

李思仪 著

| 中医妈妈私房育儿法 |

让孩子 不生病，吃得好， 睡得饱

中医妈妈
私房育儿法
让孩子不生病，
吃得好，睡得饱

中医诊所院长
李思仪 著



图书在版编目 (CIP) 数据

中医妈妈私房育儿法:让孩子不生病,吃得好,睡得饱 / 李思仪著. — 南昌:江西科学技术出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5390-5113-0

I. ①中... II. ①李... III. ①中医儿科学 IV.

①R272

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第250462号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcb.com>

选题序号: ZK2014309

图书代码: D14161-101

版权合同登记号: 14-2014-276

版权所有©李思仪

本书版权经由三采文化出版事业有限公司授权北京磨铁图书有限公司简体中文版权

委任安伯文化事业有限公司代理授权

非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

中医妈妈私房育儿法:让孩子不生病,吃得好,睡得饱 (台) 李思仪 著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编:330009 电话:0791-86623491

传真:0791-86639342 邮购:0791-86622945 86623491

经 销 各地新华书店

印 刷 北京盛通印刷股份有限公司

开 本 650mm×965mm 1/24

印 张 6.75

版 次 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

字 数 182千字

书 号 ISBN 978-7-5390-5113-0

定 价 39.80元

赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换

赣版权登字-03-2014-298

版权所有 侵权必究

Contents

【目录】

第一章

中医，是每个孩子安心的家庭医师

- 中医强调整体观，育儿真正对症下药 12
- 预防胜于治疗，从小养好生活习惯就不生病 14
- 习惯看中医的孩子，拥有超强抵抗力 16
- 急症看西医、慢症看中医，是错误的观念 18
- 一味吃西药，只会破坏孩子的身体环境 20
- 无副作用又温和，养儿更安心 24

第二章

孩子的11大疑难杂症 对症治疗才有效

头部

- 头痛** 头痛并非全然是孩子逃避的借口 32
头痛原因千百种，压力也会引发头痛！ 33
- 头晕** 气虚、血虚容易造成头晕 36
关于头部症状，善用食疗舒缓情绪 37

眼睛

- 近视** 中医治疗，对假性近视很有效！ 40
- 黑眼圈** 肾气不足也会导致黑眼圈 44
- 结膜炎** 孩子眼睛红红的，可能是结膜炎！ 46

过敏

过敏，是父母“养”出来的！

- 家有过敏儿，需检测过敏源？ 48
- 过敏需改变体质才能治本 50
- 身体如同植物，先天、后天都有影响 51
- 湿疹** 过敏的孩子，冰冷饮品是大忌！ 52
用药加穴位按摩，有效缓解瘙痒不适 53

异位性皮炎 不从体内根治，长大可能更严重	56
荨麻疹 吃西药更容易反复发作	58
不熬夜、多忌口，孩子拥有QQ肌	60
过敏儿也能有效根治，爸妈最想知道的Q&A	61
呼吸道过敏 感冒好不了，小心是气喘	64
三伏贴，改善孩子体质才能预防疾病	68
吃冰伤阳气，对孩子的健康伤害极大	69

感冒症候群

感冒习惯性吃抗生素，反而更虚弱 中医强调让孩子拥有自愈力量	70
掌握方向、时间，有效缩短感冒病程	72
孩子感冒的正确处理机制	73
发烧 别光想着退烧，应检查全身状态	74
喝热稀粥、盖被子，出汗帮助退烧	76
咳嗽 咳嗽期间千万别再给孩子吃饼干	78
流鼻涕 鼻涕倒流，要强健脾胃系统	80
流感 中医不建议用发汗剂，更伤表气	82

肠胃问题

便秘 天数不是重点，过程比较重要	84
偏食 检视孩子真正偏食的原因	88
胀气 多摄取行气、消食的食物才能助消化	92
肠绞痛 宝宝肚子痛，分辨是肠绞痛还是肠套叠	94
肠胃炎 呕吐腹泻，千万别急于用止吐、止泻药	98

四肢

腿脚 幼儿O型腿、X型腿，家长别紧张！	102
扁平足，随年纪增长会减少	104
指甲 指甲颜色，泄露身体状况的依据	106
指甲形状，显露疾病征兆	107
孩子的指甲症状与诊断面面观	108

意外受伤

扭伤 让邪气出，非一味压抑	110
气滞问题，应该先疏通其气	114
膝盖韧带松弛 应补身体元气，将营养输送到身体各处	116

撞伤 先观察孩子的活动力是否良好 117

牙齿

蛀牙 善用盐，帮助预防蛀牙 118

婴儿也会蛀牙！开始长牙就要做好护理 119

牙周病 先分清属于实火或虚火 122

成长发育

掌握关键，孩子“高”人一等！ 孩子老是喊腿痛，是生长痛吗？ 124

早餐吃对，孩子身心发展一级棒 127

性早熟 孩子太早熟，反而长不高 130

过胖、常吃鸡皮内脏会性早熟 131

脊椎侧弯 脊椎侧弯越来越普遍，及早预防很重要 132

睡眠

惊醒失眠 耐心、毅力，训练宝宝一觉到天亮 134

睡前按摩、听音乐，有助宝宝入睡 135

其他

针眼 冰敷反而延长肿胀时间 138

肠病毒 初期可喝绿豆水来缓解 140

中暑、流鼻血 幼儿刮痧可改善中暑，上火食物少吃 141

特别收录

初经来潮 初经来潮，要更关心少女身心状态 142

第三章

不藏私！李思仪医师最有效的 4大私房育儿法全都告诉你

• 让宝宝结实，李医师的私房副食品大公开 146

• 专属小宝贝的保健捏脊疗法 151

• 和宝宝共享快乐的洗澡时光，这样做安全又 easy 152

• 顺畅哺乳，要按照食疗增乳汁 154

中医妈妈
私房育儿法
让孩子不生病，
吃得好，睡得饱

中医诊所院长
李思仪 著



爸妈其实就是孩子最好的医师

我与中医的因缘，应该是从小就开始了……

小时候，我和弟弟常常在陪爸爸散步的途中，看着爸爸拔下路边的“野草”，回来熬煮一锅退火气的茶饮。在我们稍大些时，他会告诉我们这是“蒺藜”，我和弟弟总是喜欢拔蒺藜的刺，当成飞镖互相射来射去。我家屋后的院子里也种植了一畦的白鹤灵芝、薄荷、丝瓜、地瓜、木瓜、川七，还有应时的蔬菜，随着季节的变化我们有天然的蔬果、丝瓜露和不定时的茶饮可以享用。如果大热天吃坏了东西，家里一定会煮一锅绿豆汤给我们喝，中暑头痛的时候妈妈则会赶紧为我刮痧，边刮痧边说明肩颈的经络。小时候的我，也常被耳提面命要多按摩自己的耳朵，因为耳朵里有许多穴道的刺激点，现在回想起来，爸爸妈妈其实都善用草本养护我们，这种养生的智慧其实根植在许多人的家中。

虽然，家中那小小的一畦田地，随着时光的变迁已经不在，但用最天然的方式照顾孩子的理念却深植心中，也落实在了自己孩子的身上：发烧了使用中药和耳针、吃坏肚子也是使用米粥或绿豆汤、受伤了消毒后便是擦上珍珠粉、被蚊虫叮咬搽的也是中药药膏、便秘了帮小孩按摩脚上的穴位、食欲不好用来开胃的食材都是随手可得的。很开心与同样身为父母的你分享这些好用的方法，懂得用食材和药材平衡自己和孩子的身心，爸妈其实就是孩子最好的医师。

药食本来便是同源，如何善用家中随手可得的食材来照顾自己的宝贝，懂得用经络治疗的方法来缓解生病时的不舒服，甚至治愈疾病，点点滴滴的智慧都在这本书中。



医师简介

学历

台湾大学毕业
北京中医药大学硕士
台湾中医师特考优等
中国中医药大学中医师特考班受训
台北市联合医院仁爱院区医师
台湾大学传统医学社指导老师

各大媒体受邀采访

八大《十点NEW一下》节目受邀医师
东森《57健康同学会》节目受邀医师
高点《打卡点个赞》节目受访医师
超视《食在有健康》节目受访医师
超视《请你跟我这样过》节目常驻医师
《新生报》医疗版特约专访医师
《人间福报》医疗版受访医师
《亲子天下》杂志专访医师
《婴儿与母亲》杂志专访医师

现任

李思仪中医诊所院长
台湾中医临床医学会会员
台湾中医家庭医学会会员
台湾经络美容医学会会员
中华顺势医学会会员
曾任台北漾妈咪坐月子中心顾问医师
曾任台北悠之家产后护理之家顾问医师

网址

<http://www.drlee520.com>

新浪博客

<http://blog.sina.com.cn/u/3170528532>

在门诊，我常常看到深受过敏疾病困扰的孩子与父母，也曾治疗过因严重中耳炎反复住院打针的孩子，因不定时头痛到无法上学的孩子，对食物一点儿兴趣都没有的幼儿，以及常常半夜尿床的小学生，不论是过敏性疾病、发炎、疼痛、肠胃问题，还是尿道问题，这些其实都是可以改善和治愈的。还有一点就是如何预防，善养生者不需等到疾病发生，在平时就可以通过食材调理与经络保养来守护家人的健康。

要养出一个健康的宝宝，拥有好的抗病力，需要从小就引导孩子如何照顾自己的身体，从大自然和自身经络中，守护自己的健康，比起买昂贵的药物，这才是无价的财宝与智慧！

李思儀

中医师

【推荐序 1】

提升育儿品质的 健康宝典

天才领袖儿童发展中心执行长/ Babyhome亲子网驻站医师群/亲子作家 王宏哲

与思仪是在超视《请你跟我这样过》的节目认识的，每次遇到，总是看到她很热心地回答妈咪们的各种问题，让我这个学现代脑科学及西方医学的儿童发展专家，对这位中医师的现代育儿观感到非常好奇。

有一次，大家在台下聊天，思仪提到每天总有看不完的病人，来到诊所的众多家庭，很多其实在日常生活中可以过得更健康，但却有很多家长整日为了孩子的健康忧心忡忡，这些其实需要我们投入更多的精力，教家长跟着孩子一起学习如何强健身体及预防疾病。我听了猛点头，因为预防医学真的很重要，我也不喜欢看到孩子因疾病流满泪水的面容，我们都希望孩子脸上充满快乐的笑容。

根据我的临床经验，绝大多数孩子的健康，与饮食、日常生活作息规律、身体的活动调节等有非常密切的关系。就拿饮食来讲，许多爸妈总是认为多泡奶粉给孩子喝，就可以补给一天足够的营养，但完全不知过度摄取某一类食物，孩子的健康反而会受到很大影响，造成了现在两种“过儿”疾病——“过敏”与“过动”。本书的其中一个观点写得非常好，过敏除了受先天遗传体质的影响，有些孩子真的是因为教养环境中的失衡所造成的。

新手爸妈们需要有正确且不紊乱的育儿资讯，尤其是医学资讯，一来有助于推动孩子身心更健全地发展，二来可以完成我们儿童预防医学的梦想。于是，我常忍不住在后台跟思仪

说：“大方向有了，为了孩子的健康，再忙也要动手写出来！”想不到她除了看门诊，带好自家的宝贝孩子，同时还夜以继日地完成这本中医育儿宝典，让我相当佩服！

中医所强调的“望、闻、问、切”，思仪都精准地施行于她的门诊中。我相信看完这本书，你也会有相同的感觉，书的内容深入浅出，教爸妈从中医角度去仔细观察及聆听孩子的发育，寻找影响孩子健康的根本问题，提出了很多具体的教养建议，犹如中医把脉，面面俱到，真是本空前绝后的中医育儿书。

现在家长的育儿资讯爆炸，但口耳相传的结果，反而让许多家长无所适从，经常在传统育儿与现在的教养上产生不小的冲突。我经常遇到一些年轻爸妈与爷爷奶奶争辩：“这个不能吃！”“谁说的，以前都给你们吃这个，还不是长这么大！”想知道正确的解答吗？这本珍贵的中医育儿宝典，网罗了非常多的资讯，进行了绝佳的整理，再加上思仪丰富的临床经验，绝对能让爸爸妈妈轻松育儿！本书与我长期在临床上大力推动儿童健康发展的做法，实在是不谋而合，关心孩子健康的你，一定不能错过，我诚挚地推荐。

【推荐序 2】

这本书让你的 育儿之路零挫折

新闻主播、节目主持人/黄文华

现代人孩子生得少，父母将养儿育女当成了一件“大事”在经营，会不断地充实最新的育儿观念。因此，在知识爆炸的时代，分享经验的渠道越来越多元。我在主持的育儿节目《请你跟我这样过》时，认识了李思仪中医师。

难得的是，李医师身为专业医师，同时也是两个孩子的母亲。她将中医的理论贯穿在自己的育儿观念中，进而分享给大家，每每聊到小孩的养育问题，李医师的解答都让人很期待！像小孩过敏是许多父母共同的困扰，看遍了中西医，吃益生菌，或是每年排队到诊所进行三伏贴，就是为了解决孩子打喷嚏，全身痒的问题。

但是，很多人或许都没想过，调养小孩的体质，每天吃的早餐不容忽视。依中医理论来看，早餐吃粥，能够顾胃气，肠道顾好就能远离过敏，似乎中西医的理论皆然。身为父母的我们，小时候也都是吃粥配荷包蛋当早餐啊！在中医师的提醒后，很多妈妈都回头去思考，小孩爱吃汉堡喝奶茶的速食早餐习惯，真的很有必要进行调整。

另外，妈妈们如果有空，真的不妨多多做饭，但不是做什么大菜，而是要做对菜，也可以融入中医理论及药材，让孩子吃得更健康。像在本书中，李医师公开了许多私人的汤品及茶饮，在家轻松地做料理就能兼顾孩子的健康，何乐而不为呢？

孩子的成长只有一次，每一天的变化都是很快的，父母不可能是全能的，但可以利用书籍，学习老祖先的智慧，在育儿的这条路上，少些挫折，多些快乐！



【推荐序 3】

本书如同小儿圣经般 进入我的育儿锦囊

台北市立联合医院妇幼院区妇产科主治医师/杨于萱

身为一个拥有妇产科与儿科医师经验、同时也是力行自然与食育疗法的妈咪，很开心能认识像李思仪中医师这样的好朋友。自结识以来，一路看着她在不中断工作的情形下怀孕、坐月子、养育两个活泼的宝宝，并利用中医食补调理身体，一直保持美丽健康的模样。

因此，一收到文稿后，我立刻打开拜读，但凡小孩常见的过敏、生长、肠胃、感冒等最困扰父母的问题，李医师都能在不违反目前医学建议的情况下，提出中医学的辩证观点，并运用药材入菜，提供简单的烹饪食谱。针对日常照顾孩子，提供了非常实用的小儿穴位按摩手法，妈妈如果能熟记几个口诀和常用穴道（疼痛时按合谷等），善用急性感染时第一时间的隔离处置（不

再出入公共场所、多洗手、戴口罩）和基本退烧的方法（喝点加葱白的热粥和泡澡，帮助出汗，不要马上吃药或使用塞剂），也能如同我个人一样受益良多，而不是一味地单用药物治疗。试试就知道有多灵验了！

当然，对许多急性病而言，如果父母没有判断病情轻重的能力，儿科医师在第一时间的处理仍是非常重要的，特别是能够遇见不固执己见的中西医师，在彼此开放交流的状态下照顾病患，父母也能在适当的沟通跟对病程变化的理解中耐心配合，对生病的小朋友来说，真的是非常幸福的呢！所以，李医师这本由中医观点撰写的育儿宝典，绝对能够让妈咪的育儿之路走得更顺畅！

【推荐序 4】

注重身体调养才是健康的真理

台湾生态材料产业发展协会荣誉理事长/陈溪洲

本人多年来因体重过重、运动迟缓，加上前列腺肥大，以致外出极为不便。后通过球友介绍而求诊于李思仪医师，在其中医药调理及针灸疗程下，身体日益健康。本书以浅显易懂的文字介绍中医所标榜的预防医学，强调全面、广泛性的治疗，并旁征博引古代著名中医药典以为佐证，借以传播正确、易懂且具有科学性的中医资讯，以期落实于日常生活中，预防疾病、调理并增强

体质，进而促进身体健康。

很高兴李医师以自己丰富的中医知识和临床经验告诉我们，应如何在生活起居及饮食上调理身体，增加自身的抵抗力，借以预防许多家庭疾病。因此，本书阐述的内容，我想不仅是许多患者，尤其是求助西医“速疗”而未见疗效者需要，健康人也同样需要，因为“预防胜于治疗”，注重身体调养正是本书强调的真理。

Contents

【目录】

第一章

中医，是每个孩子安心的家庭医师

- 中医强调整体观，育儿真正对症下药 12
- 预防胜于治疗，从小养好生活习惯就不生病 14
- 习惯看中医的孩子，拥有超强抵抗力 16
- 急症看西医、慢症看中医，是错误的观念 18
- 一味吃西药，只会破坏孩子的身体环境 20
- 无副作用又温和，养儿更安心 24

第二章

孩子的11大疑难杂症 对症治疗才有效

头部

- 头痛** 头痛并非全然是孩子逃避的借口 32
- 头痛原因千百种，压力也会引发头痛！ 33
- 头晕** 气虚、血虚容易造成头晕 36
- 关于头部症状，善用食疗舒缓情绪 37

眼睛

- 近视** 中医治疗，对假性近视很有效！ 40
- 黑眼圈** 肾气不足也会导致黑眼圈 44
- 结膜炎** 孩子眼睛红红的，可能是结膜炎！ 46

过敏

过敏，是父母“养”出来的！

- 家有过敏儿，需检测过敏源？ 48
- 过敏需改变体质才能治本 50
- 身体如同植物，先天、后天都有影响 51
- 湿疹** 过敏的孩子，冰冷饮品是大忌！ 52
- 用药加穴位按摩，有效缓解瘙痒不适 53

异位性皮炎	不从体内根治，长大可能更严重	56
荨麻疹	吃西药更容易反复发作	58
	不熬夜、多忌口，孩子拥有QQ肌	60
	过敏儿也能有效根治，爸妈最想知道的Q&A	61
呼吸道过敏	感冒好不了，小心是气喘	64
	三伏贴，改善孩子体质才能预防疾病	68
	吃冰伤阳气，对孩子的健康伤害极大	69

感冒症候群

感冒习惯性吃抗生素，反而更虚弱	中医强调让孩子拥有自愈力量	70
	掌握方向、时间，有效缩短感冒病程	72
	孩子感冒的正确处理机制	73
发烧	别光想着退烧，应检查全身状态	74
	喝热稀粥、盖被子，出汗帮助退烧	76
咳嗽	咳嗽期间千万别再给孩子吃饼干	78
流鼻涕	鼻涕倒流，要强健脾胃系统	80
流感	中医不建议用发汗剂，更伤表气	82

肠胃问题

便秘	天数不是重点，过程比较重要	84
偏食	检视孩子真正偏食的原因	88
胀气	多摄取行气、消食的食物才能助消化	92
肠绞痛	宝宝肚子痛，分辨是肠绞痛还是肠套叠	94
肠胃炎	呕吐腹泻，千万别急于用止吐、止泻药	98

四肢

腿脚	幼儿O型腿、X型腿，家长别紧张！	102
	扁平足，随年纪增长会减少	104
指甲	指甲颜色，泄露身体状况的依据	106
	指甲形状，显露疾病征兆	107
	孩子的指甲症状与诊断面面观	108

意外受伤

扭伤	让邪气出，非一味压抑	110
	气滞问题，应该先疏通其气	114
膝盖韧带松弛	应补身体元气，将营养输送到身体各处	116

撞伤	先观察孩子的活动力是否良好	117
----	---------------	-----

牙齿

蛀牙	善用盐，帮助预防蛀牙	118
	婴儿也会蛀牙！开始长牙就要做好护理	119
牙周病	先分清属于实火或虚火	122

成长发育

掌握关键，孩子“高”人一等！	孩子老是喊腿痛，是生长痛吗？	124
早餐吃对，孩子身心发展一级棒		127
性早熟	孩子太早熟，反而长不高	130
	过胖、常吃鸡皮内脏会性早熟	131
脊椎侧弯	脊椎侧弯越来越普遍，及早预防很重要	132

睡眠

惊醒失眠	耐心、毅力，训练宝宝一觉到天亮	134
	睡前按摩、听音乐，有助宝宝入睡	135

其他

针眼	冰敷反而延长肿胀时间	138
肠病毒	初期可喝绿豆水来缓解	140
中暑、流鼻血	幼儿刮痧可改善中暑，上火食物少吃	141

特别收录

初经来潮	初经来潮，要更关心少女身心状态	142
------	-----------------	-----

第三章

不藏私！李思仪医师最有效的 4大私房育儿法全都告诉你

• 让宝宝结实，李医师的私房副食品大公开	146
• 专属小宝贝的保健捏脊疗法	151
• 和宝宝共享快乐的洗澡时光，这样做安全又 easy	152
• 顺畅哺乳，要按照食疗增乳汁	154

第一章

中医， 是每个孩子安心的 家庭医师



孩子健康成长是父母最大的希望。不过如果孩子因反复被病毒、细菌侵扰而生病，许多父母在第一时间应该都是去寻求西医的帮助吧？但爸妈们可知道，以常见的发烧为例，吃了西药出个汗，烧是退了，但没过多久又会开始发烧，反复发烧的状况不但会对孩子的健康产生不利影响，药物所带来的副作用，更是父母长期的梦魇！治本就是中医所追求的目标，通过药物的偏性来改变身体失衡的内环境，让体质变得更健康，而且许多中药材经过炮制，已无副作用，如果配伍得当，能使疗效更显著，中医也有所谓的“中病即止”的观念，指的就是射中目标就可以停止，经过治疗症状会逐渐消失，接着再以其他药物或食物做后续调理，可免去孩子长期服药的困扰。看到这里，爸妈们是否已打破“急症看西医，慢症看中医”的观念了，中医温和且迅速的治疗效果，可是超乎您的想象的！

- ◆ 中医强调整体观，育儿真正对症下药—— 12
- ◆ 预防胜于治疗，
从小养好生活习惯就不生病—— 14
- ◆ 习惯看中医的孩子，拥有超强抵抗力—— 16
- ◆ 急症看西医、慢症看中医，
是错误的观念—— 18
- ◆ 一味吃西药，只会破坏孩子的身体环境—— 20
- ◆ 无副作用又温和，养儿更安心—— 24