

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

宝宝常见病调养与配餐 / 邢杰主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5384-4988-4

I. ①宝… II. ①邢… III. ①小儿疾病: 常见病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第166011号

## 宝宝常见病调养与配餐

---

主 编	邢 杰
编 委	王 叶 张 利 任丽颖
出 版 人	张瑛琳
责任编辑	女性图书出版公司
封面设计	于 通 一行设计
制 版	长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本	720mm×990mm 1/16
字 数	400千字
印 张	25
印 数	1—10000册
版 次	2010年10月第1版
印 次	2010年10月第1次印刷

---

出 版	吉林出版集团
	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话/传真	0431-85677817 85635177 85651759
	85651628 85600611 85670016
储运部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-85635186
网 址	www.jlstp.net
印 刷	长春新华印刷集团有限公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-4988-4

定 价 26.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

# 前言

婴儿的诞生给整个家庭带来了无限快乐，但同时也使父母感到手忙脚乱，甚至不知所措。如何让宝宝远离疾病，拥有健康快乐的童年就成了父母的首要任务。

宝宝的每个小动作，生活中的每一个细节都会牵动父母的心。本书根据婴儿常见疾病种类做了详细划分，让你在最快时间就能准确判断宝宝的病情，找到食疗方案及护理要点，并且根据宝宝的患病类型给宝宝有针对性的饮食调养，使宝宝在患病过程中减少痛苦，让父母不在担心，学会科学有效的护理方法，轻松面对各种突发情况。

全书从宝宝健康的基本原则、婴幼儿疾病的辨认方法和就诊标准、家庭护理方法、宝宝常见问题预防调养食谱等方面给你提供了具体的建议和指导。并从专家角度告诉你一些基础知识，例如，不要孩子一发热就服退热药，因为发热是婴儿患病的常见症状，是多种疾病所共有的一种临床表现；轻微的腹泻也不一定是坏事，腹泻是婴幼儿的常见病，多由胃肠功能不健全、肠道功能紊乱、消化不良、细菌感染及内分泌障碍等原因所引起，腹泻对人体也具有一定的保护作用，可通过腹泻排出肠道内的细菌和毒素；疼痛时不乱服止痛药，疼痛是多种疾病的早期信号，诱发疼痛的原因很多，如炎症性疾病、痉挛性疾病、血管性疾病及恶性肿瘤等，必须等待疼痛原因明确后，再正确应用止痛药，否则疼痛症状虽可暂时缓解，但很容易掩盖病情，延误治疗，使病情加剧恶化等等。同时还针对宝宝不同的常见疾病，介绍了近200多道菜品，让家长防患于未然。

总之，对婴儿的常见病，要细心观察并用科学的手段去诊断症状治。全书内容丰富、简单易懂、方法实用，希望能对您健康育儿有所帮助，让父母通过本书成为婴儿最好的护理专家。

## 第一章

### 婴幼儿健康 的基本原则

#### 提高婴幼儿身体免疫力

保护身体的免疫力	34
体内活跃的免疫力	34
保护身体的白细胞	34
负责免疫的白细胞	35
细菌和病毒入侵	35
细菌和病毒是从什么部位侵入体内	35
病毒的侵入途径	35
肉眼看不到的免疫运动场所	36
免疫力存在的地方	36
锻炼可以提高免疫力	36
患感冒的孩子与不患感冒的孩子的差别	36
每天都产生新的白细胞	37
白细胞制作工厂	37
有利于白细胞增加的生活习惯	37
食物的营养素能增强免疫力	38
增强宝宝免疫力的营养素	38
母乳中为什么含有抗体	38
母乳中的白细胞起着免疫力同样的作用	38
免疫球蛋白	38
提高免疫力的食物	38
维生素A的功能	39
提高白细胞功效的营养素	39
导致免疫力低下的食物	39
有些食物会使免疫力下降	39
初期——抵嘴期食谱	39
中期——轻轻咀嚼期食谱	40
后期——正常咀嚼期食谱	40
末期——大口咀嚼期食谱	40
食物添加剂的种类及使用	41

#### 增强婴幼儿的体质

身体的成长过程	42
牙齿的发育	43
断乳食物对牙齿排列与齿质的影响	43
龋齿与永久齿	43
如何预防龋齿	43
使牙齿健康的营养元素	44
钙与维生素D	44
牙齿和颌问答	44
初期——抵嘴期食谱	45
中期——轻轻咀嚼期食谱	46
后期——正常咀嚼期食谱	46
末期——大口咀嚼期食谱	46
掌控身体的脑发育	47
脑是如何成长的	47
左脑和右脑的功能	47
促进脑活性的营养元素	48
每天补充作为大脑能量源的糖类	48
脑发育问答	48
初期——抵嘴期食谱	49
中期——轻轻咀嚼期食谱	49
后期——正常咀嚼期食谱	49
末期——大口咀嚼期食谱	50
肌肤、指甲和头发的发育	50
宝宝和成人的皮肤不同	50
宝宝为什么会出很多汗	51
利于肌肤、指甲和头发健康的营 养素	52
光泽、弹性和润滑的根本是蛋白质的 补给	52
肌肤、指甲和头发问答	52
初期——抵嘴期食谱	53
中期——轻轻咀嚼期食谱	53
后期——正常咀嚼期食谱	54
末期——大口咀嚼期食谱	54
如何促进感觉器官的健康发育	54

# CONTENTS

如何促进五感的发育.....	54
促使感觉器官健康发育的营养素	56
蛋白质和维生素能够提高五感功能.....	56
感觉器官问答.....	56
初期——抵嘴期食谱.....	57
中期——轻轻咀嚼期食谱.....	57
后期——正常咀嚼期食谱.....	58
末期——大口咀嚼期食谱.....	58
避免紧张的心理	58
宝宝也会紧张.....	58
防止紧张需要注意什么.....	59
缓解紧张的按摩方法.....	59
防止紧张的营养素	60
维生素和矿物质可以击退紧张.....	60
紧张感问答.....	60
后期——正常咀嚼期食谱.....	61
末期——大口咀嚼期食谱.....	61
预防食物中毒	62
食物中毒一般具有的特征.....	62
引起小儿食物中毒的原因主要可以分 为以下几类.....	62
预防小儿食物中毒要注意以下几点.....	63
治疗急性食物中毒的原则是什么.....	64

## 第二章

## 婴幼儿疾病

### 的辨认方法和就诊标准

#### 发热

比正常体温高1℃以上时，有发 热的可能性	66
婴儿的正常体温是多少	66
高热未必患有重病	66

发热不是很严重，但身体出现异 常应引起重视	66
发热是身体与疾病对抗的指征	67
发生下列情况时需要再次就诊	67

#### 呕吐

健康的婴儿也容易呕吐	69
需要注意的情况	69
重大疾病时必须立即就诊	69
新生儿呕吐的几个原因	69
咽下综合征.....	69
幽门痉挛.....	70
先天性肠闭锁.....	70
先天性肛门直肠闭锁.....	70
先天性肥厚性幽门狭窄.....	70
先天性巨结肠.....	70
看症状判断合并症状.....	70

#### 腹泻

婴儿的粪便因个体差异而不同	72
腹泻的多数原因是病毒感染	72
情绪不佳时应尽早就诊	72
宝宝腹泻应与哪些疾病鉴别	72

#### 咳嗽

没有疾病也可能咳嗽不止	74
感染病毒而引发咽喉黏膜发炎	74
突然咳嗽不止很可能是吞入异物	74
小儿感冒咳嗽注意事项	74

# 目录

## 流鼻涕、鼻塞

症状加重，疾病也可能加重	76
注意身体其他状况的变化	76
如果出现无法饮食、无法入睡，应接受诊治	76
流鼻涕用药也要看情况	76

## 皮肤问题

传染性疾病的症状之一 —— 皮疹	78
湿疹如果观察3~5日未见好转，应及时就诊	78
皮肤出现异常的痣时，应去医院就诊	78
皮疹的种类	78
皮肤的作用	79

## 抽搐

婴儿发生抽搐现象时，大多伴有发热症状	82
注意抽搐的时间和状态	82
对没有发热症状的抽搐也应引起重视	82

## 便秘

粪便硬且无法顺利排出	84
排便时间长	84
可能患有先天性异常或者隐性疾病	84
判断宝宝是否便秘的标准	84

## 粪便的颜色

健康的粪便也会有变化	86
对于粪便颜色的变化家长要引起注意	86
粪便颜色为黄色时	86
粪便颜色为红色时	86
粪便颜色为黑色时	86
粪便颜色为白色时	86
粪便颜色为艾草色时	87
粪便颜色为绿色时	87

## 排尿

排尿量和次数减少时，很可能是脱水	88
尿频并伴有发热现象，很可能是尿路感染	88
尿液颜色呈红色时应引起注意	88
尿液颜色呈乳白色时应引起注意	88

## 眼

眼部分泌物多应该去儿科或眼科就诊	90
也应注意其他症状	90
应仔细观察瞳孔、眼白的状态	90
眼睛发红时的判断标准	90

## 耳

多留心婴儿的耳部疾病	92
听力有问题应去耳鼻喉科就诊	92
耳部形态异常可能要手术治疗	92

# CONTENTS

## 口

脸颊内侧、舌部呈白色	94
饮食量下降可能是口内有炎症	94
舌头异常可能患有的疾病	94

## 牙齿

乳牙一般在出生6个月左右开始生长	96
有的婴儿出生时就长有牙齿	96
龋齿的预防和检查	96
宝宝牙齿就诊误区	97
看牙先治最烂的	97
没事不用去牙科医院	97
乳牙坏了也不治	97
分次进餐易蛀牙	97

## 手足

成长过程中很容易发生肘内障	98
有异常情况出现时应去儿科	98
手足口病就诊特征	98

## 生殖器

应保持阴部的日常清洁	100
男孩常见的外生殖器疾病	100
包皮过长或包茎	100
隐睾症	100
鞘膜积液	100
女孩常见的外生殖器疾病	100
阴道炎	100
小阴唇粘连	100

## 脸色

不仅要根据脸色，还要根据精神状态等多方面进行综合判断	102
通过宝宝脸色判断健康指数	102
脸色偏黄	102
脸色苍白	102
脸色发红	103
脸色发紫	103
脸色发黑	103

## 哭泣方式

哭泣不止时，应对婴儿进行身体检查	105
哭泣方式和平时不同的时候	105
哭声区辨宝宝需求	105

## 第三章

## 婴幼儿常见疾病

## 传染性疾病

传染性疾病的基础知识	108
传染性疾病是病原体侵入体内而引起的	108
传染性疾病很多可以自然治愈	108
婴儿很容易患传染性疾病	108
传染途径大多是咳嗽、打喷嚏时产生的飞沫	109



# 目录

感冒综合征	109	症状表现	119
发病原因	109	治疗护理	120
症状表现	109	疱疹性咽喉炎	120
治疗护理	110	发病原因	120
突发性发疹症	110	症状表现	120
发病原因	110	治疗护理	120
症状表现	111	咽喉结膜热	121
治疗护理	111	发病原因	121
麻疹	111	症状表现	121
发病原因	111	治疗护理	121
症状表现	112	苹果病（传染性红斑）	122
治疗护理	112	发病原因	122
风疹（三日疹）	113	症状表现	122
发病原因	113	治疗护理	122
症状表现	113	百日咳	123
治疗护理	113	发病原因	123
水痘	114	症状表现	123
发病原因	114	治疗护理	124
症状表现	114	白喉	124
治疗护理	115	发病原因	124
流行性腮腺炎	115	症状表现	124
发病原因	115	治疗护理	124
症状表现	115	破伤风	125
治疗护理	116	发病原因	125
小儿麻痹（急性脊髓灰质炎）	116	症状表现	125
发病原因	116	治疗护理	125
症状表现	117	小儿结核	125
治疗护理	117	发病原因	125
脑炎	117	症状表现	126
发病原因	117	治疗护理	126
症状表现	118	溶血性链球菌感染症（猩红热）	126
治疗护理	118	发病原因	126
流行性感冒	118	症状表现	126
发病原因	118	治疗护理	127
症状表现	118	败血症	127
治疗护理	119	发病原因	127
手、足、口病	119	症状表现	127
发病原因	119	治疗护理	128

# CONTENTS

葡萄球菌感染症	128	身体排除异物功能过于活跃	135
发病原因	128	特定的物质都可以称为过敏原	135
症状表现	128	有的人体质很容易过敏	135
治疗护理	128	并不是所有的过敏情况都会发展成为	
婴儿乙型肝炎	129	过敏性连锁反应症	135
发病原因	129	注意饮食以及减少环境周围的过敏原，	
症状表现	129	能有效预防疾病发生	136
治疗护理	129	人体内具有的组织引起过敏症状表现	136
新生儿疱疹	130	年龄不同引起过敏的物质也会发生	
发病原因	130	变化	136
症状表现	130	特应性皮炎	136
治疗护理	130	发病原因	136
结膜炎、肺炎	131	症状表现	137
发病原因	131	治疗护理	137
症状表现	131	食物过敏	137
治疗护理	131	发病原因	137
婴儿HIV感染症	132	症状表现	138
发病原因	132	治疗护理	138
症状表现	132	支气管哮喘	139
治疗护理	132	发病原因	139
GBS感染症	132	症状表现	139
发病原因	132	治疗护理	140
症状表现	132	荨麻疹	140
治疗护理	132	发病原因	140
		症状表现	140
		治疗护理	140
		过敏性鼻炎	141
		发病原因	141
		症状表现	141
		过敏性结膜炎	141
		发病原因	141
		症状表现	141
		治疗护理	142
		药物过敏	142
		发病原因	142
		症状表现	142
		治疗护理	142

## 宠物传染给人的疾病

沙门氏菌感染症	133
弓形虫感染症	133
狗蛔虫感染	134
猫抓咬感染	134
鹦鹉病	134

## 过敏性疾病

过敏性疾病的基础知识	135
------------	-----



# 目录

## 皮肤疾病

皮肤疾病基础知识	143	症状表现	150
皮肤在身体表面起重要的作用	143	治疗护理	150
日常应注意皮肤的状态	143	单纯性疱疹	150
症状相同也未必是相同的疾病	143	发病原因	150
去皮肤科检查时的注意事项	143	症状表现	151
婴儿湿疹	144	治疗护理	151
发病原因	144	传染性脓疱疹	151
症状表现	144	发病原因	151
治疗护理	144	症状表现	151
新生儿痤疮	144	治疗护理	152
发病原因	144	带状疱疹	152
症状表现	145	发病原因	152
治疗护理	145	症状表现	152
婴儿脂溢性湿疹	145	治疗护理	153
发病原因	145	寻常性疣赘	153
症状表现	146	发病原因	153
治疗护理	146	症状表现	153
汗疹	146	治疗护理	153
发病原因	146	水疣	153
症状表现	146	发病原因	153
治疗护理	147	症状表现	154
接触性皮炎	147	蚊虫叮咬	154
发病原因	147	发病原因	154
症状表现	148	症状表现	154
治疗护理	148	治疗护理	154
尿布疹	148	化脓性指甲炎	155
发病原因	148	发病原因	155
症状表现	148	症状表现	155
治疗护理	149	治疗护理	155
皮肤白色念珠菌感染症	149	婴儿苔藓	155
发病原因	149	发病原因	155
症状表现	149	症状表现	155
治疗护理	150	治疗护理	155
疱疹	150	晒伤	156
发病原因	150	发病原因	156
		症状表现	156
		治疗护理	156
		疥癬	156

# CONTENTS

发病原因.....	156	症状表现.....	164
症状表现.....	156	治疗护理.....	164
治疗护理.....	157	新生儿胃破裂、胃穿孔.....	164
皮肤洞.....	157	发病原因.....	164
发病原因.....	157	症状表现.....	164
症状表现.....	157	治疗护理.....	164
治疗护理.....	157	横膈膜疝.....	165
痣.....	157	发病原因.....	165
发病原因.....	157	症状表现.....	165
		治疗护理.....	165
		脐周炎.....	165
		发病原因.....	165
		症状表现.....	165
		治疗护理.....	165
		脐肉芽瘤.....	166
		发病原因.....	166
		症状表现.....	166
		治疗护理.....	166
		缺血、缺氧性脑病.....	166
		发病原因.....	166
		症状表现.....	166
		治疗护理.....	166
		新生儿假死.....	167
		发病原因.....	167
		症状表现.....	167
		治疗护理.....	167
		多血症.....	168
		发病原因.....	168
		症状表现.....	168
		治疗护理.....	168
		分娩麻痹.....	168
		发病原因.....	168
		症状表现.....	168
		治疗护理.....	169
		分娩骨折（锁骨骨折）.....	169
		发病原因.....	169
		症状表现.....	169
		治疗护理.....	169

## 新生儿疾病

新生儿疾病的基础知识.....	160
出生前后的各种变化.....	160
这一时期是新生儿特有变化期.....	160
新生儿黄疸.....	161
发病原因.....	161
症状表现.....	161
治疗护理.....	161
新生儿消化道出血.....	161
发病原因.....	161
症状表现.....	162
治疗护理.....	162
颅内出血.....	162
发病原因.....	162
症状表现.....	162
治疗护理.....	162
新生儿肺炎.....	163
发病原因.....	163
症状表现.....	163
治疗护理.....	163
先天性风疹综合征.....	163
发病原因.....	163
症状表现.....	163
治疗护理.....	164
先天性食管闭锁症.....	164
发病原因.....	164

# 目录

胎便吸入综合征	169
发病原因	169
症状表现	169
治疗护理	169
新生儿暂时性呼吸困难	170
发病原因	170
症状表现	170
治疗护理	170
产瘤	170
发病原因	170
症状表现	170
治疗护理	171
头血瘤	171
发病原因	171
症状表现	171
治疗护理	171
阵发性窒息	171
发病原因	171
症状表现	171
治疗护理	171
呼吸窘迫综合征	172
发病原因	172
症状表现	172
治疗护理	172
脑室周围白质软化症 (PVL)	172
发病原因	172
症状表现	172
治疗护理	172
早产儿视网膜病变	173
发病原因	173
症状表现	173
治疗护理	173
早产儿贫血	173
发病原因	173
症状表现	173
治疗护理	173
坏死性肠炎	174
发病原因	174

症状表现	174
治疗护理	174
呼吸功能不全	174
发病原因	174
症状表现	174
治疗护理	174

## 脑、神经疾病

脑、神经疾病的基础知识	175
对孩子的各种刺激都可促进脑部发育	175
大脑传递信息的速度是因人而异的， 不同人之间的差别可能很大	175
坚持带孩子进行康复治疗	175
热性痉挛	176
发病原因	176
症状表现	176
治疗护理	176
愤怒性痉挛	177
发病原因	177
症状表现	177
治疗护理	177
癫痫	177
发病原因	177
症状表现	177
治疗护理	178
脑膜炎	178
发病原因	178
症状表现	178
治疗护理	179
急性脑炎	179
发病原因	179
症状表现	179
治疗护理	180
急性脑贫血	180
发病原因	180
症状表现	180

# CONTENTS

治疗护理	180
急性小脑性共济失调症	180
发病原因	180
症状表现	181
治疗护理	181
脑积水	181
发病原因	181
症状表现	181
治疗护理	181
小头症	181
发病原因	181
症状表现	182
治疗护理	182
颅骨缝合早期愈合症（狭头症）	182
发病原因	182
症状表现	182
治疗护理	182
语言功能发育迟缓	182
发病原因	182
症状表现	183
治疗护理	183
神经皮肤综合征	183
发病原因	183
症状表现	183
治疗护理	183
烟雾病（自发性基底动脉闭塞症）	183
发病原因	183
症状表现	184
治疗护理	184
智力低下、运动功能不健全	184
发病原因	184
症状表现	184
治疗护理	184
脑性麻痹	184
发病原因	184
症状表现	185
治疗护理	185
自闭症	185

发病原因	185
症状表现	186
治疗护理	186

## 眼部疾病

眼部疾病基础知识	187
婴儿的眼睛还未发育完全	187
家长应该检查孩子的视觉情况	187
弱视	187
发病原因	187
症状表现	187
治疗护理	188
先天性鼻泪管闭塞	188
发病原因	188
症状表现	188
治疗护理	188
倒睫	188
发病原因	188
症状表现	188
治疗护理	189
耳垢栓塞	189
发病原因	189
症状表现	189
治疗护理	189
斜视	189
发病原因	189
症状表现	189
治疗护理	190
先天性白内障	190
发病原因	190
症状表现	190
治疗护理	190
先天性青光眼	190
发病原因	190
症状表现	190
治疗护理	191

# 目录

眼睑下垂	191	症状表现	195
发病原因	191	治疗护理	195
症状表现	191	疱疹性口腔炎	196
治疗护理	191	发病原因	196
结膜炎	191	症状表现	196
发病原因	191	治疗护理	196
症状表现	192	地图状舌	196
治疗护理	192	发病原因	196
远视、近视、散光	192	症状表现	196
发病原因	192	治疗护理	196
症状表现	192	先天齿	197
治疗护理	192	发病原因	197
麦粒肿	193	症状表现	197
发病原因	193	治疗护理	197
症状表现	193	上皮珍珠	197
治疗护理	193	发病原因	197
色觉异常（色盲、色弱）	193	症状表现	197
发病原因	193	治疗护理	197
症状表现	193	龋齿	198
治疗护理	193	发病原因	198
		症状表现	198
		治疗护理	198
		上唇小带强直症	198
		发病原因	198
		症状表现	198
		治疗护理	198

## 口腔、牙齿的疾病

口腔、牙齿疾病的基础知识	194
口腔健康	194
通过预防、检查、早期治疗使孩子有 一口健康的牙齿	194
唇裂、上腭裂	194
发病原因	194
症状表现	194
治疗护理	194
霉菌性口炎	195
发病原因	195
症状表现	195
治疗护理	195
口腔炎	195
发病原因	195

## 呼吸器官的疾病

呼吸器官疾病的基础知识	199
出生前后孩子身体的变化	199
婴儿很容易发生呼吸困难或无呼吸	199
急性喉炎	199
发病原因	199
症状表现	200
治疗护理	200
急性支气管炎	200

# CONTENTS

发病原因	200
症状表现	200
治疗护理	200
急性细支气管炎	201
发病原因	201
症状表现	201
治疗护理	201
肺炎	201
发病原因	201
症状表现	202
治疗护理	202

## 心脏、血管疾病

心脏、血管疾病的基础知识	203
心脏向全身输送血液	203
出生之后症状才开始表现出来	203
这方面的疾病有的需要通过手术进行治疗	203
室间隔缺损	203
发病原因	203
症状表现	204
治疗护理	204
房室隔缺损	204
发病原因	204
症状表现	204
治疗护理	204
动脉管未闭合	204
发病原因	204
症状表现	205
治疗护理	205
先天性心脏畸形	205
发病原因	205
症状表现	205
治疗护理	205
主动脉狭窄	205
发病原因	205

症状表现	206
治疗护理	206
肺动脉瓣膜狭窄	206
发病原因	206
症状表现	206
治疗护理	206
主动脉瓣膜狭窄	206
发病原因	206
症状表现	207
治疗护理	207
完全性肺静脉异位回流	207
发病原因	207
症状表现	207
治疗护理	207
心肌炎	207
发病原因	207
症状表现	207
治疗护理	208
心律不齐	208
发病原因	208
症状表现	208
治疗护理	208
风湿热	208
发病原因	208
症状表现	208
治疗护理	209
川崎病 (MCLS)	209
发病原因	209
症状表现	209
治疗护理	209

## 消化器官的疾病

消化器官疾病的基础知识	210
消化器官的功能是消化食物、吸收养分	210



# 目录

孩子对于蛋白质、脂肪的吸收能力比较差.....	210	腹股沟疝	215
先天性肥厚性幽门狭窄	211	发病原因.....	215
发病原因.....	211	症状表现.....	215
症状表现.....	211	治疗护理.....	216
治疗护理.....	211	脐疝	216
贲门松弛症（胃食管逆流）	211	发病原因.....	216
发病原因.....	211	症状表现.....	216
症状表现.....	212	治疗护理.....	216
治疗护理.....	212	脐带疝	217
胆道闭锁症	212	发病原因.....	217
发病原因.....	212	症状表现.....	217
症状表现.....	212	治疗护理.....	217
治疗护理.....	212	病毒性肝炎	217
先天性肠道闭锁、狭窄症	212	发病原因.....	217
发病原因.....	212	症状表现.....	217
症状表现.....	213	治疗护理.....	218
治疗护理.....	213	肠套叠症	218
急性阑尾炎	213	发病原因.....	218
发病原因.....	213	症状表现.....	218
症状表现.....	213	治疗护理.....	218
治疗护理.....	213	急性呕吐、腹泻（胃肠炎）	219
胆总管扩张症	213	发病原因.....	219
发病原因.....	213	症状表现.....	219
症状表现.....	213	治疗护理.....	219
治疗护理.....	214	轮状病毒肠炎	219
肛门周围脓疡、乳儿痔瘻	214	发病原因.....	219
发病原因.....	214	症状表现.....	219
症状表现.....	214	治疗护理.....	220
治疗护理.....	214	慢性乳儿腹泻	220
锁肛	214	发病原因.....	220
发病原因.....	214	症状表现.....	220
症状表现.....	214	治疗护理.....	220
治疗护理.....	214	食物中毒	221
肛裂	215	发病原因.....	221
发病原因.....	215	症状表现.....	221
症状表现.....	215	治疗护理.....	221
治疗护理.....	215		

# CONTENTS

## 肾脏、泌尿器官、 性器官的疾病

### 肾脏、泌尿器官、性器官疾病的基础知识

基础知识 222

泌尿器官的主要功能是将体内的废物

排出体外..... 222

易受外部细菌侵入感染..... 222

先天性畸形是疾病的主要原因..... 222

肾炎 222

发病原因..... 222

症状表现..... 223

治疗护理..... 223

肾硬化症 223

发病原因..... 223

症状表现..... 223

治疗护理..... 223

肾功能衰竭 224

发病原因..... 224

症状表现..... 224

治疗护理..... 224

紫癜性肾炎 224

发病原因..... 224

症状表现..... 225

治疗护理..... 225

膀胱输尿管逆流 225

发病原因..... 225

症状表现..... 225

治疗护理..... 225

尿路结石症 225

发病原因..... 225

症状表现..... 226

治疗护理..... 226

水肾症 226

发病原因..... 226

症状表现..... 226

治疗护理..... 226

龟头包皮炎 226

发病原因..... 226

症状表现..... 226

治疗护理..... 227

隐睾 227

发病原因..... 227

症状表现..... 227

治疗护理..... 227

尿路感染症 227

发病原因..... 227

症状表现..... 228

治疗护理..... 228

阴囊水肿 228

发病原因..... 228

治疗护理..... 229

症状表现..... 229

尿道下裂 229

发病原因..... 229

症状表现..... 229

治疗护理..... 229

无症状性血尿（少量血尿） 229

发病原因..... 229

症状表现..... 230

治疗护理..... 230

单侧肾 230

发病原因..... 230

症状表现..... 230

治疗护理..... 230

外阴部、阴道炎症 230

发病原因..... 230

症状表现..... 230

治疗护理..... 231

阴唇粘连 231

发病原因..... 231

症状表现..... 231

# 目录

治疗护理.....	231	治疗护理.....	237
站立性蛋白尿.....	231	脊髓膜瘤.....	237
发病原因.....	231	发病原因.....	237
症状表现.....	231	症状表现.....	237
治疗护理.....	232	治疗护理.....	237
包茎.....	232	“O”型腿、“X”型腿.....	237
发病原因.....	232	发病原因.....	237
症状表现.....	232	症状表现.....	238
治疗护理.....	232	治疗护理.....	238
急性睾丸炎.....	232	漏斗胸.....	238
发病原因.....	232	发病原因.....	238
症状表现.....	232	症状表现.....	238
治疗护理.....	233	治疗护理.....	238
两性畸形.....	233	先天性内翻足、内转足.....	239
发病原因.....	233	发病原因.....	239
症状表现.....	233	症状表现.....	239
治疗护理.....	233	治疗护理.....	239
<b>骨骼、关节、肌肉的疾病</b>		小儿外翻扁平足.....	239
骨骼、关节、肌肉疾病的基础知识.....	234	发病原因.....	239
肌肉骨骼疾病.....	234	症状表现.....	239
婴儿的骨骼比我们预想的要结实.....	234	治疗护理.....	239
婴幼儿的关节很柔软比较容易脱落.....	234	肘内障.....	240
肌肉随着孩子的成长而逐渐发育成熟.....	234	发病原因.....	240
肌肉性斜颈.....	235	症状表现.....	240
发病原因.....	235	治疗护理.....	240
症状表现.....	235	骨折.....	240
治疗护理.....	235	发病原因.....	240
先天性跨关节脱臼.....	236	症状表现.....	240
发病原因.....	236	治疗护理.....	240
症状表现.....	236	脱臼、扭伤.....	241
治疗护理.....	236	发病原因.....	241
手指弯曲.....	236	症状表现.....	241
发病原因.....	236	治疗护理.....	241
症状表现.....	237	腱鞘囊肿.....	241
		发病原因.....	241
		症状表现.....	241
		治疗护理.....	241
		多指症、合指症、短指症.....	242

# CONTENTS

发病原因	242
症状表现	242
治疗护理	242
急性化脓性骨髓炎	242
发病原因	242
症状表现	242
治疗护理	242
急性化脓性关节炎	243
发病原因	243
症状表现	243
治疗护理	243
恶性肌肉营养不良	243
发病原因	243
症状表现	243
治疗护理	243
肌无力症	244
发病原因	244
症状表现	244
治疗护理	244
四肢无力	244
发病原因	244
症状表现	244
治疗护理	244

## 血液疾病

血液疾病基础知识	245
血液中的成分都有自己的职能	245
红细胞有向全身输送氧气的功能	245
保护身体免受病原菌入侵	245
缺铁性贫血	245
发病原因	245
症状表现	246
治疗护理	246
溶血性贫血	246
发病原因	246
症状表现	246

治疗护理	246
再生障碍性贫血	247
发病原因	247
症状表现	247
治疗护理	247
血友病	247
发病原因	247
症状表现	247
治疗护理	247
血管性紫斑	248
发病原因	248
症状表现	248
治疗护理	248
血小板减少性紫癜	248
发病原因	248
症状表现	248
治疗护理	248

## 内分泌、代谢的疾病和染色体异常

内分泌、代谢的疾病和染色体异常的基础知识	249
内分泌系统疾病概述	249
调节身体功能的激素	249
食物转换成能量，在细胞中进行物质转换	249
内分泌、代谢方面异常的早期发现对于治疗至关重要	250
染色体异常引起的疾病	250
小儿糖尿病	250
发病原因	250
症状表现	250
治疗护理	250
脑垂体性身材矮小	250
发病原因	250
症状表现	251

# 目录

治疗护理.....	251
性早熟	251
发病原因.....	251
症状表现.....	251
治疗护理.....	251
乳房提早发育	251
发病原因.....	251
症状表现.....	252
治疗护理.....	252
呆小症	252
发病原因.....	252
治疗护理.....	252
肾上腺皮质激素分泌过剩	252
发病原因.....	252
症状表现.....	253
治疗护理.....	253
肥胖症	253
发病原因.....	253
症状表现.....	253
治疗护理.....	253
高脂血症	253
发病原因.....	253
症状表现.....	254
治疗护理.....	254
丙酮血性呕吐症（周期性呕吐症）	254
发病原因.....	254
症状表现.....	254
治疗护理.....	254
苯丙氨酸羟化酶缺陷症	254
发病原因.....	254
症状表现.....	254
治疗护理.....	255
槭糖浆尿	255
发病原因.....	255
症状表现.....	255
治疗护理.....	255
半乳糖血症	255

发病原因.....	255
症状表现.....	255
治疗护理.....	255
唐氏综合征	256
发病原因.....	256
症状表现.....	256
治疗护理.....	256
代谢异常引起的高同型半胱氨酸血症	256
发病原因.....	256
症状表现.....	256
治疗护理.....	256

## 儿童癌症

儿童癌症基础知识	257
由于某些因素的作用，细胞恶性增生而形成的恶性肿瘤.....	257
医疗的不断进步使癌症的治愈率在逐渐提高.....	257
及早发现、及早治疗.....	257
急性白血病	258
发病原因.....	258
症状表现.....	258
治疗护理.....	258
脑瘤	258
发病原因.....	258
症状表现.....	258
治疗护理.....	258
肝母细胞瘤	259
发病原因.....	259
症状表现.....	259
治疗护理.....	259
横纹肌肉瘤	259
发病原因.....	259
症状表现.....	259
治疗护理.....	259

# CONTENTS

神经母细胞瘤	260	症状表现	264
发病原因	260	治疗护理	264
症状表现	260	慢性中耳炎	265
治疗护理	260	发病原因	265
恶性淋巴瘤	260	症状表现	265
发病原因	260	治疗护理	265
症状表现	260	渗出性中耳炎	265
治疗护理	260	发病原因	265
肾母细胞瘤	261	症状表现	266
发病原因	261	治疗护理	266
症状表现	261	听力衰减	266
治疗护理	261	发病原因	266
畸形瘤	261	症状表现	266
发病原因	261	治疗护理	266
症状表现	261	耳壳变形	266
治疗护理	261	发病原因	266
骨肿瘤	262	症状表现	267
发病原因	262	治疗护理	267
症状表现	262	鼻出血	267
治疗护理	262	发病原因	267
视网膜母细胞瘤	262	症状表现	267
发病原因	262	治疗护理	268
症状表现	262	急性副鼻窦炎	268
治疗护理	262	发病原因	268
		症状表现	268
		治疗护理	268
		急性鼻炎	268
		发病原因	268
		症状表现	268
		治疗护理	268
		慢性扁桃体炎	269
		发病原因	269
		症状表现	269
		治疗护理	269
		咽扁桃体肥大症	269
		发病原因	269
		症状表现	269
		治疗护理	269

## 耳、鼻、喉相关疾病

耳、鼻、喉相关疾病的基础知识	263
耳朵是听声音、保持身体平衡的器官	263
鼻和喉有防止异物侵入体内的功能	263
随着孩子的成长，各种问题也在减少	263
急性外耳炎	263
发病原因	263
症状表现	264
治疗护理	264
急性中耳炎	264
发病原因	264

## 目录

急性扁桃体炎	270	护理要点	275
发病原因	270	给孩子补充水分	275
症状表现	270	定时测量体温，观察孩子症状变化	275
治疗护理	270	勤给孩子擦汗、换衣服	275
咽后脓疡	270	孩子想吃东西时，应喂食容易消化的食物	275
发病原因	270	保持孩子身体清洁	275
症状表现	270	孩子如果没有抵触情绪，可以适当给孩子降温	275
治疗护理	270	遵照医嘱，按时定量给孩子服药	275
急性咽炎	271		
发病原因	271		
症状表现	271		
治疗护理	271		
反复性耳下腺炎	271		
发病原因	271		
治疗护理	271		
急性支气管哮喘	272		
发病原因	272		
症状表现	272		
治疗护理	272		
急性喉炎	272		
发病原因	272		
症状表现	272		
治疗护理	272		

## 第四章 婴幼儿疾病 的家庭护理方法

### 孩子发热的时候

发热是身体表现出来的一种防御性反应	274
给孩子一个更舒适的环境	274
有此种症状时可能患有的疾病	274

### 呕吐

孩子原本就比较容易呕吐	276
要防止孩子出现脱水症状	276
有此种症状时可能患有的疾病	276
护理要点	276
呕吐后要将口腔清理干净	276
孩子如果持续感到恶心，可以把孩子竖起来抱着	277
采取正确的躺卧姿势，防止呕吐物阻塞呼吸道	277
要仔细观察孩子在断乳期的表现	277
少量多次给孩子喝水，避免引起呕吐	277
不能给孩子喝柑橘类果汁，要选择婴儿专用饮料	277
呕吐严重时要禁食	277
被污染的衣物要立即处理	277
要观察孩子的排尿次数、量以及观察孩子的状态	277

### 腹泻

粪便松软和腹泻是不同的	278
预防脱水和臀部长斑疹	278
护理要点	278

# CONTENTS

补充水分最为关键的·····	278
不能给孩子喝过于寒凉的东西，最好是室温饮料·····	278
乳类可以像往常一样喂食·····	278
不能随意地把牛奶冲淡·····	279
孩子食欲旺盛时，也要选择容易消化的食物·····	279
给足够的食物预防营养不良·····	279
勤给孩子换尿布·····	279
换新尿布之前，一定要擦干孩子的小屁股·····	279
清洗臀部最好用流水冲洗·····	279
尿布疹反复发作一定要就医·····	279
出现这些表现时要及时就医·····	279

## 有咳嗽症状

咳嗽是为了把痰咳出来·····	280
给孩子创造一个舒适的环境·····	280
护理要点·····	280
孩子喝水有利于消痰·····	280
准备一些容易消化的食物给孩子·····	280
忌鱼腥虾蟹·····	281
忌冷、酸、辣食物·····	281
忌补品·····	281
给孩子使用药膏涂抹时，要注意用法和用量·····	281
孩子不住地咳嗽时，可以竖起来抱、轻轻拍背·····	281
孩子睡觉时要垫高上身·····	281
室温保持在一定温度，避免室内干燥·····	281
勤打扫、保持室内环境整洁·····	281



## 有发疹症状

孩子生病常常伴随有发疹症状·····	282
皮肤病的预防和护理关键是清洁·····	282
护理要点·····	282
首先检查一下孩子是否发热·····	282
检查孩子发疹的情况，以及是否还有其他症状·····	282
要把孩子的指甲剪短，防止抓破疹子·····	283
让室内保持一个舒适的温度·····	283
孩子退热了才可以洗澡·····	283
孩子如果出汗了，要及时给他换衣服·····	283
按照医生处方用药·····	283
注意病情的观察·····	283
给孩子补充水分·····	283

## 出现痉挛现象

伴有发热的痉挛一般情况下无需担心·····	284
护理要点·····	284
痉挛发生时要仔细观察孩子的状态以及持续时间·····	284
解开孩子的衣扣让孩子静躺·····	284
给孩子一个活动空间·····	284
痉挛停止后需要测量孩子的体温·····	284

## 孩子流鼻涕、鼻塞

如何能让孩子的鼻子通畅·····	285
护理要点·····	285
要用湿的纱布给孩子擦鼻涕·····	285
用专用吸管吸出鼻涕·····	285
利用热毛巾的蒸汽疏通鼻孔·····	285

# 目录

用棉棒疏通鼻孔·····	285
给孩子擦过鼻子后，可以适量涂抹婴儿油·····	285

## 耳朵疼痛、耳漏

不能忽略孩子碰触耳朵就出现哭泣·····	286
护理要点·····	286
要对照顾孩子有耐心·····	286
用棉棒轻轻擦去耳漏·····	286
用纱布擦去耳漏效果更好·····	286
耳道进水·····	286

## 口腔、舌头、牙齿的问题

孩子如果食欲下降，应该先检查一下口腔·····	287
护理要点·····	287
补充水分防止脱水·····	287
可以用吸管给孩子喂食·····	287
给孩子准备一些口感好、易消化的食物·····	287
用棉棒轻轻给孩子涂抹药膏·····	287

## 眼部分泌物增多、眼部充血

出现异常症状要及时就诊·····	288
护理要点·····	288
从内眼角向外眼角擦拭·····	288
按照医生处方使用眼药·····	288
觉得痒时可用湿毛巾冷敷·····	288
剪短孩子的指甲·····	288

## 孩子的脸色变化

孩子脸色如果和平时不一样，需要引起注意·····	289
护理要点·····	289
新生儿期脸色发黄可能是因为新生儿黄疸·····	289
孩子出生1个月后脸色还呈黄色时需要就诊·····	289
孩子脸色通红时可以先测一次体温·····	289
孩子脸色苍白要立即去医院·····	289

## 便秘

体重减轻可能是营养不良·····	290
护理要点·····	290
多给孩子喝一些橙汁、吃一些纤维比较丰富的食物·····	290
给孩子做“圆”形按摩·····	290
多给孩子吃富含纤维的蔬菜，多喝酸奶·····	290
孩子无法排便时可以用棉棒润肠·····	290

## 尿量的异常

要关注孩子尿量和颜色的变化·····	291
护理要点·····	291
检查孩子是否发热、排尿时是否疼痛·····	291
孩子的尿液颜色发生变化时要多加注意·····	291

## 生殖器方面的问题

不能仅凭妈妈的判断，一定要接受专业医生的检查·····	292
-----------------------------	-----

# CONTENTS

护理要点	292
给女孩子洗澡时	292
给女孩子换尿布时，要从前向后擦拭	292
给男孩子洗澡时	292
给男孩子换尿布时，要仔细擦拭阴囊的褶皱处	292

## 安全用药的注意事项

要遵照医嘱用药	293
根据婴儿状况，判断药物疗效	293
家长对药物不了解可以咨询医生	293
1岁以前孩子的用药，基本按医生处方来决定	293

## 根据药物的形状选择正确的使用方法

糖浆制剂	294
用前摇晃均匀，确认用量	294
选择适合的服用方法	294
保存方法	294
粉状药剂	295
服用药物时要注意	295
药物服用的误区	295
正确做法	296
搅拌时要选择适合婴儿口味的食物	296
不宜选择的食物	296
保存方法	296
栓剂	296
遵照医嘱切取一次用量	296
撕开薄膜取出药物	297
一次性插入	297
短暂按压一会	297
正确做法	297
保存方法	297

膏状类制剂	297
涂抹头皮时	297
涂抹皮肤时	298
错误做法	298
保存方法	298

## 第五章

## 婴幼儿常见问题

### 预防调养食谱

.....

## 缺钙

为什么会缺钙	300
缺乏户外活动，晒太阳少	300
膳食结构以植物性食物为主	300
不良的饮食习惯导致孩子对钙的摄入不足	300
一天要补充多少钙	300
如何给宝宝补钙	301
补钙过多有危害	301
补钙应注意的哪些问题	302
补钙不能被广告牵着鼻子走	302
简单的测试不能确定是否缺钙	302
补钙产品要注意质量	302
补钙还要注意补充维生素D	303
补钙饮食宜忌	303
食疗推荐	304

## 缺铁缺锌

服用补铁药剂时要注意	305
铁剂勿久置	305

# 目录

铁剂勿饭前服用·····	305
注意饮食·····	305
勿过量服用·····	306
注意联合用药的宜忌·····	306
不要忽视病因的治疗·····	306
铁的食物来源·····	306
哪些儿童容易缺锌·····	307
补锌剂葡萄糖酸锌·····	307
药物作用·····	307
适应症状·····	307
不良反应与注意事项·····	308
药物相互作用·····	308
用法与用量·····	308
缺锌最好用食补·····	308
含锌食物推荐·····	308
食疗推荐·····	309

## 铅中毒

铅中毒的危害·····	311
该如何防治儿童“铅中毒”·····	311
铅中毒有那些症状·····	312
儿童铅中毒的常见症状·····	312
铅中毒如何预防·····	312
预防儿童铅中毒的方法·····	312
铅中毒如何治疗·····	313
杜绝铅毒继续进入体内·····	313
促进铅的排泄·····	313
治疗铅中毒急性腹痛·····	313
驱铅食物·····	313

## 肥胖

儿童肥胖的危害·····	314
导致孩子肥胖的主要原因·····	314
不良饮食习惯是儿童肥胖的主要原因之一·····	314

综合性营养不良妨碍儿童大脑发育·····	315
怎样控制儿童肥胖·····	316

## 免疫力低下

怎样才能增强宝宝的免疫力·····	317
母乳喂养·····	317
营养的食物·····	317
运动和锻炼·····	317
休息和放松·····	318
不要害怕病菌·····	318
每天日光浴·····	318
注射疫苗·····	318
6个月至3岁宝宝免疫力提升五招·····	319
第一招 不要娇生惯养·····	319
第二招 天凉慢添衣服·····	319
第三招 多吃粗粮·····	319
第四招 少去医院·····	320
第五招 免疫球蛋白和益生元·····	320

## 出牙不适

影响出牙早晚的主要原因·····	321
先天遗传影响出牙·····	321
后天环境影响出牙·····	321
疾病影响出牙·····	321
外伤与感染影响出牙·····	321
出牙的定期检查·····	322
怎样应对出牙不适·····	322
咬牙胶的是是非非·····	322
磨牙棒的喜恶各半·····	322
形形色色的磨牙物·····	323
其他缓解出牙不适的物品·····	324
出牙时的小问题·····	324
宝宝出牙时发烧怎么办·····	324
口水太多的宝宝就肯定有问题吗·····	324

# CONTENTS

## 受惊

会导致宝宝受惊的原因	325
如何减少宝宝受惊	325
宝宝受惊如何安抚	326
语言和抚触安慰	326
转移注意力	326
理疗恢复	326
纠正营养缺乏	326

## 益智健脑

健脑食物大盘点	327
核桃仁	327
龙眼	327
香蕉	327
苹果	328
荔枝	328
黄花菜	328
驴肉	328
鸡蛋	329
鳕鱼	329
父母如何给孩子选择健脑食物	329
孩子面色苍白选择的食物	329
孩子肥胖选择的食物	330
孩子水肿选择的食物	330
孩子神息衰懒选择的食物	330
食疗推荐	330

## 睡眠问题

宝宝睡眠不好是什么原因	332
外在因素	332
内在因素	333
让宝宝安然入睡	333

按时睡觉	333
自然入睡	333
睡姿舒适	334
睡眠不安的处理	334
帮助宝宝白天入睡	334
如何对待半夜醒来的宝宝	335
宝宝非要你陪他睡觉怎么办	335

## 厌奶

宝宝为什么会厌奶	336
应对宝宝厌奶妙招	336
安静状态下喝奶	336
不宜随意更换牛奶	336
喝奶前让宝宝安静下来	336
喂奶时眼神要交流	337
喂奶前一小时内不要喂宝宝太多水	337
加大宝宝的运动量	337
留意奶嘴的设计	337
室温适宜	337
温馨提示	337

## 厌食和偏食

宝宝厌食和偏食的四大认识偏差	338
误解一：以为孩子食欲不好就是厌食	338
误解二：偶尔不吃某种食物就是偏食	338
误解三：宝宝的食量理应越来越大	338
误解四：强迫与引诱都不是好办法	338
宝宝为什么会厌食	339
受宝宝的味觉影响	339
受家人的影响	339
受零食的影响	339
宝宝厌食怎么办	339
掌握幼儿进食心理，开展正确的心理	
诱导	339
培养幼儿良好的饮食习惯	339



# 目录

## 遗尿

应对宝宝遗尿妙招	340
一般治疗.....	340
药物治疗.....	340
膀胱训练.....	340
条件反射训练.....	340
遗尿偏方	340

## 第六章

## 婴幼儿常见病

### 预防调养食谱

.....

## 小儿鹅口疮

表现病症	342
专家指点	342
禁忌提示	342
食疗方案	342

## 小儿轮状病毒感染

表现病症	343
专家指点	343
禁忌提示	343
食疗方案	343

## 小儿汗症

表现病症	344
------	-----

专家指点	344
禁忌提示	344
食疗方案	344

## 小儿湿疹

表现病症	345
专家指点	345
禁忌提示	345
食疗方案	345

## 小儿荨麻疹

表现病症	346
专家指点	346
禁忌提示	346
食疗方案	346

## 小儿便秘

表现病症	347
专家指点	347
禁忌提示	347
食疗方案	347

## 小儿向偻病

表现病症	348
专家指点	348
禁忌提示	348
食疗方案	348

# CONTENTS

## 小儿百日咳

表现病症	349
专家指点	349
禁忌提示	349
食疗方案	349

## 小儿疳积

表现病症	354
专家指点	354
禁忌提示	354
食疗方案	354

## 小儿遗尿

表现病症	350
专家指点	350
禁忌提示	350
食疗方案	350

## 小儿菌痢

表现病症	355
专家指点	355
禁忌提示	355
食疗方案	355

## 小儿流感

表现病症	351
专家指点	351
禁忌提示	351
食疗方案	351

## 小儿腹泻

表现病症	356
专家指点	356
禁忌提示	356
食疗方案	356

## 小儿风寒感冒

表现病症	352
专家指点	352
禁忌提示	352
食疗方案	352

## 小儿伤食

表现病症	357
专家指点	357
禁忌提示	357
食疗方案	357

## 小儿风热感冒

表现病症	353
专家指点	353
禁忌提示	353
食疗方案	353

## 小儿夏季热

表现病症	358
专家指点	358
禁忌提示	358
食疗方案	358



# 目录

## 小儿流涎

表现病症	359
专家指点	359
禁忌提示	359
食疗方案	359

## 小儿水痘

表现病症	364
专家指点	364
禁忌提示	364
食疗方案	364

## 小儿哮喘

表现病症	360
专家指点	360
禁忌提示	360
食疗方案	360

## 小儿咳嗽

表现病症	365
专家指点	365
禁忌提示	365
食疗方案	365

## 小儿鼻出血

表现病症	361
专家指点	361
禁忌提示	361
食疗方案	361

## 小儿肥胖

表现病症	366
专家指点	366
禁忌提示	366
食疗方案	366

## 小儿贫血

表现病症	362
专家指点	362
禁忌提示	362
食疗方案	362

## 小儿扁桃体炎

表现病症	367
专家指点	367
禁忌提示	367
食疗方案	367

## 小儿夜啼

表现病症	363
专家指点	363
禁忌提示	363
食疗方案	363

## 小儿紫癜

表现病症	368
专家指点	368
禁忌提示	368
食疗方案	368

# CONTENTS

## 小儿腮腺炎

表现病症	369
专家指点	369
禁忌提示	369
食疗方案	369

## 小儿惊风

表现病症	370
专家指点	370
禁忌提示	370
食疗方案	370

## 附录 食物和营养 全面解析

### 营养元素全面解析

碳水化合物	372
什么是碳水化合物	372
主要来源	372
生理功效	372
缺乏表现	372
蛋白质	373
什么是蛋白质	373
主要来源	373
生理功效	373
缺乏表现	373
脂 肪	374
什么是脂肪	374

主要来源	374
生理功效	374
缺乏表现	374
维生素A	375
什么是维生素A	375
主要来源	375
生理功效	375
缺乏表现	375
B族维生素	375
什么是B族维生素	375
主要来源	376
生理功效	376
缺乏表现	376
维生素C	376
什么是维生素C	376
主要来源	377
生理功效	377
缺乏表现	377
维生素D	377
什么是维生素D	377
主要来源	378
生理功效	378
缺乏表现	378
维生素E	378
什么是维生素E	378
主要来源	378
生理功效	379
缺乏表现	379
维生素K	379
什么是维生素K	379
主要来源	379
生理功效	380
缺乏表现	380
维生素P	380
什么是维生素P	380
主要来源	380
生理功效	381
缺乏表现	381

# 目录

钙	381
什么是钙	381
主要来源	381
生理功效	381
缺乏表现	382
铁	382
什么是铁	382
主要来源	382
生理功效	382
缺乏表现	382
碘	383
什么是碘	383
主要来源	383
生理功效	383
缺乏表现	383
铜	384
什么是铜	384
主要来源	384
生理功效	384
缺乏表现	384
镁	384
什么是镁	384
主要来源	385
生理功效	385
缺乏表现	385
锌	385
什么是锌	385
主要来源	385
生理功效	386
缺乏表现	386
钾	386
什么是钾	386
主要来源	386
生理功效	386
缺乏表现	387
钠	387
什么是钠	387
主要来源	387

生理功效	387
缺乏表现	387

## 食物营养全面解析

蔬菜类	388
白菜	388
黄瓜	388
番茄	389
菠菜	389
白萝卜	389
胡萝卜	390
土豆	390
茄子	391
丝瓜	391
菜花	391
竹笋	392
海带	392
莲藕	393
水果类	393
苹果	393
桃子	394
橘子	394
西瓜	394
梨	395
香蕉	395
葡萄	396
草莓	396
红枣	396
菠萝	397
肉蛋类	397
猪肉	397
牛肉	398
鸡肉	398
鱼肉	398
虾肉	399
鸡蛋	399