

<<高诊无忧 少儿健康宝典>>

图书基本信息

书名：<<高诊无忧 少儿健康宝典>>

13位ISBN编号：9787534140709

10位ISBN编号：7534140706

出版时间：2011-4

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：赵丹荣

页数：234

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<高诊无忧 少儿健康宝典>>

### 内容概要

《高诊无忧》的每个专家都是经过千挑万选的，《高诊无忧》的每期内容都是有根有据的。正因为如此，中西医学的理念才能在栏目里交织碰撞，古今养生的智慧才能在荧屏上熠熠生辉。然而，电视节目一闪而过，不为任何人而停的传播方式却让很多观众留了一份遗憾在心底，留了一份愿望在嘴边：“什么时候能出书就好了！”

在这个春暖花开的季节，我们经过慎重的筛选，把有关孩子健康的话题集结成册，同时在杭州市第一人民医院的大力支持下，终于有了这本《高诊无忧 少儿健康宝典》。

中国首档少儿健康栏目走出荧屏，通过《高诊无忧 少儿健康宝典》把健康送到观众身边。

## <<高诊无忧 少儿健康宝典>>

### 书籍目录

#### 常见疾病

- 1.春季谨防花粉过敏症
- 2.春季谨防流脑来袭
- 3.春季谨防小儿麻疹
- 4.宝宝积食巧应对
- 5.宝宝咳嗽怎么办
- 6.宝宝的肠道也会过敏
- 7.不容忽视的小儿肺炎
- 8.如何判断孩子得了多汗症
- 9.孩子便秘怎么办
- 10.如何护理哮喘患儿
- 11.如何对哮喘患儿正确用药
- 12.警惕小儿肾结石
- 13.如何防治小儿先天性心脏病
- 14.小儿湿疹怎么办
- 15.如何预防小儿秋季腹泻
- 16.秋冬季谨防小儿急性肾炎
- 17.秋季谨防痢疾来袭
- 18.冬春季节谨防脑膜炎
- 19.冬季谨防口角炎
- 20.孩子发热怎么办
- 21.儿童也有睡眠障碍吗
- 22.孩子得了多动症怎么办
- 23.孩子得了弱视怎么办
- 24.孩子得了中耳炎怎么办
- 25.孩子矮小也是病
- 26.别小视孩子的缺铁性贫血
- 27.对孩子感冒的几个误区
- 28.小儿扁桃体反复发炎怎么办
- 29.关注孩子性早熟
- 30.如何正确使用抗生素
- 31.手足口病不可怕
- 32.小龋齿有大问题
- 33.别拿流鼻血不当回事儿
- 34.什么是红眼病
- 35.警惕小儿青光眼
- 36.什么是儿童白瞳症
- 37.儿童也会得胃病吗
- 38.当心糖尿病恋上小胖墩

#### 生活常识

- 1.如何正确给宝宝添加辅食
- 2.宝宝走不好，妈妈要注意
- 3.别错过婴幼儿语言能力的培养时机
- 4.别错过婴幼儿运动能力的培养时机
- 5.孩子意外伤害——户外咬伤篇

<<高诊无忧 少儿健康宝典>>

- 6.孩子意外伤害——眼外伤篇
  - 7.孩子意外伤害——居家伤害篇
  - 8.孩子意外伤害——饮食伤害篇
  - 9.吃得好，也会营养不良吗
  - 10.含乳饮料能代替牛奶吗
  - 11.酸奶和牛奶，哪个营养价值更高
  - 12.如何正确给孩子补钙
  - 13.孩子能吃膏方吗
  - 14.你的孩子用药安全吗
  - 15.让孩子远离身边的毒物
  - 16.“铅”万别大意
  - 17.孩子口吃怎么办
  - 18.孩子是左撇子，是喜还是忧
- 心理健康
- 1.赶走宝宝心中的恐惧
  - 2.你家宝宝恋物吗
  - 3.宝宝看电视，是早教还是伤害
  - 4.幼儿也有反抗期吗
  - 5.不可忽视的儿童自闭症
  - 6.儿童强迫症是怎么回事
  - 7.不能忽视的青少年叛逆
  - 8.如何正确对待孩子的网络成瘾
  - 9.如何正确看待孩子厌学
  - 10.关于早恋那回事

## 章节摘录

2.要注意调整宝宝的饮食结构。

多让宝宝吃易消化、易吸收的食物，不要一味地给宝宝增加高热量、高脂肪的食物。

让宝宝多吃蔬菜、水果，少吃肉，尤其是肥肉。

切不可误认为肥肉好消化就给宝宝吃肥肉，因为宝宝稚嫩的肠胃是无法消化肥肉的。

另外，要适当增加米面等淀粉类食物的摄入。

高蛋白饮食适量即可，以免增加宝宝的肠胃负担。

3.不要让宝宝晚上吃得太饱。

幼儿时期的宝宝白天活动量大，吃东西能消化，但晚上胃肠蠕动慢了，就容易发生积食。

因此，晚上吃饭时，别让宝宝吃得太饱。

即使喝配方奶，也要多加些水，少放点奶粉，让宝宝只吃七分饱。

食物再有营养，也不能吃得太多，否则不但不能有益于身体，还会适得其反，伤害宝宝的身体。

5.宝宝咳嗽怎么办答疑专家：郎亚琴(杭州市第一人民医院儿科副主任医师) 张杨卿(杭州市第一人民医院中医科主治中医师) 咳嗽是怎么回事 咳嗽是人体的一种保护性呼吸反射动作。

当异物、刺激性气体、呼吸道内的分泌物等刺激呼吸道黏膜里的感受器时，冲动通过传人神经纤维传到延髓咳嗽中枢，就会反射性地引起咳嗽。

宝宝咳嗽是什么原因引起的？

该如何处理 引起宝宝咳嗽的原因有很多，这里就给家长们罗列一些常见的原因和处理方法。

上呼吸道感染引发的咳嗽 症状：多为一声声的刺激性咳嗽，好似咽喉瘙痒，无痰；不分白天黑夜，不伴随气喘或急促的呼吸；宝宝有嗜睡，流鼻涕，有时可伴随发热，但体温不超过38℃；精神差，食欲不振，出汗退热后症状消失，咳嗽仍持续3~5日。

止咳：上呼吸道感染时宝宝的鼻腔黏膜已发炎，如再吸入干燥空气将会使鼻腔更为不适，并且还会加重咳嗽。

因此，要保持房间内的空气湿润，可以使用加湿器、挂湿毛巾、用水拖地板或在房间里放一盆清水等方法增加房间内的空气湿度。

如果宝宝的咳嗽和鼻塞症状持续一周仍未见好转，应该尽快去医院治疗。

支气管炎引发的咳嗽 症状：支气管炎通常在感冒后发生，由细菌、病毒感染所致，表现为咳嗽有痰，有时有剧烈咳嗽，一般在夜间咳嗽次数较多并发出咳喘声。

咳嗽最厉害的时间是宝宝入睡后的两个小时，或凌晨6点左右。

止咳：应去医院治疗，服用医生开具的针对性药物。

另外，不要让宝宝吃太甜或太咸的食物，否则会加剧夜间的咳嗽。

咽喉炎引发的咳嗽 症状：声音嘶哑，可有脓痰，但咳出的少，多数被咽下。

较大的宝宝会诉咽喉疼痛；不会表述的宝宝常表现为烦躁、拒哺，咳嗽时发出“空、空”的声音。

止咳：这种情况下，家长不可自行在家解决，应及时就医，请医生明确诊断后对症治疗。

过敏性咳嗽 症状：剧烈的咳嗽多呈阵发性发作，晨起较为明显，活动或哭闹时咳嗽加重。

宝宝遇到冷空气时就会打喷嚏、咳嗽，但痰很少。

夜间咳嗽比白天严重。

咳嗽时间通常会持续3个月，以花粉季节多发。

15-17

## <<高诊无忧 少儿健康宝典>>

### 编辑推荐

当了父母，手忙脚乱？

孩子生病，肝肠寸断？

青春叛逆，无可奈何？

尽早阅读《高诊无忧 少儿健康宝典》这本书吧，众多问题迎刃而解！

如果你即将为人父母，请一定要备这本书，因为你很快会用得上；如果你已经为人父母，请一定要看这本书，因为你随时都用得上；如果你已是爷爷，奶奶、外公、外婆，隔代养育更需要科学理念。

汇聚八方医学精英，打造少儿健康宝典，不用踏破铁鞋寻医问药足不出户尽享医治良方孩子健康成长，父母高枕无忧！

本书由浙江电视台少儿频道和杭州市第一人民医院联合编写。

<<高诊无忧 少儿健康宝典>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>