

根据北广传媒·优优宝贝电视频道2011年强档推出的《中医古法·婴幼儿养生》栏目整理出版

中国中医科学院
彭鑫博士◎主讲

中医古法 婴幼儿养生

● 让孩子少打针、少吃药的自然安全保健法
● 在孩子2岁前用中医养生法为他的健康打下基础
● 这是父母送给孩子最珍贵的人生礼物



YZLI0890145610

随赠同名电视节目
精彩内容光盘

 广西科学技术出版社

DVD 

中国中医科学院
彭鑫博士◎主讲

中医 婴幼儿 养育 法



YZLI0890145610



广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医古法婴幼养生/彭鑫著 —南宁:广西科学技术出版社, 2012.1
ISBN 978-7-80763-703-5

I. ①中… II. ①彭… III. 婴幼儿-妇幼保健-基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第251477号

ZHONGYI GUFAYINGYOU YANGSHENG

中医古法婴幼养生

作 者: 彭 鑫

策 划: 张 俊

责任编辑: 陈 瑶 张 俊

责任审读: 张桂宜

装帧设计: 卜翠红

责任印制: 韦文印

责任校对: 曾高兴 田 芳

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路16号

开 本: 710mm×980mm 1/16

字 数: 100千字

版 次: 2012年1月第1版

书 号: ISBN 978-7-80763-703-5/R·207

定 价: 35.00元

邮政编码: 101149

印张: 15

印次: 2012年1月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722



我第一次给书写序，挺有使命感。

原因是，一本好的出版物我们应该怎么去解读它，说白了，就是怎么去更好地理解书里提供给我们的知识。序，是一个引子。我们常见书籍的序多半是一些专家学者或者名人对书里所涉及到的内容进行点评，或者是对这一领域的问题进行宏观性的提炼，而我恰恰不是专家学者。作为这本书著作权的单位负责人，我更想从这本书诞生的渊源跟读者做一下交流。

《中医古法婴幼儿养生》这本书缘起北广传媒优优宝贝电视频道荣誉出品的同名电视节目。这档节目是频道在历时五年、精心策划、多方论证咨询和拜访众多中医专家学者的基础上，在不断的探索创新中制作而成的，弥补了婴幼儿养生类节目的缺口，开创了如此全面系统地介绍中国古老中医的孕妇及婴幼儿保健的电视专栏节目之先河。作为国内第一家开播并全面涉及孕妇及0~6岁孩子内容的专业电视频道，我们有责任和义务将祖国医学宝库中的精髓提炼并通过电视特有的形式通俗易懂地呈献给大众，特别是我们的家长，对他们日常的育儿会起到很好的帮助作用。

最初决定要做这档节目，我们的视线中出现的都是年过六旬的老中医专家，觉得这样的专家学者给人的感觉才资深和权威，我们也是按这样

的思路和想法去物色人选的。但我们发现，真正是儿科的，并且还是全科的，能融会中西医的专家并不多。还有，一说起专家，就得是年过花甲，这似乎回到了以往制作节目挑选专家的老路子上。我们希望能够有更多更年轻的专家学者出现在电视里，他们新锐、热情、专注的形象出现在荧屏上，会给人耳目一新的感觉。所以，在经过认真思考后，创作团队将这档节目的专家最终定位在40岁以下，年轻有为的青年专家。

经过多方的了解和老专家的推荐，在我们的视野里逐渐清晰地出现了一个人，也就是最后成为我们这档节目的主讲嘉宾——中国中医科学院的博士彭鑫。第一次见到彭博士，给我的第一印象是，让人感觉非常舒服，年轻、沉稳、睿智、谦逊，我们的谈话内容是这档节目涉及的中医。在两个小时的谈话中，彭博士系统地介绍了传统中医对于孕妇及新生儿的诊断与治疗的依据及出处，让我们的主创人员第一次真正领略了中医古法婴幼儿养生的精妙之处，也坚定了我们把这档节目制作完成的决心。现在看来，我们当初对于专家的选择是正确的，彭博士温文尔雅的气质和深入浅出的专业讲述，同时配合各种实用的小妙招和处方，从中医理论入手，还原到现实生活中可实际掌握和操作的方法，让电视观众既不觉得枯燥还易于理解，解决了我们最初的担忧。

节目播出快一年了，观众的反馈非常好，咨询电话络绎不绝，《中医古法婴幼儿养生》已成为优优宝贝电视频道一档收视非常好的节目，同时我们应电视观众的要求发行了DVD光盘，组织了大型见面签售活动，受到了家长的欢迎与好评，也得到了业内的高度关注。关于中医婴幼儿养生这方面的书籍市面上也极少看到，映入眼帘的更多的是成年人养生类的图书。现在，广西科学技术出版社将同名书籍顺利出版，将节目内容以图书的形式再现，可以让新手父母更能详尽地了解其内容，学习到中医基础知识，对

育儿更有帮助。图书在还原了电视节目精彩内容的同时，构建了简单清晰的目录框架，让新手父母可以通过自己的需求方便查询，不仅能从书中了解中医知识，还能根据宝宝的情况，查找到可以应对和处理的方法，凸显了实用性，这也正是同名节目创作的目的之一。

希望这本书能为父母们在育儿中提供更多的帮助，同时为弘扬和发展传统的中医养生之道尽绵薄之力。在此，祝我们的宝宝幸福快乐地成长，祝我们的家长能够在育儿中共享天伦之乐。

北广传媒·优优宝贝电视频道执行总监栗小农

2011年11月 北京

目 录

第一章 孩子的保健从怀孕开始

第一节 中医强调的养胎 2

最佳的生育年龄 2

从孕前半年开始养生 4

养胎是孩子健康的根基 5

养胎到底养的什么 6

中医的胎教 7



第二节 中医提倡的孕期保健 9

孕妇进补避免进误区 10

孕期如何避免药物伤害 11

孕期的疾病预防 15

第二章 中医养生从0岁开始

第一节 源远流长的中医儿科史 24

中国最早的儿科医生 25

种痘的起源 26

中医养生最核心的内容和原理 28



第二节 中医婴幼儿保健 30

在12岁前帮孩子打下一生健康的基础 30

适宜孩子的中医保健方法 31

第三节 古代中医看孩子生长发育 38

小儿身高增长的特点 39

小儿身高与体重的关系 40

“头”等大事 41

小儿萌牙与换牙 44

婴幼儿的血压 46

婴幼儿动作发育的规律 47

婴幼儿语言、认知发育等规律 48

婴幼儿对外部环境的认知 49



第四节 伴随孩子成长的变蒸 52

何谓变蒸 52

小儿处在变蒸时的表现 53

变蒸的规律 54

孩子变蒸时如何调理 55



第三章 小儿形与神的同步成长

第一节 小儿的生长发育特点 58

第二节 中医认识的小儿生理特点 61

脏腑娇嫩，形气未充 61

生机旺盛，发育迅速 62

小儿脏腑娇嫩、形气未充的表现 63

小儿的纯阳之体 64



第三节 中医认为诱发小儿疾病的原因 66

小儿脾常不足而心常有余 69

小儿肺常不足而肝常有余 70

第四节 导致小儿生病的先天因素 72

胎毒的产生及对孩子的健康影响 75

去胎毒的打口药怎么吃 77

小儿外感病邪有哪些 78

小儿患病的内伤因素 80

第四章 学会判断与简单处理孩子疾病

第一节 小儿精神状态与疾病 86

面色白就是受寒吗 87

面色黄代表什么 88

热证的特征——面色红 88

值得注意的青与黑 89

相面与识病 89

第二节 小儿形态特征与疾病 91

形态望诊 91

最容易忽视的耳朵 95

疾病时的嘴唇色泽变化 96

齿龈变化预兆疾病 98

小儿的正常舌象与异常舌象 100



第三节 二阴的变化与疾病的关系 104

了解大小便 有病早知道 105

第四节 通过观察小儿指纹看健康 108

察指纹 108

怎样识别小儿斑与疹 109

第五节 从孩子的声音判断有无病变 111

闻咳声、嗅气味判断小儿疾病 112

第六节 带孩子看中医 114

小儿问诊歌诀 115

小儿可以切脉吗 120

新生儿服用中药注意事项 121



第七节 中医儿科内外治方法 124

小儿中医的主要内治法 124

小儿中医主要的外治法 127

第五章 小儿常见呼吸道疾病及家庭疗法



第一节 经常光顾的小小感冒 132

为什么小孩子爱感冒 132

什么样的孩子爱感冒 134

感冒之后的食疗方法 135

感冒伴随的三种兼症 138

第二节 多种类型的咳嗽 141

小孩为什么爱咳嗽 141

普通咳嗽与百日咳、肺炎、肺结核引起咳嗽的区别 145

第三节 反反复复的扁桃体炎 147

扁桃体的作用 148

扁桃体炎的症状及食疗 149

第四节 肺炎，儿童健康的第一杀手 151

肺炎与感冒的区别 151

风寒风热闭肺型肺炎及食疗 152



第五节 防不胜防的哮喘 155

咳嗽有没有可能变成哮喘 155

如何辨别哮喘和肺炎及冷哮和热哮 157

哮喘的食疗及护理 158

哮喘缓解期的治疗方法及调护 159

第六章 小儿口腔皮肤病及家庭护理

第一节 由内而外说口疮 162

孩子经常患口疮的原因 162

口疮疾病及食疗方法 163

第二节 不是皮肤病的水痘 166

水痘的症状 166

水痘食疗及养护 167



第三节 传播性很强的麻疹 169

第七章 影响孩子健康的其他病症

第一节 家有夜哭郎 174

夜啼可能合并其他病 175

第二节 太爱出汗的宝宝健康吗 179

自汗与盗汗 179



汗症的食疗方及养护 182

第三节 10岁以前的多发病癫痫 183

癫痫的症状 183

中医分析癫痫的病因及食疗方法 185



第四节 尿床宝宝 188

遗尿病因 188

外治贴肚脐的治疗方法 190

第五节 脑瘫的预防与调护 191

脑瘫的病因及类型 192

脑瘫早期症状 193

脑瘫的按摩疗法 194

第六节 传染性很强的腮腺炎 196

第八章 伴随孩子成长的消化道问题

第一节 引发呕吐的原因及食疗 200

呕吐的原因 200

呕吐的食疗方 202

第二节 寒热性腹痛及食疗 204

腹痛的原因 204

腹痛的食疗方 206

治疗中寒型腹痛和脾胃虚寒型腹痛用艾草熏法 207

第三节 腹泻的中医疗法及食疗 210

腹泻的原因 210

风寒腹泻要治本 212



第四节 宝宝厌食的原因及食疗法 218

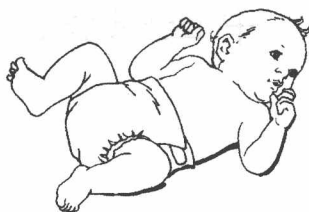
厌食原因 218

厌食的预防与调护 221

第五节 消化不良的原因及食疗法 223

乳食内积 224

脾虚加积型 224



第一章

孩子的保健 从怀孕开始



第一节

中医强调的养胎

胎儿在母体内需要经过很长的时间，中国古代的说法叫做十月怀胎。胎儿在母体内所待的时间平均为280天。孩子的年龄就是从精子和卵子结合开始的，零岁开始算。在妈妈母体的时候就算一岁，因此叫虚岁。

由于胎儿在母体内这段时间非常长，因此，这段时间对胎儿未来的身体状况，体质，还有疾病状况都会产生很大的影响。所以孩子一生健康的基础就在妈妈肚子里奠定了。

⑥ 最佳的生育年龄

有研究发现，夫妻年龄相差越大，孩子越聪明。如柴可夫斯基的父亲要比母亲大15岁，居里夫人的父母相差14岁。真的是父亲和母亲的年龄差距大，生出的孩子就特别聪明吗？



孩子的身体健康基础，跟父母怀孕前后的身体健康有很大关系，不仅是从西医的角度来讲，身体没有任何器质性的病变，从中医的角度来讲，气血要充足，包括心肝脾肺肾五脏要调和，阴阳平衡之后，孩子的身体就会好。

怀孕的年龄也很重要，古人认为，男子三八，就是24岁之后，女子三七，就是21岁之后，这个时候肾气平均，肾气开始重组了，就可以怀孕。按照西医学的标准，男子是24到32岁，女人是21到28岁，这个年龄段怀孕比较好。

孔子的母亲怀孔子时还不到20岁，孔子的父亲，是鲁国的第一勇士，60多岁才生下孔子。孔老夫子生下来特别聪慧。所谓男精女血，男人是主阳的，女人是主阴的，常说的骨肉中的骨是指父亲，肉指的是母亲。在这个分层上面就有阴阳的分别，因为孩子的聪明与否主要是与父亲有关系，尤其是男孩。

父亲的意志力和魄力，还有成功必备的一些品质，比如说克服困难的能力等，会受父亲的影响多一些。男女的年龄差异比较大，大多数指的是男的比女的要大，当男人的人生阅历及各方面情绪都稳定下来后孕育的孩子相比较会智商高些。

现在社会人们的生活压力大，越来越多的人选择晚婚晚育，一些女性35岁之后才生第一胎。大龄准妈妈的气血就不如少壮时好，气血流通不好，就容易引起难产等。同时，气血不足时孕育的孩子其身体也不如年轻时生育的孩子那么强壮。