

育儿百科 成长宝典 科学养育 必备之选

父母是孩子最好的医生

白苏子 主编

内容全面◎简单易学◎体例简明◎科学实用

全面介绍孩子成长发育、疾病防治、安全保护、心理异常等方面的内容，可使你有足够的信心应对孩子身体、心理发展过程的每一阶段，让你在照顾孩子时少一点儿手忙脚乱、少一点儿焦虑，轻松成为孩子最好的医生。

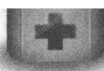


北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.
知识出版社

父母是孩子最好的医生

白苏子 主编

父母是孩子最好的医生



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

知识出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

父母是孩子最好的医生 / 白苏子主编. — 北京: 北京联合出版公司, 2014.11

ISBN 978-7-5502-3807-7

I . ①父… II . ①白… III . ①儿童—保健 IV . ① R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 242124 号

父母是孩子最好的医生

主 编: 白苏子

责任编辑: 崔保华

封面设计: 李艾红

版式设计: 李 倩

责任校对: 黄海娜

美术编辑: 盛小云

北京联合出版公司 出版
知 识 出 版 社

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数600千字 720毫米×1020毫米 1/16 33印张

2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3807-7

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832 82062656

前言

让孩子健康快乐地成长，是普天之下所有父母的心愿。然而，孩子由于免疫力还不够强大，很容易患上感冒、发烧、腹泻之类的病症。孩子一生病，没有经验的父母就会急忙带孩子去医院，医院动辄就给孩子吃药、打针、输液，吓得孩子撕心裂肺地哭闹，不但大人孩子都受罪，还容易使孩子对此产生恐惧心理；另一方面，孩子在成长过程中出现的心理异常，如任性、叛逆、说谎、自私，以及不知道如何与小朋友相处等，也常常令父母们发愁，生怕孩子将来的性格有什么严重缺陷，于是到处咨询他人及心理医生。事实上，对于孩子的身心健康而言，父母才是最好的医生。

孩子的身体健康掌握在父母手中。中医认为，圣人不治已病治未病，防病重于治病。要想孩子健康强壮，父母必须先懂得健康知识。孩子出生后，如果父母的喂养方式科学、得当，很多疾病都是可以避免的。孩子生病有时就是父母的错，比如给孩子吃了不该吃的东西，天冷了没有及时加衣等，这些都有可能导致孩子生病；若父母护理得好，完全可以使孩子少生病，甚至不生病。而对于小儿常见小病，父母在家就可以对孩子进行治疗。一些中医治疗手段不但有效，对孩子也没有任何副作用。对于高烧、异物卡喉、烧烫伤等紧急情况，更是需要父母第一时间采取急救措施，避免对孩子造成更大的伤害。另外，父母是和孩子最亲密的人，孩子发病前的征兆父母最容易察觉；病中的正确护理，病后的适当调养，也只有父母照顾得最为细心。父母若能掌握医学常识和治疗手段，可更好地护理孩子，帮助孩子恢复健康。

父母是孩子最好的心理医生。孩子的心理与父母有直接的关联，父母的行为习惯、教养方式、态度等都会或好或坏地影响孩子。有很多人抱怨自己的孩子孤僻、胆小、爱说谎、不合群等等，殊不知孩子的心理问题大都源自父母不恰当的教育方式，比如过分注重孩子的学习，经常打骂孩子，与孩子缺乏精神上的亲近等。要解决这些问题，需要父母走进孩子的内心世界，用真正的、合理的爱去“医治”他们，正所谓“解铃还须系铃人”。在幼儿期、少儿期、青春期等关键时期，每个孩子都会遇到不同的成长问题，需要密切注意孩子的心理异常，及时转变教养方式来应对孩子的心理变化，对此，只有父母才能更好地承担这一任务。因为父母和孩子相处的机会最多，他们最

容易把握孩子情绪上的变化，能够及时发现问题，及时给孩子相应的引导。另外，孩子对于心理医生或心理老师通常都会有一种抵触心理，对自己的父母却不会，由父母充当心理医生的角色，可以更快速地深入孩子的内心世界。

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和心理知识，不具备这些知识，便不能及早发现孩子身上的问题；不具备这些知识，一个小小的毛病都有可能发展成大问题。父母掌握的知识越多，孩子的健康就越有保障。为帮助父母更好地承担这一任务，我们编写了《父母是孩子最好的医生》，全面介绍了孩子成长发育、疾病防治、安全保护、心理健康等方面的问题，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手忙脚乱，少一点焦虑，轻松成为孩子最好的医生。

本书提供了一套适合中国家庭使用的儿童健康护理方案，教父母小心呵护孩子的五脏，用双手疏通孩子的经脉，在季节轮转中随时改变养育策略，并用最简单、最直观的中医诊病方法判断孩子的健康状况，传授小儿常见病的家庭防治法，包括食疗、按摩、外敷、急救等各种治疗手段，掌握了这些方法，父母可以第一时间发现感冒发烧、水痘、麻疹、腮腺炎、痢疾、百日咳等小儿常见病并做出相应处理，不耽误孩子，快速处理孩子发生的小伤病如扭伤、割伤、烧烫伤等（若病情严重，也应到医院诊治）。同时从多个角度分析孩子的行为，分析多动症、社交恐惧症、自虐、厌学等多种小儿心理异常的成因和解决途径，指导父母为孩子营造良好的成长环境，随时关注孩子的心理变化，及时采取恰当的措施，引导孩子化解心理困扰。书中介绍的方法简单、实用、有效，一学就会，掌握了这些方法，为人父母者马上就可以从照顾孩子手忙脚乱的生活



目录

第一章 父母要牢牢掌握孩子的健康

第1节 从小给孩子奠定幸福一生的基石.....	2
三岁看老，从小就为孩子的健康储蓄	2
父母需悉心呵护孩子的先天之本	3
喂养孩子以弥补先天不足、巩固后天之本.....	4
孩子不同年龄段饮食与运动的特效比例.....	5
父母要重视孩子的早期心理教育	7
第2节 做懂医的好父母——中医教给父母的育儿智慧.....	8
做一个懂医的父母，预防幼儿疾病于未然.....	8
望、看、察——全方位掌握孩子的身体状况.....	9
孩子生病后就用中医“君臣佐使”调治法.....	9
父母为孩子治病须遵循的原则	10
中医养子法则	11
第3节 先天体质决定孩子的一生.....	13
孩子体质不同，容易生的病也不相同	13
孩子的体质受先天、后天因素共同制约.....	14
一方水土养一方人，环境造成孩子体质的差异.....	15
孩子的体质影响疾病的发生与发展	16
帮孩子养体质	17
为孩子按摩腹部、捏脊，可有效增强孩子体质.....	19
测一测，你的孩子属于哪种体质？	20

第二章 阴阳协调是孩子的健康根基

第1节 阴阳是个总纲，寒热左右孩子健康.....	24
孩子健康不健康，寒热来主张	24

身体温暖，孩子气血才会“威风凛凛”	25
体内寒湿重是孩子健康的最大拦路虎	26
体内寒湿重，孩子就容易上火	26
孩子寒气重不重，摸摸手脚就知道	27
睡前泡脚，小脚丫放松又温暖	28
防止寒气入侵孩子身体的五种方法	28
姜糖水让孩子的身体快速变暖	30
按摩可以祛除孩子体内寒气	30
让孩子坚持运动可升高体温，远离疾病	31
“小胖墩”和父母喂养、脾虚寒湿重有关	32
“三暖三凉”——正确穿衣的健康法则	33
第2节 只有阴阳平衡，孩子气血才会通畅	34
气血就像自然界的树	34
气虚阳不足，血虚阴不足	35
储存气血，奠定孩子的健康基础	36
气虚孩子的调养“四部曲”	36
孩子气血不足，小心“邪气”乘虚而入	37
七招教你了解自己的孩子气血是否充足	38
父母应该知道的一些补血良方	38
父母千万不要陷入补气血的误区	39

第三章 五脏和谐，孩子健康无忧

第1节 保护好孩子身体的“君主”——心脏	42
心为“君主之官”，君安孩子才能体健	42
荷叶不仅去火，还是孩子养心佳品	43
孩子郁闷、烦躁，去心火，苦瓜是味良药	44
第2节 孩子的健康全靠“肝胆相照”	45
中医如何解释“肝胆相照”	45
肝为将军之官，总领孩子的健康全局	46
养肝最忌发怒，要让孩子保持情绪稳定	47
哪些食物最适合为孩子养肝	48
孩子过度疲劳会给肝脏带来损伤	48

孩子患胆病多是不良习惯引起的	49
胆道蛔虫病会让孩子钻心地痛	49
第3节 脾乃“后天之本”，孩子成长全靠它	50
孩子身体好不好，80% 取决于脾胃	50
脾为“后天之本”，茯苓健脾最可靠	51
孩子消化不良怎么办？	52
孩子吃饭香，妈妈最安心——小儿厌食的家庭速调良方	53
孩子胃口好也要节食	56
孩子营养不良源自脾胃不适	56
孩子肚子胀，妈妈怎么办？	58
第4节 养好孩子最娇嫩的器官——肺	60
中医说“命悬于天”，就是命悬于肺	60
肺为“相傅之官”，孩子养肺从呼吸开始	61
高度警觉，别让孩子患上肺结核	62
孩子要健康就要拒绝支气管炎	63
消气解肿，治疗孩子肺气肿	64
孩子肺热了怎么办？	65
没有哪一种药能通治感冒——不同感冒的家庭调治方	66
咳和嗽其实是两种疾病	67
第5节 肾气旺，孩子的生命就旺	68
藏精纳气都靠肾，给生命提供原动力	68
孩子肾衰的五种表现形式	69
“五黑”食物是给孩子养肾的最佳选择	70
孩子患上肾炎就要利尿消肿	71

第四章 做宝宝最好的护理师，给宝宝最特殊的关爱

第1节 让宝宝在母乳的滋润下健康成长	74
天然母乳是孩子最理想的食物	74
早产儿要尽量用母乳喂养	75
双胞胎、多胞胎宝宝的喂养方法	76
产后缺乳，就找膻中和少泽两大穴	76
改善产后缺乳的食疗方	77

正确抱持，宝宝喝奶才会更舒服 78

妈妈乳头疼痛怎么办？ 79

适当地添加辅食，为孩子的健康打下基础 80

婴儿脏腑娇嫩，辅食从流食开始 81

给孩子喝牛奶的三大注意事项 81

夜间躺着喂奶，对宝宝健康不利 82

第2节 父母的爱，就藏在对宝宝的日常护理中.....83

培养宝宝规律的生活习惯 83

每天给婴儿洗脸 84

清洁耳朵，宝宝更能听清你的爱语 85

宝宝用手指抠嘴，怎么办？ 85

学会给婴儿理发，享受亲历亲为的乐趣 86

给婴儿洗澡，一定要注意技巧 87

给宝宝洗屁股粗心不得 88

不要给宝宝戴手套 89

“蜡烛包”不能防止“罗圈腿” 90

正确使用纸尿裤 90

为了宝宝的健康，要尽量让他睡好 91

孩子学站立，父母可不能操之过急 92

宝宝不会翻身，怎么办？ 92

不能过早使用学步车 93

教宝宝做婴儿体操，让宝宝动起来 94

宝宝出牙了，父母怎么办？ 95

乳牙护理，父母千万不可大意 96

温暖的春天，让宝宝远离细菌 97

婴儿夏天护理的三大误区 98

秋防紫外线，维护幼儿稚嫩肌肤 99

冬季宝宝衣食住行的注意事项 99

第3节 哺乳期，宝宝最好的药是妈妈的奶水和爸爸的细心.....101

哺乳期父母做什么，宝宝才不会腹胀？ 101

哺乳期父母做什么，宝宝才不会“红屁股”？ 102

哺乳期父母做什么，才能治好宝宝肚脐出血？ 102

哺乳期父母做什么，才能治好新生儿脐疝？	103
哺乳期父母做什么，才能治好新生儿腹泻与便秘？	104
哺乳期父母做什么，才能预防新生儿百日咳？	104
哺乳期父母做什么，才能护理好新生儿黄疸？	105
哺乳期父母给孩子喂药，需要注意什么？	105

第4节 断奶后，宝宝的成长离不开父母的精心呵护.....107

断乳后，父母要注重宝宝的营养保持	107
孩子断奶后，培养健康的饮食习惯很重要	108
远离厌食，让孩子在愉快的氛围下吃饭	108
让孩子站直、坐正、走稳	109
1岁多了，宝宝还不会说话怎么办？	110
宝宝喜欢咬人怎么办？	111
宝宝喜欢大喊大叫怎么办？	111
亲密的身体接触是不可或缺的	111

第五章 做孩子最好的营养师，把孩子养得壮壮的

第1节 为孩子合理安排三餐，让孩子营养充足.....114

一日三餐，让孩子的膳食科学营养	114
不可忽略孩子的早餐	115
早餐营养很重要	116
午餐搭配更重要	118
晚餐像贫民，吃得少，孩子才会更健康	118
一天为孩子准备三颗枣	119

第2节 调整饮食，用五谷、鲜果给孩子补充营养.....121

五谷杂粮就是孩子生命力的源泉	121
为孩子学会菜中“健康经”	122
水果营养多，但也要“因人而吃”	123
生活中的鲜果更有利于孩子健康	124
宁可不给孩子吃肉，不可不给孩子吃豆	125
常为孩子准备好吃又养身的小零食	127
红白黄绿黑蓝紫，彩虹食物谱写孩子的健康歌	128
粥可养生又治病	129

汤是父母为孩子优选的佳肴	131
第3节 水是生命之源，让孩子喝出健康.....	133
孩子喝水有讲究	133
适当给孩子喝水，以避免“中毒”	134
孩子喝牛奶喝出营养来	135
孩子怎么喝酸奶才健康？	137
给孩子喝豆浆的讲究	138
让孩子远离碳酸饮料	140
孩子喝果汁越多越好吗？	141
第4节 膳食治病也“致病”，会吃的孩子不生病.....	142
给孩子准备膳食要遵循冷热原则	142
不同的食物可以呵护孩子身体的不同部位	143
别拿主食不当事儿，孩子吃不够就会出麻烦	144
孩子若想身体壮，要把饭菜嚼成浆	145
聪明的孩子远离“伤脑”的食物	146
别把肚皮吃成小圆球，养成不贪食的好习惯	147
四气五味，孩子吃不好就会得病	148
第5节 牢记饮食禁忌，千万别让孩子吃出毛病来.....	149
少给孩子吃冷饮，以防闹肚子	149
膨化食品只会危害孩子的健康	149
给孩子吃“洋快餐”不是宠他而是害他	150
方便食品只会让孩子更快生病	151
罐头食品，营养大缩水	153
吃香喷喷的烧烤，孩子付出的代价不小	153
孩子用饮料送药，会毫无疗效	154
让孩子对汤泡饭说“不”	155
生食，为孩子健康埋下陷阱	156
别让孩子与酱油多打交道	158
“盐”多必失健康	159
不给孩子乱吃保健品	160
强迫孩子吃饭未必是好事	161

第六章 日常生活好习惯影响孩子一生健康

第1节 生活细节 是孩子健康的“维生素”	164
梳头护脑，孩子身体好	164
起床后先刷牙后喝水，孩子才会更健康	165
吃饭不做其他事，孩子才能健康	165
别任由孩子吐出嘴里的营养	166
叫孩子起床声音太大会影响孩子的身心健康	166
让孩子远看宠物不乱摸	167
第2节 个人卫生是支撑孩子健康的“双脚”	168
让孩子为自己创造一个干净的环境	168
唇部清洁不烦恼，养成不舔嘴唇的好习惯	168
头发是孩子身体的保护伞	169
教孩子认真刷牙，健康肠胃靠牙齿	170
让孩子的小手远离污染	170
别让孩子咬指头，当心病从口入	171
不要随便给孩子挖耳朵	172
钱币是细菌的大仓库，别让孩子胡乱揣钱	172
第3节 健康的睡觉习惯是孩子一生的“保护伞”	174
让孩子养成作息规律的习惯	174
改变孩子开灯睡觉的习惯	174
改变孩子蒙头睡觉的习惯	175
培养孩子正确午睡的习惯	175
改变孩子吃饱就睡的习惯	176
改变孩子湿发入眠的习惯	176
改变孩子赖床的习惯	177
让孩子习惯有个正确的睡姿	178
别让孩子趴在桌子上睡觉	179
第4节 好的运动习惯是孩子快乐成长的“源泉”	180
让孩子从小养成科学锻炼的习惯	180
养成运动过后不猛灌水的习惯	181
有些运动孩子不宜过早进行	181
别让孩子像你一样饭后百步走	182

空腹锻炼不健康，别让孩子饿着运动	183
孩子运动要讲求适度原则	183
孩子应该选择适合自己的运动	184

第七章 让孩子在季节轮转中茁壮成长

第1节 春季养“生”，让孩子的身体与万物一起生长.....186

春天让孩子的阳气生发	186
初春孩子免疫力下降，应多吃杀菌食物	187
春季孩子脾弱，食韭菜可增其脾胃之气	187
春季孩子适当食用野菜可健脾	188
春季菠菜多，孩子食后能增强抗病能力	189
春季让孩子食笋，营养又保健	189
春日宜“省酸增甘”，蜂蜜是孩子理想的饮品	190
多吃水果可以让孩子远离春季病	191
春季要防止孩子过敏	191
七种“解药”，解除孩子春困的烦恼	193
春天让孩子“泡森林浴”可祛病抗邪	194

第2节 夏季养“长”，使孩子浑身阳气宣泄通畅.....195

清淡是炎夏孩子养生的第一法宝	195
夏季怎样给孩子补充水和维生素？	195
夏日给孩子准备点凉茶	196
夏季孩子睡眠时盲目追求凉快对健康不利	197
夏季小儿暑热宜食疗	198
夏季孩子饮食应坚持做到“五宜”	199
夏日多吃苦味食物可帮孩子去火	200
姜汤可帮孩子治夏季空调病	201
夏热多渴，孩子饮水过多恐患“水中毒”	202
夏季清淡饮食并不是不吃荤腥	203
夏季孩子吃水果要分体质	203
饮食不洁，小心寄生虫	204
夏季儿童发热的饮食五忌	205
夏天酷热，孩子要运动更要健康	205

第3节 秋季养“收”，孩子应处处收敛不外泄	207
孩子多喝蜂蜜少吃姜，“多事之秋”不担忧	207
枇杷生津、润肺，让孩子不再咳	208
让孩子食玉米好处多	209
美味冬瓜秋日熟，浑身是宝多品食	209
板栗迎秋熟，孩子食后可健肾、补脾	210
初秋吃萝卜能去盛夏孩子心中的火	210
秋日葡萄熟，多食可排出孩子体内毒素	211
秋季为孩子滋阴润燥，麦冬、百合少不了	212
秋燥时，怎么防止孩子上火？	213
秋季干燥，要防止静电伤了孩子身	213
别让“秋老虎”伤了孩子	214
孩子“秋冻”要适当，千万别冻坏身体	214
秋季按摩可防冻疮	215
第4节 冬天养“藏”，正是补养孩子身体的好时节	216
冬季给孩子进补应讲原则	216
药食同源，孩子冬季养生最便宜的“药”	216
人参虽好，孩子不可乱吃	217
寒冬为孩子潜阳理气就找大白菜	217
冬食萝卜，可温中健脾	218
鲫鱼——“冬月肉厚子多，其味尤美”	219
冬季涮羊肉，不要一味求“嫩”	220
香菇是冬季的滋补食品，孩子适当吃有益	220
冬季孩子必不可少的六种汤	222
冬季给孩子喝御寒粥可预防疾病	222
冬季为孩子保暖的重点部位——头部、背部、脚部	223
用热水给孩子泡脚，不妨加点中药	224
冬季防止孩子“情绪伤风”的几个小窍门	225
冬泳误区多，别让错误的认识危害孩子健康	225

第八章 “察颜观色”，孩子有病早知道

第1节 识病先识“面”，迅速为孩子面诊	228
孩子的头发是观察疾病的窗口	228

看孩子的脸色知健康.....	229
孩子眉毛不是摆设，反映五脏盛衰	230
孩子眼皮水肿与肾相关.....	231
孩子的眼睛透露五脏六腑的变化	231
眼睛，疾病来袭的“报警器”	232
鼻为“面王”，可预报孩子脏腑方面的疾病.....	233
唇色，孩子健康的晴雨表.....	233
舌苔，显露孩子健康的密码.....	234
从孩子呕吐现象知疾病.....	235
孩子口水太多，病可能在脾肾	235
第2节 手是孩子身体的“气象站”	237
从孩子的手指看健康.....	237
指甲也是孩子身体的“报警器”	238
看孩子的掌纹健康线，辨其身体疾病	238
看孩子的掌纹生命线，辨其身体疾病	239
看孩子的掌纹感情线，辨其身体疾病	240
看孩子的掌纹智慧线，辨其身体疾病	241
第3节 小细节，大隐患——孩子异常反应背后的健康危机.....	242
孩子头晕，很可能是重病的先兆	242
孩子胸闷，顺藤摸瓜寻病因	242
孩子眼前为什么会“发黑”？	243
孩子脱发是怎么回事？	244
孩子口中有异味多和脏腑有关	244
看孩子的大便可知其是否健康	245
听孩子的哭声可知其是否健康.....	246
睡眠质量可以衡量孩子的健康状况	247
孩子的精神状态与疾病.....	248

第九章 孩子不生病的真谛

第1节 面对幼儿常见病，父母该怎么办？	250
孩子夜啼，怎么办？	250
孩子便秘，怎么办？	251

孩子打呼噜，怎么办？	252
孩子口腔溃疡，怎么办？	253
孩子流口水，怎么办？	253
孩子呕吐，怎么办？	254
孩子生口疮，怎么办？	255
孩子生痱子，怎么办？	255
孩子肥胖，怎么办？	256
孩子感冒，怎么办？	257
孩子发热，怎么办？	258
孩子咳嗽，怎么办？	260
孩子腹泻，怎么办？	262
孩子患上花粉过敏症，怎么办？	263
孩子患上桃花癣，怎么办？	263
孩子尿床，怎么办？	264
孩子患上假性近视，怎么办？	265
孩子患上夜盲症，怎么办？	265
孩子患上慢性咽炎，怎么办？	266
孩子“虫积”，怎么办？	267
孩子患上风疹、病毒疹，怎么办？	268
孩子患上水痘，怎么办？	269
孩子患上细菌性痢疾，怎么办？	270
孩子患上手足口综合征，怎么办？	271
孩子患上佝偻病，怎么办？	272
孩子患上流脑，怎么办？	272
孩子患上肺炎，怎么办？	273
第2节 父母要做孩子最好的急救师.....	275
异物入耳时，视情况采取措施	275
孩子噎食父母别紧张，想办法急救是关键	275
咽部卡住异物，怎么办？	276
孩子抽筋了，怎么办？	277
应对孩子惊厥，四大要点须注意	277
压迫、降温法能帮孩子止鼻血	278
孩子夏季中暑“掐三穴”	278

孩子误服药物的急救办法	279
父母必知的孩子外伤处理方法	279
孩子烧烫伤三步急救	280
木刺扎进手指，消毒处理很重要	280
动物蜇咬，紧急处理有五大妙招	281
孩子脱臼，送医院之前先固定	282

第十章 想要孩子健康，求药不如用双手

第1节 经络是孩子体内的天然大药田	284
经络可以决生死、处百病	284
认识孩子身上的这张“网络”地图	285
明白儿童的经络，才能对症下药	286
不同体质的孩子有不同的推拿方法	289
按摩是祛除体内寒气有效的方法	290
父母要正确使用经穴疗法	291
第2节 督脉是监督孩子健康的升阳大脉	292
长强可帮孩子消除便秘的烦恼	292
命门让孩子不再尿床	293
身柱帮助孩子止咳定喘	293
小儿感冒发烧找大椎	294
哑门让儿童声音不再沙哑	295
脑户让孩子的头痛立刻减轻	295
按摩风府，缓解孩子感冒头疼	296
强间让孩子睡好、心情好	297
孩子忧郁、烦躁、失眠点百会	297
小儿急惊风找前顶	298
神庭让孩子远离鼻炎烦恼	299
孩子紧急救命就靠水沟	299
第3节 任脉掌管孩子健康	301
阴交让孩子腹泻止	301
神阙让肠炎腹痛不再干扰孩子的生活	302
上脘是增加孩子胃动力的好帮手	302