织有水肿，引起呼吸和循环功能衰竭而死亡。一部分幸存者也要遗留有程度不等的后遗症。如精神异常，痴呆，不会说话，手脚强直，不能活动等。总之，乙型脑炎对小孩健康的威胁是非常大的。

92. 怎样预防乙型脑炎？

乙型脑炎对小孩的危害很大，因此做好预防工作极为重要。具体措施如下：

①因为乙型脑炎是由蚊子传染的，所以灭蚊、防蚊是最有效的方法。应当积极开展群众性的灭蚊工作。如填洼坑，排积水，堵树洞，清除蚊子的孳生地。在农村一定要保持畜舍、鸡舍的清洁通风，而且一定要和人的居室隔得远一些。秋季乙脑流行季节，要特别注意防蚊，睡觉时最好挂蚊帐，或点蚊香。

②乙型脑炎病孩一定要及时隔离治疗，病室必须挂蚊帐。

③接种乙型脑炎疫苗，按规定定期接种乙脑疫苗，可使体内获得抵抗力。

④乙型脑炎流行季节也可服用大青叶20—25克，水煎服，连服3—5天。

93. 流行性腮腺炎是怎样得的？得了以后啥样？

流行性腮腺炎，一般人叫它“炸腮”，是由腮腺炎病毒引起的一种急性传染病。这种病虽然多大年龄都可以得，但还是小孩得的最多。流行性腮腺炎的病毒存在于病人的唾液里，当病人咳嗽、打喷嚏或大声说话时，就能把病毒散布在空气里，健康人如果把这种空气吸进去，就能引起发病。这种病的传染性虽然不象麻疹、百日咳那样强，但在托儿所、幼儿园和小学校，尤其在卫生条件比较差和人口比较稠密的地方，此病一旦发生往往也可造成小流行。

小孩得了炸腮以后什么样呢？流行性腮腺炎病毒进入人体以后，并不立刻发病，大约经过10—20天的时间才发病。多数起病较急，有发热、头痛、精神不振，不爱吃饭，或嗓子疼等。经过2—3天以后，就可以看到一侧或两侧的耳朵下面（腮腺处）逐渐肿大，发红，肿的厉害、很硬，肿胀部位火烧火燎的疼，一碰更疼，张嘴或嚼东西的时候也疼，如无细菌继发感染，无论肿的多么厉害也不化脓。一般要经过一周多的时间，肿胀的腮腺逐渐消退而治愈。

94. 怎样治疗和护理流行性腮腺炎患儿？怎样预防它？

流行性腮腺炎虽然不是重病，但它能引起并发症。常见的并发症有脑膜脑炎、睾丸炎、卵巢炎和胰腺炎等。因此对本病也应给予足够的重视。目前，流行性腮腺炎尚无特殊治疗方法，一般病孩只需加强护理就行了。如让病孩卧床休

息，保持室内清洁，空气流通，还应注意保温。饮食方面应多给病孩吃一些富于营养，容易消化的流质性食物，如稀粥、面汤、蒸蛋羹等。腮腺肿胀部位可用①湿布热敷或②青黛散15克用温水或醋调匀敷于局部，③生大黄、生南星各15克研细末拌醋调匀外敷，④还可把仙人掌捣成泥状敷于局部。此外还应注意的是保持口腔清洁（腮腺管开口于口腔中），可用2—3%硼酸水或双氧水漱口，每天数次，以防继发感染。此外，还应根据病孩的症状，给予对症治疗。

怎样预防这种病呢？当发现流行性腮腺炎病儿后，应马上进行隔离。直到腮腺肿胀完全消退后三天为止。护理者应戴口罩。患儿的唾沫和鼻涕等分泌物要用来苏水消毒后再处理。食具及痰杯等要用开水煮烫。托儿所、幼儿园里有流行性腮腺炎发生时，除隔离病孩外，还应注意凡与患儿接触过的小孩及成人都应进行隔离观察3周，以免造成流行。但是，流行性腮腺炎在腮腺肿大6天前就有传染性，因此隔离效果往往不够理想，注射流行性腮腺炎减毒活疫苗是有效的预防方法。

95. 流行性腮腺炎有哪些并发症？如何处理？

流行性腮腺炎的合并症有脑膜脑炎、急性胰腺炎、急性睾丸炎和卵巢炎。小儿时期常见的并发症是脑膜脑炎。

脑膜脑炎一般在腮腺肿大后5天左右出现症状，但也可在腮腺肿大前发生。多有高热、头疼、呕吐、不精神、好睡觉、脖子及腿发硬（项强及克压症阳性）。如作腰椎穿刺检查脑脊液时，可见压力增高，外观水样透明，细胞数轻度增

加。一般约经1—2周后即可治愈。脑膜脑炎的预后良好，一般无后遗症及不良后果。

急性胰腺炎于小儿时期较少见，一般多发生于腮腺肿大后3—7天或肿大前数日，发热同时伴有上腹剧烈疼痛、恶心、呕吐、个别病人还可伴有腹泻、便秘、腹部肌肉紧张，有压痛。如血中或尿中淀粉酶超过正常值的五倍时，即可诊断为胰腺炎。

睾丸炎或卵巢炎多见于青春期以后，于腮腺肿大前、后或病程中发生。最容易并发的时间是腮腺肿大后一周左右。睾丸炎时除一侧或两侧睾丸肿大、疼痛外，常伴有高热、寒战、呕吐、腹痛，约经1—2周肿胀消退。病后睾丸可有一定程度的萎缩，但多因累及一侧，故很少引起不育症。

患腮腺炎过程中，如发现有上述合并症时，不能拖延，都应立即去医院诊治。

96. 蛔虫症是怎样感染的？对人体有什么危害？

蛔虫寄生在人体的小肠里，一条雌虫每天可产20万个虫卵，这些虫卵随着大便排出体外。广大农村多靠人粪作肥料，因此，地上、水里、蔬菜上都可能散布着蛔虫卵。如果我们吃了带有虫卵的蔬菜、瓜果，或由苍蝇把虫卵带到食物上，或用不干净的手抓东西吃，就可能染上蛔虫卵。小孩又经常在地上爬着玩，手沾染虫卵，再放到嘴里，最容易得蛔虫病。吞进的蛔虫卵，到了小肠以后，卵壳被小肠的消化液消化，几小时就变成了幼虫。这些幼虫钻进肠壁进入静脉血管和淋巴管，通过血液循环就到了肺脏，在肺脏里停留几天

以后，沿着支气管往上到喉头，随着吞咽活动又被咽到胃里，然后再到小肠里发育为成虫，就是我们看到大便中的那种虫体。当蛔虫的幼虫通过肺脏时，常可引起发热、阵发性咳嗽、气喘等，很象支气管肺炎，同时全身还可出现荨麻疹（鬼风疙瘩）。如无继发感染，这些症状经3—5天以后就消失了。

有些人认为人人都有蛔虫在肚子里，没有什么了不起的，这种看法是不正确的。蛔虫症对人体的危害是无法计算的。蛔虫是靠人体里的营养素才能生活的。所以得了蛔虫病以后，就要影响小孩的营养和生长发育。另外蛔虫还有见孔就钻的习性，当环境不合适的时候，譬如发热或驱虫药用的不恰当的时候，蛔虫在肠道里就会乱钻，如钻到胆道里，就形成了胆道蛔虫症，如钻到阑尾里就会引起阑尾炎（阑尾蛔虫症），有时甚至钻破了肠管，发生肠穿孔。蛔虫有时自己扭结成团，造成肠管上下不通，这也就是医学上所说的蛔虫性肠梗阻。上述这些情况都说明蛔虫对人体不是没有多大影响，而是危害相当严重，所以我们决不能轻视蛔虫病。

97. 怎样防治蛔虫症？

预防蛔虫病最有效的方法是培养良好的卫生习惯。不吃不干净的食物，不喝生水，饭前便后一定要洗手，常剪指甲，纠正吸吮手指或把玩具放在口中的坏习惯，不要让孩子在地上爬着玩，不要随地大便，不要吃地里直接采下来的瓜果、青菜等。吃瓜果时必须先用清水洗净，或洗净后再用开水烫一下再吃。

普查普治蛔虫病患儿。作好粪便管理，粪便等必须经过堆肥或粪便经无害化处理后才能作为肥料使用。

小孩得了蛔虫病，应当在医生指导下，根据年龄大小给予适当的驱虫药。驱虫药的量及服药方法一定要用得得当，量过多易引起中毒，量太少不仅不能把虫子打下来，有时反而会招致蛔虫兴奋乱钻，以致引起胆道蛔虫病或蛔虫性肠梗阻等并发症。

98. 蛲虫症是怎样感染的？得了蛲虫症有哪些症状？

蛲虫又叫“线虫”或叫“寸白虫”，是一种短而细的白色小虫。似白线头样，不到半寸长，寄生在人体的结肠、盲肠和直肠。雄虫比雌虫小，雄虫成熟交配后就死去。雌虫成熟后到处爬行，大多在夜间趁小孩睡觉时从结肠直肠下行爬出肛门，在肛门周围的皮肤皱褶间或会阴处产卵，在十几分钟内就可产卵1万个以上，产完卵后雌虫也大多死亡，所以常常可以在小孩肛门周围发现蛲虫，有时也可在大便中见到。蛲虫虫卵产出后，在肛门周围皮肤的适当温度与湿度条件下，虫卵在空气中经过6个小时左右，就可以发育成为成熟的虫卵。肛门周围的皮肤由于蛲虫爬行的刺激，小孩则感到很痒，因此就会经常用手去搔痒，这样一来，手指上就会沾染上虫卵，如不洗手就拿东西吃，或经常吮吸手指，这种成熟的虫卵就会被吞到肚子里。这种虫卵进入消化道以后，由消化液的作用，虫卵里的幼虫就脱壳而出，在肠道里发育为成虫，这样就造成了反复自体感染。除此以外，被污染的睡衣，睡裤和被褥以及生活用品等，也可使别的小孩间接感染。

蛲虫症。

99. 怎样防治蛲虫症？

怎样才能使小孩不得蛲虫症？首先要从蛲虫的发育史来看。蛲虫的发育史简单，成虫寿命又很短，若无自体重复感染，不经治疗也能很快自愈。这是防御本病的有利一面。但也正因为发育过程简单，时间极短，而且不需要离开人体，这就增加了感染的机会，尤其是小孩极易重复感染，这又是极不利的另一面。因此说防止再感染或自身重复感染，就成了防治蛲虫病的重要环节。

主要的措施是必须搞好个人卫生，教育小孩养成良好的卫生习惯，如饭前便后一定要洗手，勤剪指甲，不咬指甲，不吸吮手指等。患儿要勤换衬衣衬裤，脱下后用开水烫。睡前在肛门周围涂些白降汞软膏，不要穿开裆裤，睡觉时带手套，借以减少虫卵污染手指的机会。集体托儿机构要普查普治，保持厕所便盆清洁，保持玩具等日常用品清洁，这些琐碎的细节对幼儿园和托儿所来说，是非常重要的预防措施。

孩子如果得了蛲虫病，应当在医生指导下选用驱蛔灵（亦有驱蛲的作用），扑蛲灵、使君子粉等口服，不能自己随便乱用。还可食用食醋灌肠的方法，食醋加三倍水，约20—40毫升，每晚睡前保留灌肠，连用3—5天，也可达到治疗蛲虫病的目的。

100. 婴儿肚子疼时啥样?为什么不能随便吃止疼药?

年龄较大的儿童及成年人,可以根据他们自己的诉说来确定腹痛。可是婴儿还不会说话,所以确定婴儿是否肚子痛是相当困难的。一般婴儿肚子痛的时候,常常连续哭叫,用平时他最喜欢的东西去哄逗也无法制止哭闹。腹部有时发胀或稍硬(腹壁紧张),两下肢常弯曲贴向腹部,两手紧握拳,面色苍白或发青,如用手按摩其腹部,有时可停止哭闹,有时反而会哭闹的更厉害。这两种情况都应当考虑婴儿有肚子疼。

引起肚子疼的原因很多,如腹部受凉或吃的不合适,胃肠消化不好会肚子疼;由于某些原因引起肠套叠(肠管本身互相重叠套在一起)时也会引起剧烈的腹痛;此外吃了不干净的东西,引起了胃肠炎,痢疾等疾病时同样也会肚子疼。如发现小孩有肚子疼,不能立即服用止痛药。为什么不能服用呢?因为腹痛的原因很多,在未明确原因或尚未确定诊断前,如果先用止疼药,虽然可能使腹痛暂时得到缓解,但病情继续进展却被掩盖了,这样一来,常常容易造成延误诊断或失去早期治疗机会的不良后果,因此,绝对不能随便乱用止痛药。

[General Information]

SS号=11498872