

让孩子



不上火 不感冒
不咳嗽 不厌食

易磊/编著



摆脱 头痛发热、鼻塞流涕、咳嗽多痰、
食欲缺乏等症状

告别 感冒、上火、腹泻、积食、意外
伤害等健康问题

让孩子吃得好、睡得香、长得壮，成为一位聪明健康的小天使



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

让孩子



不上火 不感冒
不咳嗽 不厌食



易磊/编著



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子不上火不感冒不咳嗽不厌食/易磊编著.

—上海: 上海科学技术文献出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5439-6618-5

I. ①让… II. ①易… III. ①青少年—养生 (中医)

—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第045096号

责任编辑: 祝静怡

让孩子不上火不感冒不咳嗽不厌食

易磊 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销

三河市恒彩印务有限公司印刷

*

开本 710×1020 1/16 印张 18.25 字数 234千字

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-6618-5

定价: 29.80元

<http://www.sstlp.com>



前言

孩子是最宝贵的。然而，很多年轻的父母可能还未能真正理解何为“爱”，实践起来难免错位。我国很多父母都是先生孩子，再学习如何养育孩子，很少有一个准备阶段，这个准备阶段包括硬件、软件两个方面，硬件方面一般不成问题，毕竟目前温饱问题已基本上解决了。软件方面，比如孩子出生后身体特点以及护理常识，这方面很多家长做得很不够。等到孩子生病了，许多父母常常是手忙脚乱，不知应该给孩子吃什么药，到了医院也不知给孩子挂什么科，这往往会延误孩子的病情，吃苦受罪的最终还是孩子。

当然，父母要做孩子最好的医生，就必须了解一定的医学常识，因为懂得一些医学知识的父母，能在孩子生病的初期抓住先机，及早发现孩子疾病的苗头并给予遏制，不会等疾病发展严重了才慌慌张张地求医问药。

把健康送给孩子是父母最大的心愿，不要等孩子有病了才去医治，而只有让孩子平日健健康康少生病甚至不生病，才能让孩子更加健康地成长。为帮助父母更好地解决孩子的健康问题，我们从孩子日常最常见的上火、感冒、咳嗽、厌食四种疾病入手，以病统章，分别介绍了每种疾病的常识、预防以及调治，并用最简单、最直观的诊病方法判断孩子的健康状况，传授孩子常见病的家庭防治法，包括食疗、按摩、泡脚、敷贴等各种防治手段。掌握了这些方法，父母完全可以替代医生，轻松解决孩子上火、感冒、咳嗽、厌食的症状。

除此之外，本书还另辟章节，全面介绍了孩子成长发育中所遇到的心



理变化及问题，可使你有足够的信心应对孩子身体、情绪发展过程的每一阶段，让你在照顾孩子时少一点焦虑，而更快速地深入孩子的内心世界，轻松地成为孩子最好的医生。

最后，我们还介绍了孩子生活中常见的意外情况，教会年轻的父母在面对孩子窒息、异物卡喉、烧烫伤、发生骨折、触电等一些紧急情况时，能采取急救措施，以最少伤害、最好治疗的方式，帮助孩子脱离危险。

总之，本书给予父母许多新的角色定位，父母完全可以做好孩子的护理师、营养师、按摩师、急诊师和健身师，只要认真学习本书内容并身体力行，就能掌握让孩子少生病不生病的智慧。做个有心、用心、细心的父母，从本书开始吧！

编 者



目 录

第一章 大道至简，父母是孩子的第一任良医

通晓医理：孩子为什么会生病 002

脏腑娇嫩，形气未充，孩子易生病 002

疏于照顾，饮食不节，孩子易招病 003

体内寒湿，影响消化，孩子易致病 004

容易上火，补水不足，孩子易生病 006

遗传不足，体质偏颇，孩子易患病 007

情志失调，肝气不舒，孩子易生病 009

体察入微：孩子生病早知道 011

情绪异常，及时观察孩子是否患病 011

口水常流，预示孩子脾胃功能差 012

食欲缺乏，小心孩子消化功能出问题 013

睡眠异常，提示孩子多是患了疾病 014

呼吸异常，小心肺部疾病侵袭孩子 016

唇色异常，说明孩子脾胃运化无力 017

面色发黄，提示孩子脾胃虚弱 018





舌苔异常，关注孩子的健康状况	020
排便异常，揭示孩子健康有问题	021
储蓄健康：为孩子奠定幸福一生的基石	024
脾胃为本，养好脾胃孩子身体棒	024
肺为娇脏，养好肺脏孩子少患呼吸疾病	025
空气污染，别让孩子的肺变成吸尘器	027
辅食添加，掌握方法让孩子远离疾病	029
养子有法，要让孩子健康需谨遵守	031
“君臣佐使”，孩子生病后的中医调治法 ..	033

第二章 去火润燥，让孩子远离上火

上火常识：你对孩子上火知多少	036
病因病理：孩子为什么会上火	036
上火种类：宜知孩子上的哪种火	037
症状表现1：大便干燥，排便困难	038
症状表现2：小便短黄，体内缺水	039
症状表现3：口舌生疮，烦躁哭闹	040
症状表现4：睡不香甜，作息紊乱	041
症状表现5：眼屎增多，粘住眼睑	042
症状表现6：口有异味，胃口不好	042



上火致病，孩子7种疾病由上火引起	043
谨避误区，父母护理“火”宝宝宜先知	045
防胜于治：怎么做孩子不上火	048
防“火”有方，好父母掌握8个办法	048
食疗防火，让孩子享受美味不上火	050
预防孩子上火，上火食物要少吃	052
膳食巧搭配，孩子爱吃还不易上火	054
春季干燥，如何防止孩子上火	055
夏季巧吃肉，孩子既补充了营养又不上火 ..	056
秋季易燥，如何防止孩子上火	058
冬季防上火，让孩子多吃蔬果多喝水	060
对症调理：发现孩子上火怎么办	062
爽口雪梨，助孩子降火消痰止渴	062
小小绿豆，父母为孩子去火的法宝	063
餐桌必备，孩子上火要多吃绿豆芽	064
小小苦瓜，为孩子清热解暑去除烦渴	066
小小丝瓜，为孩子治疗咽喉肿痛作用大	067
孩子上火鼻出血，试试清火凉茶等食疗方 ..	068
口腔溃疡，7方为“上火”孩子解烦忧	069
清肝经，让孩子远离烦热、咽干口苦	071
清心经，让孩子远离口舌生疮、小便黄	071
掐揉二扇门，治疗孩子惊风抽搐等症	072
推天河水，扑灭孩子身上的邪火之源	072
推六腑，降孩子体内的所有实热	073





第三章 防治结合，让孩子远离感冒



感冒常识：你对孩子感冒知多少 076

感冒病因：孩子为什么易感冒 076

诊断要点：发热、鼻塞等，冬春易发生 077

辨证分型：认清孩子患的哪种感冒 079

迁延不治，小儿感冒会引发多种并发症 081

认识误区，家中有宝宝的父母要远离 082

儿童感冒，家长勿拿成人药给孩子吃 085

感冒总不见好，需给孩子调脾胃 085



防患于治：怎么做才能让孩子不感冒 087

预防流感，父母应该这么做 087

预防小儿感冒，还需从“吃”入手 089

少吃油炸食品，孩子不易感冒 091

冬季孩子易感冒发热，如何防治 092

预防感冒，常给孩子做按摩保健 093



对症调理：孩子感冒怎么办 095

感冒鼻塞，父母要学会精心护理 095

感冒头痛，给孩子试试葱白豆豉汤 096





孩子反复发热，父母应该怎么办	097
风寒感冒，父母给孩子喝萝卜姜枣汤等	098
风热感冒，三管齐下疗效好	100
暑湿感冒，让孩子喝白扁豆香薷汤等	102
基础按摩，风寒感冒、风热感冒都适用	103
对症加减，孩子风寒感冒按摩疗法	106
对症加减，孩子风热感冒按摩疗法	107
感冒发热，按摩可扑灭孩子身上的邪火	108
生活调理，让孩子的感冒好得更快	109



第四章 养好娇脏，防止咳嗽“纠缠”孩子

咳嗽常识：你对孩子咳嗽知多少	112
孩子咳嗽不一定是病	112
辨证分型，孩子咳嗽对症治疗是关键	113
饮食不当，孩子咳嗽的罪魁祸首	116
对症止咳，家长应知道的5种小儿咳嗽类型 ...	117
警惕误区，治疗小儿咳嗽宜注意	119
哪些咳嗽情况家长可以自行解决	120
孩子只清晨或夜间咳嗽怎么办	121
孩子白天、晚上都咳嗽怎么办	121





孩子咳嗽发展到哮喘怎么办	122
哪些情况需要赶快送孩子就医	124
防胜于治：怎么做孩子才会不咳嗽	126
预防孩子咳嗽，家长应该怎么做	126
饮食6忌，防治孩子咳嗽	128
咳嗽易致肺炎，该不该给孩子打肺炎疫苗 ..	130
季节更替，严防孩子咳嗽不止	131
对症调理：孩子咳嗽怎么办	133
风热咳嗽，给孩子试试冰糖川贝梨等	133
风寒咳嗽，给孩子试试生姜红糖水等	134
痰湿咳嗽，给孩子试试橘皮粥等	136
痰热咳嗽，给孩子试试芦根粥等	137
气虚咳嗽，给孩子试试海带根熬糖浆等	139
阴虚咳嗽，给孩子试试银耳粥等	140
小儿百日咳，用金银花川贝梨止咳化痰	141
孩子咳嗽的基本按摩疗法	142
对症加减，孩子风寒咳嗽的按摩疗法	143
对症加减，孩子风热咳嗽的按摩疗法	144
对症加减，孩子痰多或干咳的按摩疗法	145
小儿百日咳的经络疗法	146
轻轻拍背有助缓解孩子咳嗽	148



第五章 调理脾胃，让孩子远离厌食症

厌食常识：你对孩子厌食知多少 152

食不知味，孩子为什么会厌食 152

厌食危害，父母应心知肚明 154

是否厌食，父母如何正确判断 155

厌食误区，父母切勿闯入 156

防胜于治：怎么做孩子才会不厌食 159

预防孩子厌食，父母应做好5点 159

远离厌食，孩子需带三分饥寒 161

炎炎夏日，让厌食远离孩子 162

培养孩子良好的饮食习惯 163

健脾和胃，用莱菔子贴压足三里等 165

掐四横纹，防消化不良等孩子常见病 165

推胃经，让孩子吃嘛嘛香 166

对症调理：孩子厌食怎么办 167

乳食不节型厌食，宜消食导滞 167

胃阴不足型厌食，治宜养胃育阴 169

脾胃气虚型厌食，治宜健脾和胃 170

扁豆花解难题，应对夏季厌食 172





- 健脾消食，食疗偏方来帮忙 173
- 妙手送香，治疗孩子厌食的基本按摩手法 ... 174
- 对症加减，饮食不节所致厌食如何按摩 175
- 对症加减，孩子脾虚所致的厌食如何按摩 ... 176
- 对症加减，孩子痰湿所致的厌食如何按摩 ... 176
- 对症加减，孩子虫积伤脾所致的厌食如何按摩 ... 177



第六章 关注心理，做孩子最好的心理医生

心理常识：你对孩子的心理知多少 180

孩子心理健康是健康的一半 180

孩子压力大会导致食欲下降或抑郁 182

别因孩子年龄小而忽视了他的“心病” 183

溺爱，对孩子也是一种伤害 185

教育误区，易致孩子患心理疾病 186

什么样的孩子才算心理健康 188

防胜于治：怎么做孩子心理才会不失调 190

要想孩子心理健康，父母应把握10大要点 190

用乐观的情绪去感染孩子，让他天天快乐 192

尊重孩子，让孩子感到父母可亲可敬 194

循循善诱，让孩子认识自我 195





练习书法，促进孩子心理健康的法宝	196
对症调理：孩子心理有问题怎么治	198
孩子没耐心，父母应用耐心培养耐心	198
孩子做事拖沓，父母应对症下药	200
孩子缺自信，父母应提升孩子的自信力	203
不够坚强，父母不妨给孩子制造点小挫折	205
自制力差，父母培养孩子自制力有方法	206
骄傲自满，帮助孩子摆脱自负心理很重要	208
乱发脾气，父母不应纵容孩子的任性	210
不懂感恩，父母不应让孩子学会自私	212



第七章 家庭急救，让孩子脱离意外伤害

急救常识：为孩子健康做好万全准备	216
急救有则，父母要熟悉急救原则	216
不同年龄段，孩子容易发生的意外	217
磕碰难免，如何给孩子做快速止血	219
急救物品，细心的父母不可忽视	220
抢救有时，学学人工呼吸与心肺复苏法	221
必须急救：父母应该怎么做	224
高热惊厥，父母要沉着冷静采取相应措施	224





第一章



大道至简， 父母是孩子的第一任良医

“好父母胜过好医生”，这是近年来人们常说的一句话。父母是孩子最亲近的人，当然，孩子的健康也成了家长永远忙不完的功课，孩子饿了，首先想到的是父母；在孩子不舒服时，最关心他的人也是父母。因此，要想孩子不生病，那当父母的一定要做好“医生”这一角色，未雨绸缪，帮孩子把疾病消灭在萌芽阶段。



让孩子不上火不感冒不咳嗽不厌食



通晓医理：

孩子为什么会生病

孩子之所以会生病，很大程度上是因为家长缺乏基本的医学常识，在孩子发病的早期疏忽了。实际上，孩子的五官表情、消化问题以及上火症状等，都在提醒父母孩子生病了。但很多家长或者没注意到，或者注意到了却没有正确地采取处理措施，这样很容易贻误孩子的病情。因此，父母一定要掌握一些医学知识，活学活用，举一反三，才能利子利己。



脏腑娇嫩，形气未充，孩子易生病

从中医学角度来分析，孩子从出生开始到10岁之前，为稚阴稚阳之体，脏腑娇嫩，形气未充，即孩子脏腑器官及体格发育尚未成熟，功能还不完善，与成人相比较，是处于脏腑未壮、精气未充、经脉未盛、气血不足、神气怯弱的状态，从脏腑娇嫩生理特点的表现来说，五脏六腑的形气皆属不足，但其中以肺、脾、肾三脏表现更为突出。这一方面是由于孩子出生后肺、脾、肾三脏结构及功能尚未健全；另一方面则是因为孩子不仅与成人一样，需要维持正常的生理活动，而且处于生长发育阶段，肺、脾、肾必须满足这一特殊时期的需求。因此就出现了相对薄弱的生理功能与相对较多的生长发育需求之间的矛盾，这就是孩子较成人更易出现积食、泄泻、感冒等疾病的主要原因。



实际上，孩子的很多毛病就是因为其脏腑娇嫩，不能完全消化吸收食物造成的。脏腑娇嫩，意味着孩子的五脏六腑特别容易受外界的影响。比如用药，正确使用的话，见效非常快，病可能马上就好；而如果用药不当或用药量过大，孩子的身体马上就会受到损伤，而且有可能是长期性的，这会导致孩子长大以后阳气很弱。这就是孩子用药要特别慎重的缘故。



孩子病理方面主要表现为发病容易，变化迅速；脏气清灵，易趋康复。由于孩子的脏腑结构和功能均未健全，因而对病邪侵袭、药物攻伐的抵抗和耐受能力都较低，所以表现为发病容易，变化迅速。但是另一方面，孩子脏腑单纯，没有基础疾患（旧病），因此治疗起来相对容易，机体康复较成人更为迅速。这就提示做父母的要细致观察自己的孩子，有病则及时就医，病愈则及时停药，平时不可给孩子滥用药物。



疏于照顾，饮食不节，孩子易招病

日常生活中，一些父母对孩子疏于照顾，使孩子养成了偏食、挑食、饮食不卫生、过食寒凉等不良饮食习惯，致使孩子患上疾病。比如很多孩子喜欢吃巧克力，而巧克力的主要成分是脂肪和糖，热量很高，但所含的蛋白质和脂肪的比例与孩子的正常需要量相差很大。过食巧克力就会造成孩子消化不良、大便秘结、食欲减退。同时巧克力含有咖啡因等成分，食用过多不仅会使孩子过度兴奋，影响休息，而且也会对孩子的大脑发育带来一定的不良影响。所以，日常饮食除了要注意平衡膳食、饮食禁忌之外，更重要的是要培养孩子养成良好的饮食习惯。

不良饮食习惯不仅不利于食物营养的摄入，严重的还会危害身体健