

宝宝安好，全家安心

科技文献
科学养生

孩子 吃得下、睡得香、 不生病一本通

育儿权威指导书 谢文英◎编著



一书在手，带孩子走向健康

规范生活，防患未然，调养脏腑，配合按摩
常见症状一一对应，无毒无害轻松治病

体质源于先天而养于后天，错误的养儿方法，会让孩子的身体日趋虚弱，吃不下，睡不着，变得易感，而正确的养儿方法，却能让孩子的身体日趋强壮，吃得下、睡得香、不生病。小儿难养，但正确的养儿方法能增强孩子的抵抗力，让小儿变得“好养”。



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

孩子 吃得下、睡得香、 不生病——一本通

谢文英◎编著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子吃得下、睡得香、不生病一本通 / 谢文英编著. —北京: 科学技术文献出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-5189-0498-3

I. ①孩… II. ①谢… III. ①儿童—保健—基本知识 IV. ①R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 166038 号

孩子吃得下、睡得香、不生病一本通

策划编辑: 孙江莉 责任编辑: 宋红梅 责任校对: 张咧咧 责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮 购 部 (010) 58882873

官方网址 www.stdp.com.cn

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京建泰印刷有限公司

版 次 2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16

字 数 202 千

印 张 16.5

书 号 ISBN 978-7-5189-0498-3

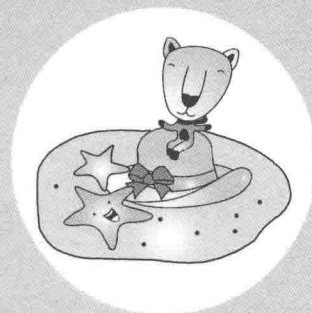
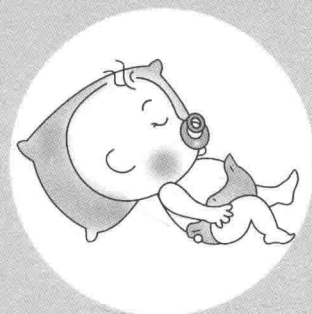
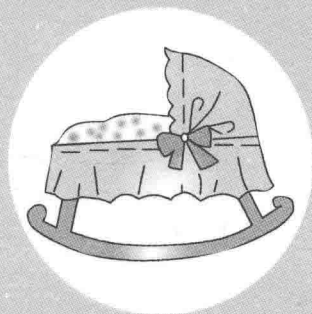
定 价 28.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

前言



很多家长反映,现在的孩子越来越不好带了,因为孩子越来越容易生病,生病之后吃不下、睡不着,日渐消瘦,严重影响孩子正常的生长发育,在这种情况下,家长怎能不着急?

孩子生病了怎么办? 90% 以上的家长可能会说:“还能怎么办? 送到医院打针、输液呗!”确实,自己不是医生,又不知道该怎么去处理,只能这么做了。把孩子送到医院打针、输液,孩子不仅要承受治疗过程中的疼痛,还要承受药物带来的副作用,比如细菌的耐药性,这就是为什么现在的孩子即使患的是感冒发烧这样的小病也很难治愈了。

近几年,医生和患者及患者家属的冲突越来越大,由言语暴力到肢体冲突,再到恶性伤人……似乎如今的患者及其家属已经不能和医生好好地沟通了,病人也越来越怀疑医生的判断。很多医生为了图省事,对患者采取头痛医头、脚痛医脚的方法,不敢也不愿意从根源上找问题,致使很多小病最终发展成慢性病,再想治愈难上加难。

对于孩子来说,慢性疾病就更不容易根治了。如果医生遇到“通情达理”的父母还好,如





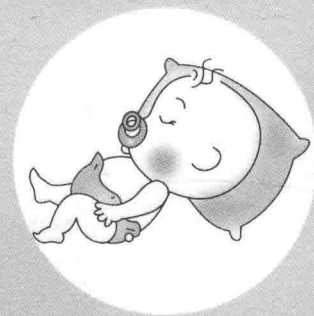
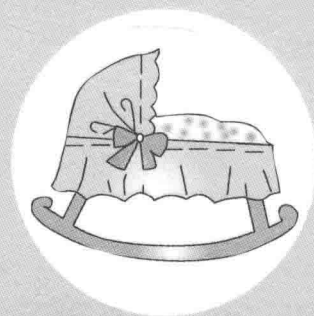
果遇上了因为焦急而“昏头莽撞”的父母,他们会因为孩子的病情迟迟没有好转而和医生发生冲突,或者立即换医院,导致孩子无缘无故多用了很多药,病情却仍旧没被控制住。

所以在此提醒家长们注意一点,孩子生病了,不管你多着急,都要耐心地看待孩子的病情,及时将孩子的病情告诉医生,配合医生的治疗。

中医提倡“治未病”,《黄帝内经》上提到:“上工治未病,不治已病,此之谓也。”在患病之前加以干预,通常能达到事半功倍的目的。

所以,在孩子身体健康的时候,家长应当懂得通过适当的方法为孩子保健身体,提升孩子的抗病能力,这样疾病来临时就不容易找上您的孩子;在疾病尚未发展,初露头角的时候,应当通过简单而有效的方法将其扼杀在萌芽期,避免疾病的发展、恶化,降低疾病对孩子产生的伤害。

本书为家长们介绍一些简单实用的育儿知识,引导家长更好地照顾孩子的健康。书中从小儿疾病防护、脾胃调养、中药外治、按摩调养等多个方面进行讲解,并一一列举出来,内容通俗易懂、简单实用,是一本保护孩子健康的必备枕边书。



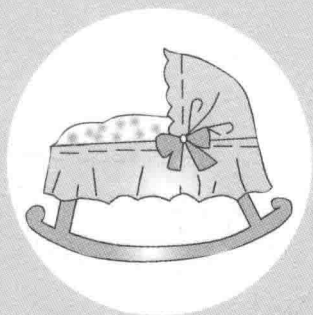
编者



目 录

育儿知识：

了解和孩子健康相关的那些事儿



小儿难养，镇静的家长是良医 / 002

孩子反复生病，当心是过敏体质 / 003

孕前做好调养，宝宝后天有保障 / 004

只吃西药，当心宝宝“无药可用” / 006

预防小儿疾病，先要规范孩子的生活习惯 / 008

养好孩子的脾胃肺，孩子的身体更健康 / 010

孩子贪吃要制止，健康受损疾病来 / 011

孩子的肺更娇嫩，所以更需“娇养” / 013

别让孩子当胖墩儿，当心“三高”找上来 / 014

别让孩子吃太好，才能远离胆结石 / 016

滥用激素、抗生素，吞噬孩子的生命健康 / 018

孩子记忆力差，可能是疾病在“作祟” / 020

孩子磨牙，究竟是怎么回事 / 021

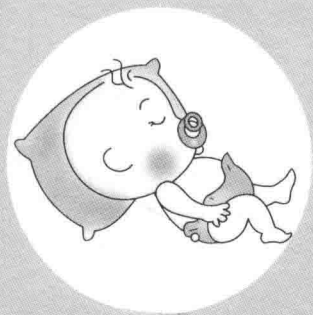
小儿自汗、盗汗，当心孩子体虚 / 022

小儿贪凉食，当心便秘 / 023

小儿吃冰，当心虚胖 / 025

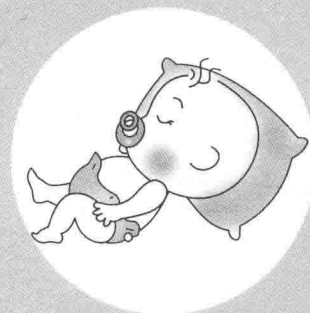
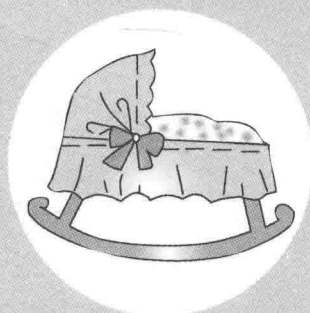
不同的温度标准，你了解吗 / 026

孩子出现什么情况要立即去医院 / 027





小儿添加辅食的注意事项	/ 029
虎头虎脑的孩子也可能贫血	/ 031
用正确的观念去爱孩子	/ 033
小儿烂屁股应该怎么办	/ 035
你知道孩子为什么会过敏吗	/ 036
正确认识小儿扁平足	/ 038
如何预防小儿蛀牙	/ 040
如何预防膝盖韧带松弛	/ 042
孩子总喊腿疼是怎么回事	/ 043
让孩子高大健壮，营养必须跟得上	/ 045
喝水有技巧，你的孩子喝对了吗	/ 047
孩子性早熟，当心长不高	/ 048
脊椎侧弯，预防是关键	/ 050
给宝宝洗澡，注意事项多	/ 052
妈妈要关爱月经初潮的女孩子	/ 054



防患未然：

认识孩子发病前的那些预警信号

面部有白斑，可能是脾胃虚弱	/ 058
看鼻腔分泌物，就能抓小儿病的“马脚”	/ 059
鼻部有青筋，当心孩子有脾胃病	/ 060
看囟门，知晓孩子是否健康	/ 061
看大小便，分清寒热好辨病	/ 063
看小儿指甲状况，知小儿疾病	/ 066
看口唇和舌苔，辨别孩子所患疾病	/ 067





小儿地图舌，脾胃不健惹的祸 / 069

看孩子食指内侧，辨孩子健康状况 / 070

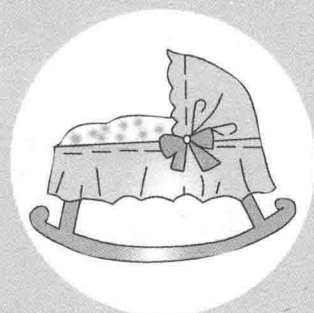
看孩子的口味，了解孩子的身体状况 / 071

听孩子的哭声，了解孩子的健康信息 / 073

听孩子的呼吸声，判断孩子的肺部健康 / 075

脾胃调养：

简单小方法，让孩子吃嘛嘛香



脾胃健康，孩子的身体才健康 / 078

小儿积食是多种疾病的“祸根” / 079

如何才能有效防治小儿积食 / 083

小儿腹胀别着急，喝碗肉桂牛肉汤 / 086

小儿腹泻不用愁，对症下方是关键 / 088

小儿消化不良腹泻，DIY 酸奶能止泻 / 090

小儿痢疾，几个小方见效快 / 092

小儿便秘，通便茶饮不可少 / 093

小儿呕吐，教你几种辨证治疗法 / 095

小儿偏食了，妈妈怎么办 / 096

小儿胀气，好妈妈有良方 / 098

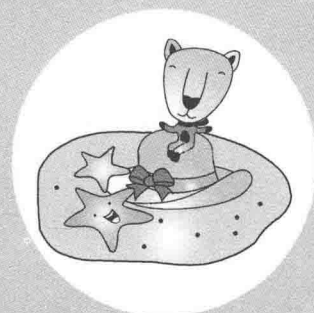
小儿肠胃炎，调养有方炎症消 / 099

小儿长口疮，吃点“果蔬餐” / 100

鸡内金助消化，但不能随意让孩子吃 / 102

偏食、厌食、营养不良，捏脊一招吃饭香 / 103

推推脾经，让你的孩子茁壮成长 / 104



目

录

按摩足三里，燥化脾湿，升发胃气 / 106

提升孩子的体质，试试三仙护宝贴 / 107

肺脏调养：

护肺良方，无病小儿安眠好食

小儿肺病，擦背拍胸养好肺 / 110

小儿肺热，父母要怎么办才好 / 112

小儿扁桃体炎，对症治疗是关键 / 114

小儿咳嗽，辨清寒热再用方 / 115

小儿感冒，辨证选择调治之方 / 117

小儿过敏性哮喘，家长该如何处理 / 119

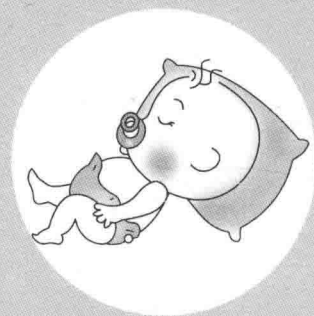
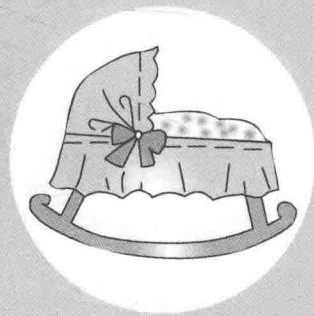
小儿生痰怎么办，年龄不同方不同 / 120

小儿咳嗽生痰，白矾促进痰毒排出 / 123

小儿支气管肺炎，外敷白芥子 / 124

肺炎愈后，调养有“方” / 127

小儿支气管炎，教你几个简单治疗方 / 128



中药外治：

良方外用，无害高效缓解病痛

小儿先天不足，就用枸杞泡脚 / 132

小儿流口水，辨证推荐外用方 / 134

小儿嘴角炎，推荐两个外用方 / 135

小儿流鼻血，大蒜、藕汁外敷 / 136

小儿尿床，就用桑螵蛸泡脚 / 137





小儿腮腺炎，试试金银花水泡脚	/ 139
小儿多动症，教你几个外用方	/ 140
小儿腹泻，中药泡脚可止泻	/ 142
新生儿脐炎，外敷云南白药	/ 143
想让孩子睡得好，就用酸枣仁泡脚	/ 145
小儿烫伤疖肿，教你几个外用方	/ 146
小儿淋巴结核，外敷就能根治	/ 147
小儿腮腺炎，外敷仙人掌	/ 148
小儿蛲虫病，苦楝子塞肛门	/ 150
小儿暑热，薄荷外用暑热消	/ 152
小儿夜间哮喘，脚底敷葱姜	/ 153
新生儿感冒，中药做枕鼻自通	/ 155
小儿鹅口疮，柠檬汁漱口效果好	/ 157

按摩调养：

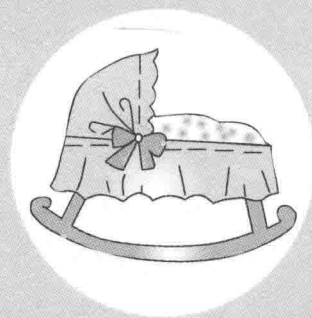
揉揉按按，不生病的传统良方

生强壮宝宝，孕期按摩很重要	/ 160
宝宝吐奶，轻揉腹部消化好	/ 163
宝宝不乖，清清肝经	/ 164
新生儿黄疸，推推脾经	/ 165
过敏湿疹，按摩抗敏解痒痒	/ 167
小儿低烧，按按就退烧	/ 169
小儿发热，推上三关	/ 170
小儿易感，推拿肺经	/ 171
小儿咳嗽，按摩能止咳	/ 173





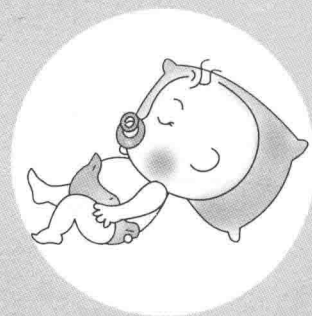
- 小儿鼻炎，按按鼻梁 / 175
- 小儿口疮，清清心经 / 177
- 小儿尿频，补补肾经 / 179
- 小儿尿床，穴位按摩控制排尿 / 180
- 小儿经常性腹泻，按摩就能止泻 / 181
- 小儿也有黑眼圈，按揉迎香眼清爽 / 183
- 小儿近视，教你几种按摩方法 / 184
- 小儿肠绞痛，按摩疼痛消 / 185
- 小儿畸形腿，正确按摩能矫正 / 187



心理疗法：

心理疏导，精神好才是真的好

- 小儿睡眠不安稳，当心是惊吓惹的祸 / 190
- 小儿食欲不振，很可能是压力过大 / 191
- 过度克制孩子，当心影响孩子的身心健康 / 193
- 孩子怕惊吓，不要故意去吓唬孩子 / 195
- 尊重孩子，让孩子拥有健康的心理状态 / 196

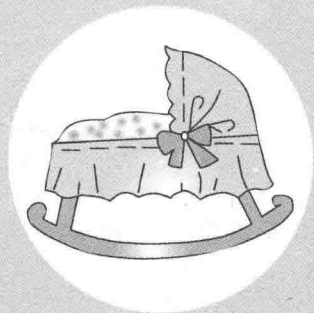


常见病症：

好妈妈懂得如何对孩子辨证施治

- 小儿发烧，你了解多少 / 200
- 小儿发烧的“不”和“行” / 202
- 小儿发烧，简单方法能退烧 / 203
- 小儿高烧不退，辨证施治烧可退 / 206





物理降温有技巧，冷热毛巾交替用	/ 208
小儿咳嗽，不要轻易服用止咳药	/ 209
久咳之后，先健脾	/ 211
阴虚久咳，熬一碗百合大枣汤	/ 213
小儿疳腮，用好绿豆症状消	/ 215
小儿麻疹，试试三豆解毒方	/ 216
小儿呼吸道过敏，妈妈调养有方	/ 218
胎热，给产妇喝一杯黑豆豆浆	/ 220
小儿乳蛾病，鸡内金消溃疡	/ 221
小儿便秘肛裂，内服外敷治疼痛	/ 223
小儿抽动症，不要打骂孩子	/ 224
新生儿湿疹，教你一个外用方	/ 226
小儿夜啼，对症用方哭声止	/ 227
小儿黄疸，喝点茵陈水	/ 229
小儿头晕，两款茶方能改善	/ 230
小儿头痛，按摩加茶方	/ 232
小儿结膜炎，试试菊花甘草汤	/ 234
小儿扭伤，用正确的方法处理	/ 235
小儿失眠，对症用方效果佳	/ 236
小儿长针眼，内服外敷红肿消	/ 238
小儿缺铁性贫血，用药膳来补	/ 239
小儿磨牙，补好锌才能安眠	/ 242
小儿红眼病，熬一碗明目粥	/ 244
病毒性角膜炎，用蒲公英水熏蒸	/ 246
小儿中耳炎，黄连滴耳就能治	/ 248
小儿咽喉痛，就吃冰糖煮草莓	/ 250



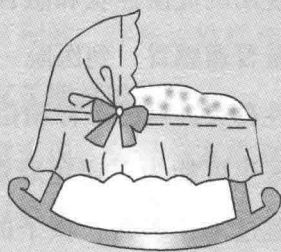
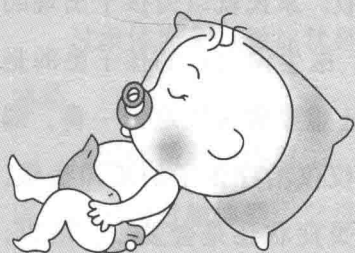
目

录

育儿知识：

了解和孩子健康相关的那些事儿

如今，独生子女的家庭居多，家长们几乎将全部的感情都倾注在孩子身上，希望孩子健康、活泼、可爱，每天都能开开心心、快快乐乐的，可很多时候事与愿违。由于孩子的年龄小，对外界病邪的抵抗能力比较差，所以很容易生病，在这种情况下，了解必要的育儿常识成了迫在眉睫的事……



小儿难养，镇静的家长是良医

中国有句话“小儿难养”。的确，孩子小的时候自身抵抗力差，很容易受外邪侵袭而生病，孩子生病之后，多数家长会担心、着急，实际上，此时家长最需要的就是镇静，而不是慌乱、不知道如何处理，甚至错误处理孩子的病情。

很多家长存在的问题：孩子生病之后赶紧带着孩子去看医生，刚吃两顿药，没有效果，换医生重新看……孩子明明患的不是什么大病，却看了好几个医生才看好，难道是因为一开始给孩子看错了医生？还是医生误诊了？可是几个医生的诊断结果明明相同啊。其实很多时候，药效并不像我们想象中的那么迅速，孩子的病情要先被控制住，之后才是治疗、治愈。



有的孩子患的是慢性病，但是却表现出了急性病的病征，家长就以为是医生误诊了，甚至认为医院想要坑自己的钱。比如，有的孩子患上了慢性鼻炎，但是孩子表现出的流涕症状和感冒相似，家长就以为孩子出现的只是普通感冒，到医院一看，医生说自己的孩子患的是慢性鼻炎，自己不肯相信，还想要和医生理论一番，部分医生可能为了避免麻烦，仅仅治疗孩子的流涕症状，但是过不了多久，孩子的鼻炎症状还是会复发，所以，

很多时候，孩子的病情恶化和家长有很大的关系。

医生都喜欢和理智的家长打交道，因为理智的家长在面对孩子的病情时不会慌张，他们会认真地了解孩子的病情，同时记录下孩子的病征，以

供医生诊断和参考，积极配合医生治疗疾病。等到孩子的病情好转之后，他们会综合孩子发病的诱因，并遵从医生的嘱咐积极预防。正是因为理智，让这些家长少走了很多弯路，而那些过度焦虑的家长自己不能帮孩子治病，也不相信医生，不配合医生治疗，最终延误了孩子的病情，使得孩子吃不好，睡不实，身体弱。

在孩子治病的过程中，家长应当多和孩子沟通，了解孩子的情况，及时反映给医生，作为医生诊断疾病的证据，这对于孩子病情的控制、好转来说有着重要意义。



孩子反复生病，当心是过敏体质



有的孩子经常生病，而且每次生病的时间都比较长。感冒发烧是小儿常见病，正常体质的孩子每年感冒发烧的次数通常不会超过5次，孩子频繁感冒发烧，除了先天发育缺陷外，再有就是过敏体质引发的。过敏体质的孩子鼻子非常敏感，在受过敏原刺激的时候，鼻腔中会流出鼻涕，鼻涕为细菌、病毒生长繁殖的“培养基”，当细菌、病毒在孩子身体中的量达到一定数目之后，孩子就会生病。

过敏体质和过敏症状是有区别的，存在过敏症状的孩子不一定是过敏体质，过敏体质的孩子不一定有长期过敏症状。

过敏体质和遗传有关，通常来说，父母一方或双方是过敏体质，孩子很可能也为过敏体质，父母的过敏体质越明显，孩子显现出过敏症状的时间越早。此外，过敏体质和环境也有一定的关系，当环境中的致敏因素越多时，孩子表现出的过敏症状就会越明显，过敏发生的时间越早。

常见的过敏原包括：吸入性过敏原、食入性过敏原两种。其中，吸入

性过敏原包括：尘埃、尘螨、真菌、动物皮毛、羽毛、棉絮等，多引起过敏症状常年发作；植物花粉引起的过敏症状多是季节性发作。食物性过敏原包括各种蛋白、坚果、多汁水果。

环境里面的过敏原含量越少就越不容易引起过敏症状，但过敏很可能和环境恶化有关。有的父母对孩子出现的不适症过于敏感，孩子稍微出现点过敏症状，父母就担惊受怕，认为自己的孩子属于过敏体质，终日担忧；有的孩子出现的明明是过敏体质引起的损伤性表现，可家长却由于缺乏这方面的认识而盲目带着孩子到各大医院就诊，花了很多冤枉钱不说，孩子的身体状况还越来越差。

有这样一个患儿，出生没几天就开始频繁打嗝、吐奶、腹泻，出生1个月之后，患儿经常流泪，父母带着孩子四处求医，却始终没查出个所以然来；3个月之后，孩子夜间睡眠不安，翻来覆去睡不着，而且爱出汗；2岁之后，经常反复感冒，平均不到1个月感冒1次，而且经常发热，一直以来都按照普通感冒来治；3岁之后，孩子的感冒更加频繁，还患上了喘息性支气管炎。后来确定孩子的反复感冒是过敏体质引起的反复感染，而并非普通的感冒，之后医生给孩子开了个调理体质的方子，连续调养一段时间之后，患儿终于摆脱了反复感冒。

过敏体质是不能被改变的，但是如果父母们能在断定孩子出现的是过敏体质之后及时配合医生开出的调理方案，有针对性地对孩子进行护理，那么孩子一样可以健康成长。



孕前做好调养，宝宝后天有保障



在准备怀孕的时候就做好生理机能的调养，不仅可以增加受孕机会，

还能让孩子赢在出生时。

想要生出健康的宝宝，起决定性作用的是以下两方面：怀孕率、胚胎健康率。不管针对的是哪个因素，年龄都是最重要的。35岁以上的女性自然怀孕、人工授精受孕的概率都会大大降低。随着年龄的增长和卵子的老化，怀孕的概率降低，胚胎的品质也会下降，增加了流产的可能性。因此，职业女性如果有怀孕生子的想法，最好在35岁以前孕育，不能因为工作忙碌错过了最佳的生育时期。

如果已经做好了怀孕生子的打算，应当改掉不良的生活习惯：经常熬夜、久坐或久站，吃刺激性食物、抽烟、喝酒、缺乏运动、穿过紧的衣服等，都会降低怀孕的概率。因此，备孕的女性一定要有规律的生活作息，最好在晚上11:00之前就寝，把生理机能调到最佳状态；平时尽量少穿牛仔裤、紧身衣物；工作岗位需要长时间站立或坐着，最好每2个小时走动一下，或者做做柔软的体操，进而提升身体，特别是骨盆腔的血液循环，以维持生殖系统机能。

孕育胎儿的过程中最重要的就是气血，气血平和为身体中新陈代谢正常的基础。有的人喜欢喝酒，而酒兴湿热，喝过酒之后行房事，精子也会带着湿热，此即为：“精多湿热，则他日痘疹、惊风、脾败之患。”这就是为什么有的孩子出生之后皮肤不仅不光滑，而且经常出疹子、患皮肤病，易惊风、抽搐。因此，备孕之前必须戒酒。

准备怀孕的时候不能胡乱服药，特别是西药，可以采取最简单而无害的食疗之法清除身体中的火。有的人容易上火，不用服用清火药，每天饭后2个小时吃些水果，水果的寒性药性即可充分

