

<<儿童健康指南>>

图书基本信息

<<儿童健康指南>>

内容概要

《儿童健康指南：零至十八岁的身心灵发展》特别为年轻的父母而写，为了使他们能有信心处理自己健康或生病的孩子；同时也是为从事儿童教育与健康关怀的工作者，以及正积极努力解决医疗及教育相关议题的治疗师与医生们写的。

《儿童健康指南：零至十八岁的身心灵发展》第一部分专注于日常生活中一般疾病的辨识，以帮助父母在陪伴及观察生病的孩子时，能有预警的判定基准，以决定什么时候一定要或应该要去看医生；第二部分概述了儿童发育的各个阶段，及如何创造最好的条件来滋养孩子，同时也清楚地指出，在现今不利于儿童发展的大环境下，做什么可以阻止儿童身心健康发展上的缺陷；第三部分则探讨了教育与医疗的关系，以及它们对孩子日后生活的影响。

总之，《儿童健康指南：零至十八岁的身心灵发展》的最大贡献在于告诉父母：如何让孩子不止不生病，还要健康、快乐、充满生命力地成长。

<<儿童健康指南>>

作者简介

米凯拉·格洛克勒 (Michaela Glöckler) , 1946

年出生于德国斯图加特 (Stuttgart) , 高中毕业于自由华德福学校 (Freie Waldorfschule) 。

大学主修日耳曼文学与历史, 并从弗赖堡 (Freiburg) 和海德堡 (Heidelberg) 大学毕业。

1972

~ 1978
年, 在蒂宾根 (Tübingen) 和马尔堡 (Marburg) 医学院就读, 毕业后在黑尔德克 (Herdecke) 小区医院和波鸿 (Bochum) 的大学儿童医院接受小儿科医师训练。

直到1988

年, 在黑尔德克的儿童社区医院担任门诊医师, 并担任维滕 (Witten) 的华德福学校校医。

自1988

年复活节起, 受邀成为瑞士多尔纳赫 (Dornach) 人智学歌德馆总会 (Goetheanum) 的医学部负责人, 同时还是歌德馆医学部门和教育部门所出版的《迈向健康的教育——对于老师、医生和家长的一份挑战》一书的主要作者。

她著述颇丰, 并积极投身于推动以人智学为背景的各种医学活动, 在国际间努力交流人智学的深刻见解, 足迹已遍及世界六十多个国家。

她分别于2006、2009、2011年来到台湾、成都及北京, 开始与华语世界的读者们展开对话, 反响空前热烈。

沃尔夫冈·戈贝尔 (Wolfgang

Goebel) , 1932年出生于德国路德维希堡 (Ludwigsburg) , 资深儿科医生, 长于斯图加特, 父亲为教区牧师。

高中就读于自由华德福学校, 曾在弗赖堡 (Freiburg) 、因斯布鲁克 (Innsbruck) 和马尔堡 (Marburg) 三所大学研读医学。

后在黑尔德克 (Herdecke) 社区医院当了26年的儿科主治医生。

1997年, 他在维滕 (Witten) 大学成立接种疫苗发起人会议, 并于2002年出版了影响深远的《接种疫苗由父母自己决定》一书, 此书目前已三次更新再版。

<<儿童健康指南>>

书籍目录

目录

第一篇 儿童疾患的征候

第1章 疼痛的各种状况 003

1.1 头痛 004

1.1.1 发高烧 004

1.1.2 脑膜发炎（假性脑膜炎）及脑膜炎 004

1.1.3 无发烧症状的头痛 005

1.1.4 紧张型头痛及偏头痛 005

1.1.5 躺着所造成的疼痛 007

1.1.6 阅读时造成的疼痛 007

1.2 长牙所引发的疼痛 007

1.3 耳朵痛 008

1.4 眼睛疼痛：结膜炎 009

1.5 喉咙痛及颈部痛 010

1.6 胸部疼痛 013

1.7 腹部疼痛 013

1.7.1 胀气 014

1.7.2 盲肠炎 015

1.7.3 肠绞痛 016

1.7.4 寄生虫 016

1.7.5 尿道感染 017

1.7.6 腹股沟疝气 017

1.7.7 急腹症 017

1.7.8 伴随流感的腹痛 018

1.7.9 其他原因造成的腹痛 018

1.8 肌肉骨骼疼痛 020

1.8.1 新生儿锁骨骨折 021

1.8.2 肌肉斜颈症 021

1.8.3 学步儿跛行 021

1.8.4 挫伤、拉伤及扭伤 021

1.9 包茎、阴囊积水及隐睾症 022

1.9.1 包茎（包皮过长、包皮紧束） 022

1.9.2 阴囊积水 022

1.9.3 隐睾症 023

1.10 急救及意外预防 024

1.10.1 意外事件 024

1.10.2 危及生命的紧急事件

（ALTE） 024

1.10.3 急救复苏执行要点 025

1.10.4 窒息、哽塞 026

1.10.5 溺水 027

1.10.6 交通事故 027

1.10.7 过敏性休克 028

1.10.8 昏厥 028

1.10.9 屏气发作（情绪性呼吸痉挛） 028

<<儿童健康指南>>

- 1.10.10 中毒及腐蚀性物质 028
- 1.10.11 烧伤及烫伤 029
- 1.10.12 轻微意外伤害 029
- 1.11 情感伤痛 031
- 第2章 发烧及其治疗 033
- 2.1 典型发烧过程 033
- 2.1.1 发烧 034
- 2.2 测量体温、判断及处置发烧 035
- 2.2.1 测量体温 035
- 2.2.2 发烧的征兆及处置 036
- 2.3 热痉挛究竟有多危险 037
- 2.4 发烧的目的及意义 039
- 第3章 呼吸疾病 043
- 3.1 鼻塞 043
- 3.2 病毒感染：感冒及流行性感 044
- 3.2.1 对上呼吸道感染有益的外部治疗 046
- 3.3 腺样增殖体肥大及扁桃腺炎 047
- 3.4 花粉热 048
- 3.5 下呼吸道疾病 049
- 3.5.1 咳嗽 049
- 3.5.2 不同的咳嗽种类 050
- 3.5.3 格鲁布喉炎（急性喉头发炎） 051
- 3.5.4 我的孩子有气喘或阻塞性支气管炎吗？
053
- 3.5.5 肺炎 055
- 3.6 呼吸是一种心理活动的表达 056
- 第4章 呕吐、腹泻及便秘 059
- 4.1 呕吐及腹泻 059
- 4.1.1 婴儿偶发性呕吐 059
- 4.1.2 三个月大婴儿的胃部幽门痉挛 060
- 4.1.3 出生三个月婴儿的胃食道
逆流现象 060
- 4.1.4 单纯的肠胃感染 060
- 4.1.5 腹泻（急性腹泻期间的流
质及饮食补充） 061
- 4.1.6 高酮（酮类）血性呕吐症 062
- 4.2 慢性便秘 063
- 4.3 学习消化 065
- 第5章 皮肤疾患与疹子 067
- 5.1 婴儿胎记 067
- 5.2 皮肤呈现黄色 / 黄疸 068
- 5.3 呈大理石纹的皮肤 068
- 5.4 红脸颊 069
- 5.5 脸色苍白 069
- 5.6 新生儿的痤疮（面疱） 069
- 5.7 新生儿的疹子 069
- 5.8 粟丘疹（白头粉刺） 070

<<儿童健康指南>>

- 5.9 脂漏性皮炎（乳痂） 070
- 5.10 慢性内因性湿疹、异位性皮炎或神经性皮炎 070
- 5.11 肚脐发炎 073
- 5.12 小婴儿的脓疱与水疱 074
- 5.13 尿布疹 075
- 5.14 霉菌感染 076
 - 5.14.1 口腔的鹅口疮与包尿布的区域 076
 - 5.14.2 足癣 078
 - 5.14.3 霉菌性趾甲感染 078
- 5.15 汗疱性湿疹 078
- 5.16 头皮屑 079
- 5.17 干癣 079
- 5.18 皮肤的感染 079
 - 5.18.1 丹毒 079
 - 5.18.2 脓疱疹 080
 - 5.18.3 毛囊炎（毛囊的感染） 080
 - 5.18.4 疮、疖及痈 080
 - 5.18.5 手部感染 081
- 5.19 败血症 081
- 5.20 热疮（唇疹、单纯性疱疹） 081
- 5.21 晒伤 082
- 5.22 昆虫咬伤与皮肤的寄生虫 083
 - 5.22.1 昆虫咬伤 083
 - 5.22.2 头虱 083
- 5.23 疣 085
- 5.24 过敏及毒性皮肤反应 085
 - 5.24.1 过敏性接触性皮炎 086
 - 5.24.2 荨麻疹 086
 - 5.24.3 丘疹性荨麻疹 087
- 第6章 过敏性的敏感反应 089
 - 6.1 免疫反应—如学习的过程 089
 - 6.1.1 过敏的原因 089
 - 6.1.2 什么是过敏 089
 - 6.1.3 以学习能力作为预防策略 091
- 第7章 “儿童期疾患”及其他疾患 093
 - 7.1 麻疹 094
 - 7.2 德国麻疹（Rubella） 096
 - 7.3 猩红热 097
 - 7.4 玫瑰疹（三日热、猝发疹） 100
 - 7.5 其他红色皮疹的感染 100
 - 7.6 白喉 100
 - 7.7 淋巴腺热（感染性单核血球症、E-B病毒） 101
 - 7.8 水痘 102
 - 7.9 口腔溃疡（单纯性疱疹口炎） 103
 - 7.10 流行性腮腺炎 104

<<儿童健康指南>>

- 7.11 百日咳（天哮呛） 105
- 7.12 传染性A型肝炎 107
- 7.13 传染性B型肝炎 108
- 7.14 莱姆症 108
- 第8章 疾病的意义 111
- 8.1 儿童期疾患的目的是什么？
111
- 8.1.1 意义和发展 111
- 8.1.2 疾患和人智学架构下的人
体组成 111
- 8.1.3 死亡之后的生命 113
- 8.1.4 健康与爱的能力 114
- 8.1.5 天命中的自由与必须 115
- 8.2 伦理议题 116
- 8.2.1 人类遗传学方面的疑问 117
- 8.3 太晚出生？
诞生前的生命真相 119
- 第9章 迎接挑战性的问题 121
- 9.1 住院的孩子 121
- 9.2 婴儿猝死症（SIDS） 122
- 9.2.1 可能的原因 122
- 9.2.2 早期发现与预防 123
- 9.2.3 处理猝死的观点 123
- 9.3 处理身心障碍或慢性病童 124
- 9.3.1 身心障碍者的生活 124
- 9.3.2 实用的建议 125
- 9.3.3 身障和慢性病的任务和目的 126
- 9.3.4 以疾患作为一种潜意识的灵性经验 128
- 9.3.5 再生的真实性如何？
129
- 9.4 爱滋病——一项挑战 131
- 9.4.1 认识爱滋病 131
- 9.4.2 面对爱滋病 132
- 第10章 疾病预防与健康促进 133
- 10.1 健康如何发展？
133
- 10.2 提升心性与灵性的健康 135
- 10.2.1 动机与静思 135
- 10.2.2 艺术的功效 136
- 10.3 卫生保健的措施 137
- 10.4 观察并培养健康的节奏 137
- 10.4.1 节奏顺序有何特别之处？
138
- 10.4.2 培养每日的节奏 139
- 10.4.3 每周的节奏 140
- 10.4.4 一个月的节奏 141
- 10.4.5 一年的节奏 141

<<儿童健康指南>>

第二篇 健康成长的根基

第11章 出生后几个月 145

11.1 预备分娩 145

11.1.1 预备在哪里分娩？
145

11.1.2 预防措施 146

11.1.3 早产儿及不健康的婴儿 146

11.2 第一印象 147

11.3 例行健康检查 148

11.4 培育幼儿感官印象 148

11.4.1 声音与音调 148

11.4.2 新鲜的空气与湿度 150

11.4.3 阳光 150

11.4.4 冷与热 151

11.4.5 地心引力以及新生儿躺卧的姿势 152

11.5 自发性的动作发展 153

11.6 观察新生儿的排泄及其他身
体功能 154

11.6.1 让喝奶后的婴儿打饱嗝 154

11.6.2 连串的打嗝 154

11.6.3 大便的软硬度及频率 155

11.6.4 小便 155

11.6.5 出汗 155

11.7 更换尿布及相关的问题 156

11.7.1 尿布技术及其影响 156

11.7.2 清洗、沐浴及皮肤护理 157

11.7.3 更衣台上的乐趣 157

11.8 摇篮 158

11.9 适当的婴儿车 159

11.10 婴儿游泳 159

第12章 从婴儿到学步儿 161

12.1 日常惯例活动 161

12.2 排便与大小便训练 162

12.3 宝宝的第一双鞋和衣物 162

12.4 游戏围栏与婴儿床：是牢笼吗？
164

12.5 装点布置宝宝的房间 165

12.6 度假的地点 167

12.7 适龄游戏与玩具 168

12.8 感觉、知觉、经验及自觉 170

第13章 婴儿与幼儿营养 177

13.1 母乳哺育 177

13.2 母乳哺育婴儿的补充性食物 183

13.3 瓶喂婴儿的营养 185

13.3.1 可供选择的天然婴儿奶粉 186

13.3.2 乳品的品质 187

13.3.3 不同类别乳汁的组合成分 187

<<儿童健康指南>>

- 13.3.4 以乳品为主成分的婴儿奶粉 190
- 13.3.5 引介蔬菜、水果及谷物 194
- 13.3.6 转换成学步儿的日常饮食 196
- 13.4 食物的品质问题 196
- 13.5 一些特别的食物 198
 - 13.5.1 适合婴儿及学步儿喝的茶 198
 - 13.5.2 乳汁 199
 - 13.5.3 脂肪 200
 - 13.5.4 谷物 200
 - 13.5.5 马铃薯(土豆) 201
 - 13.5.6 蔬菜与生菜沙拉 202
 - 13.5.7 水果 203
 - 13.5.8 糖、蜂蜜及其他甜料 204
 - 13.5.9 蛋、肉和鱼 206
 - 13.5.10 盐分与矿泉水 207
- 13.6 营养与思想 207
- 13.7 基因改造的食物 209
- 第14章 儿童发展与社会环境 211
 - 14.1 学习看 211
 - 14.2 动作发展及学习行走 214
 - 14.3 学习说话 218
 - 14.4 学习思考 221
 - 14.4.1 “连结身体”的智能 222
 - 14.4.2 说话如何影响思考 223
 - 14.4.3 最初期的纯思维活动迹象 224
 - 14.5 学习行走、说话及思考：童年期与成年期的发展步骤 227
 - 14.6 游戏团体适合我的孩子吗？
229
 - 14.7 幼儿园所、日间托育及幼儿教育 230
 - 14.8 我的孩子什么时候准备好上

<<儿童健康指南>>

章节摘录

版权页：插图：一个新的睡觉玩伴——也许是以上所提的小精灵——祝福他好睡眠，烛光、唱一首歌，或弹一曲儿童竖琴、五弦古琴或笛子。

要是所有这些您都已经做了，也许是抛弃这些习惯的时候了，可以是一些新而有趣的，虽然那会多花些时间，允许他稍微晚点睡，让孩子与您一起坐在沙发上，说一个简短的故事，那会让他觉得自己已经长大，而且有殊荣。

不过故事说完，即是明确的上床时间！

要是小孩子起床从他的房间出来，第一次，请安定地带他回房。

然后告诉他如果再出来，您就会关上房门。

如果孩子第二次又起床出来，请关上房门，当然，要一样安定的态度。

如果他能自己开灯，请切断电源，作为先发制人的方法。

但请确定百叶窗有一些光线透进室内。

刷用前述的五分钟等待。

只有等孩子躺在床上，房门才会保持开放。

孩子是聪明的——到了第二天晚上，他们接受了新的限制。

这些措施只有在父母没有勇气执行决定的后果时才会真的失败，而孩子也会深感失望。

另一种入睡困难的类型缘自于神经质。

您的孩子不知怎地认为他无法入睡。

可能的因素很多：太疲累、天气太热、太兴奋、知道您要出门、假期刚开始，这种情形，请试着为孩子唱首歌，或给孩子一件您的毛衣或您床上的毯子放在他床上，再为他盖好，轻轻地抚摸他的头发，让他觉得舒服、有安全感。

有时，最好的方法可能是让他在客厅里待一会儿，让他自己看本书。

您可以说些像“你要是困了，就自己上床睡觉”的话，在此情况下，当然，您需要避免与孩子继续对话，然后，您要让自己看起来专注于与他无关的活动，通常无聊的感觉，再加上自以为长大的骄傲，他自己会知道累了，很快地他就回床上睡觉了。

<<儿童健康指南>>

编辑推荐

《儿童健康指南:零至十八岁的身心灵发展》编辑推荐：我们这个时代需要一种新的关于家庭、教育和成长的文化，这部著作将成为这条探索之路上的里程碑。

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>