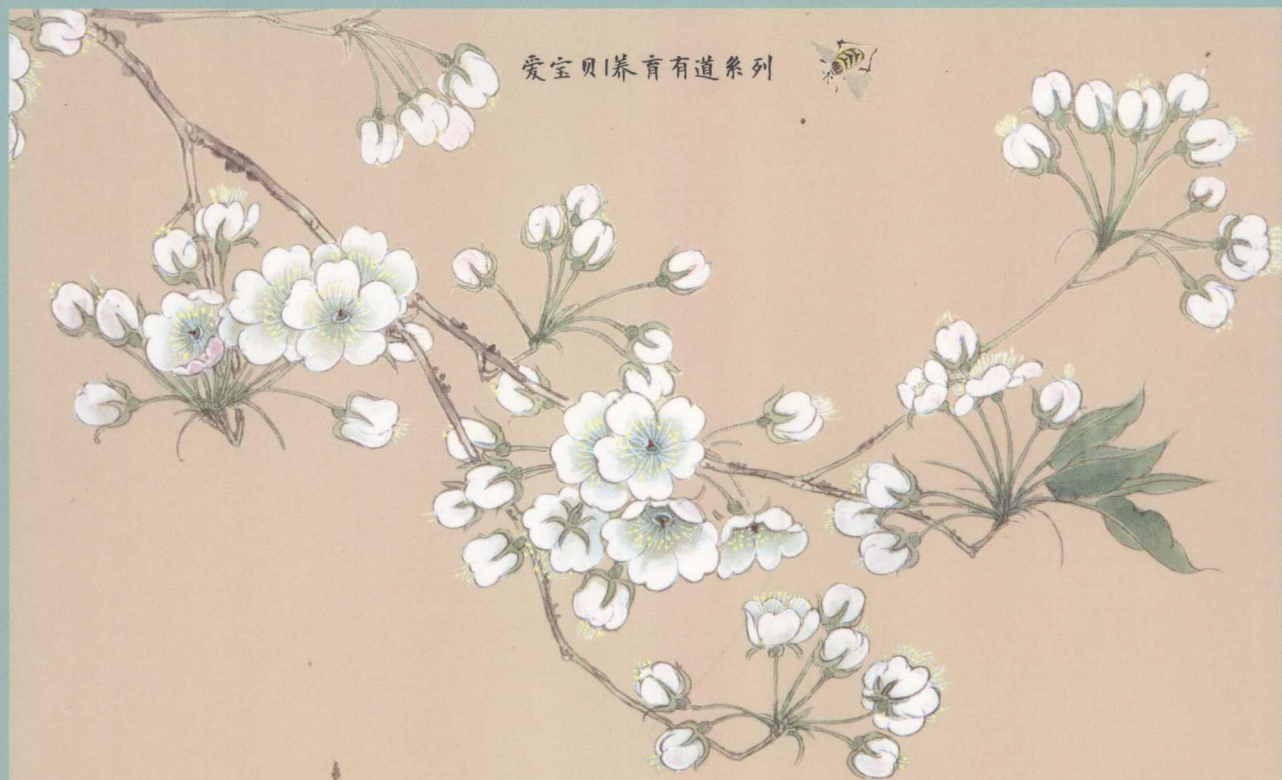


爱宝贝1养育有道系列



24节气

营养育儿新主张



邹春蕾 著

四时有序，万物有灵。你可以不了解食物，但必须尊重和敬畏它们。一花一草、一蔬一果都可以找到相对应的食物作用，配合节气、地域环境与宝宝的个体差异，让宝宝既享受美味又强健体魄，这是从古代流传下来的饮食哲学和育儿智慧

中国妇女出版社



24节气



营养育儿新主张

邹春蕾 著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

24节气营养育儿新主张 / 邹春蕾著. —北京: 中国妇女出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5127-0858-7

I. ①2… II. ①邹… III. ①婴幼儿—营养卫生—基本知识 IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第075637号

24节气营养育儿新主张

作 者: 邹春蕾 著

策划编辑: 刘 宁

责任编辑: 刘 宁

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 185 × 235 1/12

印 张: 19

字 数: 210千字

版 次: 2014年6月第1版

印 次: 2014年6月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0858-7

定 价: 32.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



序言

寻找适合中国宝宝的育儿方法

怎样才能养育一个健康、聪明的宝宝？这是我在婴幼儿营养咨询过程中父母最常问到的问题，也是父母们最大的心愿。

每天面对家长们事无巨细的询问，我深深体会到，无论时代如何发展，父母对子女浓浓的爱是不会改变的。但爱的愿望不等于爱的能力，我经常看到，一家人为了孩子的吃喝拉撒睡绞尽脑汁，但孩子总是出现这样、那样的健康问题。孩子一生病，父母如临大敌，带着孩子上医院、吃药、打针、输液，几次之后，孩子的身体越来越差，有的小小年纪就成了“老病号”。

和我们父母所处的那个年代相比，今天，为人父母者对孩子的关注度更高，获得育儿知识的途径更多，物质生活条件也更好了，可为什么孩子的健康问题却越来越多了呢？因为育儿方式和成人的生活方式是密切相关的，现代人与自然的割裂，对技术的迷恋，过度的物质消耗，对营养补充剂的依赖，黑白无序的生活起居……这些都会潜移默化



默化地影响我们的育儿生活和孩子的成长。

在成人社会，现代生活方式所带来的健康问题越来越严重，人们开始重温古代先贤天人合一的生命智慧，回归人类在大自然中应有的位置，顺应天地自然、四季更替的法则，根据体质特点饮食、起居，重新回到健康生活的轨道上来。育儿生活同样如此。我始终认为，育儿方式必须和教育一样，要考虑到文化、地域、环境的因素。在global village（地球村）时代，适合西方国家的育儿理念和方法一定适合中国吗？对西方的舶来品，如果缺乏理性的思考和科学的分析，很可能会从一个极端走向另一个极端。

从2004年开始，我就在探索如何将中国古代的育儿智慧和西方的现代营养学体系相结合，和中国的父母、老师、育儿专家们进行了广泛的交流，有时候也深入一些家庭手把手地帮助父母们掌握科学的喂养方法。面对来自不同国家、不同地域，有着不同文化背景和专业知识的父母、前辈、专家们，交流和解决问题的过程让我受益良多。

在这样不断积累和整理的过程中，中国妇女出版社的编辑刘宁女士找到我。她不但非常认同我的营养育儿理念，还非常真诚地帮助和鼓励我把这个理念传播给更多的中国家长。于是，我完成了《宝宝常见病预防调养食谱》和《怎么吃，宝宝才能聪明又健康》两部书稿的写作，对中国式营养育儿方法进行了初步的总结。这两部书稿出版后，得到出版社和广大读者的认可，他们希望我能继续将自己的思考、实践整理成书，大力推广中国式育儿的理念和方法。



家长们的信任和鼓励促使我用更审慎和严谨的态度，全身心地投入到第三本书的写作和整理过程中。通过这本书，我首先想告诉家长的是：孩子的健康，自然气候是外因，身体素质是内因——这是中国式育儿的一个核心理念。因此，我们要了解自然气候的变化规律和孩子的先天身体素质，这是健康育儿的基础。古人总结出成熟而系统的24节气保健方法和体质养生理论，这些理论和方法同样适用于婴幼儿。本书详细介绍了婴幼儿常见的8种体质及保健重点，针对24节气婴幼儿的常见问题，在具体分析其发育水平的基础上，提供了详细的养育思路和营养方案，不仅让家长知道孩子在各月龄的发育指标（详见书后附录），更让家长了解怎样做才是孩子在此发育阶段最适合的饮食结构和护理方法，为什么要这样做。

四时有序，万物有灵，我们平时吃的一花一草、一蔬一果都可以找到相对应的食物作用，配合节气、地域环境与宝宝的个体差异，运用这些规律整理、归纳出一套健身强体的宝宝饮食方案，让宝宝既能享受美味又能强健体魄，健康育儿将是快乐而丰足的过程。

这本书的写作过程比较长，除了因为我要把主要精力要放在家庭外，另外一个原因是，对养育孩子过程中不断遇到的新问题，我总觉得还有很多不足之处应该去完善。2012年底，我取得国家二级心理咨询师的资格，同时师从首都师范大学教育学前辈，从营养、教育、心理三方面去审视以前出版过的两部书稿，发现对于中国现阶段的孩子教养问题，我还存在着太多的未解和疑惑。本书还有很多不足之处，



之所以决定出版，是希望能抛砖引玉，引起大家对婴幼儿营养以及父母教养态度和教养方法的重视。这本书出版的意义更多地趋向于和中国家长分享一些心得体会，希望这本书能成为和读者广泛交流育儿经验和教训的平台。

不同的人看待同一事物，会有不同的利弊得失观；即使是同一个人，过去、现在、未来，看待事物的角度也会有所不同。面对千变万化、五光十色的世界，多一个角度，多一些理解，多一层思考，多一点经验，是我想通过本书展示给中国家长的一个理念。

在本书成稿过程中，我深深体会到自己在古文阅读以及文稿写作上的欠缺，不足之处，希望家长和专家们批评指正。众多家长、编辑、学者朋友对本书的写作给予了很大帮助，在此特致谢意！

邹春蕾（Rayman妈妈）

2013年12月于北京

育儿从改变自己开始

《箴言》是以色列历史上最有智慧的君王所罗门写给自己的孩子和世人的训言，其中有一段是这样写的：“你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效，是由心发出。”

“一生的果效，是由心发出”，我们教养孩子的时候不也是如此吗？

我们平时的一言一行、一笑一怒都是自己世界观、价值观、人生观的体现，孩子在睁大眼睛模仿和学习我们的行为、意识、观念并形成自己的认知体系。

很多年轻父母抱怨孩子不爱吃粗粮、爱吃肉、不爱吃菜等种种问题，通常我的第一个问题就是：“你爱吃吗，经常做吗？”父母内心排斥的东西，与你心灵相通的孩子接受的几率有多大（见样学样是肯定的，即使你没用语言表达）？

现在的孩子情商非常高，也是最能把我们看透的人。如果家长做



不到，却批评和指责孩子，这种教养方法能够被孩子接受吗？

毫无疑问，只要是亲生的孩子，在胎里就带着父母的饮食好恶。他们通过血液、羊水、母亲的体液、声音、意识等种种途径接受这些潜意识的影响。父母有意识地教育孩子的同时，孩子客观上也会把父母潜意识中的不足继承下来。

古人云：其身正，不令而行；其身不正，令而不行。如果我们对孩子的要求是我们身体力行的，教养便会水到渠成。

面对汉堡包、薯条、膨化食品的诱惑，我的儿子会说：“妈妈说那是垃圾食品，吃了对身体有害！”眼睛里强烈的渴望我能接收并体会到，但孩子对自我行为的约束和控制是更值得父母骄傲的！毕竟孩子将来要面对的诱惑太多，让孩子尽早学会如何选择取舍、分辨是非、自我控制和管理，这才是父母对孩子大爱的体现！

为人父母，我们已经可以清楚地分辨对错是非。思想和生活上成熟、稳定的父母更能养育出健康、聪明的宝宝，有责任感的父母会主动思考：现有条件下，能够给孩子提供什么？什么是应该接受的？什么是不应该接受的？父母的一个重要责任就是帮孩子把好这道关，以及怎样把健康、科学的生活理念传递下去。在孩子的生命之初就应该开始规划孩子的未来，教授孩子生活基础知识，培养他们的自我控制和自我管理能力是非常必要的。

古人曾说：“少成若天性，习惯如自然。”若是我们让孩子从小养成健康的饮食习惯，长大了孩子不仅能很好地适应环境，而且所思



所行都会自然从容。

你的内心是否有爱，是否摆正心的位置，是否尊重知识和规矩，比你对孩子提什么要求重要得多。可惜很多家长不明白这个道理，只追求方法而不反思自己的理念，这种只想用计、不想用心的功利态度结果往往事与愿违。

为了孩子，做父母的要重新成长。只想改变孩子而不想改变自己的父母，古往今来很少有成功的。

认识到父母这个岗位的重要性就有了谦卑的学习态度，我们就可以开始系统地学习关于孩子营养健康的功课了。



目录

Contents

序言 寻找适合中国宝宝的育儿方法 / 1

引言 育儿从改变自己开始 / 5

上篇 中国式育儿基本理念

一、体质是宝宝健康的内因 / 2

1. 小儿常见的8种体质 / 2

健康型体质 / 2

寒型体质 / 4

热型体质 / 5

虚型体质 / 10

湿型体质 / 11

风型体质 / 12

燥型体质 / 14

特异型体质 / 15

2. 体质不是单一、不变的 / 17

二、环境是宝宝健康的外因 / 19

1. 四时有序，六气消长 / 19

风为百病之长 / 19

火邪伤津耗气 / 20

暑邪扰乱心神 / 21

湿邪常致脾阳失运 / 23

燥邪最易伤肺 / 24

寒邪使体质下降 / 25

2. 顺应自然，起居有常 / 27

起居习惯影响宝宝健康 / 27

自然有序的12时辰作息法 / 29

为宝宝做健康记录 / 34

三、食物是最好的医药 / 38

1. 万物有灵，敬畏食物 / 38

2. 吃也是一种教育态度 / 39

3. 给孩子最需要的 / 41

4. 辩证看待摄入和吸收的关系 / 41

5. 食物要与体质相适应 / 42

寒型体质的食疗食养 / 42

热型体质的食疗食养 / 43

虚型体质的食疗食养 / 45

湿型体质的食疗食养 / 46

风型体质的食疗食养 / 47

燥型体质的食疗食养 / 48

过敏体质的食疗食养 / 48

复合型体质的食疗食养 / 50

6.食物要与节气相适应 / 54

7.艾叶、海盐和生姜的妙用 / 54

艾叶的神奇功效 / 54

海盐包的使用方法 / 57

生姜的21种用法 / 57

下篇 24节气营养育儿方案

一、立春：东风解冻鱼上冰 / 62

1.节气特点 / 62

2.保健要点 / 63

拍手法 / 63

蹦跳法 / 63

早睡早起，多活动 / 64

3.营养美食 / 65

小米粥油 保护肠胃

（出生后即可食用） / 65

春季养胃粥 养胃补气

（8个月以上适用） / 65

干贝蒸蛋 补钙强骨

（10个月以上适用） / 66

酸奶全麦餐 促进生长

（1岁以上适用） / 67

红菜汤 气血循环

（1岁以上适用） / 67

鸡腿益气汤 补气、抗过敏

（2岁以上虚寒体质适用） / 68

二、雨水：冰雪融化桃花开 / 69

1.节气特点 / 69

2.保健要点 / 69

3.营养美食 / 71

鸡蛋黄米粥 补充氨基酸

（6个月以上适用） / 71

三黑粉 补钙添髓

（8个月以上适用） / 71

海带根水 排毒养血

（8个月以上适用） / 72

虾皮鸡蛋西葫芦饼 补充钙质

（10个月以上适用） / 72

腐皮银芽卷 化痰通窍

（1岁以上适用） / 73

山药牛肉汤 强壮骨骼

(3岁以上适用) / 74

三、惊蛰：草木萌动鸿雁来 / 75

1. 节气特点 / 75

2. 保健要点 / 75

3. 营养美食 / 76

酸枣仁水 益心安神

(4个月以上适用) / 76

黄豆白菜水 补中健脾

(8个月以上适用) / 76

山楂糕 健脾开胃

(8个月以上适用) / 77

猪骨菠菜 养血补钙

(8个月以上适用) / 77

枸杞海带饭 养肝明目

(1岁以上适用) / 78

茵陈粥 健脾利胆

(2岁以上适用) / 78

四、春分：芽茶播种燕飞舞 / 80

1. 节气特点 / 80

2. 保健要点 / 81

3. 营养美食 / 81

清蒸黄花鱼 明目安神

(8个月以上适用) / 81

牛骨髓粥 补髓增智

(8个月以上适用) / 82

荠菜馄饨 补充维生素

(10个月以上适用) / 82

红衣菜苋粥 补益肝肾

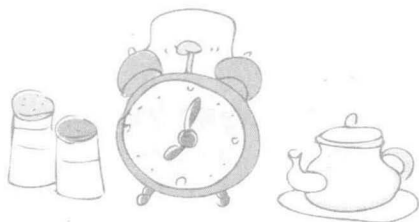
(10个月以上贫血宝宝适用) / 83

鸡肝蛋皮粥 补益肝血

(1岁以上适用) / 84

韭菜鸡蛋饺子 提升阳气

(1岁以上适用) / 84



五、清明：细雨纷飞柳飘絮 / 86

1. 节气特点 / 86

2. 保健要点 / 86

3. 营养美食 / 87

鹤鹑去湿汤 补益强壮

(8个月以上适用) / 87

小白菜香菇粥 增强免疫力

(8个月以上适用) / 87

艾草煮鸡蛋 通气血、祛寒湿

(可食全蛋的宝宝适用) / 88



桑葚枸杞膏 补肝益肾

(1岁以上适用) / 89

绿豆马齿苋汤 清热解毒

(1岁以上适用) / 89

黄芪猪肝汤 补血添髓

(2岁以上适用) / 90

六、谷雨：雨生百谷春盎然 / 91

1. 节气特点 / 91

2. 保健要点 / 91

3. 营养美食 / 92

木耳红枣酱 养肝补血

(8个月以上适用) / 92

四豆饮组方 防治手足口

(8个月以上适用) / 92

蛤蜊豆腐汤 补锌滋阴

(10个月以上适用) / 93

鲈鱼豆腐汤 益血补虚

(1岁以上适用) / 94

茯苓陈皮猪骨汤 滋补脏腑

(1岁以上适用) / 94

坚果菠菜碎 补钙、促生长

(1岁以上适用) / 95

七、立夏：桑枣灌溉遍地谷 / 96

1. 节气特点 / 96

2. 保健要点 / 96

勤运动 / 97

勤洗澡 / 97

注意餐具的消毒 / 98

夏季饮食宜忌 / 98

3. 营养美食 / 99

胡萝卜西瓜汁 补充维生素

(8个月以上适用) / 99

鸭血豆腐汤 补钙、铁、锌

(8个月以上适用) / 99

草莓绿豆粥 清热去火

(10个月以上适用) / 100

西芹炒百合 养血补心

(1岁以上适用) / 100

凉拌茄泥 清热活血

(1岁以上适用) / 101

四神猪肚汤 健脾养胃

(2岁以上适用) / 101

八、小满：蚕丝畜养麦起身 / 103

1. 节气特点 / 103

2. 保健要点 / 103

预防脱水症 / 103

预防皮肤伤 / 104

饮食宜清淡 / 104

喝粥好处多 / 105

3. 营养美食 / 105

西蓝花拌肝泥 补铁补锌

(8个月以上适用) / 105

阴米鸡蛋香菇粥 健脾养胃

(8个月以上适用) / 106

香菇冬瓜煲 消暑解毒

(10个月以上适用) / 106

山药薏仁粥 健脾养胃

(1岁以上适用) / 107

椰奶西米露 健脾补肺

(1岁以上适用) / 107

家常豆腐 补脾益胃

(1岁以上适用) / 108

九、芒种：收割播种鹭助兴 / 109

1. 节气特点 / 109

2. 保健要点 / 109

3. 营养美食 / 111

茴香菜粥 健胃理气

(8个月以上适用) / 111

石榴西米粥 健脾生津

(8个月以上适用) / 111

胡萝卜扁豆粥 顺气消积

(8个月以上脾虚宝宝适用) / 112

橙汁瓜条 清热生津

(1岁以上适用) / 112

三色丁 提供多种营养素

(1岁以上适用) / 113

鸡蓉蘑菇汤 增强体力

(1岁以上适用) / 113

十、夏至：棉花现蕾照眼明 / 115

1. 节气特点 / 115

2. 保健要点 / 115

防蚊蝇 / 115

避免空调病 / 116

注意调养好宝宝的肠胃 / 117

3. 营养美食 / 117

水果藕粉羹 清肺润肺

(6个月以上适用) / 117

酸梅汤 消暑祛烦

(8个月以上适用) / 118

红豆(红枣)糙米粥 生血养元

(8个月以上适用) / 119

三鲜豆花 优质蛋白质

(8个月以上适用) / 119

排骨冬瓜盅 消暑补体力

(10个月以上适用) / 119

素炒三丝 提供多种维生素



(1岁以上适用) / 120

十一、小暑：知了风轻汗如雨 / 121

1. 节气特点 / 121

2. 保健要点 / 121

3. 营养美食 / 122

薏米红豆煎 祛湿健脾

(6个月以上适用) / 122

西瓜番茄汁 清热生津

(6个月以上适用) / 123

鳝鱼(泥鳅)羹 补中益气

(8个月以上适用) / 123

萝卜生姜饮 祛湿健脾

(8个月以上适用) / 124

蚕豆炖牛肉 健脾利湿

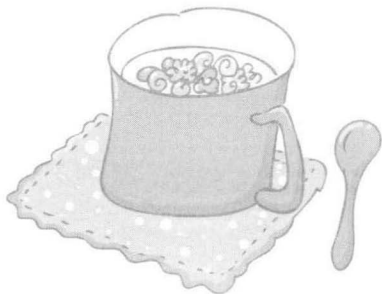
(1岁以上适用) / 124

炒绿豆芽 清热解毒

(1岁以上适用) / 125

十二、大暑：骤雨孕育赏红莲 / 126

1. 节气特点 / 126



2. 保健要点 / 126

3. 营养美食 / 127

嫩莲子粥 强心安神

(8个月以上适用) / 127

香荷汤 发汗解表

(8个月以上适用) / 128

薏仁茶 滋润肌肤

(8个月以上适用) / 128

话梅芸豆 开胃健脾

(10个月以上适用) / 129

鸡丝凉面 祛暑开胃

(1岁以上适用) / 129

素炒豆皮 补虚止汗

(1岁以上适用) / 130

十三、立秋：寒风飘叶寒蝉鸣 / 131

1. 节气特点 / 131

2. 保健要点 / 131

保证宝宝睡好子午觉 / 131

预防肚脐和脚受寒 / 132

忌情绪大起大落 / 132

避免中午在室外运动 / 133

饮食重在清肺润燥 / 133

3. 营养美食 / 133

萝卜菠菜木耳汤 祛燥润肺

(6个月以上适用) / 133

猪脊骨炖藕 益肾填髓

(8个月以上适用) / 134

土豆肝泥 铁锌同补

(10个月以上适用) / 135

清蒸鲈鱼 优质蛋白质+钙

(10个月以上适用) / 135

皮蛋蚕豆粥 帮助消化

(1岁以上适用) / 136

西芹百合腰果 清咽利胆

(1岁以上适用) / 137

十四、处暑：葵花添衣遍地黄 / 138

1. 节气特点 / 138

2. 保健要点 / 138

3. 营养美食 / 139

番茄鸡蛋面 综合营养

(8个月以上适用) / 139

竹荪老鸭汤 补虚养身

(8个月以上适用) / 140

吐司芋头夹 健胃润肠

(1岁以上适用) / 141

南瓜子糊 驱虫止咳

(1岁以上适用) / 141

山药莲子汤 健脾润肺

(1岁以上适用) / 142

松仁茯苓饼 健脾宁心

(1岁以上适用) / 142

十五、白露：秋雨白露白如银 / 143

1. 节气特点 / 143

2. 保健要点 / 144

3. 营养美食 / 144

浓汤西兰花 增强免疫力

(6个月以上适用) / 144

鱼泥粥 促进大脑发育

(8个月以上适用) / 145

麦冬桂圆宁神水 补气安眠

(8个月以上适用) / 145

凉拌百合芹菜 提高黏膜免疫力

(10个月以上适用) / 146

乳酪豌豆泥 补钙促生长

(1岁以上适用) / 146

杏仁白果汤 舒缓气喘

(1岁以上适用) / 147

十六、秋分：桂花收获香满园 / 148

1. 节气特点 / 148

2. 保健要点 / 148

3. 营养美食 / 149

桂花红薯粥 润肠通便

(6个月以上适用) / 149

蓝莓山药泥 健脾补肺

(6个月以上适用) / 150

鲜虾豆腐丸子 优质蛋白质

(9个月以上适用) / 150

琼脂山楂糕 健脾开胃

(10个月以上适用) / 151