

★★★
本土健康
畅销书
升级版

是供实用、权威指导的枕边书

——
做孩子的**营养美食家**

父母是孩子 最好的医生

最实用的儿童健康圣典

做孩子的成长专家，
做孩子最好的私人医生。

马洁明 编著



黑龙江科学技术出版社

父母是孩子 最好的医生

马洁明 编著

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

父母是孩子最好的医生/马洁明编著. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-5388-7066-4

I. ①父… II. ①马… III. ①儿童-保健
IV. ①R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 007868 号

父母是孩子最好的医生

FUMU SHI HAIZI ZUIHAODE YISHENG

-
- 作 者** 马洁明
责任编辑 刘佳琪
封面设计 白冰设计
出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话:(0451)53642106 传真:(0451)53642143(发行部)
网 址 www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
印 刷 三河市杨庄镇明华装订厂
发 行 全国新华书店
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
印 张 17
字 数 180 千字
版 次 2012 年 4 月第 1 版 · 2012 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7066-4/R · 1970
定 价 29.80 元



父母都不希望孩子生病

天下父母最担心的莫过于自己的孩子生病。尤其孩子病得很难受、很痛苦的时候，父母的紧张和不安远远大于孩子。他们甚至会想：如果可能，把孩子经历的所有痛苦都转移到自己的身上。

案例

周一下班回家，儿子没有如常日般活蹦乱跳地过来给我开门，原来小家伙肚子疼。晚餐时间，孩子对桌上的美食没有任何食欲，看了一眼之后继续躺在沙发上。

开始我没有太在意，因为儿子的肠胃一向不太好，但是过了一会儿儿子开始呻吟，眉头紧皱，我问他什么感觉，他说肚子里有个棍子在滚来滚去。儿子最大的爱好是吃饭和看动画片。

为了分散他的注意力，我破例同意他边看电视边吃饭。儿子听说可以看动画片，兴奋得眉开眼笑。没想到刚把光盘放进DVD，小家伙又疼得蹲在地上。

这次我意识到，孩子病得不轻。我已经没有心思吃饭了，拿来风油精给他抹，用热毛巾擦他的小肚子。渐渐地儿子不再呻吟，小手紧紧地拉着我，说他很冷，要盖两床被子。体温却一直正常，但儿子一点精神都没有，依旧喊肚子疼。我已做好思想准备，再过一个小时如果还喊疼，就送去医院。

终于，小家伙在我的抚摸下睡着了，我准备好病历本、现金、孩子的衣



父母是孩子最好的医生！

服、水壶等。只等需要的时候爬起来背上孩子直奔医院。

一夜几乎无眠，终于熬到早晨，孩子睁开眼睛，还没起床就哇哇大吐，把前一天吃的东西全部吐了出来。吐完之后的儿子感觉舒服些了。

小家伙很不错，没有借生病之由要求在家休息，表示要坚持上学，我给了他一个温暖的拥抱。赶紧做早餐，吃完后把儿子送到学校，看着他背着大大的书包走进校园，看着他不停地回头对我挥着胖胖的小手，我的眼睛开始不争气地发热……

从以上的案例，我们可以看出：孩子不生病是每一对父母的最大心愿，孩子是父母的希望，是祖国的未来。从小就有一个不生病、健康的身体，能为他们以后的生活奠定坚实的健康基础。

本书是送给父母，尤其是年轻父母的最好礼物。我力求从实用的角度出发，立意非常有针对性，其内容涵盖了与孩子健康相关联的方方面面。虽然涉及了许多儿科方面的内容，但本书文字毫不晦涩，通俗易懂且容易操作；本书给予父母以许多新的角色定位，父母完全可以做好孩子的护理师、急诊师、营养师和按摩师，只要做到了这些，父母将会是孩子最好的医生。

通过本书的阅读，希望每一对父母都能成为孩子最好的医生。用自己的双手和智慧为孩子减轻痛苦，防治儿童疾病于未然。

CONTENTS

目 录

第一章 健康的父母才能生出健康的孩子

健康的母体才能生出健康的孩子	002
怀孕前调理好月经	003
孕前营养充电不可忽略	008
孕期营养调补法	011
把握精卵“相吻”的良时	013
孕前检查很关键	016
晋级妈妈必做的6件事	019

第二章 对孩子最好的关爱是妈妈的细心

脐带的照护	024
指甲的照护	025
帮婴儿洗澡	026
新生儿皮肤印记与皮肤疹	027
小枕头里的大学问	031
注意孩子的衣着	033
家庭常用消毒法	035



夏季如何帮孩子防蚊	037
给婴幼儿喂药的方法	039
培养孩子讲究卫生的好习惯	041
保护好孩子的“心灵之窗”	043

第三章 不同时期，父母应该如何当好孩子的医生

新生儿黄疸	050
新生儿肺炎	051
新生儿破伤风	053
新生儿吐奶	054
婴儿嘴巴	056
幼儿期的护养	057
学龄期的护养	060

第四章 孩子生病时，做一对懂医的好父母

感冒	064
腹泻	065
发烧	067
水肿	071
便秘	073
贫血	074
红眼病	077
猩红热	079
消化不良	081
孩子百日咳	082
孩子哮喘	085

气管异物	086
婴儿蒙被综合征	088
流口水	089
流浓鼻涕	090
咽喉肿痛	091
皮肤过敏、瘙痒	096
尿床	098
孩子汗多的饮食调理法	102
孩子打预防针后的调理	106

第五章 轻松应对各种儿童突发性疾病——做孩子最好的急诊师

烫伤	108
扭伤	110
切割伤	111
眼入异物	112
食物中毒	114
被宠物咬伤	115
鼻子出血	117
痉挛	118
中暑	119
被蜇伤	120
触电	121



第六章 孩子有病早知道——儿童疾病的自测自诊法

父母要懂得一些舌质、舌苔的常识	124
看孩子的脸色知健康	125
观察孩子的鼻子，莫让疾病伤害他	127
不要忽视了孩子的大小便	128
新妈妈“托福”考：听懂孩子哭声	130
如何根据孩子的口味和冷热来查病因	133
当心孩子感冒后嗜睡引发疾病	135
孩子不哭不闹就是“乖”吗	137

第七章 父母掌握点经络知识，争做孩子最好的按摩师

怎样为新生儿做保健按摩操	140
按摩是孩子食疗的完美补充	141
给孩子搓脚心有讲究	142
孩子伤食了，父母要去按他脚底的胃肠反射区	143
孩子受惊吓了，搓耳朵、按百会穴就会好	145
让孩子睡得香香的按摩法	146
给孩子按摩需要注意的事项	147
给孩子按摩可起到什么作用	148

第八章 父母应该是孩子最贴心的营养师

好好喂养才是健康的基础	152
影响孩子健康的饮食坏习惯	155
根据孩子体质合理挑选食物	159
孩子的挑食和偏食	163



孩子病后如何进行饮食调理	165
不要让孩子过早地尝到大人饭菜的香味	166
孩子每周的食谱应该这样安排比较好	167
零食会伤害孩子	168
白开水才是孩子最好的“饮料”	170
关心孩子的肠胃，为孩子健康加分	172

第九章 每一对父母都应该是孩子的保健医生

体内湿寒重是孩子健康的最大拦路虎	176
别让孩子再贪凉	178
孩子怎么会无缘无故地生病	179
孩子打嗝要区分——预防打嗝四法	181
爱护孩子的眼睛，要像爱护自己的生命	184
脾胃保健法	189
预防感冒保健法	191
增强体质保健法	192

第十章 给孩子最根本的呵护——关注孩子的心理健康

孩子心理健康标准	196
要孩子说出真心话	197
从孩子的角度想问题	201
让孩子感觉到被尊重	202
读懂孩子的心理	207
明了孩子心理需求	213
妈妈最应该知道的心理学规律	216
谨防内疚、悔恨心理被孩子学习和利用	220

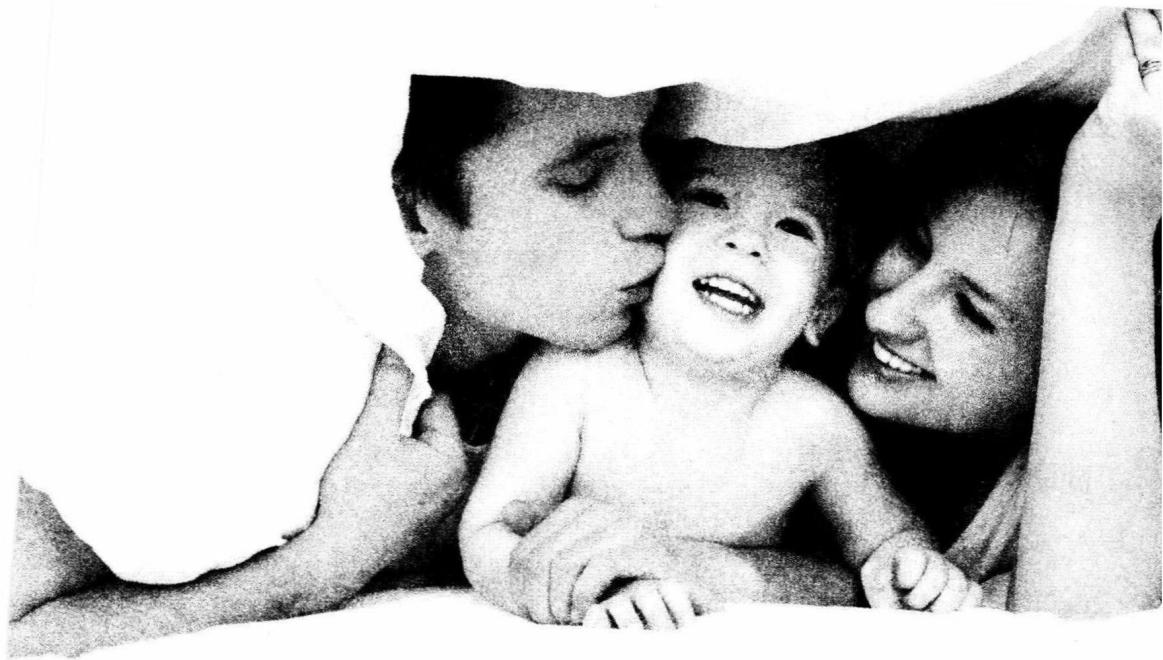


苛求完美——孩子不能承受之重	223
没有尊重的爱是一种伤害	224

第十一章 解决孩子心理问题，还父母一个健康、阳光的孩子

自卑与忧郁症	228
厌学问题	232
和孩子有代沟	233
孩子早恋	240
性教育问题	244
逆反	247
脾气暴躁	249
羞怯心理	251

附录 儿童生长发育量表



第一章

健康的父母才能生出健康的孩子

孕育一个聪明、可爱的孩子是所有准爸爸妈妈的愿望。而生育本身，又是一个奇妙的、充满各种不可知因素的复杂过程。所以，为了生育一个健康可爱的孩子，父母首先要有健康的身体。



健康的母体才能生出健康的孩子

健康的母亲才能生出健康的孩子，如果母亲体质很差，孩子必然会受到牵连，体质也不会太好。而且孕妇在怀孕之后体力会变差，容易感到疲劳，建议准妈妈要适当休息，补充营养，为生一个健康的孩子作准备。

一天，一个三口之家找到我。我一看这个孩子头发稀稀拉拉地竖着，耳朵很小而且外形僵硬，骨多肉少，面色发黄、发青，个子也长得比同龄孩子矮，一看就是一个多病难带的孩子。再看孩子的母亲，同样也是瘦瘦弱弱，面色萎黄，一问她的身体状况，从小就身体虚弱，胃肠功能差，一直贫血，怀孕期间妊娠反应也重。孩子生下后睡眠差，夜里总是哭闹，胃口也差，还经常感冒、腹泻，这都是因为母亲身体太弱，孩子生长的“土壤”——母亲的体质太差，造成孩子先天亏虚。

王芳的儿子刚刚上小学，这个孩子从生下来就黄疸重、湿疹重，夜间从未安静睡觉超过3小时，总是半夜哭闹好几次，王芳一家人都被搅得筋疲力尽了。孩子到了两岁左右时，王芳发现孩子的语言能力发育迟缓，不爱说话，4岁时只会发一两个字的音，6岁时还不能说上一句完整的话。不仅如此，他还多动、易怒，从来没有安静的时候，而且非常挑食，胃口不好，严重便秘。王芳的身体很好，很少生病。按理说，王芳儿子的身体也应该不错，为什么母子二人的反差会这么大呢？原来，王芳在怀上孩子后妊娠反应很重，原本很喜欢吃的鸡、鸭、鱼、猪肉在孕期都是一吃就吐，整个孕期几乎都是吃稀饭、蔬菜熬过来的，所以造成了孩子严重的先天营养不足，气血两亏。

苏阿姨今年50多岁，身体非常虚弱，自诉从小到大一直病不离身。我



说按您这样的身体素质，您孩子的身体也一定比较瘦弱，她说正相反，儿子的身体非常棒，很少生病。详细询问才知道，她在怀孕期间胃口非常好，一天要吃好几顿饭，而且不挑食，特别爱吃肉，结果儿子生下来后非常好带，很少生病，现在孩子在重点大学读书，还是一个体育健将。她在生孩子后的几年里，身体状况一直很好，只是后来由于工作的劳累、紧张，加之严重失眠，渐渐地身体又回到了原来多病的状态中了。

一个孩子后天健康与否，不但来自于母亲的身体素质，也与母亲在怀孕期间的身体状况有直接关系。所以告诫那些准妈妈们，一定要将自己的身体调理好，并在整个怀孕期间根据自己的身体素质，有针对性地多吃利于孩子生长的食物，用合理的食疗来补足血液。为生出一个健康、可爱的孩子作准备。只有这样做，才是真正地为孩子的一生考虑。



怀孕前调理好月经

有个想要孩子的妈妈咨询我，她说她4年前做过人流，之后月经周期一直是40~50天且月经量没有以前多，有次居然延长到80天，经医生诊治后，在第10天晚上来了月经，肚子疼得要死，还以为是流产或者宫外孕，搞了半天是月经。

她想要个孩子却一直未能如愿，检查激素什么的都正常。她焦急地想知道，自己怎样才能生一个健康、可爱的孩子呢？

毋庸置疑，每一个准妈妈，都想拥有一个健康、快乐的孩子。但是，你们知道吗？怀孕前调理好月经，是对孩子一生健康的保证。这是因为月经的状况直接反映了女性身体素质的强弱及身体内寒湿的轻重。通常，月经不正常的状况大致有以下几种情况。



☞ 痛经

痛经多是因为身体内寒湿重，患痛经的女性来月经时不但会肚子痛或腰痛，而且月经的颜色也偏深，多有血块。这种寒湿多来自于女性在饮食上偏爱寒凉属性的食物及冷饮；还有就是爱美，那些爱穿露腰、露肚脐的短上衣、冬天也穿得很少或总爱穿短裙的女性，身体不断受到寒湿的侵袭，时间久了，自然会落下病来。

经常痛经的女性如果在怀孕期间忌寒凉的食物，还是按平时的饮食习惯继续贪凉，那生的孩子肯定身体内寒湿重。这些孩子生下后，睡眠不好，爱哭闹；黄疸重，湿疹重；容易吐奶、腹泻；还动不动就感冒、咳嗽、哮喘；很容易过敏；有的孩子还会患上肾炎、疝气等。

有痛经的女性，在怀孕前和怀孕期间注意以下几点，就能祛除体内寒湿，并提高母血的质量：

（1）在饮食上一定要少吃或不吃寒凉的食物，尽量选择性平性温的食物；水果多数寒凉，尽量少吃，冬季最好不吃。

（2）身体内寒湿重的人，最容易经络不通，阴虚火旺，脸上容易长痘痘，所以疏通经络是降虚火最有效的方法。坚持每晚临睡前用热水泡脚，每次都泡到全身微微出汗（不能出大汗），就能让全身的血液在热力的作用下畅快地流动，并通过出汗及时排出身体内的寒湿。这种方法，如果能长期坚持，最起码在孕期坚持，就能通经络、祛寒湿、降虚火、消除脸上的痘痘。痛经严重时，可在烧水时加一小把艾叶，然后用烧开的艾叶水泡脚，每周1~2次，效果非常好。怀孕时，除了遇到受凉感冒可以用艾叶水泡一下脚，平时泡脚不要加艾叶。

（3）痛经发作时，可用清艾条6根，排成一排，熏小腹到肚脐的部位，上下来回熏20~30分钟，能有效缓解痛经。但是如果已经怀孕，就不能再用艾条去熏小腹了。

（4）治疗痛经的食疗方。

①生姜4~6片、红枣6~8颗（洗净切成两瓣）、红糖半勺，放入小锅内



一同煎煮15分钟后，趁热服下。此方的主要功效是温中散寒，补脾胃，适合体虚及寒凉重的人服用。这类人除了患有痛经外，同时伴有全身畏寒、四肢不温、舌苔白润或白腻，可在经期或经前2~3天就开始食用，能起到治疗和预防痛经的作用。怀孕时如果舌苔发白、妊娠反应重、易呕吐，也可以服用此方，生姜的量可以减少到2~3片。

②用山楂（如果买不到新鲜的山楂，可到药店去买干山楂，效果一样）5~6颗、红糖一勺，放在一起煮，15~20分钟以后，趁热服下。山楂行气活血，化淤止痛，适合于气滞血淤型痛经或闭经者食用。气滞血淤都有哪些症状呢？多数人除了腹痛，还有腹胀、肋下胀痛，并伴有经前乳房胀痛，每次经血量少，颜色紫黑，有血块，有的女性朋友还会有情绪上的变化，如烦躁易怒等。山楂红糖水就适合这一类女性朋友们饮用。

这个方子，最好是在每次来月经前的3~5天开始食用，一日1~2次，就能起到预防痛经的作用。另外，这个方子还适用于月经总是推后的女性。不过，孕妇就不要服用这个方子了。

③主要治疗气滞血淤引起的痛经和寒性痛经的方子如下：取韭菜250克、红糖60克，将韭菜洗净，捣烂取汁；用适量水把红糖煮沸，再兑入韭菜汁饮用。痛经时，每天喝一次，连服2~3天。韭菜是人们十分爱吃的蔬菜，古人称之为壮阳草，有温中、行气、散淤的作用。这个方子的益气活血效果非常好，适用于受凉引起的寒性痛经，也适合气滞血淤型月经不调、经期腹痛的女性食用，而且止痛效果更明显，就是制作过程稍微有点麻烦。此方同样不适合孕妇服用。

中医有句话叫“血行风自灭”，只要身体内的气血足了，寒湿在身体内就没有立足之地了。平时注意一日三餐的营养，多吃补血补肾的食物，如牛肉、羊肉、海虾、海鱼等，增强体质，并适量地进行体育锻炼，因为出汗就能直接排出寒湿。

🌸 月经总是提前

正常的月经周期应该是22~35天，一般认为28~30天是最正常的。提前



一周或更长时间的，称为月经周期提前；推后一周或更长时间的，称为月经周期推后。月经提前来的女性，多数身体气虚；月经推后来的女性，多数身体血虚。

月经提前来的女性气虚，多表现为身体素质差，面色发白，说话声音低，人总感到疲乏，非常爱睡觉。这类体质的女性，生的孩子同样也会气虚，爱睡觉、流口水，而且多数胃口不好，从小到大很少能大口大口吃饭，容易出现便秘、感冒、咳嗽等病症，还容易患上鼻炎、过敏。

这种体质的女性，无论是在孕前还是怀孕期间，完全可以通过食疗将气虚纠正过来。平时不吃泻气的食物，如萝卜、山楂，不喝花茶；少做按摩，少泡温泉，少进行剧烈运动；并多吃牛肉、羊肉、海虾、鳝鱼、海鱼、山药、红枣、核桃仁、白果等食物，少吃寒凉属性的食物。慢慢地，随着身体素质的提高，身体发软、没劲的状况就能得到改善；而且母亲身体不虚了，孩子自然就肾气足了，身体好了。

❁ 月经总是推后

月经总是推后的女性，有的是长年有规律的推后；有的却是没有规律的，有时推后半个月，有时几个月才来一次。月经推后的时间越长，代表你体内的血越少，当身体内血少到一定的量时，身体为了自我保护就会停经了。

这类女性生的孩子多半体质虚弱，长得瘦小，睡眠不好，小的时候爱哭闹，稍大一些时多动，注意力不集中，上课时总爱做小动作。

身体内血少，多是胃、肠不适及消化不良引起；还有的女性体内血少是由节食减肥造成的。长期的节食，自然会造成身体内血液的亏虚，这不但造成自身的身体虚弱，还直接影响到下一代的身体素质。体内血少的原因还有一个，就是月经量过多。有些女性在月经期间，一天要换5次以上卫生巾，而且每片都是湿透的，这就属于月经量过多。月经量过多是最伤身体的，长期月经量过多的女性朋友，到了中年后患心脏病、糖尿病、高血压的概率会高出正常值很多，这是因为身体内长期失血，各个脏器也随之供血不足，导致