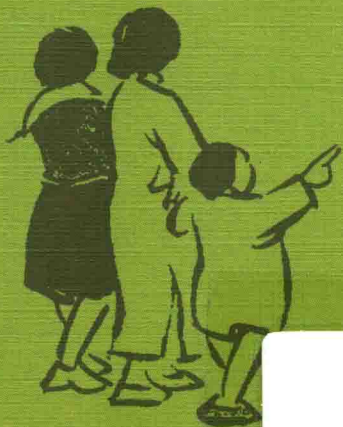


儿童健康讲记

一个中医眼中的儿童健康、心理与教育

李辛——著



“病”是生活总体质量的呈现。立足内心，好好生活。
要治疗身体的疾病，最大的调节阀门还是在生活中。

徐文兵 梁冬 联袂推荐



四川科学技术出版社

儿童健康讲记

一个中医眼中的儿童健康、心理与教育

李辛 著



四川科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童健康讲记: 一个中医眼中的儿童健康、心理与教育 / 李辛著. — 成都: 四川科学技术出版社, 2015.11
ISBN 978-7-5364-8224-1

I. ①儿… II. ①李… III. ①儿童—身心健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 253765 号

儿童健康讲记: 一个中医眼中的儿童健康、心理与教育

ERTONG JIANKANG JIANGJI: YIGE ZHONGYI YANZHONG DE ERTONG JIANKANG、XINLI YU JIAOYU

李辛 著

出品人	钱丹凝
责任编辑	程蓉伟
封面设计	肖晋兴
版式设计	九章文化
责任印制	欧晓春
出版发行	四川科学技术出版社 (成都市槐树街2号)
成品尺寸	167mm × 230mm
印张	19.25
字数	300千
制作	九章文化
印刷	三河市华晨印务有限公司
版次	2016年1月第1版
印次	2016年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5364-8224-1
定价	48.00元

■ 著作权版权所有 违者必究

本书如有质量问题, 请与我社发行部联系
电话: (028) 87734035

目 录

第一篇 治病要看体质	001
生病是正常的	003
静下心来找规律、辨标本	005
治病要看体质	008
辨清体质的九字真言	009
自我评估三焦虚实	012
增强体质的第一张处方	022
做一个安心的家长	027
从能量角度思考健康问题	029
尊重身体的自然节律	031
合理使用医疗资源	034
从整体来判断资源和渠道	038
体质虚实寒热的鉴别	041
中焦淤滞与中焦不足	045
中焦虚滞与精神压力	047
如何使用常用中草药	056
常用艾灸、敷贴和按摩	060
不让孩子的神受扰	067

第二篇 相信孩子自我成长的能力	071
创造家庭的良好环境	073
学习体会并且学会选择	080
觉察自己的心与神	082
与孩子的内心交流	084
先改变我们的小环境	087
按孩子的消化能力调整饮食	089
相信孩子自我成长的能力	092
第三篇 选择对的能量和信息	095
生活方式和精神状态	097
疾病和内在心理运作模式	098
身心和世界的关系	103
能量是精神和身体之间的桥梁	108
三焦是生命运转的能量中心	112
选择对的能量和信息	117
帮助人体回到正常状态	119
能量的四个阶段	121
避免透支能量	126
看病需要看三焦	129
别让病名挡住视线	134
孩子的视力可以调节	136
不按时睡觉的影响	138
通过打坐安神	140
回归传统	147

第四篇 你想要什么样的生活	149
妈妈的神光照护孩子	151
被孩子们瓜分的妈妈	154
觉察，然后收回能量	157
解除担心的状态	159
其实是感应	161
放松的交流最顺畅	166
先了解自己	169
你想要什么样的生活	173
慢养孩子，让他自然长大	176
爱不是多少的问题	181
建立自然的饮食规律	190
鼻息肉和能量的流通	196
敏感的孩子更需要运动	198
在交流中了解孩子	201
第五篇 调整生活形态的两件事情	207
寻找孩子喜欢的学习方式	209
内心匮乏感导致的上瘾	211
疾病在所有层次同步显现	214
中医讲身心一元论	216
神质有定、散、清、浊	216
调整生活形态的两件事情	223
体质和神质的关系	225

给孩子饱足的情感	228
家长需要清晰和稳定	231
低能量的妈妈和女儿的害怕	234
立足内心，建立生活	240
本末源流，把心定下来	246
是不是必须素食	250
带着觉知前行	252
第六篇 放下焦虑，祝福孩子	257
中医视角看《儿童健康指南》	259
生命力是可以变化成长的	265
如何判断孩子的体质	266
让孩子做他自己	275
帮孩子疏通积攒的能量	279
能量不足的妈妈和弱视的孩子	280
放下焦虑，祝福孩子	281
找到孩子和世界的连接点	285
陪孩子慢慢长大	288
家庭成员息息相关	293
从整体来看待每一个片段	295
致谢	298
附：本书录音听打志愿者	300

第一篇
治病要看体质

生病是正常的

关于儿童健康，大家需要理清一个思路：人永远都会生病，从婴儿长成幼儿、少年、青年，然后变成中年、老年，这一路上都有可能生病。我们无法找到一揽子的解决方案，但我们可以找到一个思路。

首先，我们需要了解，生病是正常的。我在大学学西医的时候，免疫学说小孩子刚生下来头几个月，他的第一次咳嗽、肺炎、拉肚子……便确立了他最初免疫系统的反应模式。就像孩子第一次离开爸爸、妈妈，当他见到一个新东西，就会形成一套反应模式，有了这个模式之后，第二次再碰到，还会采用这个模式。模式各不相同，对的话一切很顺利，不对的话就会不舒服，然后再调整，再往前走一步。我们每个人就是这样一步步走到现在。不光是免疫系统，我们整个的生理系统，包括我们的人格，所有的一切都是这样一点点成形的。

一个人生病，还有小孩子的成长、发育、修复……是一个身体自然变化调适的过程，尤其是那些常见的症状。

什么是常见的症状？我们都有过发烧。比如，我在讲课，现在还不错，两个小时后会觉得有点热。大家也许有这样的感觉，有时候连续努力工作几个小时后，会觉得脸有点发烧，浑身有点热，要是量体温，没准就是低烧。

大家这时会不会马上去医院，或者吃药，或者按摩穴位？好像休息一下就可以了，因为身体会自动调整。同样，感冒、发烧、拉肚子……这些都是正常的生理表达，和打嗝、放屁一样，都是身体的调整反应，只是反应的方式和程度不同而已。

第二，要从每一次生病中学习。至少做爸爸、妈妈的要学。通常，不太忙乱的妈妈心会比较静一点，心细一点。细心的妈妈发现小朋友从小到现在每年发两三次烧，似乎能找到一些规律，问题不大。如果平均每个月发一次烧，就有点问题了。

作为一个正常的人体，如果某件事情定期发生，应该能找到规律。为什么会这样？有什么原因？是吃多了？受寒了？吃了不该吃的东西？跟季节有关？跟情绪有关？还是其他的因素？

还有，孩子每次生病以后，他的反应模式都有哪些？程度是加重了，还是减轻了？这些都可以观察到。每次你用中药或西药、刮痧或按摩、泡脚或者敷冰袋，有没有效果？好的效果是哪些？不好的效果有哪些？大家要注意观察、学习，不要每次生病都白生了。

第三，安心、静心的状态很重要。心不静的话不可能学习到什么东西。每次急急忙忙应付症状，没有安心观察整个过程。或者因为你的生活太忙、太满，节奏太过紧张，这时再加上小孩子突然生病，你根本不能静下心来观察、处理，连你自己病了也没办法，都扔给医生。

经常是小孩病了，可家长还要上班，心急火燎，见啥都烦，急匆匆送到医院看病，医生开什么药就吃什么药，医生说怎么办就怎么办，孩子整个的生病和治疗过程完全没弄明白，这有点像我们玩过的电子游戏——“弹球”。一个球弹出去，不知会遇到什么，也不知会弹到哪里去，完全是随机的。

这样的家长一多，做中医的就会很辛苦。为什么？中医治的小孩子一般都是经过这样3天、5天、10天，被各种方法都治了一通，没效果，甚至更糟糕之后才来看中医。心急的妈妈还不停地问：“李大夫，今晚要是退不了烧怎么办？”我想说：“拜托，你折腾这么多遍，孩子的气机都乱了，你让今晚退烧，恐怕不那么容易。”

很多妈妈都有一个单纯的、没有考虑全盘条件的期待，那就是“今晚一定要退烧”。如果是因为受了风寒，身体正在往外排寒气，你说有没有可能，或者说有没有必要一定要马上退烧呢？某些事情的发生也许是经过较长时间积累的结果，那它回归到正常的状态当然也需要一定的时间。退烧太快，并不是最明智的做法，可能还会导致更多的问题。

所以，以上三点作为前提，给大家提供一个思路。了解这些后，你不仅能从小孩子的每一次生病中找到线索，也能帮助你在生活中的其他方面理清思路。

静下心来找规律、辨标本

俗话说，“好记性不如烂笔头”。如果你还处在摸不到门路的阶段，那就把孩子每次生病和治疗的过程记录下来，这样会帮助你建立一个逻辑思考的过程，多记几次，就知道怎么回事了。我发现仔细记录这些东西并且发邮件过来问我的人，刚开始平均一周或半个月就找我面诊一次，我跟他说不用来，歇一歇，省点精力省点钱，但他还是要来，后来几个月来一次，再后来半年一年都看不到了，他学会了，不来了。

他学到了什么？他也不是对中医全懂了，他只是学会了观察，对日

常的问题就有了观察、分辨和妥善处理的能力，不慌张了。西医也认为，感冒或者某些常见病，即使不看病、不吃药，注意喝水、休息、饮食，过个六七天，自己也会好。我们的健康曲线和股市一样高高低低、起起伏伏，安下心来一边学习一边往前走，这样就很好。

我们什么时候能够静下心来找到这个规律呢？当它在中间值的时候，我们不用考虑它；当它发展的时候，就要小心一些，别再乱吃东西，比如冰淇淋、炸鸡腿、麻辣烫等，让身体好好休息，别看太多电脑、电视，健康曲线自己会调整；当它的发展已经不在你的认知和调节范围内的时候，你就要寻求医生的帮助了。

我们大都学过辩证唯物主义，知道有主要矛盾和次要矛盾，在中医学上，这就叫“本”和“标”。我们日常生活中遇到的一些事情，虽然知道不是太好，但我们不理它，不动它，它自己会过去的，而有些事情则一定要出手，我们处理小孩子的健康问题也是一样。

病有两个部分，一个是病的标签。那就是病有诊断、有病名，比如喘息性支气管炎、肺炎、慢性食物过敏、鼻甲肥大、白细胞减少等，这些都是现象、症状、暂时的结果，我们称之为“标”。另一个是病背后的原因，即病人的体质，我们称之为“本”。在中医来看，能量不够、渠道堵塞、气机紊乱等等，往往是这些病背后的原因，因为发生的位置不同、程度不同、组合不同而产生千变万化的“病”。在这“本”之后呢，还有更深层的“本”，长期的饮食不当、不合理的作息、紧张、焦虑、压力过大、情绪累积等等，就像洋葱，剥了一层，还有一层。

所有的病都不是孤立存在的，各种不舒服的症状，都是人体的正常生理反应，但我们首先要知道，能够感到不舒服，至少说明我们的身体还有反应的能力，并且身体能正常接收到这个讯息，这一点对恢复健康

是一种非常重要的能力。

比如，我们在生活中会碰到这种情况，如果某人受到别人的欺负，第一种反应是麻木，不敢出声，一直退缩、忍让；第二种则会说：“你别太过分了！”哪种反应正常一点？应该是第二种比较正常吧。但有时候是稍微碰到了一下就大怒：“你干吗踩我的脚？”这个就过了。有反应，是正常的；反应过大的时候，需要克制一下；反应不及的时候，让它起来一点，帮助身体把不需要的东西化掉。这是中医的作用。

但我们现在的很多治疗方法，不管是中药还是西药，采取的其实是压制——不让它反应，表面上的“太平无事”。妈妈们还挺高兴，孩子吃了药马上不咳、不烧、不拉肚子了，马上就可以上课、上公园玩去了。这其实是一种虚假的正常，把原本可以清出房间的垃圾都藏到了地毯下。

生病时出现的症状，其实只是冰山一角，冰山下面的部分很大很大。但我们一般人的做法，只是看到和处理了表面的东西——症状。冰山下面的部分是什么呢？我们可以把它称之为体质，中医称之为“本”。

一个人体质很好，即使碰到感冒病毒，一屋子人都病了，他也不一定会生病，即使感冒了也会很快痊愈。如果孩子体质强健，哪怕病后反应还挺激烈，只要适当控制就好，问题不会太大。

一个人体质不好，可分两种情况：一种是有反应；一种是没反应。体质不好，但还有反应，说明还有生命力，身体还有自己改善、修复、排毒的动力。没反应往往意味着康复的希望渺茫。比如，小孩子刚开始两三个月发一次烧，妈妈给他治得太厉害了，最后变得半年、一年都不发烧，妈妈说：“幸好被我用药控制住了，连着三个礼拜一直输液，还喝了三个月的苦汤药，现在总算不发了。”好吗？不好！为什么？虽然症状

（“标”）没有了，但是体质（“本”）呢？小孩的脸黄黄的、瘦瘦的，精神不好，胃口也不好，过度的治疗把孩子的“本”给伤害了。

治病要看体质

不管什么病，症状只是现象，而且会不断变化，或变好或变坏。人总是要生病的，不会生病的是木偶，人活着就会生病。我们要关注的不是这个病叫什么名字，属于身体的哪一部分。名字会吓到人和限制人的思想，让人牢牢记住这个暂时的现象，以为再也没机会改变，一旦被这个无形的框框套上，就很难拆掉。

大家可以想象，当一个原本正常的人，突然被指认为精神病，从此就麻烦了，他即使不是精神病也会成为精神病。这个叫什么呢？标签化。这是我们成人世界的特点，喜欢贴一个标签，喘息性气管炎、非典型肺炎……当我们给它贴了某个标签之后，就会设计出一套固定的方式去处理它，于是，原本可以变化流动的河流就被限制、冻结在这里了。

曾经有人写了封邮件给我，说自己的小孩被某三甲医院诊断为血红蛋白和红细胞减少。家长问我：“李医生，你有什么中药可以升红细胞吗？”我告诉他要看孩子是什么样的体质。这是中医治疗的前提。

假设 10 个人都是红细胞减少，那么，脾胃不好的调脾胃，脾胃好了，人体机能运转正常，红细胞就上升了；另一个女士可能因为经期过长过多，把月经调整好了，红细胞数量就正常了；也可能是感冒一直没好透，把感冒治好，人体运转正常了，不光红细胞上升，原来偏高的白细胞也会下降；还有可能是因为长期过敏，身体有湿毒，只要湿毒体质得以改善，身体状况运转顺畅，红细胞数量自然会慢慢趋于正常，而且不光红

细胞数量会升高，所有的组织器官、代谢功能，都会自动往好的方向发展。

中医不是只考虑处理“标”，而是把视野扩大，找到一个点和整体的关系，在控制“标”的同时把体质调整好，通过改善体质来永久性地消除问题的症结，是以人为本。

把握体质。这是中医比较简单的整体观，不需要去分析细节。孩子到底缺不缺钙、锌，有没有对某种过敏源过敏，全分析完了也没用。比如缺钙，并不是每天补钙、吃牦牛骨髓粉就有钙了，人体不是石膏模型，灌什么就能得到什么。虽然吃的是钙，吸不吸收得了不好说。把体质调整好了，才能达到目的。直接去抓这个目的可能得不到你想要的结果，即使暂时得到了，以后还要付出新的代价。

中医所说的“标”和“本”，“标”是现象，属于物质层面；“本”是能量和信息层面。身体没有能量的时候，容易出现各种症状，一旦能量运转正常了，这些问题自然就解决了。如果一个人老是出现很多问题，而且不是单一的问题，同时伴有鼻子过敏、眼睛红肿、皮肤发炎、瘙痒、大便不成形、咳嗽有痰，西医检查又有血液和免疫系统的问题，还伴有细菌感染……当出现这种涉及多层次、多部位问题的时候，是什么状态？其实是整个人体系统出了问题，这时候更需要整体的调治，如果分开一个个地治，那会导致整体失衡，陷入更大的混乱。

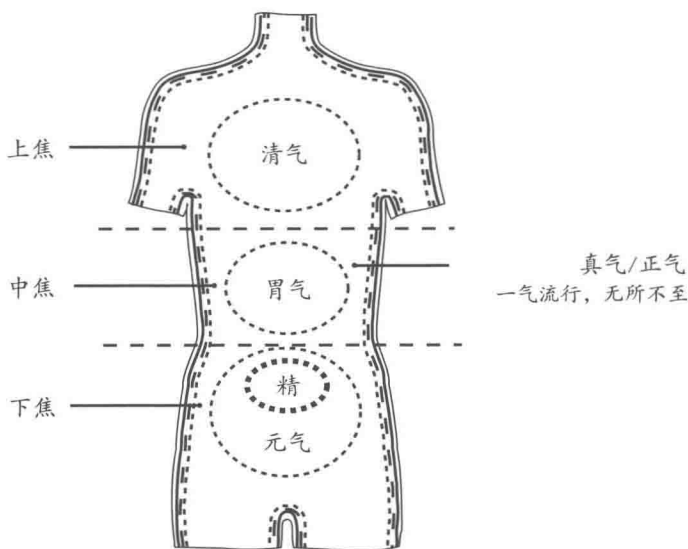
辨清体质的九字真言

如何辨清我们的体质？给大家一个简单好记的九字真言：**有没有？通不通？定不定？**

有没有，就是资源有没有？

通不通，就是渠道通不通？

定不定，就是精神定不定？



请看上面这张图。

在中医看来，人体根据层次可以分成三个能量中心：最下面那圈我们称之为下焦，是人体的深层部分，用以储存精气；中间的圈是中焦，就是要吃东西产生能量的部分；还有上焦，呼吸外来清气，接受中焦输布的水谷精微之气，再输送到全身。三焦不光是上、中、下位置的划分，更应该看作外、中、内的划分。

这么划分是为了帮助大家理解，人体实际没有这些划分。你可以把人体看作一个笼统没有区隔的能量空间。三焦其实是一焦，即古人所谓“一气流行，无所不至”。

所以，在中医看来，当人体的能量出现问题的时候，所有的部分都会出现问题，不同的只是最明显的问题和部位容易被我们看到、感受到。