

儿童中医保健方式推广应用之一
深圳市科普丛书资助项目

家长
必读

万博士对话家长 NO 1

谁搞垮了 孩子的身体

——体弱孩子病因解读与对策

鼎力推荐

深圳市科协
中华中医药学会

万力生 编著

谨以此书

献给那些身体被搞垮的孩子家长们！

为家长全方位、多角度、深层次解读孩子
“爱”生病的十大原因！

引领孩子走向少生病、不生病的正确方向！



人民卫生出版社

中国妇幼保健协会母婴安全工程
中国优生优育协会母婴安全工程



NO.1

谁搞垮了

瘦子的身体

——体重低于标准体重与时间

中国妇幼保健协会
中国优生优育协会

李乃生 主编

内容简介

本书主要介绍体重低于标准体重的危害、原因、预防及治疗。本书可作为妇幼保健人员、基层医务人员、孕妇及育龄妇女的参考。

人民卫生出版社



儿童中医保健方式推广应用之一

深圳市科普丛书资助项目

万博士对话家长 NO 1

谁搞垮了 孩子的身体

——体弱孩子病因解读与对策

万力生 编著



 人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

谁搞垮了孩子的身体：体弱孩子病因解读与对策/
万力生编著. —北京：人民卫生出版社，2010.8

(儿童中医保健方式推广应用)

ISBN 978-7-117-13241-1

I. ①谁… II. ①万… III. ①儿童-中医学-保健-基本知识 IV. ①R179②R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第148203号

门户网：www.pmph.com 出版物查询、网上书店

卫人网：www.ipmph.com 护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有，侵权必究！

谁搞垮了孩子的身体

——体弱孩子病因解读与对策

编 著：万力生

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）

地 址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编：100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线：010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷：北京汇林印务有限公司

经 销：新华书店

开 本：710×1000 1/16 印张：18

字 数：267千字

版 次：2010年8月第1版 2010年8月第1版第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-13241-1/R·13242

定 价：28.00元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

（凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换）

当前,中医养生保健的红火,从收视率颇高的养生类电视节目目有所体现。然而,在表面红火的背后,却让人忧心忡忡。媒体宣传的很多中医保健方法与中医基本理论和诊疗方法脱节,有的过分夸大其效果,有的宣传甚至有猎奇、哗众取宠之嫌,误导了众多不懂医学知识的家长,其危害性很大。家长该如何选择有效的中医保健方式?当务之急是改变养生保健市场的混乱状态,而这需要一个科学的调研和正确的引导。

《儿童中医保健方式推广应用》是2010年深圳市科协重大课题成果,课题的出笼正是起因于目前日益混乱的养生保健市场。项目负责人万力生博士通过广泛调研论证,从鱼龙混杂的养生保健方法中,筛选出有效的儿童中医保健方法,帮助家长树立正确保健理念,科学养生,让真正有效的中医养生保健方式走入千万家庭,渗透于儿童衣食住行的方方面面,保证儿童的健康成长。只有这样,才有利于中医的科学发展,才有利于更多的人了解中医、受益于中医。

万力生教授在日门诊量达百余人的繁忙医疗工作中,不辞辛苦将《儿童中医保健方式调查报告》的成果转化为造福千万家庭的科普系列:《谁搞垮了孩子的身体》、《胎教:开启宝宝智慧第一步》、《养护孩子要顺四时》、《哪些运动适宜孩子》、《怎样吃出健康来》、《神奇的儿童推拿手法》、《辨清体质再调理》、《小儿病三分治,七分养》8个分册。丛书从体弱孩子的病因、胎教、顺四时、运动、饮食、经络、体质、防治8个方面,引领儿童中医保健方式的正确方向。

我们衷心欢迎关注中医养生保健的各界同仁和广大读者积极为本丛书提出宝贵意见和建议,以期我们更好地为我国儿童中医养生保健提供服务。

序 一

当前,全国儿童医院没有哪一家不是人满为患,看病难,住院更难,有多少人问过为什么儿童医院会有如此多的患儿?究竟谁是罪魁祸首呢?我们的家长又该如何养护自己的孩子呢?

深圳市儿童医院万力生教授独具慧眼,2010年承担了深圳市科协重大课题《儿童中医保健方式调查报告》,经过广泛调研论证,从体弱孩子的病因、胎教、顺四时、运动、饮食、经络、体质、防治8个方面,重新梳理了儿童的中医预防保健常识,形成了8项成果,即《儿童中医保健方式推广应用》丛书8个分册:《谁搞垮了孩子的身体》、《胎教:开启宝宝智慧第一步》、《养护孩子要顺四时》、《哪些运动适宜孩子》、《怎样吃出健康来》、《神奇的儿童推拿手法》、《辨清体质再调理》、《小儿病三分治,七分养》,引领儿童中医保健方式的科学方向。

万力生教授是我众多博士生中才华出众的一位,他对中医临床和中医科普同样有着不同寻常的热爱与追求。在某些中医门诊病人稀少的情况下,他却天天门诊火爆,患儿家长天不亮就来排队,日门诊量达百余人,患儿来自全国各地,令我感到十分欣慰和赞赏。孔子云:“后生可畏,焉知来者之不如今也?”余信也。

万力生教授不但是中医儿科临床的高手,并且勤于笔耕,已出版著作洋洋大观达80余部。他常秉灯彻夜不寐!思考,写作……研究患儿的病历,思索疑难患儿的疾病,苦求良方治难症!由于其显著的临床疗效,使其名声远播海内外,多次被广州日报、深圳商报、深圳特区报、晶报、深圳晚报、深圳卫生、深圳广播电台采访报道,并被邀请为“幸福人生大讲堂”主讲专家,为更多的孩子服务。

喜读万博士佳作,深为他在儿童科普创作中的新收获而感动。一个

有成就的医生,愿意如此毫无保留地将临床经验体会和感受直面与儿童家长交流,衷心地希望孩子少生病、不生病,是多么难能可贵的情操。有理由相信,读了本丛书,您会觉得如饮甘饴,如同请到了自己理想的家庭医生,若能把书中的理念运用在您养育孩子的生活实践中,您会越来越深切地感受到它的价值。相信本书的出版,对于普及儿童医学科普知识,促进儿童健康成长,将会有很大的帮助,故欣然作序,将本书推荐给广大的家长,希望本丛书成为您家庭的案头书、保障您孩子健康成长不可或缺的指导书。

世界中医药学会联合会儿科专业委员会会长

中华中医药学会儿科分会名誉主任委员 汪受传教授

南京中医药大学博士生导师

2010年7月于南京

序二

儿童是祖国的未来、民族的希望。我国现有儿童3.67亿,数量居世界首位。抓好儿童的早期教育、保障儿童的身心健康,把他们培养成对国家有用的人才,关系到孩子的健康成长、家庭的幸福、国家和民族的兴衰。

儿童脏腑娇嫩、形气未充,为“稚阴稚阳”之体,正如古代儿科专家、宋代大医钱乙和明代大医万全在他们的著作中所述:儿童“五脏六腑,成而未全……全而未壮”,“血气未充……肠胃脆薄,精神怯弱”。因此,儿童疾病治疗起来相对也比较复杂。“小儿之病,古人谓之哑科,以其言语不能通,病情不易测。故曰:‘宁治十男子,莫治一妇人;宁治十妇人,莫治一小儿。’此甚言小儿之难也。”随着科学的发展和人们生活水平的不断提高,儿童教育和疾病防治问题越来越为所有家庭关注。儿童为什么“爱”生病?这是家长最头痛的事。《谁搞垮了孩子的身体》一书,从深层次揭示了孩子爱生病的“十大原因”,即滥用药物,护理不当,喂养不当,缺乏锻炼,随意进补,环境、食品污染,不良的生活习惯,学习压力,不懂得优生,意外伤害等。与此同时,书中还对家长提出了“十大忠告”,把孩子不生病、少生病和防患于未然的多种“妙招”教给大家,以期孩子健康生活 and 成长。

《谁搞垮了孩子的身体》一书,是2010年深圳市科协重大课题成果之一,也是深圳市文明办、深圳市关爱办、深圳市卫生人口计生委、深圳市教育局、深圳市文体旅游局、深圳报业集团、深圳广电集团、深圳出版发行集团、中华中医药学会等共同主办的深圳“幸福人生大讲堂”的主讲内容,是家长普遍关注的话题。其编著者万力生教授,是深圳市儿童医院学科带头人,他经过十余年医学本科、硕士、博士的寒窗苦读,既有着深厚的理论

积淀,又经过长期临床实践的磨砺,积累了丰富的儿科临床经验,是中医儿科的后起之秀。他的这本书,体现了爱心与责任,充满着智慧和经验,部头不大,读来却别有洞天,具有科学性、可读性和实用性,可成为帮助孩子健康成长的良师益友,相信家长、教师和儿童工作者一定会开卷有益。因此,这本书是值得推荐给广大读者的,它将引领儿童中医保健方式的正确方向。

值该书付梓之际,有感而发,写此为序。

中华中医药学会科普分会主任委员

温长路 教授

2010年7月于北京

前言

科技发达的今天,我们的孩子屡屡生病,频频奔波于医院,抗生素、激素,口服药、静脉滴注,该试的都试过,可刚刚好转,去托儿所、幼儿园、学校没几天,孩子又生病了,新的症状又出现了,究竟是什么原因导致疾病如此缠绵难愈?孩子为什么会老生病?能不能不生病?少生病?

我想很多家长感同身受,是谁搞垮了孩子的身体?不同的家长说出很多不同的原因,当然有对,也有错。作为一名医生有责任从医学的角度为家长进行全方位、多角度、深层次的解读,指出孩子爱生病的真正原因。

20世纪70年代前,人们吃的食物没有太大的污染,庄稼基本上用土杂肥,化肥和农药都很少用,牲畜、家禽喂的是粮食和青草,而粮食和青草几乎没有受污染。在当时除了传染病,频繁感冒,肥胖、性早熟、糖尿病、白血病等疾病非常少见。

我们不妨看看今天的农业污染:不管是粮食、蔬菜哪一样不用化肥、农药?粮食、蔬菜、水果中遗留下来的毒素被人体吸收。还有人为因素:养殖专业户为了提高家禽、牲畜的生长速度和蛋白质含量,在饲料中添加生长素(激素)和三聚氰胺。工业污染:环境污染、空气污染、水污染、光污染、噪声、电磁波的辐射等,无疑已成为人类健康的新“杀手”。城市人住的房子装修到了极致豪华,殊不知,装修遗毒让入住不久的孩子,患上了白血病,哮喘等病症。

药品是一把双刃剑,用得合理,可以治病。滥用药物,不但不治病,还会致病甚至致命。在医学界流行着这样一句话,在美国买枪很容易,买抗生素很难,但在中国恰好相反。从长远看,抗生素滥用的危害比枪支的危害更大。不少医生受利益驱动,给孩子大剂量使用最新、最贵的抗生素。我国住院患儿的抗生素使用率高达80%,这种局面不及时改变,中华民族

有可能集体成为“耐药一族”，亦即回到抗生素药物发现之前的黑暗时代，那绝对是一场重大灾难。

滥用激素退热更是由来已久。“激素滥用最突出的就是‘三素一汤’——抗生素、激素、维生素和输液。因为激素退热有立竿见影的短期效果，这不只是农村，个体诊所、基层医院，甚至一些大的市级医院也都把激素当‘宠儿’。来了发热的孩子，不分青红皂白就用地塞米松加抗生素”。激素、抗生素、维生素，这本是20世纪临床药物治疗的三项重大发现，如今已成为不合理用药的典型。

苏格兰医生发明输液时，有谁会想到170多年后的今天，输液现象会如此壮观。只要你走进医院的输液室、住院部，几乎是“输液”的世界：座位旁、床头旁都挂着输液用的药水瓶或药水袋。我国有些医院住院病人的输液比例高达90%以上，毫无疑问，我国是全球最大的输液国家。

我们餐桌也正处于一个污染的时代，苏丹红食品、米猪肉、毒韭菜、皮蛋中重金属、三聚氰胺奶粉、带有农药、激素超标的水果及肉类，成为人类健康的隐形杀手。

生活条件越来越好，孩子的生活习惯却越来越差，如吃得过饱、穿衣太暖、不吃早餐、薯条快餐成家常便饭、用饮料代替开水、挑食、大肆进补、零食不断、睡眠不足、不愿到户外锻炼、打游戏机成病等，造成了“小胖墩”和“豆芽菜”，两极分化的局面越来越厉害，性早熟、肥胖的孩子越来越多。

为了成绩，为了升学，为了上名校，孩子们整天除了学习，还是学习。平时到学校上课，周末家长还要送他们进各式各样的补习班。学习压力过大、缺乏锻炼、睡眠不足，导致孩子的健康受到威胁，脑疲劳、失眠、浑身无力、多动、抽动等疾病时常出现在孩子身上，成为孩子不能承受之痛。

凡此种种,我们是否应该反思,孩子每时每刻生存在被污染的环境里,吸一口污染的空气,喝一口污染的水,吃一口污染的粮食,加上滥用药物、护理不当、喂养不当、盲目进补,过大的学习压力、缺乏锻炼等,结果会怎样?是保姆照顾不周吗?是医生技术不精吗?

《谁搞垮了孩子的身体》的作者——万博士将逐一解答,只要您遵循万博士的“十忠告”,就能保证您的孩子健康、少生病、不生病。相反,您只能频频奔波于医院。

十忠告:一不要滥用药物;二不要护理不当;三不要喂养不当;四不要缺乏锻炼;五不要随意进补;六不要污染食品、污染环境;七不要不良的生活习惯;八不要学习压力过大;九不要不懂得优生,十不要意外伤害。

深圳市儿童医院学科带头人
万力生 教授
2010年6月

目录

体弱孩子的病因解读

1

医生滥用药物

中国国情下很多医生的用药习惯

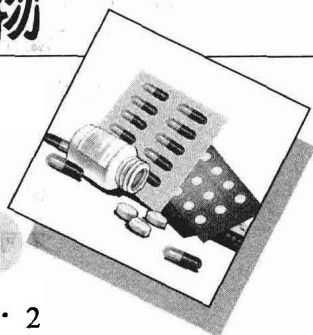
/ 2

过度医疗	2
滥用抗生素	5
滥用激素	6
滥输液	8

警惕！滥用药物的十六种错误行为

/ 10

滥用抗感冒药	11
69种感冒药不治病反伤人	11
常用感冒药含15种危险成分	11
感冒药只是缓解了症状	12
两岁以下孩子最好别吃感冒药	12
学会对症吃感冒药，超量或混合服药最危险 ...	13
中药治疗感冒安全有效	14
滥用退热药	15
长时间高热才会伤脑细胞	15
滥用退热药，损伤胃黏膜	16
不同退热药不要随意并用	16





谁搞垮了孩子的身体

要高度重视原因不明的发热·····	16
滥用抗生素·····	17
滥用抗生素，如同在吸毒·····	17
滥用抗生素，如同在玩命·····	18
滥用抗生素，孩子成最大受害者·····	19
滥用抗生素，未来“无药可用”·····	20
医生、家长、厂家、商家“合谋”滥用·····	20
滥用激素·····	21
不可滥用激素药止痒·····	22
不可滥用激素退热·····	25
普通感冒时慎用激素退热·····	26
病情未明时慎用激素退热·····	26
不可迎合家长心理滥用激素退热·····	26
不可大剂量使用激素退热·····	26
激素不是退热首选和唯一方法·····	26
一病多药·····	27
不宜联合应用的中西药·····	27
不宜联合应用的西药·····	28
滥用补药·····	29
滥用增高药·····	30
滥用维生素及微量元素·····	30
滥用丙种球蛋白·····	32
滥用镇咳药·····	33
滥用镇咳药，小儿痰液难咳出·····	34
辨别咳嗽对症治疗·····	34
滥用中药·····	35
中药并非无毒副作用，只是相对西药小·····	36
滥用清热药·····	37
服用剂量不当·····	37

辨证用药不当	37
用生药未加工炮制	37
配伍不当	37
小病贵药	38
迷信价格	39
迷信新药	39
小病大治	40
一个笑话	40
吊瓶“崇尚”	40
小儿用成人药	41
滥用止泻药	42
不要简单地认为必须禁食	43
不轻易使用止泻药	43
及时补充水分，防止严重脱水	43
糖水服药	44

别让孩子体内的“长城”垮掉 / 44

身体免疫系统像长城	45
是谁让孩子体内的“长城”垮掉	45
家长难辞其咎	45
医生难辞其咎	45

家长应走出九大误区，学会看病 / 46

误区一 小病扛过去	46
误区二 病急乱投医	46
误区三 照书自断病	47
误区四 看病迷信权威	47
误区五 开药贵则灵	48
误区六 急病慢慢来	48
误区七 看病非儿科	48
误区八 检查重复做	48
误区九 瞒病史误诊	49

体弱孩子的病因解读

2

父母护理不当



最多的护理不当，是给小儿穿得太暖，“三分寒”更健康

52

- 孩子穿得太暖易生病 52
- 季节交替时，孩子穿衣方法 52
 - 天气由暖变冷，不要急于给孩子添加衣服..... 52
 - 天气由冷变暖，也不能急于给孩子减衣服..... 53
- 掌握“春捂秋冻”原则..... 53
- 耐寒锻炼..... 53
- “秋冻”尤为必要 53
- “秋冻”要逐步进行 54
- “秋冻”穿衣法 54
 - 背暖..... 54
 - 肚暖..... 54
 - 足暖..... 54
 - 头凉..... 55
 - 心胸凉..... 55

最可怕的护理不当，是“病从口入”这一关

55

- 不要强迫生病的孩子吃东西 56

抗生素不是维生素	56
鱼肝油是药品不是补品	56
冷饮喝得过多影响营养吸收	57
色彩鲜艳的水果悠着吃	57
菠菜不宜多吃	57
吃零食要适可而止	57

最易疏忽的护理不当，“寒从脚入” / 58

问题玩具是孩子健康的杀手 / 59

典型案例1	59
典型案例2	60
问题玩具给孩子造成三方面的伤害	61

孩子睡觉有讲究，七大错误要注意 / 61

睡觉最佳方法	61
错误一 裸睡	62
错误二 摇睡	62
错误三 俯睡	62
错误四 亮睡	63
错误五 搂睡	63
错误六 蒙睡	64
错误七 热睡	64

孩子洗澡禁忌五点 / 64

打预防针后暂时不要洗澡	64
频繁呕吐、腹泻时暂时不要洗澡	64
皮肤损害时不宜洗澡	64
喂奶后不应马上洗澡	64
低体重儿要慎重洗澡	65