



妈妈 是最好的医师

易磊 牛林敬 / 编著



- 是药三分毒，病要七分养，好妈妈不要让孩子依赖医药
- 养好脾和肺，让宝宝吃得好、睡得香、长得壮、身体棒
- 让孩子摆脱积食、上火、伤寒、厌食、营养不良等多种烦恼

| 让孩子不生病的根本之道 |



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



妈妈 是最好的医生

MAMA SHI ZUIHAO DE YISHI

易磊 牛林敬 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

妈妈是最好的医师/易磊, 牛林敬编著. —
上海: 上海科学技术文献出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5439-6458-7

I. ①妈… II. ①易… ②牛… III. ①婴幼儿—营养
卫生 IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第283253号

责任编辑: 祝静怡

妈妈是最好的医师

易磊 牛林敬 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

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

*

开本 787×1092 1/16 印张 18.75 字数 240千字

2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-6458-7

定价: 29.80元

<http://www.sstlp.com>



前言 Foreword

“好妈妈胜过好医师”，这是近年来人们常说的一句话。妈妈是孩子最亲近的人，不仅天天照顾孩子的吃、穿等，而且对孩子的各种情况了如指掌。

当孩子挑食、厌食时，当孩子缺锌、缺钙时，当孩子怕动、懒惰时，当孩子睡觉磨牙、盗汗时，当孩子感冒、发热时，当孩子孤僻、抑郁时……身为最爱孩子的妈妈，您是否会手足无措，您是否知道该如何正确应对？

为此，我们精心编写了本书，旨在帮助妈妈呵护自己的孩子，让您心爱的孩子更加健康、优秀！

全书主要从五方面入手，给妈妈以许多的新角色定位。妈妈完全可以做好孩子的引导师、营养师、按摩师、心理医师和急救师等。

做孩子日常生活中最细心的引导师，对孩子的四季养护、五脏养护以及个人卫生、日常运动的方方面面给予最细心的引导和适时的帮助，让孩子健康快乐地成长。

做孩子健康饮食的营养师，做到粗细、荤素搭配，正确应对孩子挑食、厌食、消化不良等问题，并为孩子制作健康美味的佳肴。

做孩子理想的按摩师，利用一些恰当的按摩手法，激发孩子身体上的神奇大药，让孩子身心舒畅，同时也能增进孩子与妈妈之间的感情。

做孩子最贴心的心理医师，在孩子有了心事之后，抑或是孩子有了孤僻、抑郁、自卑、依赖、嫉妒、自私、逆反等状况时，妈妈只有成为孩子最贴心的心理医师，才能让孩子远离这些病态心理。



做孩子意外伤害的急救师，以最少的伤害、最快和最佳的处理方式，帮助孩子第一时间脱离危险。

本书最后还介绍了小儿家庭用药的基本知识、家庭常备小儿药箱，紧急时不会贻误病情。也可以在小儿病情不严重的情况下，免去上医院的麻烦，既省时省力，又可以节约费用。

本书脉络清晰、语言简洁、内容全面，具有很强的科学性、健康性、指导性和实用性，既是一本妈妈爱心育儿指南，又是一本孩子健康成长的智慧宝典。

谨以此书献给每位望子成龙、望女成凤的妈妈。通过阅读本书，希望每位妈妈都能成为孩子最好的医师，用自己的智慧和双手，为孩子减轻痛苦，防治儿童疾患于未然。

做个有心、用心、细心的妈妈，就从此刻开始吧！

编 者



目录 Contents

第1章 家有儿女，好妈妈来当第一任良医

◎ 关注孩子：读懂孩子爱生病的“密码” …… 002

脏腑娇嫩，形气未充，孩子爱生病 …… 002

挑食偏食，肠胃乃伤，孩子易患病 …… 003

照顾不周，饮食不节，孩子易招病 …… 004

寒湿较重，身体发冷，孩子易致病 …… 005

脾胃虚弱，食欲减退，孩子易招病 …… 006

体内缺水，容易上火，孩子易惹病 …… 008

先天不足，体质偏颇，孩子易患病 …… 009

情志不畅，肝气不舒，孩子也易病 …… 011

◎ 疾病诊断：孩子说不出，妈妈看得清 …… 013

情绪异常，可能是孩子生病的预兆 …… 013

睡眠异常，多提示孩子患了疾病 …… 014

呼吸异常，当心肺部疾病侵袭孩子 …… 015

动不动就哭，孩子健康有问题 …… 016

缺乏食欲，消化系统患病的前兆 …… 018

头发稀黄，孩子营养失衡的表现 …… 019

面色异常，提示孩子脾胃虚弱 …… 020





鼻梁有筋，孩子寒气重消化不良	021
耳小僵硬，孩子先天肾气不足	022
唇色异常，孩子的脾胃运化无力	023
口水常流，孩子脾胃有热或有寒	024
舌苔异常，关注孩子的健康状况	025
夜间磨牙，可能是蛔虫惹的祸	027
排便异常，预示某些疾病的发生	028

第2章 日常生活：妈妈是最细心的引导师



◎ 春夏秋冬，养好孩子要跟上季节的节奏·····	032
孩子春困，4种方法解除烦恼·····	032
免疫力低，8招有效提升孩子免疫力·····	033
春季过敏，防治结合让过敏远离孩子	035
夏季去火，宜给孩子多吃苦味食物	036
夏热多渴，饮水过多当心“水中毒”	037
“秋冻”要适当，别冻坏孩子身体	037
秋季干燥，要谨防静电伤到孩子	038
冬季进补，不是所有孩子都适合	039



◎ 养脾护肺，孩子身体健康不失灵·····	041
是胖是瘦，脾胃是否健旺说了算	041
饮食有节，孩子胃口好也要节制	042
调理脾胃，不要让孩子吃重口味食物	043
肺为娇脏，护好肺孩子少患呼吸系统疾病·····	044
空气污染，别让孩子的肺变成吸尘器	045





◎ 生活细节，孩子健康的“维生素”	047
梳头护脑，经常梳头孩子身体好	047
保护眼睛，别让“心灵的窗户”蒙上灰尘	048
睡前泡脚，孩子小脚丫放松又温暖	049
培养良好进餐习惯，有益孩子健康	050
叫孩子起床声太大，影响其身心健康	050
家庭噪声，孩子健康的“隐形杀手”	052
佩戴饰物，孩子美丽背后潜藏“杀机”	053
劳逸结合，让孩子大脑处于最佳状态	053
◎ 个人卫生，支撑孩子健康的“双脚”	055
皮肤清洁，皮肤健康孩子身体更健康	055
爱牙护牙，让孩子爱上刷牙是必修课	056
唇边清洁，要养成不舔嘴唇的习惯	058
嚼饭喂宝宝，当心病从口入	059
吮手指不卫生，要从婴儿期开始预防	060
让孩子爱上洗手，远离细菌不烦恼	061
勤剪指甲，驱除细菌，防止皮肤划伤	062
玩具作用大，清洁工作必须做到家	063
◎ 合理运动，孩子快乐成长的“调剂品”	065
科学锻炼，促进孩子血液循环和发育	065
驼背矫正操，让孩子挺直脊梁做人	066
脊柱侧弯，矫正操让孩子告别扭曲	067
足部问题，运动让孩子脚踏实地走路	068
赤脚走路，有利于促进孩子身心健康	069





空腹时，不宜让孩子进行体育锻炼 070

有些运动，孩子不宜过早进行 071

第3章 健康饮食：妈妈是孩子真正的营养师

◎ 科学喂养，你的营养知识充分吗 076

不能挑食，饮食从小就要全面均衡 076

早餐像国王，孩子的健康从早餐开始 077

晚餐像贫民，吃得少孩子才能更健康 078

五谷杂粮，孩子生命力的源泉 080

营养蔬果，变换花样让孩子爱上它 081

零食巧选，让孩子乐享美味补营养 082

要使小儿安，常带三分饥和寒 083

细嚼慢咽助消化，促进营养吸收 084

清淡少盐，孩子“盐”多必失健康 085

拒绝蛮补，蛮补无异于“拔苗助长” 086

◎ 饮食保健，这样吃孩子健康又聪明 088

健脑益智，核桃泥等补充大脑营养 088

养发护发，蟹柳紫菜汤等润泽毛发 089

护眼明目，夏枯草黑豆汤等吃出好视力 091

夜间磨牙，牛奶蛋黄粥等调理缺钙磨牙 092

小儿打嗝，雪梨红糖水等让打嗝停下来 093

强壮骨骼，奶汁西兰花等促进骨骼生长 094

健脾益胃，小米山药粥等用于脾胃虚弱 096

小儿排毒，芋头红薯甜汤等排毒还润肠 098



清热去火，莲藕冰糖饮等赶走上火烦恼	099
儿童肥胖，干贝烧冬瓜等来帮忙	100
增强免疫力，玉米糊等提高孩子免疫力	101
◎ 对症调治，孩子常见病的饮食疗法	104
感冒，好妈妈懂得对症分型选择食疗方	104
发热，芦根粥等是孩子发热退热良方	106
对症止咳，给孩子试试冰糖川贝梨等	107
小儿肺炎，萝卜橄榄粥等止咳化痰	109
扁桃体炎，夏枯草鸡蛋水等解炎症	110
小儿夜啼，猪骨干姜汤等宁心安神	112
小儿厌食，苍术鸡内金等消食导滞	113
消化不良，胡萝卜汤等健脾助消化	114
小儿盗汗，浮小麦饮等除热止汗	116
腹痛，木瓜玉米奶等缓解孩子腹痛	117
腹泻，苹果泥等治疗婴幼儿腹泻	119
便秘，用酥蜜粥等来缓解	120
遗尿，药蒸猪肚等治疗遗尿有奇效	121
小儿湿疹，绿豆海带汤等除湿止痒	123
荨麻疹，荸荠薄荷饮等缓解症状	124
手足口病，给孩子试试荷叶粥等	126



第4章 经络按摩：妈妈是孩子最理想的按摩师

◎ 按摩须知，给孩子按摩的必备知识	130
按摩简述：由来已久，信得过，疗效好	130



认清按摩：按摩≠随便按压、抚触	131
按摩益处：有病医病，无病保健	132
用对介质：使按摩达到最佳效果	133
学会手法：不同按摩方法“各显其能”	134
取穴有方：帮你快速找到孩子的穴位	143
掌握禁忌：能做的不能做的“有言在先”	146
◎ 按摩保健，用双手打造孩子的健康	148
活血通络，头部按摩让孩子脑子转得快	148
胸部按摩，促进孩子胸部肌肉发育	149
腹部按摩，促进肠道消化，增强孩子胃口	150
健脾益胃，捏脊让孩子吃嘛嘛香	150
脚是第二心脏，保健按摩常做好处多	151
促进睡眠，十指梳头醒脑解乏促睡眠	152
明目护眼，睛明穴是孩子的好帮手	153
个子矮烦躁，涌泉穴消热除烦助长高	154
退热去火，天河水是孩子的“消防员”	154
清热除烦，内劳宫穴退心火静心神	155
安神除烦，心俞穴让孩子静下来	156
补气调肺，肺俞穴养娇脏身体棒	157
驱毒、降温，肝经是孩子的好帮手	157
◎ 对症调治，孩子常见病的按摩疗法	159
感冒，基础按摩驱除感冒有奇效	159
流行性感冒，曲池穴让孩子远离流感	162
咳嗽，基础按摩缓解孩子咳不停	162
小儿哮喘，定喘穴让小儿不咳不喘	168



发热, 基础按摩帮孩子扑灭邪火	168
呃逆, 基础按摩帮孩子引出浊气	171
自汗, 基础按摩巧除孩子一身汗	172
小儿积食, 四横纹穴轻轻松松帮助改善 ..	175
小儿夜啼, 基础按摩让孩子夜间安宁	176
近视, 基础按摩给孩子一双慧眼	179
中耳炎, 基础按摩让孩子告别炎症	181
慢性鼻炎, 基础按摩疏通孩子鼻腔	185
牙痛, 基础按摩固齿更止痛	186
口舌生疮, 按揉肾纹穴好得快	189
惊风抽搐, 掐山根穴就管用	189
小儿吐泻, 用端正穴止吐缓泻	190
小便不利, 按揉箕门穴通利下焦	191
小儿遗尿, 肾俞穴补益身体治遗尿	191
便秘, 基础按摩帮孩子疏通便道	192
腹胀, 基础按摩帮孩子驱除胀气	195
腹胀便秘, 按揉外八卦穴通气通便	198
湿疹, 基础按摩清肺清肠效果好	198



第5章 心理调节: 妈妈是孩子最贴心的心理医师

果對心能映不臣不主一千好, 野小恩恩

◎ 心理常识, 你对孩子的心理知多少	202
心理健康, 孩子健康的一半	202
了解孩子的心理诉求是妈妈的责任	204
孩子压力大会导致食欲下降或抑郁	205
家教误区, 易致孩子患心理疾病	206





◎ 心理保健,妈妈这样做孩子心理不失衡... 209

爱宜有度,不要对孩子过分溺爱 209

批评孩子,选择他易于接受的方式 210

传播乐观情绪,让孩子天天快乐 211

尊重孩子,让孩子感到妈妈可亲可敬 213

性教育,不要割断孩子对性的了解 214

◎ 对症调治,好妈妈帮孩子摆脱心理障碍... 216

孩子爱磨蹭,妈妈要根据类型对症下药 ... 216

骄傲自满,帮孩子摆脱自负心理很重要 ... 218

乱发脾气,好妈妈不应纵容孩子的任性 ... 220

不够坚强,不妨给孩子制造点小挫折 222

依赖性强,明智的妈妈不会事事关心 223

过于贪婪,妈妈要向孩子坚决说“不” ... 224

缺乏耐心,妈妈要用耐心培养孩子耐心 ... 225

缺乏自信,妈妈要多给孩子肯定和鼓励 ... 226

太过自我,帮孩子消减“独享”意识 228

摆脱虚荣心,对孩子的攀比说“不” 230

缺乏责任感,妈妈要从“包揽”中解脱 ... 231

融化冷漠,强化孩子的“热心”行为 233

感恩心理,孩子一生不可不知的必修课 ... 234

第6章 家庭急救:妈妈是孩子最好的急救师

◎ 急救常识,为孩子的健康保驾护航 238

急救原则,妈妈要做到心知肚明 238



意外事故，不同年龄段各有风险预警	239
伤口流血，妈妈要学会做止血护理	240
急救物品，不要忘了以下这些备用物	241
急救有方，对心肺复苏法要熟悉掌握	243
◎ 紧急救助，轻松应对孩子各种意外情况	245
头部撞伤，急救处理要把握要点	245
颈部撞伤，正确护理并及时送医院	246
硬物刺伤，先消毒后止血或送医院	247
发生骨折，部位不同处理方法各异	247
牵拉脱臼，两三个小时内紧急救助	249
发生扭伤，视部位不同做相应处理	250
高热惊厥，沉着冷静采取相应措施	251
小儿窒息，抢救及时可解除气道阻塞	252
小儿抽搐，正确处理或及时送医院	253
误食异物，清除口中残物并及时送医院	254
误食毒物，冷静观察后采取相应措施	256
误服药物，及时催吐、解毒并送医院	256
眼入异物，清水清洗或及时送往医院	257
鼻入异物，视情况决定是否送医院治疗	258
耳入异物，取出异物或送医院救治	259
鼻子出血，快速止血或及时送医院	260
溺水，保持患儿呼吸道通畅是要务	262
触电，切掉电源并及时送医院治疗	262
煤气中毒，及时移离中毒现场是要务	264
烧伤或烫伤，视情况不同做相应处理	264
擦伤或割伤，采取止血措施或送医院	265





猫狗咬伤，需要带孩子及时打疫苗 266

发生车祸，查看伤情但别轻易动伤者 267

第7章 家庭用药：日常药品备用及原则

◎ 用药常识，了解家庭药品备用与保存... 270

消化不良，小儿助消化常用药品 270

感冒常袭，小儿感冒常用药品 271

咳嗽不止，小儿止咳常用药品 272

夏季腹泻，小儿止泻常用药品 272

家庭备用药的保存及注意事项 273

◎ 用药有“章法”，这样用药安全有效... 275

盲目用药，可能干扰孩子正常发育 275

服药时间，不同药服用时间有所差别 276

喂药技巧，这样做小孩子就会顺服 277

说明书，不光是走马观花看看了事 279

中药无害，是对毒副作用降到最低而言 ... 280

乱吃补药，扰乱孩子器官发育危害大 281

成人药物，妈妈不能给孩子随便服用 282

咽喉片当糖果吃，可诱发口腔疾病 283

药物送服，牛奶、果汁等不宜选用 283

滴眼药，拭去分泌物后缓慢滴入下眼皮 ... 284

滴鼻药，擤净鼻涕后顺着鼻孔缓慢流入 ... 284

滴耳药，清洗外耳道后沿耳壁缓慢流入 ... 285

第1章

家有儿女， 好妈妈来当第一任良医

妈妈是孩子最亲近的人，孩子有没有生病，妈妈应该是最清楚的。当然，妈妈要想做到这一点也并不容易，前提条件是必须掌握一些基本的医学知识，并且会活学活用，举一反三。这样才能当好生活中的“医师”这一角色，帮孩子把疾病消灭在萌芽阶段。



关注孩子： 读懂孩子爱生病的“密码”

没有育儿经验的妈妈，往往会让孩子因自己的无知而遭罪。要知道，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，在孩子生病的早期疏忽了。因此，作为妈妈一定要掌握一些医学知识，只有了解孩子为什么爱生病，才能对症下药，利子利己。



脏腑娇嫩，形气未充，孩子爱生病

孩子与成人相比，虽有很多生理、病理一致之处，诸如脏腑功能的基本特点、阴精阳气的基本作用等；但小儿在生理、病理上，又有很多与成人不同之处。中医学认为，小儿在生理上有“脏腑娇嫩，形气未充”的特点，意思是说小儿时期机体各系统和器官的形态发育都未成熟，生理功能都是不完善的，较成人娇嫩，如《小儿药证直诀》所说：“五脏六腑成而未全……全而未壮。”《黄帝内经》指出小儿的体质特点：“婴儿者，肉脆血少气弱。”《小儿病源方论》亦说：“小儿一周之内，皮毛、肌肉、筋骨、脑髓、五脏六腑、营卫、气血，皆未坚固”。在整个小儿时期，都是处于脏腑娇嫩、形气未充状态。而且，脏腑娇嫩、形气未充的生理特点对于年龄越是幼小的儿童来说，表现越是突出。



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