

不伤孩子的脾 别伤孩子的心

脾虚的孩子 不长个 胃口差 爱感冒

中国第一本从调理脾胃和情绪入手
彻底祛除孩子常见病根源的书

不伤孩子的脾 别伤孩子的心

脾虚的孩子 不长个 胃口差 爱感冒

中国第一本从调理脾胃和情绪入手
彻底祛除孩子常见病根源的书

罗大伦 著

CCTV **百家讲坛** **特邀**
BAI JIA JIANG TAN 嘉宾

中医专家 著名中医诊断学博士
北京电视台《养生堂》栏目前任主编

 江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

脾虚的孩子不长个、胃口差、爱感冒 / 罗大伦著.

—南昌: 江西科学技术出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5390-5178-9

I. ①脾… II. ①罗… III. ①儿童-健脾-基本知识

IV. ①R256.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 195221 号

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

选题序号 ZK2014254 图书代码 D14134-101

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫圖書 

责任编辑 / 刘丽婷

特约编辑 / 马松 宣佳丽 车璐

脾虚的孩子不长个、胃口差、爱感冒

罗大伦 / 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 北京嘉业印刷厂

经 销 各地新华书店

开 本 720 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 11.5

字 数 80 千

版 次 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5178-9

定 价 32.00 元

赣版权登字-03-2014-241 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)

前言

不伤孩子的脾，别伤孩子的心

现在，大多数孩子的身体问题，比如爱感冒、咳嗽、鼻炎、积食，还有不长个，都与脾胃不吸收有很大关系。而中国古代的历代名医们特别重视脾胃——人的后天之本，认为如果孩子的脾胃伤了，那他的发育一定会受到很大影响。

然而，当代社会孩子伤脾的机会实在太多了。现在食物的种类太丰富，食物的质量却经常出现问题，家长又溺爱孩子，所以容易让孩子吃饭的时候养成不良习惯，或者吃了不应该吃的食物，或者所吃食物营养结构不均衡。最后孩子的脾胃受伤，更多地出现外感、发育不良、鼻炎等问题。然后家长看到这样的结果就焦虑万分，不知道怎么办……

每次碰到家长向我咨询孩子问题的时候，我都发现与孩子的脾胃有莫大的关系，所以，在这本书里，我着重强调的是：如果要想让孩子不生病，少生病，生病后尽快痊愈，最少复发，就要好好保护孩子的脾胃。

实际上这本书是我上本书——《让孩子不发烧、不咳嗽、不积食》的前传。意思就是：只要把孩子脾胃搞好了，那么包括外感引起的发烧、咳嗽、积食等在内的很多常见小毛病就都没了，少了。

要想让孩子的脾胃不出问题，家长还要记住一点：不要伤孩子的心！我们现在碰到的太多严重的小儿疾病，实际上都与伤了孩子的心有关。

为什么这么说呢？中医认为，心实际上是咱们讲的情绪，因为现在的小孩好多都是独生子女，父母难免会纵容、娇惯孩子。久而久之，当孩子的一些要求在家里和幼儿园或学校里得不到满足时，就会产生一些情绪失调的问题。

孩子情绪失调后，就会引起身体气血运行的失常，导致身体失常，而且，身体失常的结果就是一系列疾病，对孩子的影响特别大，甚至超出一般人的想象。

所以家长爱护孩子，除了要保护好他们的脾胃，更要保护、调整好孩子的情绪，让孩子总是保持一个好的、积极的心态。首先，对孩子不要溺爱。其次是家长不要因为自己的心失衡了，就把压力加到孩子身上，否则孩子的身体很容易出问题。

我认为，孩子的很多问题实际上是父母的问题，跟父母的不良情绪有关。像父母之间的冲突，或者父母的压力等，都会有意无意地影响到孩子，先是情绪失常，引起气血运行的紊乱，然后身体也会失常。

所以，不要伤孩子的心，不要让孩子时常处在情绪失常的状态里，其实，这是一个从根上不让孩子生病，让孩子身心都特别健康的大窍诀。

对家长来说，基本上都不知道自己情绪失常还可以让孩子生病这个事实。孩子生病了，家长往往第一想到的就是这孩子该吃什么药了，下意识地觉得一定有哪种药可以把孩子调整过来，他们万万想不到的是，孩子老爱生病是因为自己家的气场不好，自己家的情绪、氛围恶劣。

简单地讲，善于和不善于修心的家长对孩子的精神、神志，特别是孩子的脾胃的影响是完全不一样的。

所以，一个对孩子长远负责的家长不仅是要管好他的吃喝拉撒，还应该意识到自己的修心养性对孩子一生健康的重要性。

愿这本小书能给当今父母一点小小的启示。

罗大伦

2014年8月15日

于当归中医学堂

目录

第1章 你是孩子合格的保护神吗

我与家长分享中医育儿知识的根本目的，不仅是教大家
在疾病来临时怎么去对付，而且还要让孩子根本不生病，只
有让孩子一年到头不生病，那才是家长真正的成功。

1. 不知医的妈妈“为不慈” / 14
2. 治病的最好时机在“将病未病”阶段 / 18
3. 让孩子不生病比如何治好孩子的病更重要 / 20
4. 家庭气场不好可能会让孩子患上很严重的病 / 23
5. 家长如何在日常生活中保卫孩子的健康 / 29

第2章 孩子不长个、胃口差、爱感冒，都是脾虚惹的

很多家长都没有发现脾虚会给孩子带来多大的影响，它
不仅会让孩子不长个、胃口差、爱感冒，甚至还会让孩子患
上鼻炎、抽动症、抑郁症、肥胖症……

1. 为什么自家的孩子老爱生病 / 32
2. 脾胃失调，孩子就容易得外感 / 33
3. 脾胃强大，孩子的抗病能力才强大 / 35
4. 什么是脾虚、脾胃不和、积食 / 37
5. 孩子脾虚是父母惯出来的 / 40

6. 给孩子吃得过多、过好会让孩子脾虚 / 42
7. 食品不安全，孩子吃了也会脾虚 / 44
8. 父母的坏情绪和压力也会让孩子脾虚 / 46
9. 孩子学习压力大就会脾虚、不长个 / 48
10. 脾虚的孩子贫血、脸色差 / 49
11. 情绪压力大的脾虚孩子可能得抑郁症 / 51
12. 不要以为孩子脾气大是性格问题 / 52
13. 孩子为什么脾气特别大：阴虚火旺 / 53
14. 孩子脾气大和阴虚火旺两者是互为因果的 / 55
15. 如何知道孩子脾气暴躁是由脾虚引起的 / 58
16. 带孩子多跟大自然接触能改变孩子的不良性格 / 59

第3章 孩子不长个、胃口差、爱感冒，家长怎么办

家长一定要学会如何判断自己的孩子是否脾虚，是脾阴虚还是脾阳虚？才能运用对症的中医食疗、推拿方保卫自己的孩子，调理好他们的脾胃。另外，还要给他吃营养丰富的五谷杂粮，吃应季、应地的瓜果蔬菜。

1. 你的孩子鼻梁和嘴唇周围有淡淡的青色吗 / 62
2. 如何知道自己孩子脾阴虚 / 64
3. 如何知道自己孩子脾阳虚 / 66
4. 脾阴虚和脾阳虚的区别 / 68
5. 日常强壮孩子脾胃的特效推拿处方 / 70

6. 脾虚的孩子长不高、瘦弱怎么办 / 75
7. 为什么捏脊会对孩子的生长发育特别好 / 76
8. 脾虚的孩子吃什么补脾好 / 79
9. 孩子胃口差、不爱吃饭的特效食疗处方 / 82
10. 让孩子不再挑食、厌食的特效推拿处方 / 84
11. 爱吃肉的孩子易积食、爱发热 / 89
12. 如何判断孩子积食了 / 91
13. 孩子积食后的特效食疗处方 / 94
14. 孩子积食后的特效推拿处方 / 95
15. 积食引起发热、咽喉肿痛怎么办 / 100
16. 孩子老爱感冒的固本食疗处方 / 102
17. 调理脾虚孩子鼻炎的特效方 / 107
18. 调理孩子慢性鼻炎的“桔梗元参汤” / 108
19. 脾虚的孩子易肥胖 / 112
20. 帮助小胖墩儿减肥的食疗方 / 114
21. 发酵食品和酵素对孩子脾胃比较好 / 116

罗博士精彩解惑录 / 119

1. 孩子吃东西没节制怎么办
2. 如何把孩子的注意力从零食上转走
3. 孩子上火了怎么调
4. 孩子从小喂养不当吃坏了胃怎么调

第4章 家长如何解决孩子的外感问题

外感是家长最头疼的问题，每次关于孩子的问题基本上都是外感引起的，症状一般都是发烧、咳嗽。其实，这些在我的上一本书《让孩子不发烧，不咳嗽，不积食》一书里已经写得很详细，但家长们还是会问我很多细节，这也是我在本书中再次补充讲解外感的原因。

1. 不管哪个季节，“寒”都是孩子生病的主要因素 / 122
2. 孩子受寒后要立刻让他（她）暖起来 / 125
3. 孩子受寒后每天的调理方法不一样 / 126
4. 不要认为孩子有薄白舌苔，就是受寒了 / 128
5. 孩子外感后第一阶段每天的不同调理小方法 / 128
6. 孩子有黄痰的时候——外感第二阶段怎么治 / 129
7. 一般孩子发烧，38 度以下不用找医生 / 132
8. 孩子发烧烧到突然惊厥了，怎么办 / 133
9. 冬、夏季节孩子突然发热，可以给他喝乌梅白糖、酸梅汤 / 134
10. 夏天的时候孩子有热症，用三豆饮调理 / 137
11. 夏天孩子发烧后长疹子怎么办 / 138
12. 雾霾天孩子易患寒湿感冒，藿香正气水有奇效 / 139
13. 外感引起的咳嗽，分清阶段调治才有效 / 142
14. 燥邪引起的咳嗽，吃川贝炖梨 / 145
15. 家长分不清孩子咳嗽的寒热时的调理方 / 146

第5章 不修好自己的心，孩子一定爱生病

我一直和大家讲，中医方法都很简单，家长学会之后会比我还要厉害，在日常生活中就能用得炉火纯青。当然，更重要的还是用心，我们现在就缺少这个东西。

1. 把养心的内容传递给孩子是你一辈子要做的事 / 150
2. 要想孩子不生病，首先家长要养好自己的心 / 151
3. 一定要求孩子“事虽小，勿擅为” / 153
4. 一定要让孩子懂得“身有伤，貽亲忧”的道理 / 155

后记 “让孩子不生病”比“孩子生病后如何治”更重要 / 158

附录一 调理小儿脾胃的中成药参考 / 160

附录二 孩子可以经常吃的补脾食物参考 / 166

不伤孩子的脾 别伤孩子的心

脾虚的孩子 不长个 胃口差 爱感冒

中国第一本从调理脾胃和情绪入手
彻底祛除孩子常见病根源的书

第一本专门用食疗和中医外治方法帮助家长调理孩子瘦弱、不长个、胃口差、爱发脾气等一系列家长最焦心的孩子生理和心理问题的书。在本书出版之前，里面的方法已被无数家长验证有效……

■ 我孩子从小鼻子上就有青筋，常感冒、胃口极差，一直都比同龄的小朋友瘦弱。看了罗博士的书之后，坚持给孩子捏脊和调理，现在他的胃口比以前好多了，鼻子上的青筋也没了，身体也壮实了一些。很幸运能够遇到罗博士！

罗罗妈

■ 宝宝以前不爱吃饭，在班里个子是最矮的，可急死我们了！后来无意间发现了罗老师的博客，想着先用他给的方法把孩子的脾胃调理好再说，没想到试着用罗老师的方法调理了一个学期之后，孩子的身体有了明显的变化，现在她是班上女孩里面最高的！

Cluge

■ 我曾为孩子鼻炎的事苦恼过好久，每次看到他鼻子又不通气了都特别心疼，却没有办法。在尝试了罗博士开的滴鼻方之后，效果特别好，没一会儿孩子的鼻子就通气了。我坚持给他滴了一段时间，而且配合食疗补脾后，孩子现在基本没有再犯过鼻炎，而且也不像以前那样爱发脾气了，看来补脾的作用很大啊！

山涧水

■ 看了罗博士的讲座，非常为他的品德和医术所倾倒，感觉到罗博士是现在这个社会中所难得的有良心的医生。他能怜悯他人，有仁慈心。特别是他在讲课的时候每次总是不忘强调修心，我非常认同这个观点，敬佩他诲人不倦的精神。

采菊东篱



紫图图书：
我们策划中国精品畅销书



绿色印刷产品

建议上架类别：生活·育儿保健

ISBN 978-7-5390-5178-9



9 787539 051789 >

定价：32.00元

不伤孩子的脾 别伤孩子的心

脾虚的孩子 不长个 胃口差 爱感冒

中国第一本从调理脾胃和情绪入手
彻底祛除孩子常见病根源的书

罗大伦 著

CCTV **百家讲坛** **特邀嘉宾**
BAI-JIA-JIANG-TAN

中医专家 著名中医诊断学博士
北京电视台《养生堂》栏目前任主编

 江西科学技术出版社

前言

不伤孩子的脾，别伤孩子的心

现在，大多数孩子的身体问题，比如爱感冒、咳嗽、鼻炎、积食，还有不长个，都与脾胃不吸收有很大关系。而中国古代的历代名医们特别重视脾胃——人的后天之本，认为如果孩子的脾胃伤了，那他的发育一定会受到很大影响。

然而，当代社会孩子伤脾的机会实在太多了。现在食物的种类太丰富，食物的质量却经常出现问题，家长又溺爱孩子，所以容易让孩子吃饭的时候养成不良习惯，或者吃了不应该吃的食物，或者所吃食物营养结构不均衡。最后孩子的脾胃受伤，更多地出现外感、发育不良、鼻炎等问题。然后家长看到这样的结果就焦虑万分，不知道怎么办……

每次碰到家长向我咨询孩子问题的时候，我都发现与孩子的脾胃有莫大的关系，所以，在这本书里，我着重强调的是：如果要想让孩子不生病，少生病，生病后尽快痊愈，最少复发，就要好好保护孩子的脾胃。

实际上这本书是我上本书——《让孩子不发烧、不咳嗽、不积食》的前传。意思就是：只要把孩子脾胃搞好了，那么包括外感引起的发烧、咳嗽、积食等在内的很多常见小毛病就都没了，少了。

要想让孩子的脾胃不出问题，家长还要记住一点：不要伤孩子的心！我们现在碰到的太多严重的小儿疾病，实际上都与伤了孩子的心有关。

为什么这么说呢？中医认为，心实际上是咱们讲的情绪，因为现在的小孩好多都是独生子女，父母难免会纵容、娇惯孩子。久而久之，当孩子的一些要求在家里和幼儿园或学校里得不到满足时，就会产生一些情绪失调的问题。

孩子情绪失调后，就会引起身体气血运行的失常，导致身体失常，而且，身体失常的结果就是一系列疾病，对孩子的影响特别大，甚至超出一般人的想象。

所以家长爱护孩子，除了要保护好他们的脾胃，更要保护、调整好孩子的情绪，让孩子总是保持一个好的、积极的心态。首先，对孩子不要溺爱。其次是家长不要因为自己的心失衡了，就把压力加到孩子身上，否则孩子的身体很容易出问题。

我认为，孩子的很多问题实际上是父母的问题，跟父母的不良情绪有关。像父母之间的冲突，或者父母的压力等，都会有意无意地影响到孩子，先是情绪失常，引起气血运行的紊乱，然后身体也会失常。

所以，不要伤孩子的心，不要让孩子时常处在情绪失常的状态里，其实，这是一个从根上不让孩子生病，让孩子身心都特别健康的大窍诀。

对家长来说，基本上都不知道自己情绪失常还可以让孩子生病这个事实。孩子生病了，家长往往第一想到的就是这孩子该吃什么药了，下意识地觉得一定有哪种药可以把孩子调整过来，他们万万想不到的是，孩子老爱生病是因为自己家的气场不好，自己家的情绪、氛围恶劣。

简单地说，善于和不善于修心的家长对孩子的精神、神志，特别是孩子的脾胃的影响是完全不一样的。

所以，一个对孩子长远负责的家长不仅是要管好他的吃喝拉撒，还应该意识到自己的修心养性对孩子一生健康的重要性。

愿这本小书能给当今父母一点小小的启示。

罗大伦

2014年8月15日

于当归中医学堂

目录

第1章 你是孩子合格的保护神吗

我与家长分享中医育儿知识的根本目的，不仅是教大家
在疾病来临时怎么去对付，而且还要让孩子根本不生病，只
有让孩子一年到头不生病，那才是家长真正的成功。

1. 不知医的妈妈“为不慈” / 14
2. 治病的最好时机在“将病未病”阶段 / 18
3. 让孩子不生病比如何治好孩子的病更重要 / 20
4. 家庭气场不好可能会让孩子患上很严重的病 / 23
5. 家长如何在日常生活中保卫孩子的健康 / 29

第2章 孩子不长个、胃口差、爱感冒，都是脾虚惹的

很多家长都没有发现脾虚会给孩子带来多大的影响，它
不仅会让孩子不长个、胃口差、爱感冒，甚至还会让孩子患
上鼻炎、抽动症、抑郁症、肥胖症……

1. 为什么自家的孩子老爱生病 / 32
2. 脾胃失调，孩子就容易得外感 / 33
3. 脾胃强大，孩子的抗病能力才强大 / 35
4. 什么是脾虚、脾胃不和、积食 / 37
5. 孩子脾虚是父母惯出来的 / 40