

宝宝脾胃 健康经

孟令娜 编著



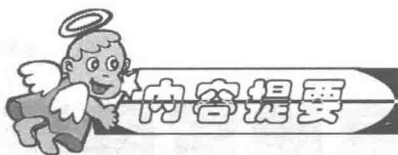
金盾出版社

宝宝脾胃健康经

孟令娜 编著



金盾出版社



全书共分为三章。第一章首先从了解宝宝的脾胃开始,详细介绍了不同时期宝宝的生理特点及护理方式,脾胃特点及护理要求,宝宝生病前的征兆;第二章介绍了宝宝脾胃健康的营养基础,包括用食物来呵护宝宝的脾胃,用四季饮食呵护宝宝的脾胃,宝宝的营养风采,用食物营养促进宝宝脾胃健康;第三章分别介绍了宝宝脾胃相关疾病及包括推拿、饮食治疗的方法和注意事项。书后附有宝宝常用推拿穴位示意图。本书内容丰富,通俗易懂,科学实用,特别适合宝宝的父母阅读参考。

图书在版编目(CI0)数据

宝宝脾胃健康经/孟令娜编著. —北京:金盾出版社,2015.5
ISBN 978-7-5082-9903-7

I. ①宝… II. ①孟… III. ①婴幼儿—健脾—养生(中医)
②婴幼儿—益胃—养生(中医) IV. ①R256.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 299569 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.5 字数:163 千字

2015 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:25.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



首先我要说,这本书是源于宝宝们的召唤、家长的召唤、心灵的召唤。

作为一名普通的儿童营养保健医生,最大的快乐莫过于让周围的小宝宝都享有健康的快乐;最大的欣慰莫过于让宝宝的父母都安心地工作;最大的收获莫过于得到同行的认可。而要做到这一点则需要丰富的育儿经验,全面的儿科医学及营养学知识,因为这一切都是宝宝们健康的保障。

我工作的对象就是学龄前的宝宝,其中最多的是3岁以下的宝宝。源于小儿的生理特点,这个年龄段的宝宝免疫力差,发病率高,因此所有的儿童医院均是一年四季人满为患。宝宝们患病有些规律性,以呼吸道和肠道疾病为主,最常见的病症是咽炎、咳嗽、气管炎。由于宝宝气管短,如果不及时诊治,会很快转成肺炎,家长们为此都忧心忡忡。鉴于我的工作性质,每天都会有家长找我为宝宝看病、向我咨询。在辛苦劳累的工作之余,我常常思考:宝宝不可能不生病,但是我工作的最高境界不是为宝宝治病,而是最大限度的让宝宝少患病;一旦患病后,让宝宝及早康复,并在治疗过程中减少医源性疾病的发生。从那一刻起,我开始分析宝宝们患病的根本原因,开始钻研中医,向我更资深的专家们求教,并着手总结经验。

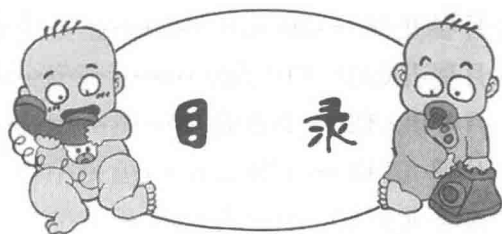
在学习和探索中,我发现中医学系统提出的小儿“阳

常有余、阴常不足，肝常有余、脾常不足，心常有余、肺常不足”的病理学说是在告诫我们：宝宝天生脾胃功能不全，心肝功能有余，这正是宝宝的发病之源。因为脾主运化、主升清，即负责为身体各部分输送营养、输送水液。胃主受纳、主降浊，即负责接纳身体所需要的营养物质，并将食物残渣下输于小肠、大肠。宝宝一旦脾胃失健，营养失调，将出现一系列的异常，所以应特别重视调理宝宝的脾胃，有针对性地调整宝宝们的脾胃不和，才能有效减少宝宝们的发病率。我的努力得到了宝宝们的父母和同行的认可，大家建议我写一本关于调理小儿脾胃的小册子，以满足父母们健康育儿的需求。于是我决定，将我调理宝宝脾胃的经历、方法、做法，以及其中包含的医学理论，用通俗易懂的话语，向家长和同行们做一个简要的汇报，希望他们有所收益、有所借鉴，这就是我撰写《宝宝脾胃健康经》这本书的初衷。

在此我要说，在我感谢家长们对我的信任和支持的同时，从心底感谢华兰国际幼稚园董事长王凤兰女士为我搭建的工作平台，恰恰是在这个平台上，家长们的不断咨询、不断需求，驱使我不断钻研，不断进取，不断攀登业务高峰。我要感谢天津市儿童保健所所长李益民主任医师和天津市儿童医院著名中医专家杜文娟女士的支持和专业指导。

最后我要说，当完成了这本书的撰写，感觉像完成一次愉快的旅行。希望这本书的出版，能够成为回馈大家曾经支持我的一份薄礼。

孟令娜



第一章 宝宝健康的护理基础

一、了解宝宝的脾胃	(1)
1. 勤劳工作的“胃”	(1)
2. 任重道远的“脾”	(3)
3. 宝宝脾胃为什么会发生矛盾	(6)
4. 宝宝的脾胃受到伤害时的异常表现	(7)
5. 如何看舌苔给宝宝诊病	(8)
6. 怎样调解宝宝的脾胃不和	(9)
二、不同时期宝宝的生理特点及护理方法	(12)
1. 新生儿期	(12)
2. 婴儿期	(15)
3. 幼儿期	(18)
4. 学龄前	(20)
三、不同月龄宝宝的脾胃特点及护理方式	(26)



宝宝脾胃健康经

1. 早产儿	(26)
2. 新生儿(0~28天)	(35)
3. 1~2月婴儿(29~59天)	(37)
4. 2~3月婴儿(60~89天)	(39)
5. 3~4月婴儿(90~119天)	(41)
6. 4~5月婴儿(120~149天)	(42)
7. 5~6月婴儿(150~179天)	(44)
8. 6~7月婴儿(180~209天)	(45)
9. 7~8月婴儿(210~239天)	(46)
10. 8~9月婴儿(240~269天)	(49)
11. 9~10月婴儿(270~299天)	(55)
12. 10~11月婴儿(300~329天)	(57)
13. 11~12月婴儿(330~360天)	(60)
14. 宝宝新的里程碑(12~36月)	(68)
四、宝宝要生病的迹象	(71)
1. 宝宝两天没大便,说明有肠热	(71)
2. 宝宝嗓子红,说明几种情况	(72)
3. 宝宝舌质异常	(72)
4. 宝宝颧骨红,说明宝宝有积食	(73)
5. 宝宝食欲下降	(73)
6. 宝宝睡眠不踏实	(73)
7. 宝宝睡眠多汗	(75)
8. 宝宝皮肤粗糙	(76)
9. 宝宝精神不佳	(76)
10. 宝宝食欲亢进	(76)



第二章 宝宝脾胃健康的营养基础

一、用食物来呵护宝宝的脾胃	(77)
1. 用食物治疗泄泻	(79)
2. 用食物治疗厌食	(80)
3. 用食物治疗积食	(81)
4. 用食物治疗疳积	(82)
5. 用食物治疗呕吐	(83)
6. 用食物治疗便秘	(83)
7. 用食物治疗咳嗽	(84)
二、用四季饮食呵护好宝宝的脾胃	(88)
1. 怎样安排宝宝的四季饮食	(88)
2. 宝宝的营养粥	(97)
3. 推荐几种健脾胃的食物及食用方法	(99)
4. 宝宝喜欢吃的饭菜及制作方法	(103)
三、宝宝食物的营养风采	(107)
1. 用“素食”给宝宝增加营养	(107)
2. 菌类食物为宝宝的健康保驾护航	(110)
3. 妈妈如何为宝宝科学选用零食	(111)
4. 宝宝从幼儿园回家如何加餐	(114)
四、用食物营养促进宝宝脾胃健康	(116)
1. 粮油类	(116)
2. 蔬菜类	(127)
3. 水果类	(138)



宝宝脾胃健康经

- 4. 肉蛋山珍海味类 (146)
- 5. 豆奶类 (155)
- 6. 宝宝食物营养之最 (160)

第三章 宝宝脾胃健康的中医基础

- 一、妈妈应了解的中医名词——八纲辨证 (161)
 - 1. 阴阳 (161)
 - 2. 表里 (163)
 - 3. 寒热 (166)
 - 4. 虚实 (168)
- 二、用中医推拿调整小儿脾胃不和 (170)
 - 1. 我为什么崇尚小儿推拿 (170)
 - 2. 小儿推拿基础知识 (172)
 - 3. 中医“五行学说”在宝宝推拿中的应用 (177)
 - 4. 如何为宝宝辨寒热、辨表里、辨虚实 (179)
 - 5. 宝宝推拿常用穴位 (183)
- 三、宝宝常患的与脾胃相关疾病 (187)
 - 1. 鹅口疮——宝宝心脾积热 (187)
 - 2. 口疮——宝宝风热乘脾 (190)
 - 3. 泄泻——宝宝脾肾阳虚 (194)
 - 4. 厌食——宝宝脾运胃纳功能失常 (202)
 - 5. 食积——宝宝脾胃虚寒乳食不化 (206)
 - 6. 宝宝久咳不愈——忽视了脾土生肺金 (210)
- 四、宝宝常见疾病推拿方法及饮食注意事项 (213)



1. 健脾、祛火、通络——治愈宝宝便秘	(213)
2. 补气、健肾、健脑——治疗宝宝遗尿	(214)
3. 补脾胃助消化——治疗宝宝腹泻	(217)
4. 补脾、补肺、清肝、清心——治疗宝宝疳证	(221)
5. 健脾、健胃、驱寒——治疗宝宝呕吐	(225)
6. 祛火祛风——治疗宝宝发热	(227)
7. 补脾、补肾、健胃——治疗宝宝佝偻病	(229)
8. 补脾胃、助消化——治疗宝宝厌食	(230)
9. 揉板门、推拿腹部——治疗宝宝腹胀	(234)
10. 清肺、泻肝、补脾——治疗宝宝肺炎	(237)
11. 揉足三里、清小肠经、健脾胃、——治疗宝宝 湿疹	(238)
12. 推肺经、祛胃火、健肾——治疗宝宝咽炎	(239)
五、运用推拿给宝宝保健	(240)
1. 运用推拿给宝宝健脾	(240)
2. 运用推拿给宝宝预防感冒	(241)
3. 运用推拿给宝宝肠胃保健	(242)
六、治愈宝宝脾胃不和的真实案例	(243)
1. 治愈了宝宝习惯性便秘	(243)
2. 宝宝终于不吐奶了	(243)
3. 宝宝健壮起来了	(244)
4. 治愈了宝宝缺铁性贫血	(244)
5. “袖珍人”长胖了	(245)
6. 不吃药宝宝感冒治愈了	(245)
7. 宝宝不再尿频了	(246)



宝宝脾胃健康经

- 8. 宝宝终于不咳嗽了 (246)
- 9. 宝宝不厌食了 (247)
- 10. 妈妈不再为宝宝鼻炎发愁 (247)

附 录

- 附录一 与宝宝健康相关资料 (249)
- 附录二 健康育儿秘诀 60 条 (251)
- 附录三 宝宝推拿常用穴位示意图 (257)





第一章 宝宝健康的护理基础

一、了解宝宝的脾胃

1. 勤劳工作的“胃”

从宝宝出生的那一刻起,她(他)的小胃就肩负起消化食物的使命。新生儿胃的容量只有 30~35 毫升,3 个月时容量为 120 毫升,1 岁时容量为 250 毫升。由于胃容量有限,故每日喂食次数较多。每当宝宝食入食物后,小胃就责无旁贷地将食物接收,这时宝宝胃的平滑肌发育尚未完全,能力较弱,但是它总是孜孜不倦地工作着,将食物消化成细小的微粒,以便在小肠吸收。

当宝宝吃奶后小胃口即扩张,由于宝宝吸吮时常常会吸入空气,并且宝宝胃的贲门张力低,易使宝宝呕吐或者溢奶。因此,父母们不要忘记,宝宝吃奶后给宝宝轻轻拍拍后背,让宝宝吸入的空气通过打嗝排出,这样宝宝就不会吐奶了。

“胃者,水谷之海,六腑之源也”,这是我们的祖先对胃生理功能的总结。现代医学研究发现,胃具有接收、贮存、分泌、消化、运送食物等多种功能。下面我们看看小胃是



宝宝脾胃健康经

怎样辛勤工作的。

(1)接收食物:食物经口腔、食管而进入胃内。如果胃入口的贲门部功能障碍,食物可能难以顺利进入胃。

(2)贮存食物:成熟胃的最大容积可达3 000毫升。当我们进食的食物进入胃内,胃壁随之扩展,以适应容纳食物的需要,这种功能就是胃的贮存功能。不仅如此,胃壁还具有良好的顺应性,使胃内的压力与腹腔内的压力相等,当胃内容量增加到1 500毫升以上时,胃腔内的压力和胃壁的张力才有轻度增高。此时,人就会感觉到已基本“吃饱”了。

(3)加工食物:胃壁能分泌胃酸和胃蛋白酶,在两者的共同作用下能使食物中的蛋白质初步分解消化,而且还能杀灭食物中的细菌等微生物。

(4)运送食物将胃排空:食物一旦进入胃内可刺激胃蠕动,起始于胃体以上,逐渐向幽门方向蠕动。一般进食后早期蠕动较弱,1小时之后按每分钟3次的频率蠕动。蠕动能使食物与胃液充分混合,使食物形成半液状的食物糜。食物糜进入胃窦时,胃窦起排空作用,将食物糜排入十二指肠,以完成胃的最后一项工作。胃窦部之所以能将食物排入十二指肠是因为窦部肌肉比较厚,收缩力强和蠕动速度快,所形成的压力比十二指肠球部为高。

不同的食物在胃内停留消化的时间不同:进食的液体仅停留5~10分钟,碳水化合物(如大米、面食)停留约1小时,蛋白质停留2~3小时,脂肪停留4~5小时。人们平时大多是进食混合性食物,停留3~4小时。



以上就是胃宝宝辛勤工作的全过程。由此可见,宝宝的胃有多么辛苦,我们要用心去呵护啊!

中医学告诉大家:脾与胃相表里,也就是说脾胃共同完成宝宝饮食的消化、吸收与输布,脾胃是宝宝的气血生化之源,后天之本。所以我们应该进一步了解宝宝脾的性格和能力。

2. 任重道远的“脾”

脾不仅是人体的免疫器官,还负责为人体运送营养物质。脾所做的工作很具体、很细致。它每天要做以下工作。

(1)负责宝宝营养的物流工作:所谓脾主运化,运即转运,输送;化,即消化吸收,脾主运化是指脾具有把水谷(饮食物)化为精微,并将精微物质转输至全身的功能。脾的运化功能,可分为运化水谷和运化水液两个方面。

①运化水谷。即是对食物的消化和吸收。宝宝进食后,必须依赖于脾的运化功能,才能将水谷化为精微。同样,也有赖于脾的转输和散精功能,才能把水谷精微“灌溉四旁”和布散至宝宝的全身。脾的运化水谷精微功能旺盛,才能健全机体的消化吸收功能,才能为化生精、气、血提供足够的养料,也才能使宝宝的机体组织得到充分的营养,而进行正常的生理活动。反之,若脾的运化水谷精微功能减退,即称为脾失健运,宝宝机体的消化吸收功能即因之而失常,出现腹胀、便溏、食欲缺乏,以致倦怠、消瘦和气血生化不足等病变。所以说,脾胃为后天之本,气血生化之源。



宝宝脾胃健康经

②运化水液。所谓运化水液，也有人称为“运化水湿”，是指对水液的吸收、转输和布散作用，是脾主运化的另一个组成部分。宝宝食物中营养物质的吸收，多属于液态物质，所谓运化水液的功能，即是对被吸收的水谷精微中多余水分，能及时地转输至肺和肾，通过肺、肾的气化功能，化为汗和尿排出体外。因此，脾的运化水液功能健旺，就能防止水液在体内停滞，也就能防止湿、痰、饮的生成。反之，脾的运化水液功能减退，必然导致水液在体内的停滞，而产生湿、痰、饮等病理产物，宝宝则表现为舌苔厚腻、咳痰、口干。

(2)脾为宝宝主升清：脾的运化功能，是以升清为主。所谓“升清”的升，是指脾气的运动特点，以上升为主，故又说“脾气主升”。“清”，是指水谷精微等营养物质。“升清”，即是指水谷精微等营养物质的吸收和上输于心、肺、头目，通过心肺的作用化生气血以营养全身。故说“脾以升为健”。升和降是脏腑气机的一对矛盾运动。脾的升清，是和胃的降浊相对而言，这是一个方面。另一方面，脏腑之间的升降相因，协调平衡是维持人体内脏相对恒定于一定位置的重要因素。因此，脾的升清功能正常，水谷精微等营养物质才能吸收和正常输布，才能使机体内脏不致下垂。若脾气不能升清，则水谷不能运化，气血生化无源，可出现神疲乏力、腹胀、泄泻等；如果脾气（中气）不足，宝宝会出现久泄脱肛的情况。

(3)宝宝的唾液与脾有关：中医学认为，在液为涎，涎也就是宝宝的唾液，具有保护口腔黏膜，润泽口腔的作用，

第一章 宝宝健康的护理基础



在进食时分泌较多,有助于食物的吞咽和消化。在正常情况下,涎液上行于口,但不溢于口外。若脾胃不和,则往往导致涎液分泌急剧增加,而发生口涎自出等现象,故说脾在液为涎。

(4)宝宝脾开窍于口,其华在唇:宝宝口味的正常与否,全赖于脾胃的运化功能,也就是脾的升清与胃的降浊是否正常。脾胃健运,则口味正常,而增进食欲。正如古代中医所说:“脾气通于口,脾和则口能知五谷。”若脾失健运,则可出现口淡无味、口甜、口腻、口苦等口味异常的感觉,从而影响食欲。

宝宝口唇的色泽,与全身的气血是否充盈有关。由于脾为气血生化之源,所以口唇的色泽是否红润,不但是全身气血状况的反映,而且实际上也是脾胃运化水谷精微的功能状态的反映。

(5)脾给宝宝统血:脾统血。统,是统摄、控制的意思,即是脾有统摄血液在经脉之中运行,防止逸出脉外的功能。脾统血的主要机制,实际上是气的固摄作用。如古代中医学家沈目说:“五脏六腑之血,全赖脾气统摄。”脾之所以能统血,与脾为气血生化之源密切相关。脾的运化功能健旺,则气血充盈,而气的固摄作用也较健全,而血液也不会逸出脉外而致出血;反之,脾的运化功能减退,则气血生化无源,气血亏虚,气的固摄功能减退,而导致出血等情况出现。也恰恰由于脾主升清,脾气不升,所以便血、尿血等称为脾不统血,当然这种情况多见于成人。

(6)为宝宝机体主合肌肉、四肢:中医学认为,“脾主一



宝宝脾胃健康经

身之肌肉”，这是由于脾胃为气血生化之源。全身的肌肉，都需要依靠脾胃所运化的水谷精微来营养，才能使之发达丰满。因此，人体肌肉的壮实与否，与脾胃的运化功能相关；脾胃的运化功能障碍，必致肌肉瘦削，软弱无力。

宝宝的四肢，同样需要脾胃运化的水谷精微等营养。四肢的营养输送，全赖于清阳的升腾宣发，脾主运化和升清，因此脾气健运，则四肢的营养充足，而活动也轻捷有力，当然，这不仅限于小宝宝。

宝宝的脾和胃，一个辛勤工作、一个任重道远，它们的目标是一致的——保证宝宝的健康。

宝宝的脾胃情如手足，但是父母们如喂养不当，会使它们发生矛盾。

古代医学家李东垣在《脾胃论·脾胃盛衰论》中说：“百病皆由脾胃衰而生也。”由此可见，防止宝宝的脾胃不和是非常重要的。

3. 宝宝脾胃为什么会发生矛盾

(1)宝宝出生时脾胃功能很弱，它们要与宝宝一起慢慢成长，即使正常进食，宝宝脾胃疲劳时也会发生矛盾。

(2)宝宝的消化吸收功能尚不完善，容易发生消化紊乱。

(3)宝宝处于快速生长期，对营养素和能量的需要量相对较大，而宝宝的消化功能有限，当给宝宝摄入过量营养时，宝宝消化不了，会增加脾胃负担。

(4)由于宝宝稚嫩，免疫力低下，不免生病，如果宝宝经常用药会伤害脾胃。