

儿童中医保健方式推广应用之三
深圳市科普丛书资助项目

家长
必读

万博士对话家长 NO 3

吃对了 孩子才健康

——为孩子选择最适合的食物

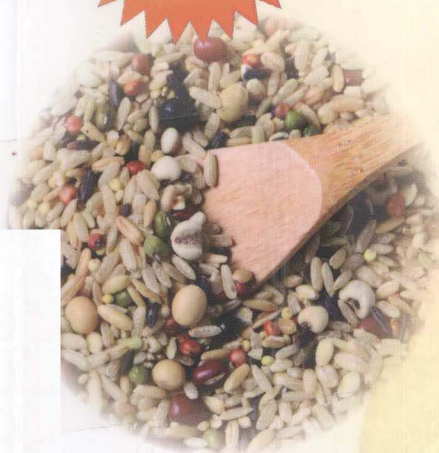
鼎力推荐

深圳市科协
中华中医药学会

万力生 编著

谨以此书

献给那些担心吃错食物而使孩子受到伤害的家长，
告知家长要想孩子健康，首先要把好饮食这道关，
提醒家长为孩子选择健康食物，培养良好饮食习惯。



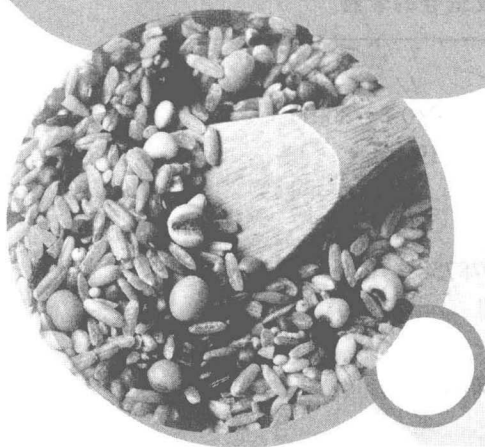
人民卫生出版社



儿童中医保健方式推广应用之三
深圳市科普丛书资助项目

吃对了 孩子才健康

——为孩子选择最适合的食物



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对了孩子才健康: 为孩子选择最适合的食物/

万力生编著. —北京: 人民卫生出版社, 2013

ISBN 978-7-117-17623-1

I. ①吃… II. ①万… III. ①少年儿童-饮食营
养学 IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第135762号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

吃对了孩子才健康

——为孩子选择最适合的食物

编 著: 万力生

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 12

字 数: 184 千字

版 次: 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-17623-1/R · 17624

定 价: 23.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



● 出版者的话

当前,中医养生保健的红火,从收视率颇高的养生保健类电视节目中可见一斑。然而,在表面红火的背后,却让人忧心忡忡。媒体宣传的很多中医养生保健方法与中医基本理论和诊疗方法脱节,有的过分夸大其效果,有的宣传甚至有猎奇、哗众取宠现象,误导了一些大众,造成的危害很大。那么,应该如何选择有效的中医养生保健方式呢?这就需要有一个科学的宣教和正确的引导了。

《儿童中医保健方式调查报告》是2010年深圳市科协重大课题,课题的设定起因于目前日益混乱的养生保健市场。项目负责人万力生博士通过广泛调研论证,从鱼龙混杂的养生保健方式中,筛选出有效的儿童中医保健方式,以帮助家长树立正确的养生保健理念,让真正有效的儿童中医保健方式走入千万家庭,保证儿童的健康成长。

万教授在日门诊量达百余人的繁忙医疗工作中,不辞辛苦地将《儿童中医保健方式调查报告》的成果转化为造福千万家庭的科普系列作品:《谁搞垮了孩子的身体》、《跟我学小儿推拿手法》、《吃对了孩子才健康》、《胎教:开启宝宝智慧第一步》、《养护孩子要顺四时》、《哪些运动适宜孩子》、《辨清体质再调理》、《小儿病三分治,七分养》8个分册。丛书从体弱孩子的病因、胎教、顺四时、运动、饮食、经络、体

质、防治8个方面,引领儿童中医保健方式的正确方向。

我们衷心欢迎关注中医养生保健的各界同仁和广大读者积极为本丛书提出宝贵意见和建议,以期我们更好地为儿童中医养生保健提供服务。

序 一

当前,全国儿童医院没有哪一家不是人满为患,看病难,住院更难。但是,有多少人问过为什么儿童医院会有如此多的病人?究竟谁才是罪魁祸首呢?我们家长又该如何养护自己的孩子呢?

深圳市儿童医院万力生教授2010年承担了深圳市科协重大课题《儿童中医保健方式调查报告》,经过广泛调研论证,从体弱孩子的病因、胎教、顺四时、运动、饮食、经络、体质、防治8个方面,重新梳理了儿童的中医预防保健常识,形成了8项成果,即《儿童中医保健方式推广应用》丛书8个分册:《谁搞垮了孩子的身体》、《跟我学小儿推拿手法》、《吃对了孩子才健康》、《胎教:开启宝宝智慧第一步》、《养护孩子要顺四时》、《哪些运动适宜孩子》、《辨清体质再调理》、《小儿病三分治,七分养》,引领儿童中医保健方式的科学方向。

万力生教授是我众多博士生中才华出众的一位,他对中医临床和中医科普同样有着不同寻常的热爱与追求。在某些中医门诊病人稀少的情况下,他却能天天门诊火爆,患儿家长天不亮就来排队,日门诊量达百余人,患儿来自全国各地,令我感到十分欣慰和赞赏。孔子云:“后生可畏,焉知



来者之不如今也？”余信也。

万力生教授不但是中医儿科临床的高手，并且勤于笔耕，已出版著作洋洋大观达100余部。他常秉灯彻夜不寐，思考、写作……研究患儿的病历，思索疑难患儿的疾病，苦求良方治难症！由于显著的临床疗效，使其名声远播海内外，多次参加国际及全国性儿科学术交流会并在大会发言。多次被中国人民广播电台华夏之声、深圳卫视、都市频道、深圳广播电台先锋898、广州日报、南方都市报、南方日报、深圳新闻网、深圳商报、深圳特区报、晶报、深圳晚报、深圳卫生、记者观察杂志等媒体采访报道，并被邀请为“市民大讲堂”、“幸福人生大讲堂”、“自主创新人生大讲堂”主讲专家，为更多的孩子服务。

喜读万博士佳作，深为他在儿童科普创作中的新收获而感动。一个有成就的医生，愿意如此毫无保留地将临床经验、体会和感受与大家分享，衷心地希望孩子少生病、不生病，是多么难能可贵的情操。有理由相信，读了本书，您会觉得如饮甘饴，如同请到了自己理想的家庭医生，若能把书中的理念运用到您养育孩子的生活实践中，您会越来越



深切地感受到它的价值。相信本书的出版,对于普及儿童医学科普知识,促进儿童健康成长,将会有很大的帮助,故欣然作序,将本书推荐给广大的家长,希望本书成为您家庭的案头书、保障您孩子健康成长不可或缺的指导书。

世界中医药学会联合会儿科专业委员会会长
中华中医药学会儿科分会名誉主任委员 汪受传教授
南京中医药大学博士生导师

2010年7月于南京

序二

儿童是祖国的未来、民族的希望。保障儿童的身心健康,关系到家庭的幸福、国家和民族的未来。拜读了《儿童中医保健方式推广应用》丛书,欣喜异常。该本丛书是2010年深圳市科协重大课题成果,万力生教授从体弱孩子的病因、胎教、顺四时、运动、饮食、经络、体质、防治8个方面,重新梳理了儿童中医的预防保健常识,形成了8项成果。

成果之一《谁搞垮了孩子的身体》一书,从深层次揭示了孩子爱生病的“十大原因”。成果之二《跟我学小儿推拿手法》一书,教会家长通过自己的双手在孩子体表部位施行手法,就可以达到防病治病的目的,令家长随时随地可以给孩子保健。成果之三《吃对了孩子才健康》一书,告诉家长饮食营养关系到孩子一生的健康,教会家长怎样让孩子吃出健康来。成果之四《辨清体质再调理》一书,告诉家长孩子是什么体质,只有辨清孩子的体质,因势利导,才能将孩子的体质调理到最佳状态。成果之五《养护孩子要顺四时》一书,教会家长如何顺应四时“春温、夏热、秋凉、冬寒”的自然规律,让孩子养成“春生、夏长、秋收、冬藏”的保健习惯。成果之六《哪些运动适宜孩子》一书,告诉家长从孩子能够走路



开始,为孩子安排一些适宜的运动项目,这样既健身又健脑,相反,不适宜的运动既不利于身体发育,还会造成运动损伤。成果之七《胎教:开启宝宝智慧第一步》一书,告诉家长胎教对促进宝宝智商的提高至关重要,能使未出生的宝宝优生、优形、聪慧。成果之八《小儿病三分治,七分养》一书,告诉家长小儿疾病要三分治,七分养。治,就是用药物截住病因,不要让其泛滥成灾;养,包括两方面:一是自我预防,二是不用药物将病体养好。

《儿童中医保健方式推广应用》丛书,是中共深圳市委宣传部、深圳市社会科学联合会等联合主办的“深圳市民大讲堂”的主讲内容,是深圳市文明办、深圳市关爱办、深圳市卫生和人口计生委、中华中医药学会等共同主办的“幸福人生大讲堂”的主讲内容,是深圳市科协主办的“自主创新大讲堂”的主讲内容,更是家长普遍关注的话题。该丛书作者万力生教授,是深圳市儿童医院学科带头人。他经过10余年医学本科、硕士、博士的寒窗苦读,既有着深厚的理论积淀,又经过长期临床实践的磨砺,积累了丰富的儿科临床经验,是中医儿科的后起之秀。他的这套丛书,体现了爱心与



责任,充满着智慧和经验。部头不大,读来却别有洞天,具有科学性、可读性和实用性,可成为帮助孩子健康成长的良师益友,相信家长、教师和儿童工作者一定会开卷有益。因此,这套丛书是值得推荐给广大读者的,它将引领儿童中医保健方式的正确方向。

值该丛书付梓之际,有感而发,写此为序。

中华中医药学会科普分会主任委员 温长路教授

2010年7月于北京



● 写给家长的话

孩子吃什么，家长要把好第一道关

合理膳食包括健康的饮食和健康的饮食习惯两方面。

医学家及营养学家们一致认为，人类疾病第一原因，或者至少90%以上的疾病是由于饮食结构不合理造成的。距今约1500年前提出“大医精诚”医德医术一流名家、百岁寿星、药王孙思邈在他的著作《千金方》中说道：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药耳。”每一种食物都有药物作用，孩子吃什么才健康？为什么能吃某种食物，不能吃某种食物？吃与不吃的科学依据是什么？是为人父母者应该用心学习的。家长万万想不到，费尽心思为孩子准备的食物，原以为能让孩子健康成长，结果适得其反，竟让孩子深受过敏、湿疹、鼻炎、哮喘、呕吐、腹泻、腹痛、便秘、痤疮等疾病所苦，并使孩子健康状态明显下降，导致感冒、发烧、扁桃腺炎、咳嗽、哮喘、鼻炎、中耳炎等疾病频繁发作，更成为肥胖、糖尿病等疾病的预备军。

作为家长，要想孩子身体健康，最重要的就是家长把好第一道关——饮食关。不管是去超市，还是逛街，购买哪些食物都需要家长的理智决策，绝不能因为孩子一味的要求

而屈从于他们,因为这样不但会纵容孩子形成不好的性格,长期下去,还会让他们吃进更多不健康食品。反之,如果家长平时购买的食物或零食,多为水果、蔬菜、酸奶、牛奶、干果等有益孩子身体的食物,即使孩子饿了,自己在家随便找吃的,也都是健康的。

家长对于饮食和饮食习惯的选择,不仅会影响孩子的饮食观念,甚至会影响到子孙后代,责任极大。家长做出正确选择,并让孩子在年幼时即养成正确的饮食习惯,可使孩子获益终身,这也是“父母送给孩子的最佳礼物”。孩子吃什么才健康?

首先,要为孩子选对健康的食物,有机食品、绿色食品、无公害食品是家长的首选,转基因食品,悠着点吃,远离投毒的食品,警惕添加剂食品。

其次,健康的饮食习惯是健康的关键。健康的饮食习惯包括按时进餐、坚持吃早餐、细嚼慢咽、睡前不饱食、食宜专心、食后漱口、食后摩腹、食后散步、注意忌口、保持良好的进食心情和气氛等。让孩子从小养成健康饮食习惯将受益终生。现代人各种慢性病,多数是儿时一些不良饮食习惯积累造成的,如喜欢吃冷饮,没有定时定量吃饭,过分摄

入垃圾食品……这些都给以后的健康埋下隐患。因此,健康管理要从孩子抓起,从小引导孩子养成健康的饮食习惯。

这就是我写此书的目的。

深圳市儿童医院 万力生博士

2013年7月

目录

第一章 绪论	一
第一节 儿童营养与健康	一
第二节 儿童营养与健康	二
第三节 儿童营养与健康	三
第四节 儿童营养与健康	四
第五节 儿童营养与健康	五

第二章 儿童营养与健康

第一节 儿童营养与健康	一
第二节 儿童营养与健康	二
第三节 儿童营养与健康	三
第四节 儿童营养与健康	四

目录

上篇

什么是健康饮食

第一章 怎样为孩子选择健康食品

- 一、投毒食品,要远离 3
- 二、添加剂食品,要警惕 4
- 三、转基因食品,悠着点 5
- 四、有机食品、绿色食品、无公害食品,孩子的首选 6
- 五、怎样为孩子选择健康食品 9

第二章 吃对食物,孩子健康有潜力

- 一、饮食选择的原则 12
 - 1. 合理调配 12
 - 2. 五味调和 13
 - 3. 饮食要卫生 14

4. 饮食有节	15
5. 烹调有方	16
6. 避开禁忌的食物	17
7. 维护肠道干净	18
二、合理安排一日三餐的膳食	19
1. 早餐的科学搭配	19
2. 午餐的科学搭配	20
3. 晚餐的科学搭配	20

第三章 怎样给孩子喝水最健康

一、孩子常喝饮料有哪些危害	22
二、夏天这么热,给孩子喝些什么解暑呢	23
三、最健康的饮料是什么	23
四、给孩子喝水,哪些情况要特别注意	23
五、怎样让孩子爱喝白开水	24

中篇

如何选择健康饮食

第四章 吃出健康五脏

一、心脏	30
(一) 有了毒素的表现	30
(二) 排毒方法	30

(三) 吃什么对心脏好	31
(四) 最佳排毒时间	31
二、肝脏	31
(一) 有了毒素的表现	32
(二) 哪些食物会伤肝	32
(三) 排毒方法	32
(四) 吃什么对肝脏好	33
(五) 最佳排毒时间	34
三、脾脏	34
(一) 有了毒素的表现	34
(二) 排毒方法	35
(三) 吃什么对脾脏好	35
(四) 最佳排毒时间	36
四、肺脏	37
(一) 有了毒素的表现	37
(二) 排毒方法	37
(三) 吃什么对肺脏好	38
(四) 最佳排毒时间	38
五、肾脏	38
(一) 有了毒素的表现	38
(二) 排毒方法	39
(三) 吃什么对肾脏好	39
(四) 最佳排毒时间	40

第五章 吃出健康六腑

一、胃	41
------------------	----