

好妈妈应该懂的 中医智慧

沈 健◎主编

好妈妈胜过好医生，
助你做一名懂中医之道的好妈妈，
让孩子少生病，身体棒！



化学工业出版社

好妈妈应该 懂的中医智慧



沈 健 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

从中医角度让妈妈了解孩子的身体特点、健康成长的要素；从孩子身体变化的细节警惕异常信号，及早做好防范工作；掌握孩子的经络特点，通过推拿按揉减缓不适；了解孩子的饮食原则，用饮食协助调理病痛、不适；调养好孩子娇嫩的五脏六腑，同时帮助孩子安全过四季。

图书在版编目（CIP）数据

好妈妈应该懂的中医智慧 / 沈健主编. — 北京：
化学工业出版社，2017.5
ISBN 978-7-122-29343-5

I. ①好… II. ①沈… III. ①小儿疾病—中医疗法
IV. ①R242

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第060972号

责任编辑：张 蕾

责任校对：王素芹

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：高教社（天津）印务有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张14 字数 280千字 2017年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

前言

最近几年，越来越多的人开始关注中医养生，很多家长在养育孩子的问题上，更加青睐于中医养生。中医是我国文化的瑰宝，更是古人的智慧结晶，家长懂得一些中医知识，无疑在养育孩子时会更加得心应手。

本书从不同角度介绍中医养生知识，为了方便各位妈妈快速掌握书中的内容，特意采用了通俗易懂的语言来讲解中医理论知识。考虑到很多小儿常见病如果预防得当，可以让孩子避免得病，因此书中介绍了很多小儿常见病的发现、预防以及治疗的小知识，目的是让家长能够了解、学习，甚至是掌握一些比较简单的诊断以及治疗技巧，这样就可以快速让孩子摆脱病痛的折磨，茁壮成长。

书中除介绍一些中医的理论知识外，还介绍了如何通过按摩来治疗孩子的一些常见病，并且巧妙地引用了很多《黄帝内经》当中的食疗秘方，为的是让各位家长朋友在日常生活中用这些食疗秘方解决孩子身体出现的小问题。另外，书中还从孩子的饮食以及一年四季的养生方法入手，教各位家长如何照顾自己的孩子，如何让孩子远离疾病困扰，健康成长。

虽然本书中详尽地介绍了很多小儿常见病的诊断以及治疗的方法，但是如果生活中遇见孩子有突发的急症，一定要及时带孩子到医院就诊，进行科学系统的诊治，切勿耽误治疗时机。

编 者

2017年4月

C 目录 Contents

◆ PART1 妈妈是孩子最好的中医师

妈妈懂点中医是对孩子最大的保护	2
从中医的角度看孩子的成长发育	5
积食是导致孩子生病的罪魁祸首	8
孩子脏腑娇嫩、形气未充，一定要做好养护	12
儿童养生顺应天地法则最重要	15
精与神是孩子健康的基础	18
孩子气血足，身体才能强壮	21

◆ PART2 小儿疾病逃不过好妈妈的眼睛

不要忽视不起眼的耳朵	26
嘴唇色泽变化是疾病的征兆	29
牙龈、牙齿发生变化也要小心	32
学会分辨正常的舌象与生病时的舌象	35
孩子的大小便也能指示疾病	38
从指甲上看出的小儿疾病	41
孩子脸色白就是受寒了吗	45
孩子脸色发黄说明什么	47
面色红有可能是热证的征兆	50
脸色发青或发黑都不好	53

◆ PART3 好妈妈应该掌握的儿童经络调理法

分推腹阴阳，让孩子肚子舒服不喊痛	58
运太阳，远离感冒困扰	59
揉耳后高骨，专治孩子头痛	60
推天柱，最有效的呕吐良药	61
揉摩肚脐，治疗儿童便秘的良药	62
揉丹田，改善孩子腹痛、腹泻	63
推七节骨，让孩子不再尿床	65
揉龟尾，解决孩子排泄问题	66
推脾经，养好脾胃身体壮	67
推心经，口舌生疮轻松治	68
推肺经，呼吸问题找肺经	69
推胃经，胃口强健“吃嘛嘛香”	70
推坎宫，让孩子拥有一双明亮的眼睛	71

◆ PART4 好妈妈必知的饮食原则

五谷、五果、五畜、五菜是最好的营养来源	74
三分饥寒可保小儿健康平安	78
饮食也要讲究阴阳平衡	81
食物的性、气、味应滋养经脉脏腑	84
顺应四时的食物才是最好的食物	87
一日之内也要注意饮食变化	90
挑选食物时要分清孩子的体质	94

◆ PART5 小儿常见疾病的中医食疗方

小儿贫血，可以用汤粥药膳调理	98
小儿夜哭，安神汤膳来帮忙	102
小儿麻疹，清热解毒的食疗方	105
小儿疳积，简单食疗巧治疗	108
小儿腹泻，不妨试试葛根汤	111
小儿蛔虫，嚼嚼丝瓜子就赶跑	114
小儿遗尿，补肾健脾的食疗方	118
小儿肺炎，不仅冰糖雪梨有疗效	121
手足口病，清热抗菌粥有功劳	126
小儿支气管炎，试试六道食疗汤水	130

◆ PART6 好妈妈就要养好孩子的五脏

肾——孩子的先天之本	136
脾——保养好孩子的后天之本	143
肺——让孩子呼吸通畅	150
心——掌管身体的君王	157
肝——疏通全身气血	164

◆ PART7 儿童四季养生指南

春季养生	174
夏季养生	188
秋季养生	199
冬季养生	209

PART 1

妈妈是孩子最好的中医师

不知道大家想过没有，妈妈在照顾宝宝的同时，不仅是一个母亲，还是一个最佳观察员。因为妈妈与宝宝在一起的时间相比其他人要多很多，有大把的时间可以用于观察宝宝的情况，并且及时发现宝宝的异样。如果妈妈具备一定的中医知识，相信没有任何一个中医师比妈妈更称职。为了孩子的健康成长，妈妈就多辛苦一点，多努力一点，多掌握一些中医知识吧！



妈妈懂点中医是对孩子最大的保护

说到中医，很多人都会觉得中医貌似没有西医见效快，认为学习中医知识，还不如多掌握点西医知识更能够派上用场。大家可千万不要小看中医，中医可是我们中华民族的瑰宝，是老祖宗的智慧结晶。中医有着自己对健康和生命的态度，在治病的同时更注重防病，只要妈妈懂得一定的中医知识，就可以让自己的宝宝受益。

掌握一些中医知识之后，孩子的身体稍有不适，不用急着吃药打针，只需要采用简单的方法，就可以让疾病有所缓解，有一些刚刚萌生的疾病，也可以通过中医的一些方法防患于未然。这里举一个简单的例子，相信每位家长最为头疼的就是宝宝患上感冒，而偏偏感冒是生活中的常见病，有些宝宝甚至每隔一段时间就会感冒一次，每次感冒之后都让宝宝痛苦不堪，家长也为宝宝生病寝食难安。感冒初期病情并不严重，但病情会逐渐加重，刚开始时可能宝宝就是几个喷嚏的问题，有些家长注意到这个问题了，但是犹豫要不要使用药物防止病情加重。感冒可不会因为你的犹豫和纠结就停止加重速度，可能在你犹豫不决的时候，感冒已经从初期进入到中期，医治起来就没有初期那么简单了。如果在发现宝宝有感冒苗头的时候，就采用正确的中医处理办法，完全可以在

感冒加重之前将感冒赶走。

有一位女士，每次说到孩子感冒的问题，都会一脸愁容，因为她的孩子每到秋天都会连续感冒多次，有时候甚至这场感冒刚好没几天，下一场感冒又拉开帷幕了，让这位女士非常苦恼。最关键的是这位女士的孩子每次感冒都咳嗽得厉害，有时候一咳就是一整个冬天，到了开春之后才会慢慢好转。这位女士遇到的问题，相信不少家长都深有体会。孩子顽固性咳嗽的罪魁祸首其实是孩子的脾胃，当孩子的脾胃不好时，很容易发生久咳不愈。当然，引发孩子顽固性咳嗽的导火索就是感冒，一旦将孩子的感冒治好了，之后再调理孩子的脾胃，渐渐地咳嗽也会消失。对于这样的孩子，可以多给孩子吃山药，还可以用麦冬、莲子肉给孩子煮水喝，就可以起到防治感冒的作用了。但要注意，山药容易导致便秘，不可过量食用。

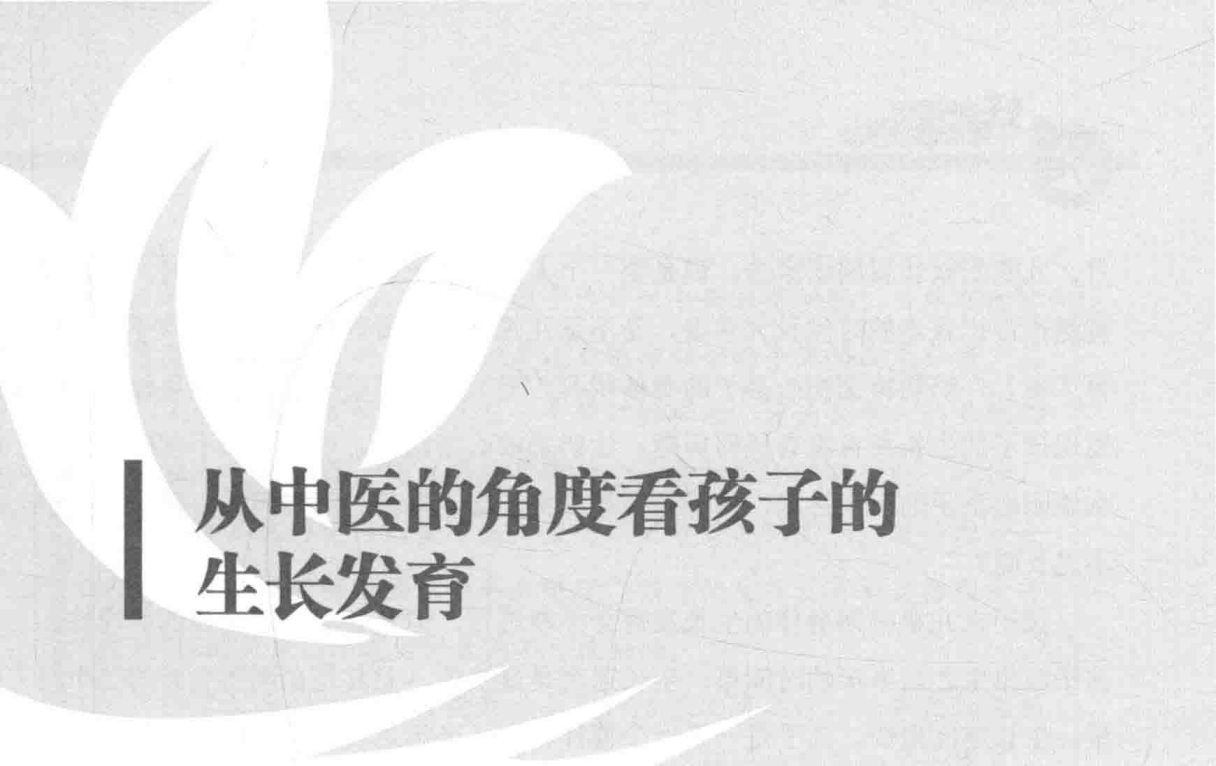
这位女士按照这个方法慢慢给孩子调理身体，结果一个冬天里，孩子的感冒竟然奇迹般地没有再犯过。经过这件事之后，这位女士对中医知识充满好奇，觉得掌握点中医知识很实用，于是经常在家里看一些有关中医知识的书籍。有一次我在路上遇见这位女士，她告诉我，她的孩子前不久又开始打喷嚏了，这就是感冒的前兆，不过她没有再给孩子吃药，而是通过在书上学习的几种中医小方法，给孩子调理了一下，结果孩子竟然好了起来。

由此可见，懂得中医知识的父母，完全可以在孩子患上疾病前夕，就通过中医方法给孩子进行调理，不仅可以阻止病情加重，还可以预防孩子患上疾病，这就是为什么说妈妈懂得一些中医知识是对孩子最大的保护了。其实，妈妈懂得中医的好处不仅可以帮孩子解决一些常见的小问题，有时候还会帮上大忙。懂得中医知识的妈妈，平时便会养成观察孩子的习惯，也会收集关于孩子身体状况的信息，这样在孩子得病后，家长可以提供更多的有利信息给医生，让医生可以更好地掌握孩子的病情，并且提高诊断速度，为治疗争取宝贵时间。

本医师有话说

前面说到了关于孩子感冒的问题，感冒虽说是小病，却是一个折磨人的问题。如果能够在感冒发生的初期就意识到孩子要感冒，可以从根源上解决孩子的问题。可是对一些不懂得中医知识的家长来说，能够发现孩子有感冒的苗头是一件比较难的事情，因为他们不懂得如何观察孩子的身体变化，更不知道孩子的一声咳嗽代表着什么，嗅不到孩子身体发出的信息预示着什么，所以往往会感觉孩子的病是猝不及防的，岂不知孩子的身体早已经发出危险信号，只是家长没有接收到而已。小病如此，大病同样如此。有时候家长会觉得，孩子怎么突然之间就生病了呢？其实孩子已经病了一段时间了，只是你还没有意识到而已。不懂得中医知识的家长，往往在生活中会忽略对孩子的观察，这也会导致孩子在送医期间，无法提供给医生有价值的信息，这在某种程度上意味着耽误了孩子宝贵的治疗时机。

很多时候医生都是从家长的口中得知孩子的情况，如果医生能够掌握这些信息，对判断病情有很大帮助。比如有些家长带着孩子来看病，当我问孩子有什么症状的时候，家长会说孩子咳嗽，当我问到孩子咳嗽有痰没有？孩子家长会回答没有痰，可是有时候在我们谈话期间，孩子就可能因为咳嗽一下子吐出一块黄痰。这能说明什么？说明家长粗心大意吗？也不全是，我觉得更多的是家长不了解医学知识，不懂得如何去观察孩子，所以才无法在问诊的时候提供有用的信息。有时候我会将医生的职业比喻成一名侦探，看病和查案其实差不多，只有掌握了更多的线索，才能够在第一时间破案，如果没有线索，那就只能慢慢查了。



从中医的角度看孩子的生长发育

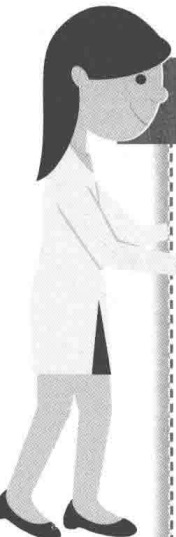
中医认为，自从孩子离开母体之后，就进入到一个全新的自身阴阳平衡的过程。小孩的生长发育全部都有赖于阳气的生发，中医有“稚阴稚阳”之说。小孩的阴阳平衡与成人不同，小孩主要以阳气占主导地位，当然这种阳气为主导地位的情况并不是一成不变的，而是会不断发生变化，并且维系孩子的健康成长。

在孩子的阳气不断生长的同时，孩子的阴气也随着一起生长，这就是“阳生阴长”的意思。人体中旧的阴阳平衡，也会被新的阴阳平衡所代替，这种阴阳平衡就构成了孩子的生长发育过程。当孩子的阴阳平衡更替速度快时，孩子的生长发育速度也会随之加快，相反阴阳平衡更替速度慢，孩子的生长发育速度也会变得迟缓。孩子的阴阳平衡交替的速度并不是一成不变的，而是时快时慢地进行的，这种时快时慢的速度也具有一定的规律性，这也就是为什么孩子的生长发育有规律可循。当孩子年龄较小的时候，生长发育的速度特别快，可是当孩子的年龄超过3岁之后，生长发育就会逐渐减慢了。

在我的诊室里遇见过这样一位有趣的奶奶，奶奶心急如焚地找到我，问我她的宝贝孙子的身体是不是出了什么大问题。我让奶奶先坐下来缓一缓慢慢说，奶奶委屈地说：“我的宝贝孙子从出生第一天我就在身边照顾，可是孩子刚满三个

月，儿媳妇就让我回老家去，说是要一个人照顾孩子。可是才一年的时间，孩子竟然也没比我走的时候长大多少，是不是儿媳妇不懂得养孩子，耽误孩子生长发育了呢？”奶奶特别担心孙子的身体状况。隔天奶奶带着孩子来我这里检查，我发现孩子的生长发育没有任何问题，让奶奶放心带回去。可是奶奶不理解，为什么她照顾孩子的三个月里，孩子长得那么快，这一晃都一年时间了，孩子怎么也不见长呢？

孩子在儿童时期身体的生长发育会不断进行，但是有着非常明显的阶段性。孩子在出生之后半年的时间里，生长速度是最快的，尤其是在刚出生后的三个月里，生长速度最快，几乎是一天一个模样。到了半年之后，孩子的生长速度就会逐渐减慢。从青春期开始，生长发育的速度又会迎来一个高峰。这位奶奶照顾孙子是在孙子出生后的三个月里，所以在她眼里孩子的生长速度是极快的，可是当奶奶回去老家的这段时间里，孩子的身体虽然说每时每刻都在生长发育，但是远远不及前三个月速度那么快，所以奶奶认为自己的孙子身体有问题，其实这种担心是完全没有必要的。



本医师有话说

说到孩子的生长发育，相信很多家长都有着一肚子的问题要问，都想要知道怎么才能促进孩子的生长发育。其实，孩子的生长发育与生活的环境以及温度有着密切的关系，如果孩子能够长期生活在气温在 $10\sim 30^{\circ}\text{C}$ 的环境当中，就很利于孩子的生长发育。尤其是春季，春季大地复苏，万物都开始生长，孩子也一样。春天是孩子生长发育的最好季节，如果想让自己的宝宝茁壮成长，不妨尝试在春季给孩子补养身体，这样可以起到事半功倍的效果。

有些家长会疑惑，自己的孩子为什么个头长得矮呢？虽然在医学上有孩子生长发育的标准，但是还要根据孩子的个体情况来分析。其实，人的生长发育情况并没有一个绝对的标准，因为每个人的身体都会存在一定的差异，所以有些孩子的个头会相对比较矮一些。此外，孩子的身高也与遗传因素有关，会受到父母身高的影响。遗传因素会影响孩子身高的说法虽然不那么绝对，孩子的生长发育与遗传因素有大约70%的关系，而遗传因素是不可改变的。

除了父母的遗传因素会影响孩子的生长发育之外，外界因素同样会对孩子的生长发育造成很大影响。比如说孩子的营养如果失衡了，生长发育将会受到极大影响。外界影响对于孩子的成长发育十分重要，如果孩子在哺乳期营养不良，就会影响未来的身高，而且年龄越小，这种影响就越明显。孩子的生长发育需要足够多的脂肪、蛋白质以及碳水化合物等营养素的支持。现如今居然有80%的孩子出现了营养不均衡的情况，这与孩子经常吃油炸食物有关。

另外，如果孩子经常睡眠不足，同样会影响生长发育。当孩子没有良好的休息习惯时，身体内的生长激素就会被抑制分泌，从而导致孩子生长发育缓慢。现在不少孩子因为学习压力太大，很多家长为了让孩子取得好成绩，不惜陪着孩子熬夜学习，岂不知这种行为不仅对孩子一点好处没有，反而会影响孩子的正常生长发育。

积食是导致孩子生病的罪魁祸首

相信每位家长都深有体会，那就是现在孩子的体质怎么好像越来越差了？我们小时候虽然生活条件不如现在，可是那时候孩子很少生病。现在虽然说生活条件越来越好了，可是孩子的体质好像越来越差了，三天两头就会小毛病不断。孩子经常生病遭罪的不仅仅是孩子自己，家长也是操碎了心。

经常有家长问我，为什么孩子总生病，自己明明已经很小心翼翼地照顾了，可是怎么还是生病了呢？现在孩子爱生病，其实与家长的过分呵护有很大关系，很多家长都是怕孩子冷到、怕孩子饿到，经常是天气稍有变化就迫不及待地给孩子裹得严严实实的，要么就是还不等孩子饿，就开始张罗着给孩子弄饭吃。俗话说：“要想小儿安，三分饥和寒。”这句俗语的意思就是，想要小孩子不生病，就不要给孩子吃得太多、穿得太多。这句俗话说得其实很有道理，仔细想一下，如果给孩子吃得太多，就很容易造成积食，而积食恰恰给孩子的身体带来一定的危害。换句话说来说，积食是导致孩子生病的罪魁祸首。下面我们就一起来看看，积食究竟对孩子的健康都有哪些危害。

积食会引起咳嗽

中医将积食引起的咳嗽称为“食咳”，因为积食引起的咳嗽问题在古医书上也有记载，例如《黄帝内经》当中就有记载“食于胃，关于肺”，而在《脾胃论》当中则有记载“脾虚肺最受病”。也许看了这些大家觉得有点不可思议，为什么脾胃能够引起咳嗽呢？中医认为人的五脏都是有关联的。脾脏可以生痰，肺脏可以储藏痰，如果孩子出现积食现象，家长又没有及时帮助孩子解决积食问题，就会造成孩子脾胃虚弱，这样久而久之就会容易造成孩子生痰，久咳不止。纵观那些因为积食导致咳嗽的孩子，绝大多数的患儿都会出现积食化热的症状，也就是厌食、口臭、腹胀、便秘以及手足心热等症状。如果孩子有这样的问題，必须给孩子吃一些能够促进消化的食物，并且做到肺脾同治，这样才能够让孩子的咳嗽早日康复。

积食会引起发热

由于积食引起的发热，被称为“积热”。也许很多家长觉得发热与积食之间的关系不大，实际上两者之间的关联性非常大。当孩子吃下去的食物不能够及时被身体所消化，多余的食物就会沉积在身体当中，如果积滞的时间过长，食物本身就会开始化热，这样一来孩子的体温就会逐渐上升。因为积食而引起发热的孩子，通常都会伴随着呕吐、腹泻、腹胀、面黄、消化不良以及大便酸臭等症状。如果孩子身体出现这样的问题，就说明孩子吃得太多了。关于积食会引起发热一说，在《脉经》当中就有记载，书中这样写道：“小儿有宿食，暮发热，明日复止，此宿食热也。”由此可见，积食对孩子体温的影响是非常大的。

积食会引起呼吸道感染

现在很多孩子都有同样的毛病，那就是呼吸道会出现反复感染。很多家长认为现在我们的生活环境越来越糟糕，空气受到严重污染，所以孩子才会反复出现呼吸道感染。其实，空气质量差只是其中的一个原因，最主要的原因还在于小孩积食太过严重。当孩子的身体一直处于积食状态，就会严重影响孩子的脾胃功能。当脾胃功能出现障碍的时候，就会直接导致脾胃功能失和，从而影响孩子的肺。当孩子的肺受到影响后，只要身体稍微受寒，就会立刻引起呼吸道感染。往往当孩子出现呼吸道感染之后，家长都会第一时间带孩子去医院治疗，好了之后不久还会再次感染，感染后再治疗，就这样反复治疗，最终让孩子的身体素质越来越差。正确的方法应该先从解决积食问题入手，只要积食问题得以解决，孩子的身体就会越来越健康。

积食会引起便秘

现在很多家长都有一个想法，那就是尽量让孩子多吃一点，岂不知你的这种想法会直接导致孩子积食。孩子说自己已经饱了，家长就不要硬去喂孩子吃饭。如果孩子吃得太饱就会导致积食，积食最常见的表现就是便秘。相信孩子便秘的问题一定困扰着不少家长，曾经有家长愁眉不展地找我，跟我说孩子总是便秘。每次看着孩子费力大便的时候，心里都特别不是滋味。便秘的罪魁祸首就是积食，积食会伤到脾，而脾常不足会导致脾胃运化不及，从而发生积滞肠腑，最终导致孩子大便秘结不通。有些家长一看到孩子便秘就开始犯愁，不知道要怎么去解决这个问题。其实便秘的问题很好解决，就从便秘的源头开始解决，不要让孩子吃得过饱，与此同时还要多让孩子喝水，肠道里的水分增加了，也有助于排便。如果孩子的便秘症状太过严重，可以适当给孩子吃一些消积导滞的药物，以