

名中医教

新手父母育儿



吴建隆 / 著

生得好，也要养得好

中医全方位打造孩子健康的好体质



吴建隆 / 著

名中医教 新手父母育儿



生得好，也要养得好
中医全方位打造孩子健康的好体质

图书在版编目 (CIP) 数据

名中医教新手父母育儿 / 吴建隆著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5552-2418-1

I. ①名… II. ①吴… III. ①中医儿科学 IV. ①R272

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第136946号

本书中文简体出版权由晨星出版有限公司授权, 由青岛出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2015-194

书 名 名中医教新手父母育儿

著 者 吴建隆

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532) 85814750 (兼传真) 68068026

责任编辑 徐 瑛 E-mail: 546984606@qq.com

责任装帧 祝玉华

特约审校 晟 铭

制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

开 本 32开 (890mm × 1240mm)

印 张 5.75

字 数 210千

书 号 ISBN 978-7-5552-2418-1

定 价 32.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638



目录

第一章 0岁宝宝，吃好睡好是重点

照顾吃喝很重要 / 16

让宝宝喝母乳 / 16

宝宝不习惯母乳咋办 / 21

吐奶 / 22

配方奶的选择与哺喂 / 22

排便是新生儿的大事 / 27

宝宝的便便也是一门学问 / 27

为新生儿选好纸尿裤和尿布 / 28

臀红(尿布疹) / 29

帮新生儿洗澡 / 31

洗澡 / 31

穿衣 / 32

解决新生儿的常见问题 / 35

是过敏还是胎毒 / 35

皮肤黄,就是黄疸吗 / 36

头皮乳痂 / 37

针对胀气或便秘的按摩 / 38





第二章 满月后的宝宝，吃、喝、拉、撒、睡都关注

照顾宝宝吃、喝、拉、撒、睡 / 45

宝宝开始吃辅食 / 45

出现这些症状，宝宝是生病了吗 / 46

宝宝该睡多久 / 50

做好宝宝的保暖，宝宝少生病 / 53

宝宝的衣服要适中 / 53

为宝宝盖适合的被子 / 54

宝宝受到惊吓 / 55

预防宝宝生病，你可以这么做 / 57

用哭声和体温判断宝宝是否病了 / 57

宝宝像团火就要注意了 / 57

吃得下、睡得着，就别急着送急诊 / 58

高热的调理 / 59

替宝宝洗澡也是一门学问 / 62

皮肤出疹 / 63

按摩 / 65



第三章 自主性愈来愈强，教育宝宝的起始点

宝宝长牙了 / 72

宝宝长牙首重清洁 / 72

长牙后的辅食怎么吃 / 74

补充水分很重要 / 76





培养宝宝和人互动的能力 / 78

分离焦虑 / 78

培养语言能力 / 79

该坐、该站，一点也急不来 / 80

顺势帮宝宝，别揠苗助长 / 81

宝宝走路之前 / 85

赤脚运动 / 85

护卫宝宝的健康 / 86

宝宝感冒了 / 86

发烧 / 87

高烧 / 87

高热惊厥 / 89

感冒宝宝吃什么好 / 90

病后的调理要持续 / 92

腹泻或呕吐怎么办 / 94

腹泻 / 94

呕吐 / 96

胃肠道的腹部按摩 / 96

宝宝的皮肤出疹子 / 98

玫瑰疹 / 98

麻疹 / 99

水痘 / 99

皮肤出疹的中药茶饮 / 99



第四章 三岁以前，脑部发育黄金期



开始建立好的饮食习惯 / 105

帮宝宝断奶 / 105

睡前告别奶瓶 / 106

为宝宝准备适合的食物 / 108

养成不偏食的好习惯 / 110

学会细嚼慢咽 / 111

专心进食,按时吃饭 / 111

培养定时排便的习惯 / 113

排便不顺怎么办 / 113

心理因素应尽量避免 / 114

胃肠蠕动功能不健全 / 114

睡得好,自然长得快 / 116

宝宝该睡午觉吗 / 116

要宝宝准时入睡,全家一起来 / 117

让宝宝快乐做运动 / 118

宝宝学步别心急 / 118

满足宝宝好奇心,户外运动不可少 / 119

避免造成牵拉肘 / 124

三岁以前,宝宝的保健原则 / 126

不明原因肚子痛 / 126

遗传过敏性皮炎 / 127

流口水 / 128

手足口病(肠病毒) / 129





病愈后的宝宝更要注意 / 131

病后不要急着补 / 131

喝水,别喝果汁 / 131

第五章 小学以前,为宝宝打好身体底子

帮小朋友适应环境 / 136

配合学校作息時間 / 136

調理体质,适应规律作息 / 138

小朋友愈大,病愈多 / 141

感冒、咳嗽、喉咙痛、中耳炎 / 141

鼻子过敏 / 143

哮喘 / 144

打呼噜 / 150

过瘦或过胖 / 151

磨牙 / 151

尿床 / 153

异位性皮炎 / 154

注意力不集中 / 154

自闭 / 155



第六章 中学以前,养骨好时机

孩子养骨就趁现在 / 158

营养均衡,才有办法长高 / 159

针灸养骨,虚寒体质适用 / 159

作息规律,运动才能长高 / 160

青春期的到来 / 162

成长痛 / 162

月经、初经 / 163

男生第二性征与包皮过长 / 165

学习压力、作息不正常 / 167

晚睡、熬夜 / 167

宵夜导致湿浊 / 169

注意力不集中 / 170

视力保健不能疏忽 / 172

手汗好尴尬 / 173

原则一:用药因人而异,需考虑孩子体质 / 176

原则二:尊重医嘱 / 176

原则三:就医可先找中医 / 177

原则四:孩子发育自有时程 / 178



名中医教

新手父母育儿

吴建隆 / 著



生得好，也要养得好
中医全方位打造孩子健康的好体质

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

自序

现代人愈来愈晚婚，进而愈来愈晚生小孩，也生得愈来愈少。以前家里有三个小孩叫小家庭，现在家里若有三个小孩，那就是大家庭了。无论生几个，父母养育小孩的原则从古到今都不会变，就是尽量给自己的宝贝最好的，并希望子女都能成龙成凤。

门诊中常有父母带着自己的掌上明珠或心肝宝贝来看诊，甚至还有爷爷奶奶陪同，看得出来小朋友的营养与物质丰裕，但却常常生病或是体质弱。从言语间也知道全家为了照顾心肝宝贝，能给的都尽力供给了，然而这些心肝宝贝的抵抗力却没有预期中的好，甚至身高、体重的发育，也不如其他小朋友。

养育小孩的方法，每个人都有自己的一套，家庭成员也会因为观念差异而产生家庭的不和谐，尤其是每当小朋友生病的时候。然而在反复生病的情况下，小朋友一眨眼就长大了，回想起来，好像没有把他们照顾得很好，也似乎有愧于他们。若当时父母手里有育儿攻略，第一胎出生前就先看过，在小朋友成长的各个时期，留意他们发展过程，适时找西医检查身体、找中医调理身体，心肝宝贝的成长过程就能更加圆满，这也有助于他们在日后能有个强健的身体来面对各种挑战。

坊间养儿育女的书籍很多，哪一本才是新手父母该遵照的呢？以此为出发点，笔者花了许久时间来写这本书。这本书是笔者在台北市立联合医院中医儿科及针灸科门诊中，将每个年龄段小朋友的常见病症及保健方法进行整理与补充完成的，以小朋友发育的时间轴为主，即新生儿期、婴儿期、幼儿期、幼儿园期、小学和初中六个阶段。

针对小朋友每个时期的发育重点，试着用浅显的字眼带入中医的养生观念，让新手父母能提前掌握，并在小朋友发育不如预期时有个可依循的方针，也能在适当的时间点介入调理治疗。除了保健观念外，本书也提供多种日常药膳茶饮及服用需知。另外，对常见病症与体质调理的养生保健穴位、按摩方式加以说明，以期能够对小朋友的成长有所帮助。

小朋友常见的问题有抵抗力弱、常感冒、过敏、胃口不好、便秘、哭闹、身体瘦弱等，大一点的孩子则会有哮喘、多动、注意力不集中、尿床、胃口差、体重过轻等问题，再大一点就是男女生青春期的问题，诸如增高、成长痛、月经过程、疝气、脊椎侧弯等。以上的问题都可以在本书中找到解决办法，除了父母可以用本书来照顾自己的心肝宝贝，爷爷奶奶也可用其来照顾自己的金孙，另外若是以前没有照顾好自己的，也可以应用本书的养生观念，从现在开始来强化自己的身体。

随着医学日新月异的进步，传统与现代的冲击也持续存在，新的知识虽然一直出现，但也无法抹灭古人的智慧。最后，小朋友若有疾病发生时，仍要及时寻求西医及中医治疗，而病后调理及平日养生保健，中医还是有一套不错的方法。敬祝各位读者，身体健康。

吴建隆

二〇一四年九月九日 台北

前言

养生，从零岁就可以开始

不管您之前读了多少养儿育女的书籍，或听过多少别人的育儿心得，甚至有过不只一次的“一日保姆”经验，但一定得等到您亲自照顾宝宝的这一刻，才能真正地体会到养儿育女的甜蜜和负担。

然而，您可能经常听到自己的亲朋好友提及：养儿育女的甜蜜时间总是过得很快，感觉自己的宝宝才刚会叫爸爸、妈妈，没多久宝宝就已经到了可以上学的年龄了。这时却发现，宝宝的胃口好像比较差，虽然身高不是太矮，就是体重不够；另外，宝宝的抵抗力好像比别的孩子差，经常患上流行性感冒，甚至还会诱发过敏、哮喘等症状，深怕以后得常去医院；往后，还要担心上课注意力不集中、男女生青春期阶段的长高、发育等问题。

同时，养育宝宝的过程中，也得接受来自长辈的无形压力……因此很多新手爸妈曾向我表示：希望有本书，能将基本的育儿知识事先告知自己，这样就不用事后懊恼了。

这本书融合众多育儿书籍的精华，从中医的角度重新整理收纳，

并加入中医的观点，而每个章节以分龄的方式来导入观念，希望让新手爸妈只要轻松阅读，就能领会养儿育女的要点。

孩子的成长如同堆积木，必须在平坦的桌面上堆叠，由下堆起，最下层的积木宜大一点、坚固一点，较下层的几个积木，也要够坚硬平整，往上堆高时才不会轻易倒下。在孩子成长的过程中，爸妈犹如平坦的桌面，宝宝日后的发展则像不断往上堆叠的积木，婴幼儿阶段就如同较下层的积木。婴幼儿时期照顾得好，也比较好养育成人；抵抗力较佳时，孩子才能尝试更多的挑战，也不用大人烦恼。

就医学角度来说，离开妈妈的身体后，宝宝就会自行成长。6个月后，妈妈留给宝宝的抗体减少，而宝宝的抗体则开始产生作用，于是会有些感冒病症，甚至进入学校时，还会常常感冒。而中医的养生及用药观念，以养护宝宝元气为先，进而让抵抗力的机能正常，也比较好养育成人。

现在，就让我们一起照着书本，好好地养育我们生命中的小天使吧！

（注意：文中所开药方，请咨询中医师后使用。）



目录

第一章 0岁宝宝，吃好睡好是重点

照顾吃喝很重要 / 16

让宝宝喝母乳 / 16

宝宝不习惯母乳咋办 / 21

吐奶 / 22

配方奶的选择与哺喂 / 22

排便是新生儿的大事 / 27

宝宝的便便也是一门学问 / 27

为新生儿选好纸尿裤和尿布 / 28

臀红(尿布疹) / 29

帮新生儿洗澡 / 31

洗澡 / 31

穿衣 / 32

解决新生儿的常见问题 / 35

是过敏还是胎毒 / 35

皮肤黄,就是黄疸吗 / 36

头皮乳痂 / 37

针对胀气或便秘的按摩 / 38





第二章 满月后的宝宝，吃、喝、拉、撒、睡都关注

照顾宝宝吃、喝、拉、撒、睡 / 45

宝宝开始吃辅食 / 45

出现这些症状，宝宝是生病了吗 / 46

宝宝该睡多久 / 50

做好宝宝的保暖，宝宝少生病 / 53

宝宝的衣服要适中 / 53

为宝宝盖适合的被子 / 54

宝宝受到惊吓 / 55

预防宝宝生病，你可以这么做 / 57

用哭声和体温判断宝宝是否病了 / 57

宝宝像团火就要注意了 / 57

吃得下、睡得着，就别急着送急诊 / 58

高热的调理 / 59

替宝宝洗澡也是一门学问 / 62

皮肤出疹 / 63

按摩 / 65



第三章 自主性愈来愈强，教育宝宝的起始点

宝宝长牙了 / 72

宝宝长牙首重清洁 / 72

长牙后的辅食怎么吃 / 74

补充水分很重要 / 76

