

养好脾和肺

YANGHAO
PI HE FEI
BAOBAO
BUJISHI
BUKESOU
ZHANGDAGE

宝宝不积食 不咳嗽 长大个

徐荣谦 主编

孩子爱感冒?

爱发烧?

爱咳嗽?

胃口差?

爱积食?

挑食?

不长个?

太胖或太瘦?

国家级名老中医
中医儿科知名专家
徐荣谦教授

给您
出招

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

养好脾和肺

YANGHAO
PI HE FEI
BAOBAO
BUJISHI
BUKESOU
ZHANGDAGE



宝宝不积食 不咳嗽 长大个

徐荣谦 主编



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

养好脾和肺 宝宝不积食 不咳嗽 长大个 / 徐荣谦
主编. —北京: 化学工业出版社, 2016. 1
ISBN 978-7-122-25753-6

I. ①养… II. ①徐… III. ①婴幼儿-健脾-养生
(中医) ②婴幼儿-益胃-养生(中医) IV. ①R256.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 282494 号

责任编辑: 赵玉欣
责任校对: 边 涛

文字编辑: 王新辉
装帧设计: 溢思视觉设计工作室

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张 11¹/₂ 字数 千字 2016 年 2 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究



编写人员名单



主编 徐荣谦

编写人员 (排名不分先后)

韩 墨 赵 云 韩 雷 陈 媿 赵永林 王志红
陈 宇 柴雅钰 李 逸 平星杰 李 晶 吕育新
李 昱 宫佳辰 陈昊星 徐荣谦

文字统筹 云 墨



前言



我在儿科看了三十多年的病，从心里特别爱孩子，看到平时活泼可爱的孩子病恹恹的来找我，就觉得特别难受。小孩生病了，人蔫蔫的，精神很差，脸色也不好，看起来特别可怜，但仔细诊查呢，往往得的都不是什么大病，百分之八十以上，都是感冒、积食、咳嗽这些。

虽说都是小病，但在谁家里都是“大事”，孩子上吐下泻，发烧不退，爸爸妈妈着急得不行。我特别能理解家长的心情，看着小宝贝难受的样子，肯定心疼，但我还是忍不住要说家长几句，很多时候，孩子的病，就是家长养育不当，护理不好造成的。

我常说，孩子和大人不一样，孩子就像初生的幼苗，非常娇嫩，五脏六腑都还没长好呢，可不能随意对待，育儿得精心。我这么说有些家长不乐意了，说我们孩子养得可精细着呢，吃好的，穿好的，什么都用最贵的。这我相信，现在的孩子都是家里的宝贝，家长都尽可能给孩子提供好的条件。但育儿可不是那么简单的事，不是都用最贵的就对。要想把孩子身体养好，少生病，生了病好得快，得了解自己的孩子，从孩子的脏腑特点入手，用心呵护。

按中医的说法，小儿脾常不足，肺尤娇，这两个脏器属于孩子健康方面的“短板”。因为要生长发育，需要摄取很多营养，而负责消化吸收的脾脏还没有发育好，就有些力不从心，显得“不足”，如果在喂养方面不注意，那孩子很容易就会厌食、积食、消化不良。小孩脏腑娇嫩，肺尤其娇气，稍微护理不到位，感染外邪，就会感冒。所以，

绝大多数来看病的孩子都是感冒、积食、咳嗽这些因为脾和肺没护理好而闹的病。

虽然我是个医生，但我可不希望在医院里见到这些孩子，他们生病了我看着心里难受不说，也担心医院这个环境会让孩子交叉感染，小病变成大病。所以，我就有心多给家长讲一讲育儿的道理，希望能让孩子少生病，或者生了小病能在家护理好，不用总往医院跑。这样孩子舒服，家长也省心。

但是在门诊时间太紧张，我没空把这些经验、道理说清楚，而且来找我看病的孩子终归有限。正好化学工业出版社的编辑找我来写这本书，我就想把我的一些育儿经验和大家分享一下，希望孩子们都能不发烧、不咳嗽、长大个。

编者

2016年1月



目 录



若要小儿安，养好脾和肺.....1

· 第一章 ·

孩子感冒、咳嗽、积食，都是脾虚、肺虚惹的祸

孩子常感冒，病在肺，根在脾.....10

医院里的小病号，多半是来看感冒的.....10

孩子呼吸系统娇嫩，容易被外邪侵犯.....10

脾虚的孩子爱感冒.....11

治小儿感冒，肺和脾都得顾着.....13

发热原因多，离不开脾虚和肺虚.....14

孩子发热是对家长的考验.....14

孩子发热多是肺系疾病引起的.....15

脾虚积食是孩子发热的重要原因.....15

咳嗽老不好，肺失肃降，脾失健运.....17

咳嗽让很多孩子成了老病号.....17

咳因虽多，无非肺病.....18

脾为生痰之源.....20

肺阴虚，扁桃体反复发炎	20
扁桃体肿，让孩子很受罪.....	20
外邪犯肺，扁桃体发炎.....	21
养阴润肺，可免挨一刀.....	21
平素肺虚，肺炎找上门	23
小感冒烧成肺炎.....	23
肺炎喜欢招惹脾肺虚弱的孩子.....	24
脾肺虚弱的孩子得了肺炎更难愈.....	24
肺、脾不足，容易患哮喘	25
哮喘是小儿健康一大杀手.....	25
孩子为什么会患上哮喘？.....	26
肺、脾不足，才是产生伏痰的根本原因.....	26
正确治疗，大部分孩子都能治愈.....	27
长口疮，病在脾上	28
小口疮，影响吃饭大问题.....	28
心脾内热，实火引发口疮.....	29
脾胃不足，虚火上炎，反复长口疮.....	29
脾胃虚弱，总是拉肚子	31
经常腹泻，影响小儿生长发育.....	31
乳食不节，损伤脾胃是孩子腹泻的主要原因.....	31
冷热都会伤脾，导致腹泻.....	32
脾虚的孩子总拉肚子.....	33
脾虚的孩子总拉肚子	33
儿科大夫最怕肚子痛.....	33
脾阳不足，腹部寒痛.....	34
脾虚积食也会引起腹痛.....	34

脾阳虚的孩子经常腹痛·····	35
脾胃不和，孩子不爱吃饭·····	37
孩子吃饭问题是家里的头等大事·····	37
与吃饭关系最密切的两个脏腑——脾和胃·····	37
孩子厌食，往往是脾胃不和·····	38
脾胃虚弱，孩子吃不下，身体弱，精神差·····	39
脾胃虚弱，容易积食·····	39
百病积为先，孩子的很多疾病都与积食有关·····	39
脾胃虚弱的孩子常积食·····	40
孩子脾胃虚弱，多半是家长造成的·····	40
小胖墩和豆芽菜，都是脾胃虚弱·····	42
胖孩子和瘦孩子的家长，各有各的忧愁·····	42
脾胃虚弱，胖孩子和瘦孩子都不健康·····	42
顺着脾胃的脾气吃，孩子才能真正健康·····	44

· 第二章 ·

小儿吃喝有讲究，食物健脾最相宜

饮食讲究“足、全、杂”，贵在有时有节·····	46
吃好是养脾胃的关键·····	46
为不同年龄的孩子搭建膳食宝塔·····	46
乳贵有时，食贵有节·····	53
千万不要在饭桌上训斥孩子·····	54
健脾固肾，常吃山药身体壮·····	54
保命强身的山药粉·····	54
山药吃法有讲究·····	55

山药食用注意事项·····	57
山药对症食疗方·····	58
山楂来开胃，孩子吃饭香·····	59
让贵妃胃口大开的小红果·····	59
山楂吃法有讲究·····	60
山楂食用注意事项·····	61
山楂对症食疗方·····	62
补脾补血，一日三枣气色好·····	63
水果中的“宝石”·····	63
大枣吃法有讲究·····	64
大枣食用注意事项·····	65
大枣对症食疗方·····	66
吃点莲子，胃口好，睡得香·····	67
寄托了母爱的莲子汤·····	67
莲子吃法有讲究·····	67
莲子食用注意事项·····	69
莲子对症食疗方·····	69

· 第三章 ·

药食同源，白色食物最宜养肺

肺以通为补，以润为养·····	72
补肺就是要帮它保证气机运行通畅·····	72
性质平和的食物更适合肺·····	72
养肺要润，白色食物最润肺·····	73
过食伤肺，平衡膳食·····	74
养肺要保持大便通畅·····	74

补肺又补脾，薏苡仁去除体内湿气	74
治好“脚气病”的“明珠”	74
薏苡仁吃法有讲究.....	75
薏苡仁食用注意事项.....	76
薏苡仁对症食疗方.....	77
清热止咳，吃点百合去肺燥	78
补身益肺的“大蒜头”	78
百合吃法有讲究.....	79
百合食用注意事项.....	80
百合对症食疗方.....	81
生津化痰，梨好吃灭肺火	82
甜美的润肺化痰药.....	82
梨吃法有讲究.....	83
梨食用注意事项.....	84
梨对症食疗方.....	84
熬粥炖汤，银耳润肺养肺阴	85
润肺止咳的“白耳朵”	85
银耳吃法有讲究.....	86
银耳食用注意事项.....	87
银耳对症食疗方.....	88

· 第四章 ·

捏捏揉揉健脾胃，几个穴位胜补药

足三里，强壮身体，胜过补药	90
安全环保不要钱的“补药”	90

要使小儿安，三里水不干·····	90
足三里的位置与按摩手法·····	91
脾经，健脾胃，补气血·····	93
小儿百脉汇于双掌·····	93
按摩脾经是最简单的小儿补脾方法·····	93
脾经的位置与按摩手法·····	94
板门，开胃口，吃饭香·····	95
拉拉小手就让孩子胃口大开·····	95
板门，脾胃之门·····	96
板门的位置与按摩手法·····	96
神阙，固本消积，增强体质·····	97
揉肚子，自然的智慧·····	97
神阙，固本培元、增强小儿体质的保健要穴·····	97
神阙的位置与按摩手法·····	98
捏脊，促进发育，提高抵抗力·····	99
给大点的孩子“抚触”·····	99
疏通经络，促进孩子生长发育·····	99
捏脊的操作手法与注意事项·····	100

· 第五章 ·

穴位按摩补肺，远离感冒咳嗽

肺经，宣肺清热，祛除外邪·····	104
肺系病症的“阵阵到”·····	104
补肺经，强壮肺卫，预防感冒·····	104
肺经的位置与按摩手法·····	105

外劳宫，驱体寒，防感冒	106
“管闲事”的外劳宫.....	106
驱除寒邪，预防感冒.....	106
外劳宫的位置与按摩手法.....	107
三关，补气散寒，温补肺虚	108
孩子身上“自带”的麻黄、桂枝.....	108
温里散寒，补益气血.....	109
三关的位置与按摩手法.....	109
内八卦，调理气机，平衡阴阳	111
在手心画个圈，小孩的病就好了.....	111
开胸利气，祛痰化积.....	111
内八卦的位置与按摩手法.....	112

· 第六章 ·

补脾有三慎，不仅要慎饮食，还要慎起居、慎情志

春日补脾，省酸增甘	114
春季肝旺易伤脾，注意防止肝功能偏盛.....	114
酸入肝，甘入脾，春日食补应省酸增甘.....	114
锅巴，最寻常的春日补脾食品.....	115
夏日防湿，补宜清淡	116
夏季闷热潮湿，湿邪易伤脾.....	116
夏季应多吃健脾养胃、化湿除邪的食物.....	116
夏季巧吃姜.....	117
咽口水，补脾胃	118

百岁老人不花一分钱的长寿秘诀·····	118
唾液是消化系统的“卫兵”·····	118
吃饭要细嚼慢咽，不可浪费口水·····	118
温室花朵养不壮，多让孩子接地气·····	119
厚德载物，万物从土生·····	119
不要让孩子“宅”在家里·····	119
让孩子出门走走，接接地气·····	120
忧思伤脾，多关心孩子的心理健康·····	121
疼孩子不能只重物质·····	121
“想太多”影响孩子吃饭·····	121
注意孩子的情绪变化，多给孩子“解心宽”·····	122

· 第七章 ·

注意生活细节，养肺事半功倍

秋季养肺最关键，滋肺阴，防秋燥·····	126
“白露”之后要注意防秋燥·····	126
秋季饮食，少辛增酸·····	126
润肺养肺，初秋清热，晚秋驱寒·····	127
春捂秋冻，永不过时的护肺“老理”·····	127
延迟增减衣物，帮肺平稳过渡·····	127
如何科学“捂”正确“冻”·····	128
悲伤肺，孩子快乐是健康的基础·····	130
闷闷不乐的孩子爱感冒·····	130
与孩子做朋友，让孩子开心起来·····	131

亲近绿色，让孩子多去“天然氧吧”132

城市里的环境污染伤害了孩子的肺.....132

空调房损伤了孩子肺的阳气.....132

带孩子多去郊外跑一跑，清清肺，出出汗.....133

装修千万顾着孩子的肺.....133

家庭装修，小心安全隐患.....133

表面积大，肺最容易“被污染”134

通风祛味，保“肺”大作战.....134

培养孩子良好的爱好，对身心健康大有好处.....135

培养孩子，少几分“功利色彩”135

音体美都能带给孩子健康快乐.....136

· 第八章 ·

护好脾和肺，小病好得快

感冒，疏风解表，强肺卫.....140

肺卫败给外邪，孩子就感冒了.....140

分清风寒感冒和风热感冒.....140

感冒患儿护脾肺饮食法.....141

感冒对症食疗方.....142

防治感冒按摩法.....143

咳嗽，宣降肺气，养肺阴.....144

感受外邪或喂养不当都会使孩子“犯咳嗽”144

分清外感咳嗽与内伤咳嗽.....145

咳嗽护脾肺饮食法.....145

咳嗽对症食疗方.....146

止咳按摩法·····	147
口疮，清热解毒，泻脾热·····	148
心脾有火，生口疮·····	148
分清实火口疮与虚火口疮·····	148
口疮护脾肺饮食法·····	149
口疮对症食疗方·····	149
治口疮按摩法·····	150
腹泻，运脾除湿，清湿热·····	152
孩子伤食、外感都会腹泻·····	152
分清各种原因导致的腹泻·····	153
腹泻护脾肺饮食法·····	154
腹泻对症食疗方·····	154
治腹泻按摩法·····	155
便秘，润肠通便，健脾胃·····	156
脾胃功能不好，饮食不当，孩子容易便秘·····	156
分清实秘与虚秘·····	157
便秘护脾肺饮食法·····	157
便秘对症食疗方·····	158
治便秘按摩法·····	159
厌食，开胃和胃，运脾气·····	160
厌食多是吃出来的毛病·····	160
分清不同严重程度、不同类型的厌食·····	161
厌食护脾肺饮食法·····	162
便秘对症食疗方·····	162
治厌食按摩法·····	163
积食，消食导滞，补脾虚·····	164

喂养不当，脾胃虚弱易积食·····	164
分清实证积食与虚证积食·····	165
积食护脾肺饮食法·····	165
积食对症食疗方·····	166
治积食按摩法·····	166