

从小给孩子一个好身体 长大后就不怕人生风雨



父母是孩子 最好的医生

2

李军红◎著

- 养护孩子，重点在养脾护肺
- 孩子身体好，智力和品德才会更好
- 孩子生病了，请从食疗、外治、经络按摩开始调养



凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动
 江苏人民出版社 | FONGHONG

图书在版编目(CIP)数据

父母是孩子最好的医生.2 / 李军红著. —南京:
江苏人民出版社, 2010.3

(国医健康绝学系列)

ISBN 978-7-214-05549-1

I. ①父… II. ②李… III. ①婴幼儿—保健—基本知识
IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第043623号

- 书 名 父母是孩子最好的医生2
著 者 李军红
责任编辑 陈昌一
特约编辑 刘 频
插 图 胡婷珠
出版发行 江苏人民出版社(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编: 210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 三河市南阳印刷有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 15.25
字 数 178千字
彩 插 1
版 次 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-05549-1
定 价 29.00元
(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

出版说明

《国医健康绝学》是一套荟萃了中国各地保健名家多年来在防病养生方面实用经验的系列丛书。丛书全面、系统、深入浅出地阐述了人在不同年龄段的各类常见病和疑难杂症的预防之法，还告诉大家养生的根本在于要颐养人的“生长收藏”。

本套丛书的作者或是盛名在外、经年累月奋战在教学、科研、临床第一线的名师专家，或是得其家学和先师精髓并将其发扬光大的良医，或是久病成医后的中医大修之人，或是遍尝百草之后以颐养身心为乐的通达之士。虽然自古“道不轻传，医不扣门”，但是他们却毫不吝惜自己的养生防病绝学高技，以普度世人的心苦身病为己任，以惠泽众生的快乐健康为大荣。

《国医健康绝学》系列丛书的出版，是本着积极预防疾病、提早化解潜藏在人体的隐患、把疾病消灭在萌芽状态的宗旨，希望大家能更多地关注健康，关注养生，而不是只仅仅关注疾病。我们建议，如果自身的情况不是“未病”状态，而是急病、重病或迁延不愈的痼疾，那么这时候还需要大家及时去医院求诊问治，接受常规治疗。“急病上医院，未病自己防”，如此，才能及时并全方位地保证自己的健康，这正是本丛书一直提倡的科学、理性的生活态度。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华传统医学养生的仁人志士和广大读者积极为本丛书提出宝贵意见和建议，以期携手为中国老百姓的健康贡献绵薄之力。

《国医健康绝学》系列丛书编辑部

关于作者

李军红，武当内家拳派掌门人崔炳义的关门弟子，中西医结合医师。独自开诊从医十几年，诊治病人上万，参研多家中医儿科经典著作，传承中医养儿的文化，取多年经验于临床，爱儿、养儿有佳方，总结了一套独特的中医养儿经。曾出版《不生病的智慧 5》，被誉为“中华小药王”。



前言

孩子的健康应该掌握在父母手中

好多家长都觉得带孩子难、带孩子苦，就是因为孩子总爱生病，生病后自己又不知道怎么处理。急急忙忙地把孩子送到医院后，排队、挂号、看医生、给孩子打针，折腾下来，自己受苦受累不说，孩子也不好受。很多家长在这个时候真恨不得自己能代替孩子受罪，更希望自己就是一个医生，能让孩子少受病痛的折磨。

前些日子，我故地访友，有机会回到自己曾经经营了十多年诊所的那个小区，见到了好多熟悉的面孔。许多家长和已经长大的孩子都热情地跟我打招呼。还有很多家长说，我的离开给他们孩子的求医看病带来了许多不便。

说真的，我很感激他们对我的厚爱，更珍惜和他们结下的这段医缘情。看到那些经我诊治过的可爱孩子们和他们的父母，再想到现实生活中无数为孩子疾病所苦的家长们那充满渴望和期待的眼神，我真希望市面上有那么一本权威的、全面细致地告诉家长怎样来保护孩子身心的中医育儿书。

遗憾的是，目前市场上还很少有这样一本书。所以我萌生了写作本书的念头，下定决心要把我十多年来养儿、治儿的这些经验和仁术集结成书，告知大家。让每一个孩子都健康成长，让广大经常为孩子生病而焦心的父母能放心、安心，这就是我写这本书的动机。

其实，孩子有什么小病小灾的时候，您完全可能取代医生。

根据历代大医家的医案和我本人近20年的临床经验，我认为，0~7

岁的孩子将近90%的常见疾病都跟消化道和呼吸道有关，这就是中医里讲的稚脾和嫩肺。所以，只要您重点保护好了孩子的稚脾和嫩肺，他的身体就基本上不会出什么大问题。因此，我分别用了两章的内容来谈如何给孩子健脾和强肺。比如说，我在书中提到了一种叫“壮儿膏”的健脾方，这个方法适合所有体质差的孩子使用，只要您的孩子天生瘦弱、脾胃不好、容易在季节交替的时候犯病等，您都可以用这个方法增强孩子的体质。

另外，在这本书中我还介绍了多种望诊的方法。除了很多书里面讲到的观察孩子的五官和脸色、大小便等外，我还谈到了别的书里面很少讲到的，或者是没有讲到的方法。比如说通过看孩子的鼻子，您就能知道他的肺有什么毛病，严不严重；看孩子食指上的毛细血管，您就能知道孩子是伤寒了，还是伤热了……您不要以为这些方法很难，其实操作起来非常简单，只要按照我在书中所说的那样去辨识，您很快就能轻松地掌握。

要知道，这些望诊法能让您全方位地掌握孩子的身体状况，并及时尽快地帮孩子把疾病消除在萌芽状态。

当然，光会辨别孩子的疾病是远远不够的，您还得知道怎么去治。所以，我在书中介绍了如何根据孩子的体质来灵活使用小儿食疗方、外敷方、经络按摩方以及泡脚方等，给孩子防病治病的方法。

我给出的方子经过多年临床经验的验证，都没什么副作用，而且做起来都不难，关键是很多方法孩子都乐意接受。比如说我在前面提到的“壮儿膏”，做出来后就像果冻那样，吃起来口感很好，还有点甜，孩子们都特别喜欢吃；再比如说能帮助孩子化痰止咳的“雪梨膏”，味道有点甜不说，还稍微有点凉，孩子吃完后，嘴里香香的。

类似的方法还有很多，在这里我就不一一介绍了。不过，我要着重说的是，书中提到的食疗方、经络按摩方以及泡脚方等，都是可以搭配使用的。

比如说给孩子治鼻出血，我在书中提到了一个用大蒜捣碎敷脚的方法来治，其实，给孩子清肺经 200 次也能达到止血的目的。当然，如果您把这两个方法搭配起来使用，止血的效果会更快、更明显。其余的方法，您都可以举一反三，依此类推。

我推崇中医育儿，是因为自己有着多年的临床经验。脱了白大褂，我也是孩子的爸爸，这双重身份让我在育儿方面积累了不少的心得和体会。

我儿子今年十周岁了，周围的人经常夸他：“这孩子长得真结实，不愧是医生养出来的。”孩子的确长得很健康，但我从来没给他吃过什么健胃消食的药，他也没去过医院打针、输液。别人都好奇地问我是怎么把他养出来的。

其实，我没给孩子制定过什么严格的营养食谱，更没给他吃过什么营养品。我只是一名中医主治医师，只不过把我平时防治儿童常见疾病的一些临床经验运用到我孩子身上罢了。

要我说，孩子的健康应该掌握在做父母的手里，因为我们与孩子心连心，应该更能及时发现孩子的任何异常情况，在照顾孩子方面也能比医生更用心、更细致、更周到，也是最有可能帮孩子把疾病消灭在萌芽阶段的。

朋友们经常跟我说，做医生的真伟大。但让我来说，这个伟大的角色应该由父母来扮演！

爱吾幼以及人之幼，愿天下父母心不再可怜。

李军红

2010 年 2 月于北京阳明中医门诊部

前 言 孩子的健康应该掌握在父母手中 / 001

第一章 孩子最容易得什么病——做一个懂医的严父慈母

不懂医，孩子生病您只有求医生 / 001

望五官（苗窍）、看络脉、察凶门——全方位掌握孩子的身体状况 / 003

保护孩子从养脾护肺开始 / 006

孩子生病后的“君臣佐使”调治法 / 008

我养儿、治儿时遵循的三个基本原则 / 010

给孩子穿衣服的智慧 / 011

中医养儿的十大黄金法则 / 013

有时候，孩子发烧不是病 / 016

第二章 孩子有病早知道——儿童疾病的家庭自测自诊法

看孩子的脸色知健康 / 020

保护孩子的脾胃，妈妈该怎么做 / 023

学会观察孩子的鼻子，莫让感冒伤害他 / 024

不要忽视了孩子的大小便 / 026

妈妈要学会观察孩子的嘴唇和舌苔 / 028

孩子的食指内侧也藏有健康小秘密 / 031

妈妈要学会从宝宝的哭声中获取健康信息 / 035

巧听肺里的呼吸声，知孩子肺的健康状况 / 037

孩子的“天窗”也要常通风——囟门是反映孩子健康状况的一个窗口 / 039

怎样才能知道孩子有没有淋巴结肿大 / 042

如何根据孩子的口味和冷热来查病因 / 044

第三章 孩子后天成长全靠脾胃——适用于大多数中国孩子的养脾良方

孩子身体好不好，80%取决于脾胃 / 047

增强孩子体质，用三仙护宝贴 / 049

家有壮儿膏，孩子长得高 / 052

孩子消化不良怎么办——小儿伤食的家庭速调良方 / 054

孩子吃饭香，妈妈最安心——小儿厌食的家庭速调良方 / 056

孩子不能乱吃鸡内金 / 058

“健脾减肥粥”是孩子最好的减肥药 / 061

孩子肚子胀，妈妈怎么办 / 063

治孩子便秘，请用蜜导法 / 065

孩子的好多病是吃饭时种下的 / 067

怎样吃瓜果，孩子才不会生病 / 070

第四章 孩子身上最娇嫩的器官是肺——适用于大多数中国孩子的护肺良方

孩子肺热了怎么办 / 073

孩子扁桃体发炎了怎么办 / 076

为什么孩子吃了退烧药还高烧不退 / 079

没有哪一种药能通治感冒——孩子不同感冒的家庭调治方 / 080

不要孩子一咳嗽就给他喝梨水 / 083

妈妈的乳汁也可以成为祛痰的良药 / 085

雪梨膏去痰，痰止一挥间 / 087

咳和嗽其实是两种疾病 / 090

孩子得了过敏性哮喘怎么办 / 092

“引痰下行法”，治愈咳嗽有办法 / 095

第五章 把孩子养得壮壮的——小儿饮食疗法

孩子生病了，妈妈的乳汁也是药 / 099

家有三豆解毒方，孩子无毒一身轻 / 101

什么样的食物能让孩子的咽炎和扁桃体炎断根 / 104

孩子拉肚子的快速止泻法——茯苓山药粥 / 106

孩子突然呕吐了怎么办 / 109

孩子口腔溃疡，用大青叶、金银花水漱口 / 111

山楂治病疾，疾病去匆匆 / 114

绿豆、猕猴桃、茴香叶子，种种赛灵丹 / 115

不管是胎热还是药毒，黑豆都能解 / 118

孩子肚子里有虫了怎么办 / 120

第六章 没有一个妈妈愿意让孩子吃药——小儿中药外治法

枸杞水泡脚能弥补孩子的先天不足 / 122

孩子半夜发烧，妈妈可以临时救驾 / 124

花椒粉敷肚脐、姜辛汤泡脚，专治孩子肚子痛 / 126

新生儿患了脐炎，云南白药敷肚脐就好 / 131

用桑螵蛸泡脚，从此不用担心孩子会尿床 / 133

大蒜泥敷脚心，能止鼻出血 / 135

孩子长针眼、大便干、有皮肤病，用金银花水泡脚 / 137

芦荟叶、油菜叶，可治烫伤疖肿 / 139

珍珠粉泡脚、王不留行子贴耳穴，让孩子不再调皮 / 141

酸枣仁水泡脚，孩子睡觉香又甜 / 144

淋巴结发炎，用五倍子和六神丸外敷 / 146

用薄荷水擦手心和胸口，让暑热永远也伤不着孩子 / 147

孩子如何补钙才正确 / 149

淡盐水漱口，不让孩子长蛀牙 / 150

第七章 给孩子治病，用药不如用手——小儿经络疗法

小儿经络按摩使用说明书 / 153

清肝经对孩子有什么好处 / 159

清胃经对孩子有什么好处 / 163

清心经对孩子有什么好处 / 168

补肾经对孩子有什么好处 / 171

推肺经对孩子有什么好处 / 174

第八章 您的情绪对孩子影响有多大——小儿心理疗法

孩子为什么睡不安稳 / 179

什么都不让孩子碰，对他的身体反而不好 / 181

孩子就像春天的小鸟——怕惊吓 / 183

伤孩子的自尊心，就是伤他的免疫力 / 184

孩子吃手指不要强加干涉 / 186

压力过大是孩子没食欲、抑郁的根源之一 / 188

第九章 孕前、孕中应该为孩子做好什么准备

怀孕前怎么调养才能保证孩子的先天强壮（一） / 190

怀孕前怎么调养才能保证孩子的先天强壮（二） / 193

怀孕前怎么调养才能保证孩子的先天强壮（三） / 196

孕期怎么调养才能保证孩子的先天强壮 / 199

孩子一出生就肾精足的妙招 / 205

后 记 让孩子永远不生病 / 208

附 录 孩子常见疾病的家庭自疗法一览表 / 209



第一章

孩子最容易得什么病

——做一个懂医的严父慈母



不懂医，孩子生病您只有求医生

通常情况下，孩子咳嗽发烧、或者拉肚子两天不好，全家就慌了手脚、乱了方寸，匆匆抱着就往医院赶。到了医院，挂了呼吸科，等了好长时间轮到了自己，结果呼吸科专家却说该挂消化科。家长只好带着孩子重新挂号排队，终于又轮到了自己，结果医生只是简单地给孩子摸了摸肚子、看了看舌苔，就下诊断说：“这孩子消化不好，回去吃点山楂就行了。”或者是：“孩子长得太快，是成长痛，不用吃药。回去吧，没事的。”

这还是遇到了负责任的医生，如果是那些不负责任的，他就开了好些各种各样的药，让她吃上一个星期观察观察再说，孩子没什么大病倒也罢了，但如果孩子有大病却因此被拖延了，这麻烦可就大了。

比如说，我老家一个不足3岁的孩子，感冒咳嗽老是不好，遵医嘱吃了药，白天体温降了，晚上又升到40度左右。来回折腾了3个星期，

求助了好几家大医院，都被当成寻常感冒来治，治来治去，毛病还是反复复，而且孩子还越来越没精神，两只小鼻孔一扇一扇的，喘气很粗。最后家长把孩子送到一家区儿童医院，那个负责任的女医生一检查，说是大叶性肺炎，好险啊。最后，可怜的孩子在医院里足足打了半个月的吊针，家长和孩子均元气大伤。

不懂医，您就预料不到孩子身上可能存在什么问题；不懂医，孩子身上的小问题就可能发展成大人问题；不懂医，孩子生病就变成全家人生病；不懂医，孩子一有病您只有连夜把他送到医院，眼巴巴地看着医生，心里又苦又怕。

孩子之所以生病，很大程度上是因为家长缺乏最起码的医学常识，在孩子发病的早期疏忽了。其实，孩子的表情、大便的颜色以及腹痛、腹泻等症状，就是在提醒家长们：爸爸妈妈，我有病了。但很多家长或者是没注意到，或者是不在意，或者是注意到了却没有正确地采取处理措施。

有一次，我去朋友家聚会，见他家一个五六个月大的婴儿正在熟睡。看到一个小生命，谁都会觉得新鲜，我也不例外，一进门就先去看孩子。当时，我习惯性地用手去摸他的小脸蛋，烫！职业敏感告诉我，孩子在发烧！我赶紧从床头拿过奶瓶放在孩子的嘴里，他也不吮吸。这时我意识到：孩子不是睡得香，分明是昏迷了！

《景岳全书》中说：“若牙关紧闭不纳乳，或硬而不软，其病极重也。”这说的就是小儿脑炎的前兆。当时，朋友一听说孩子昏迷了，吓得脸都没了血色，赶紧抱着孩子就往医院冲。经确诊，孩子患了急性脑炎。医生说，幸亏送得及时，再晚一些，孩子就有生命危险了。

我饭没有吃成，却做了一件大好事，心中不无高兴。



事实上，很多家长在生活中注意不到孩子身上的问题，一般也不会从自己身上找原因。比方说，有位妈妈带着半岁大的孩子来我这儿看病。她说，这几天自己心情不好，孩子也不好好吃奶，一摸小肚子，胀胀的。她问我，是不是妈妈心情不好，吃奶的孩子也会受影响。我说，当然是这样，因为中医讲：“母肝气盛，血气沸腾，乳汁败坏，儿必生诸病。”所以，孩子这种情况是母病及子造成的。

还有些家长一看到孩子发烧就慌不择药，习惯性地拿起大人常吃的退烧药就给他吃，结果药量过大，孩子出了一身汗，虚脱了。

我还看见一些父母因为孩子先天体质不好，就给他吃各种各样的补品，结果孩子很早就开始性早熟、长小胡须，甚至过度肥胖。这样的病例我亲眼目睹了太多，真是痛心啊！

父母当然是最爱孩子的，但很多时候，他们由于不懂医，好心办坏事，有意无意中做出了伤害孩子健康的举动，常常后悔莫及。其实，只要您掌握一些中西医的科学育儿知识，活学活用，举一反三，让孩子健康一点都不难。



望五官（苗窍）、看络脉、察凶门——全方位掌握孩子的身体状况

如何提前感知孩子的病情呢？有些家长在这方面就做得非常好。比如说，孩子拉肚子，她会看看孩子的大便是不是呈水样，有没有黏液、

泡沫、血丝、奶瓣等，由此来判断孩子腹泻是消化不良引起的，还是着凉了，感染了痢疾而导致的。

如果孩子大便里有奶瓣，那是消化不良，给他吃点助消化的药就可以了；大便呈水样，孩子可能是着凉了，吃些热的食物，把寒气散掉，大便就会正常；如果孩子患了痢疾，除了马上送医院及时治疗外，她还会回想一下自己在喂奶期间曾吃过什么寒凉和不易消化的东西？情绪是否不好？如果有这方面的问题，她会及时地做出调整。

做到这些并不难，关键是您平时要细心，要多观察孩子。

中医讲：“病在内，必形诸于外。”孩子虽然不会说自己哪里不舒服，但他的好多病都“写”在脸上，您通过观察孩子脸上苗窍（五官）的颜色，就能辨别孩子到底是哪里生病了，还能分清楚这病是虚是实。

另外，通过看孩子的络脉，您也能知道孩子疾病的虚实。再小一点的孩子，您看囟（xìn）门的搏动、凹凸情况就能直接了解孩子的病因。

掌握这些知识并不难，就像一层窗纸，一点就透，而且，比把脉要容易得多。因为，中医把脉知病需要多年的临床经验，才能分清脉的数、沉、迟、滑、涩，但望苗窍、看络脉、察囟门就不一样，很直观，什么样的颜色、症状代表孩子有什么样的疾病，一目了然。

有一位妈妈常带孩子来我这里看病，听我讲得多了，都成了半个医生。每次，她看到孩子手上的络脉线窜过了风关，而且呈红色，再加上孩子的鼻子发干、眼睛充血、不时干咳等症状，就知道孩子的病是肺热引起的，所以，这个时候她除了配合医生的治疗，还按摩孩子的肺经来泻热。

您看，这样的家长不但会看孩子的苗窍，还会把看到的症状都结合