

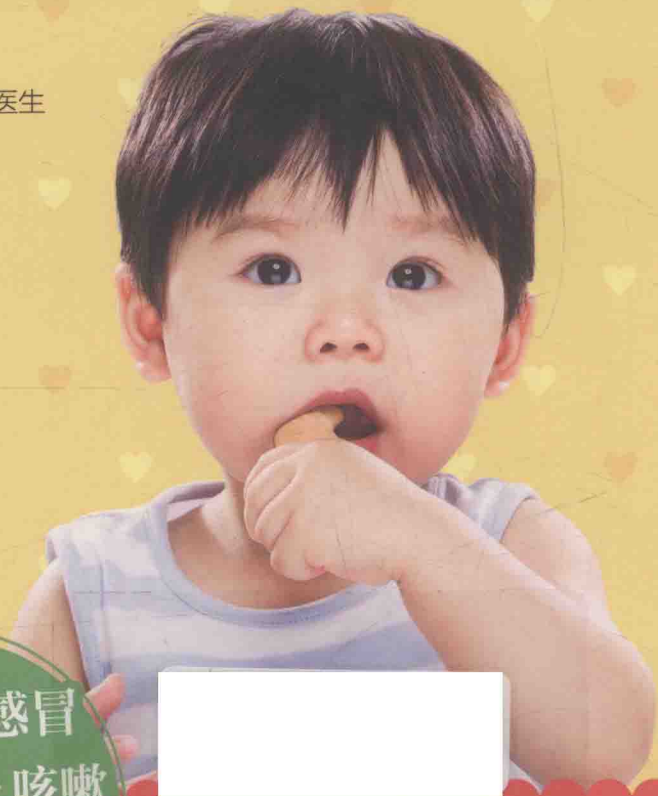
宝宝脾胃好

不积食 不挑食 身体棒

卢晟晔 / 著

北京大学人民医院医生

北京大学医学博士



孩子 ✓ 感冒
✓ 发烧 ✓ 咳嗽
✓ 胃口差
✓ 不长个

中医博士亲授**健脾养胃**秘方，



让孩子**不积食、不挑食、不生病！**

日常护理 + 营养搭配 + 饮食调理

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

全方位立体式调养脾胃

让宝宝吃得好、睡得香、长得壮

宝宝脾胃好

不积食 不挑食 身体棒

卢晟晔 / 著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝脾胃好,不积食 不挑食 身体棒 / 卢晟晔著
— 天津:天津科学技术出版社,2017.5
ISBN 978-7-5576-2150-6
I. ①宝… II. ①卢… III. ①婴幼儿—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第008356号

责任编辑:方 艳 张建锋

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人:蔡 颢

天津市西康路35号 邮编300051

电话:(022)23332695

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

大厂回族自治县彩虹印刷有限公司印刷

开本710×1000 1/16 印张16.5 字数300 000

2017年5月第1版第1次印刷

定价:32.00元

目 录

PART1 观念篇：健康从保护孩子的脾胃开始

第一章 合格父母，先为孩子养好“后天之本” /2

孩子爱生病多数是由积食引起的 /2

积食和脾胃虚弱的关系 /3

脾胃虚弱的孩子发育迟缓 /4

脾胃不好的孩子容易贫血 /5

脾虚的孩子多瘦弱 /6

脾虚会让孩子变成“小胖墩儿” /7

孩子总感冒，从脾胃找原因 /8

孩子老咳嗽，根在脾胃虚弱 /9

心情是孩子脾胃的守护神 /10

强大的脾胃带来好体质 /11

调理好脾胃，拒绝挑食、积食 /12

孩子积食可能导致一系列呼吸系统疾病 /13

孩子总头痛，十有八九积食了 /14

孩子积食会引起腹泻和便秘 /15

长期肚子疼的孩子有积食 /16

食指发紫，都是积食惹的祸 /16

积食不消，让孩子后患无穷 /18

挑食让孩子的脾胃更虚弱 /19

挑食的孩子不长个儿 /20

孩子积食，揉揉肚子就管用 /20

第二章 这样调理让孩子脾胃好，不挑食 /22

孩子肥胖，并不一定是健康 /22

挑食的孩子，营养肯定有缺失 /23

孩子挑食，父母千万不能“逼” /24

不妨让孩子自己选择食物 /25

用餐氛围好，孩子才能不挑食 /26

孩子不爱吃青菜，试试这些小妙招 /27

父母要为孩子树立不挑食的好榜样 /28

快餐食品对孩子的健康没有好处 /29

不要让孩子养成重口味的习惯 /29

把孩子爱吃的和不爱吃的结合起来 /30

零食与饮料一定要减少 /31

保健补营养不如按摩脾胃 /32

孩子挑食和脾胃有关系 /33

教给父母促进孩子食欲的招数 /34

脾虚怎么吃才能改善 /35

改善脾胃虚弱的食疗方 /37

孩子挑食要补充维生素 /39

过分挑食致瘦弱如何调理 /40

挑食孩子感冒了吃什么 /41

第三章 轻松改善积食，强壮孩子身体 /44

如何辨识积食，教父母轻松确认 /44

积食会影响孩子的健康成长 /45

脾胃不和易积食 /46

脾虚火旺容易食物积滞 /47

对付积食，妈妈也能当医生 /49

跑跑跳跳，是祛积食的省力法则 /50

营养够了就行，不要强调“高端” /51

零食要少吃，为孩子的胃留足空间 /52

主、副食要分清，积食不会来打扰 /53

让“小胖墩儿”适当吃点儿苦 /54

孩子减肥可用食疗 /55

婴幼儿的积食处理特效方 /57

焦三仙粥帮助孩子消食化滞 /58

鸡内金补充营养调理脾胃 /59

茯苓，家中不可不备的中药美食 /60

秘方八珍糕，调脾胃、祛积食 /61

山楂可以缓解孩子积食 /61

孩子积食、咳嗽怎么办 /63

积食内热自有消火方 /64

吃对水果也能祛积食 /65

祛积食一用就灵的方法 /66

简单验方也能轻松去疳积 /67

第四章 让孩子养成良好的进食习惯 /69

让孩子从小学会自己动手吃饭 /69

纠正孩子狼吞虎咽的坏习惯 /70

水果要在两顿饭之间吃 /71

口腔习惯良好，牙齿才能健康 /72

不要用玩具作为吸引，让孩子专心吃饭 /73

零食可以吃，但要以正餐为主 /74

夏天不能让孩子喝太多冷饮 /75

口味强烈的食物会刺激孩子的脾胃 /76

定时、定量进餐，让孩子专心进食 /77

别总给孩子吃稀奇古怪的东西 /78

吃太多甜食，不利于孩子发育 /79

想要孩子健康，喝水也有讲究 /80

注意饮食卫生，小心病从口入 /81

早餐、午餐要吃好，晚餐要吃少 /82

锻炼孩子脾胃的清淡食疗方 /83

PART2

食谱篇：变换花样巧搭配，美味又健康

第五章 适合孩子作辅食的水果与饮料 /86

母乳不足可用配方奶粉代替 /86

断奶后的饮食搭配法则 /87

上午 10 点和下午 2 点是添加辅食的最佳时间 /89

辅食的搭配原则和添加顺序 /90

辅食添加要保持多少量 /91

孩子辅食的对和错 /92

小心添加辅食的三大误区 /93

辅食是什么样子 /94

少糖、无盐辅食这样做 /95

如何选择与清洗辅食水果 /97

孩子辅食中的水果吃法 /98

这样处理食物，营养不流失 /98

牛奶和鸡蛋要这样喂 /99

巧用妙招，让孩子爱上辅食 /100

教你挑选适合孩子的餐具 /102

孩子的辅食最好现做现吃 /103

多吃粗糙的食物对孩子有好处 /104

孩子不爱吃饭，多在色香味上下功夫 /105

给孩子吃嚼过的食物，有百害而无一利 /106

家长要牢记的辅食“黑名单” /107

孩子生病时的辅食添加计划 /108

孩子辅食搭配四季大不同 /109

第六章 适合孩子的食谱 /111

孩子补钙吃什么辅食好 /111

增强免疫力的辅食方 /112

最补脾胃的辅食方 /113

果蔬辅食这样吃孩子更喜欢 /115

一岁孩子的营养粥制作法 /116

两岁孩子吃什么能开胃 /117

孩子补铁食疗方 /118

孩子补锌食疗方 /119

孩子贫血食疗方 /120

孩子长高这样吃 /122

适合孩子吃的零食 /123

有助于乳牙生长的纤维食物 /124

孩子软饼制作花样多 /125

能治病的营养食谱 /126

吃这些孩子更聪明 /127

促进消化的食疗方 /129

第七章 巧手厨娘，为孩子补充必需营养素 /131

补充蛋白质：促进孩子肌肉增长 /131

补充糖类：让孩子充满能量 /134

合理摄入脂肪：过多过少都会影响孩子健康 /136

补充维生素 A：促进孩子视力发育 /138

补充维生素 C：提高孩子的免疫力 /140

补充 B 族维生素：使食物释放能量 /142

补充维生素 D：帮助钙、磷的吸收 /144

补充维生素 E：让孩子少生病 /146

补充维生素 K：促进血液凝固 /148

补钙：让孩子牙齿好、长得高 /150

补铁：让孩子不贫血（孩子补铁食疗方） /152

补锌：让孩子更聪明（孩子补锌食疗方） /154

补碘：保护甲状腺的健康 /157

补充卵磷脂：增强孩子的记忆力 /159

补充牛磺酸和 DHA：促进孩子大脑发育 /161

第八章 日常饮食就能提供孩子所需营养 /164

第九章 孩子总生病，可以用饮食调养 /237

PART1

观念篇：健康从保护孩子的脾胃开始





宝宝脾胃好

不积食，不挑食，身体棒

第一章 合格父母，先为孩子养好“后天之本”

孩子爱生病多数是由积食引起的

很多年轻的父母经常会抱怨，为什么自己的孩子明明吃的也好、喝的也好，可体质却一点儿都不强，动不动就要生病呢？其实他们很可能忽略了最重要的问题，那就是孩子体质不强与营养无关，而很可能是积食引起的。之所以这样说，是因为积食对孩子而言，是最常见也最有伤害的。

首先，积食的孩子容易拉肚子，造成营养不足。这是因为孩子脾胃积食从而产生脏腑热燥，胃内过热时食物的消化吸收受到影响，最后产生腹泻、痢疾等。

其次，积食之后，孩子的睡眠会不安稳，从而造成免疫力低下。通常，积食的直接危害是让人体产生躁动，于是孩子睡不香、好动，如果严重了就会又哭又闹，想要好好睡觉也不可能。

另外，当胃热走到肺部时，孩子会咳嗽，会哮喘，时间长了就会造

成肺炎。这些都是因为胃热袭肺，让肺气得不到良好的宣降所致。

通常来说，孩子面色不良、头发枯黄、身体消瘦、多汗好动、感冒咳嗽等常见疾病都是因为积食造成了脾胃不和所引起的。如果想要从根本上对孩子进行治疗，还是要先祛积食，强脾胃。

年轻的父母应该明白，如果想要孩子不积食，就一定要做到以下两点。

1. 调整孩子的饮食。在给孩子安排饮食的时候，要多给他吃易于消化的食物，平时零食类可减少，至于营养品，完全通过食物去补充就好，没生病没不足，不需要特别的营养补给。

2. 饮食宜少不宜多。通常情况下，孩子每次吃八九分饱刚刚好，吃的太多不但会让胃部不适，还因为消化不良而造成积食甚至是脾胃损伤。

积食和脾胃虚弱的关系

孩子在出现积食时，医生总是建议调理脾胃。对此很多家长肯定会有不理解：积食了为什么不消食反而调理脾胃呢？这个问题非常好理解，这是因为积食与脾胃之间有着不可脱离的关系。

脾胃与积食相对立。脾胃是人体后天之本，为人体提供所有的营养物质，只有脾胃强健的人，身体才会好。也就是说，想要身体好，就不能有积食，就要脾胃健运。脾胃与积食相互对立，有积食就没有好的脾胃，有好的脾胃就不会积食。因为一个正常运化的脾胃，是不会让孩子产生积食不化的问题的，而脾胃虚弱则是积食的最终产物。

积食与脾胃息息相关。脾胃和积食在某种程度上就像是一个先有鸡还是先有蛋的问题。当脾胃不运化时，孩子吃下去的食物肯定会产生积食；而一个经常积食的孩子，脾胃势必会有虚弱。这是因为：不积食能



宝宝脾胃好

不积食，不挑食，身体棒

减轻脾胃的负担，从而加快消化吸收；而脾胃运化功能强，积食的问题也就不易发生。

看过以上两点，家长们大概就会明白，为孩子调理脾胃是多么有必要。当然，造成孩子脾胃虚弱的原因还有很多：天生不足、饮食不知节制、生冷不忌口、主食辅食没有区分等。这些问题是每个家庭中很常见的事。而孩子的脾胃刚刚处于形成、成长的阶段，《黄帝内经》说：“孩子脾胃娇弱，形气未充。”在这样的情况下，如果家长不加以注意，不为孩子的脾胃进行保养，那最终就会引起孩子脾胃虚弱、积食甚至是更多的问题了。

脾胃虚弱的孩子发育迟缓

脾胃虚弱对孩子有非常大的危害，首当其冲的就是它会造成孩子成长发育的迟缓。因为脾胃主管营养分布，如果脾胃虚弱，人体的营养就没有办法消化吸收，自然也就分布不足。当你看到自己的孩子不肯长个子，身体娇弱时，就应该自查一下，自己的孩子是不是脾胃虚弱，从而发育迟缓。

脾胃虚弱一般表现在食欲不强、挑食、消化不良等方面，细心的家长通过观察自己孩子的饮食习惯就可以得出结论。脾胃是供给身体营养所需的重要脏器，当它虚弱不运化的时候，孩子是不愿进食的。

发育迟缓并不是单纯地比同龄孩子生长慢一些，它有着自己的特征，并给孩子的将来带来很大的影响。

首先，发育迟缓的孩子在体格、运动以及语言方面都会比同龄孩子开蒙晚，比如身高不足、体重轻、表达逻辑性不强等。这些问题会给孩子带来心理上的影响，让他产生自卑以及不自信，最终导致孤僻、懦弱等性格缺陷。

其次，发育迟缓的孩子智力往往落后于同龄孩子，这是因为孩子的发育不足以与自己的年龄相平衡，从心理上就晚于同龄人，自然无法与别的孩子站在同一起跑线上。无疑，这对于学习是硬伤，为他的基础学习带来永久的缺憾。

由以上两个方面，家长就可以理解脾胃的重要性，也更明白发育迟缓对自己的孩子意味着什么。因此，当你的孩子出现脾胃虚弱所带来的发育迟缓时，你最应该做的就是为孩子调理脾胃，促进饮食，培养他良好的饮食习惯，从而让孩子远离那些潜在的生长危害。

脾胃不好的孩子容易贫血

《黄帝内经》说：“中焦受气取汁，变化而赤，是谓血。”意思就是脾胃运化，生成的营养物质变成血液。所以，一个脾胃不好的孩子，最容易缺失的就是血液，也就是我们常说的贫血。

孩子脾胃不好引起的贫血症状比较好辨别，通常可以表现在以下几个方面。

1. 肤色苍白。一般看孩子的面部、嘴唇、手掌以及指甲，贫血的孩子会表现出颜色浅淡、毛细血管丰富、分布于表层的现象，眼结膜会更加苍白。

2. 个性慵懒。贫的孩子精神不足，平时不爱玩，而且经常会喊累，同时可以看出不胜虚弱的样子，头发无光泽，指甲脆，有横纹。

3. 食欲不强。平时不爱吃东西（重口味、零食除外），消化功能也不强，吃多了还会恶心、呕吐甚至是腹泻等。

4. 注意力不集中。孩子反应很慢，对周围的环境不重视，会烦躁不安，还有头晕、眼前发黑等症状。

这些都说明你的孩子脾胃不好，造血受到影响。孩子长期贫血，危



宝宝脾胃好

不积食，不挑食，身体棒

害是非常大的，不但影响身体的正常生长，更会造成细胞免疫功能的缺陷，从而导致抵抗力弱，容易生病，时间长了还可能出现心脏方面的问题，形成呼吸急促、心跳加快的病症。

对于脾胃不好引起的贫血症状，家长应该为孩子多补充滋养气血的食物，同时进行脾胃的调理。只要脾胃强健起来，那么孩子的贫血问题也就迎刃而解了。

脾虚的孩子多瘦弱

脾虚是孩子的多血症，它主要表现为：消化不良、吸收不好。比如孩子盗汗、易惊、佝偻病等问题，都是脾虚所致。孩子的脾先天稚嫩，如果不能好地进行调理，问题就会越来越严重，影响到孩子的成长，造成孩子瘦弱、多病等问题。

孩子脾虚瘦弱是有一个渐变过程的，从出生的那一刻起，有黄疸的孩子多半就是脾虚弱，这是胎毒处理不及时所致。这时没有家长会进行调理，可接下来是六个月到一岁之间，孩子开始接受辅食，往往就有家长不知节制地喂养，让孩子产生积食或者消化不良，从而加重对脾的伤害，造成进一步的脾虚。1岁之后，孩子的脾一直没调理好，再加上不正常的饮食习惯，那也就直接影响他日后的生长及健康了。

治疗脾虚瘦弱，最根本的方法还在于健脾。不过健脾是一个漫长的过程，心急不能改变孩子的体质。在调理时，应该分步骤有序地进行。

首先，要少食多餐。孩子的脾已经虚弱，不适合一次进食太多。要坚决杜绝“吃得多、长的壮”的理念，给脾胃一个运化有力，毫无负担的改变过程。

其次，多食杂粮，拒绝保健药物。适合脾胃的食疗方永远是孩子最好的朋友，大米、山药、胡萝卜等看似简单的食物，对孩子的脾胃最好，



又营养充足。

第三，谨慎用药，按摩最理想。想要通过药物来改变孩子脾胃的家长是最不负责任的，因为药物就意味着刺激，这会让脾胃更加不受。而相应的按摩手法却好过药物多倍，经常进行按摩，孩子脾虚的问题就能很快得到改善了。

脾虚会让孩子变成“小胖墩儿”

我们常常听到这样一句话：喝口凉水也长肉。这在中医看来，其实这就是脾虚的症状，因为人体脾胃虚弱，其水湿运化功能失调，于是体内湿邪集聚，造成新陈代谢的停滞。而这样的胖人又多以虚胖为主，容易气喘、没力气。如今，脾虚发胖在很多孩子身上也普遍存在，特别是那些平时吃东西不多，可就是长肉不停的“小胖墩儿”们，妈妈们可要注意为孩子健脾利湿了。

有调查显示，90%的肥胖孩子有体虚症状，而这体虚便来自于脾胃功能的虚弱。孩子脾虚虽然有一部分来自先天的不足，但还有一大部分便是家长在日常生活中养护不当所致。当你的孩子出现虚胖、体虚、消化功能差的时候，健脾便只是一个方面了，另外还有一个亟待解决的重要问题，那就是利湿。

通常来说，碱性食物是体湿脾虚孩子的正确选择。比如苹果、大豆、芥蓝、菠菜、洋葱、赤豆等，这些食物可以做成孩子相对喜欢的口味，不仅能帮孩子排湿，还能起到促进脾胃运化的作用。而柠檬、草莓、葡萄也是不错的食物，虽然它们多带有酸性，但却是碱性食物的典型，平时完全可以多给孩子吃一些。因此，味道不是区别食物性质的方法，而应该从其功能来对待。

除了选择正确的食物，吃法也应该多留意。太过精致的食物尽量少