

只有儿科专家知道的小妙招



肺炎后止咳化痰食疗方



淡竹叶茶让孩子不夜啼



分推肩胛骨，止咳特别快



足三里，强壮小儿好穴位

让孩子不挑食 脾不虚 身体棒

全国三级甲等中医医院儿科专家
联袂奉献

何世桢 著

江西科学技术出版社

ZIT
紫图

愿天下父母皆能学医懂药，做孩子健康的守护神！

有句俗话说“四季脾旺不受邪”，如果孩子一年四季脾胃功能好好的，那就会很少生病，甚至不生病了。

——丁樱

享受国家级特殊津贴专家，博士生导师，河南中医学院第一附属医院儿科医院院长、中华中医药学会儿科专业委员会副主任委员

让孩子不挑食、脾不虚的特效小妙招：左手握住孩子的手指，在孩子手掌的大鱼际上，用右手拇指蘸滑石粉或婴儿润肤露，按揉板门穴300次左右就可以了，顺时针或逆时针都可以。

——高清顺

全国名老中医，中华中医药学会推拿专业委员会常务理事、中国传统医学手法研究会常务副理事长、河南省推拿学会主任委员

一般情况下，小儿的常见病主要集中在脾和肺上，把这两脏安抚好了，小儿的病就少了大半了。

——赵坤

中医药传承博士后合作导师，中华中医药学会儿科分会委员、中医药高等教育学会儿科分会理事

积食是小儿生病的第一张“多米诺骨牌”，是因为如果有积食了，就相当于第一张“多米诺骨牌”要倒了，那将会给孩子带来很多很多家长都想不到的问题。

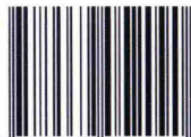
——黄姓

中华中医药学会外治分会常务委员、全国名老中医学术经验继承人



建议上架类别：生活·育儿保健

ISBN 978-7-5390-5209-0



9 787539 052090 >

定价：32.00元

只有儿科专家知道的小妙招

让孩子 不挑食 脾不虚 身体棒

何世桢◎著



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子不挑食 脾不虚 身体棒 / 何世桢著 .

— 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5390-5209-0

I. ①让… II. ①何… III. ①小儿疾病—诊疗 IV.

① R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 240096 号

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

选题序号: ZK2014253 图书代码: D14151-102

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫圖圖書 

责任编辑 / 刘丽婷

特约编辑 / 马松 宣佳丽

让孩子不挑食 脾不虚 身体棒

何世桢 / 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 86639342 (传真)

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 11.5

字 数 100 千

版 次 2014 年 11 月第 1 版 2015 年 1 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5209-0

定 价 32.00 元

赣版权登字 -03-2014-272 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

□ 特别鸣谢 □

丁 樱

高清顺

郑启仲

阮国治

马丙祥

赵 坤

宋桂华

刘 霞

成淑凤

马淑霞

任献青

郑 宏

都修波

黄 甦

高 山

感谢河南中医学院第一附属医院各位专家的无私奉献！

孩子不生病是一件多么幸福的事

我的媳妇生孩子时，在医院住的是加床，别看那时候是春节，但医院里加床已经加得满满的了。由于是龙年，所以生孩子的人特别多，当时我就体会到了竞争的感觉。孩子没出生，我就替他捏一把汗，不知道将来孩子长大了以后，这些“龙宝宝”们的压力会有多大。

夜里十一点多，儿子出生了，在我把他抱在怀里的那一瞬间，我就明白了“孩子是爹娘的心头肉”这句话的重量了，我也在心里默默下定决心，一定要把孩子养好，一定要尽自己所有的努力让孩子更优秀。

但是，怎么样才能让孩子优秀呢？我在医院里工作快十年了，我自己的感受是——必须先健康。试想一下，如果一个孩子整天病怏怏的，隔三岔五就生病，动不动就上医院，让全家人担心，将来怎么办呢？

我们医院的儿科特别牛，是国家临床重点专科，国家中医药管理局重点学科、重点专科，在全国都非常有名。仅全国名老中医、享受国务院特殊津贴专家、国家二级教授等国家级的名医名家就非常多。我在医院上班，经常有一些同学、朋友、亲戚找我，甚至有一些朋友的朋友，我从来就不认识，却绕了好几层关系来找我，让我帮忙挂专家号。这些父母们的声音甚是可怜，经常会说“我的孩子看了好几个专家，跑了好几个医院都看不好”之类的话。

家长们很难，为了挂一个专家号深夜排队，或者动员全家人打预约电话。有很多家长好不容易挂上了专家号，一对着专家说起自己孩子的病，自己忍不住先流下泪来。

我在医院经常跟着儿科的专家们坐诊，或者到儿科的病房里了解情况，看到这种情况我就在想，为什么一个孩子会经常生病？如果家长们懂一些医学常识，孩子是不是要少遭好多罪？家长是不是能少很多担心，少受很多累？

每个家长都希望自己的孩子将来能出人头地、光耀门楣，但是，要想让自己的孩子将来能成才，首先得让他有个好身体，让他不生病，少生病。

于是，我萌生了把医院专家们的宝贵临床经验总结出来，整理成书以惠及家长们的想法。

在这本书里的治病方法，有一部分是我自己的孩子生病时专家用的，有一些是我跟着专家坐诊时得来的。这些都是专家多年的经验总结，既简单又实用，希望能给各位家长一点帮助。当然，里面还有一些疾病误区方面的提醒，也非常重要，因为家长们在很多孩子疾病的认识方面存在着很大的错误，需要纠正一下。

因为在医院工作，有着“近水楼台先得月”的条件，于是，自打儿子出生以后，凡是他的身体有点“风吹草动”，我就往儿科的门诊和病房跑，听专家们的耳提面命，当然，还有一部分原因是，我身边也有很多亲戚朋友的孩子出生，他们经常问我一些婴幼儿养护方面的问题。我觉得很有必要把专家们讲的一些共性的话题给写出来，让更多的年轻的爸爸妈妈们看到。

我有个同事，他说自从女儿出生以后，他养成了记日记的习惯，记录女儿每天的变化。当时我很佩服他，一个男人为了孩子养成记日记的习惯，真是让人感动。我觉得，我也应该做点事，把我养孩子期间向专家请教的话以及跟专家坐诊时的宝贵经验写下来。第一，等我儿子将来长大了，他看到他的爸爸为了养育他付出的心血，自然会明白我对他毫

无保留的爱；第二，我想用这本书来帮助解决很多父母在养孩子时出现的困惑。这就是我写这本书的目的，这就够了。

我开始有动笔的念头时，儿子才呱呱坠地，等这本书成稿，他已经两岁半了，用句比较烧包的网络语说，就是已经会打酱油了。回顾与孩子在一起这两年多的时光，真的很欣慰。孩子有个不错的身体，给我和妻子省了很多麻烦。

在这里首先得感谢河南中医学院第一附属医院的各位专家，我儿子的身体一有什么动静，我就赶紧给专家们打电话，因为工作环境的得天独厚，真没少麻烦专家。谢谢你们！

其次要感谢我的父母，他们对孩子疼爱但不溺爱，从孩子出生到现在，已经过去八百多天了，他也感冒、发烧、腹泻过，但是都是用一些很小的方法就好了。算下来，儿子到现在生病花的钱不到五百元，基本上没怎么让我们担心。

再次感谢紫图图书的马松老师和李若杨老师，他们为此书的出版出谋划策，不遗余力，把一本粗糙的书稿编排得像美玉一般熠熠生华。

最后，由于我是全国十多家报纸、杂志、网站等媒体的特约记者，也要感谢报社的老师教我学会写文章，感谢编辑老师们经常向我约稿，让我把文笔磨炼得能让大家读懂、受益。

把这本书献给一个叫做何紫腾的小朋友，希望你能茁壮成长！也送给全天下的父母，希望你们在你们的关怀下，孩子能少生病，不生病！

何世桢

2014年8月

目录

第1章

只有儿科专家知道的育儿知识

1. 养小孩子，先养好脾胃和肺..... 14
2. 孩子的大部分小毛病都是贪吃引起的..... 16
3. 肺是孩子五脏里的“娇脏”，必须娇养..... 18
4. 警惕你的孩子得“三高”..... 20
5. 吃得太好了，孩子容易得胆结石..... 24
6. 滥用激素、抗生素是在透支孩子的生命..... 26
7. 孩子不爱学习，很可能是身体出问题了..... 28

第2章

如何让孩子不挑食、脾不虚

8. 积食是引发孩子大部分疾病的第一张“多米诺骨牌”..... 30
9. 长期腹痛，积食可能是祸首..... 37
10. 孩子积食了，揉肚子有讲究..... 39
11. 给孩子捏脊、揉双手四缝穴，就能解决长期积食..... 41
12. 偏食、厌食、营养不良，多给孩子捏捏脊..... 44
13. 推脾经，可以让孩子长得高，长得壮..... 47
14. 揉板门，让孩子吃饭香..... 50
15. 孩子先天体质差，每天给他揉足三里..... 52

未雨绸缪：孩子发病前有各种信号

16. 看一眼，早早抓住疾病的马脚.....	56
17. 当家长的，一定要知道三个温度.....	60
18. 孩子食指发紫？小心积食.....	62
19. 宝宝鼻根部有青筋，病根在脾胃.....	64
20. 面部有白斑，看看孩子缺什么.....	66
21. 孩子爱流口水怎么办.....	68
22. 孩子地图舌，病根在脾胃.....	70
23. 宝宝磨牙是什么毛病.....	72
24. 孩子晚上爱出汗是什么毛病.....	74
25. 孩子肚子咕噜噜乱响有什么毛病吗.....	77
26. 孩子出现什么情况必须马上去医院.....	78
27. 孩子脚趾甲坑坑洼洼的，该补锌了.....	80

别以为孩子发烧、咳嗽是小事

28. 孩子刚发烧、咳嗽不要急着用药.....	82
29. 有时候孩子发烧不一定是坏事.....	84
30. 孩子发高烧是否会烧坏脑子.....	86
31. 孩子发高烧的风险在哪儿.....	87
32. 孩子长期反复发烧，一定要上医院好好检查.....	89
33. 给孩子物理降温的智慧.....	91

34. 孩子发烧没超过 38.5℃怎么处理.....	94
35. 孩子发烧出汗多, 可以补充糖盐水.....	97
36. 不用抗生素给孩子退热, 那用什么药有效又保险呢.....	99
37. 治孩子各种感冒的特效食疗方.....	101
38. 春季发烧, 可用香菜根熬水帮忙退.....	103
39. 孩子反复感冒发烧, 可用中成药和推拿方.....	105
40. 孩子咳嗽, 家长别用止咳药“掩耳盗铃”	108
41. 冬季如何防治家里宝贝得流感.....	110
42. 孩子久咳, “花样” 真多.....	112
43. 孩子的支原体阳性并不能说明病根就在支原体.....	114
44. 孩子秋季咳嗽, 可吃“梨馒头”.....	117
45. 冬春季孩子得了支气管炎怎么办.....	119
46. 孩子肺炎治愈后的止咳化痰食疗方.....	122
47. 孩子久咳需要先健脾.....	124
48. 孩子不管什么原因咳嗽, 分推肩胛骨就好.....	127
49. 爱吃凉东西的孩子爱便秘.....	129
50. 便秘的孩子肛裂怎么办.....	131
51. 如何让孩子养成良好的排便习惯.....	133
52. 孩子伤食泻怎么办	136
53. 孩子有“怪毛病”, 别委屈了他们.....	139
54. 孩子夏天怕热, 给孩子喝什么好.....	142
55. 孩子晚上睡觉老是蹬被子怎么办.....	144
56. 宝贝嘴角发炎, 抹点蜂蜜就好了.....	145

57. 新生儿起黄疸，喝点茵陈水就能消.....	148
58. 新生儿脸上出湿疹，可能是因为妈妈体质热.....	150
59. 新生儿脐疝，小小铜钱帮大忙.....	152
60. 新生儿晚上老爱哭怎么办.....	154
61. 孩子添加辅食后拉肚子，可能是食物不耐受.....	157
62. 给孩子添加辅食后积食拉肚子的特效食疗方.....	160
63. 孩子经常拉肚子，用推拿法一推就好.....	164
64. 孩子拉肚子的特效洗脚方.....	167
65. 新生儿贫血，跟胖瘦无关.....	168
66. 孩子的很多皮肤问题都是家长爱出来的.....	170
67. 小儿烂屁股怎么办.....	173
68. 孩子经常抠屁屁怎么办.....	176
69. 枣芽发，小儿不怕刮.....	177
70. 白孩儿弱，黑孩儿泼.....	178

后记

不养儿不知报人恩.....	180
---------------	-----

作者介绍

何世桢

文学学士,管理学硕士,全国名老中医王旭名医工作室成员。在河南省规模最大、建院最早、久负盛名的全国三级甲等中医医院、全国百佳医院——河南中医学院第一附属医院工作多年。在全国各地十多家报刊任特约记者,常年为《健康报》《中国中医药报》《健康时报》《生命时报》《中国学生健康报》《大河报》《大河健康报》《家庭医生报》及《养生大世界》《老年人》等报刊供稿,近十年来发表中医类科普文章四千余篇。曾荣获“河南卫生新闻二等奖”、“《健康时报》特约记者工作优秀科普奖”,并连续5年荣获“《家庭医生报》优秀通讯员”及其他荣誉。



微信公共号: 健康去哪了

新浪微博: @何世桢

只有儿科专家知道的小妙招

让孩子 不挑食 脾不虚 身体棒

何世桢◎著



江西科学技术出版社

□ 特别鸣谢 □

丁 樱

高清顺

郑启仲

阮国治

马丙祥

赵 坤

宋桂华

刘 霞

成淑凤

马淑霞

任献青

郑 宏

都修波

黄 甦

高 山

感谢河南中医学院第一附属医院各位专家的无私奉献!

孩子不生病是一件多么幸福的事

我的媳妇生孩子时，在医院住的是加床，别看那时候是春节，但医院里加床已经加得满满的了。由于是龙年，所以生孩子的人特别多，当时我就体会到了竞争的感觉。孩子没出生，我就替他捏一把汗，不知道将来孩子长大了以后，这些“龙宝宝”们的压力会有多大。

夜里十一点多，儿子出生了，在我把他抱在怀里的那一瞬间，我就明白了“孩子是爹娘的心头肉”这句话的重量了，我也在心里默默下定决心，一定要把孩子养好，一定要尽自己所有的努力让孩子更优秀。

但是，怎么样才能让孩子优秀呢？我在医院里工作快十年了，我自己的感受是——必须先健康。试想一下，如果一个孩子整天病怏怏的，隔三岔五就生病，动不动就上医院，让全家人担心，将来怎么办呢？

我们医院的儿科特别牛，是国家临床重点专科，国家中医药管理局重点学科、重点专科，在全国都非常有名。仅全国名老中医、享受国务院特殊津贴专家、国家二级教授等国家级的名医名家就非常多。我在医院上班，经常有一些同学、朋友、亲戚找我，甚至有一些朋友的朋友，我从来就不认识，却绕了好几层关系来找我，让我帮忙挂专家号。这些父母们的声音甚是可怜，经常会说“我的孩子看了好几个专家，跑了好几个医院都看不好”之类的话。

家长们很难，为了挂一个专家号深夜排队，或者动员全家人打预约电话。有很多家长好不容易挂上了专家号，一对着专家说起自己孩子的病，自己忍不住先流下泪来。