

<<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。

## &lt;&lt;儿童健康指南&gt;&gt;

## 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

## &lt;&lt;儿童健康指南&gt;&gt;

- 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

## &lt;&lt;儿童健康指南&gt;&gt;

- 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 脓痂疹 080
  - 5.18.3 毛囊炎（毛囊的感染） 080
  - 5.18.4 疮、疖及疔 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

## &lt;&lt;儿童健康指南&gt;&gt;

- 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

## &lt;&lt;儿童健康指南&gt;&gt;

## 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>