

中医诊病治病防病
有妙招系列丛书



体质决定性格 性格决定命运

播种一种体质，收获一种性格；
播种一种性格，收获一种命运。

孩子怎么吃饭 不生病

宝宝吃饭有学问

想要宝宝有一个辉煌的未来吗？

健康是一切的根本，
用科学的饮食，让您的宝宝
拥有一个健康的身体吧！

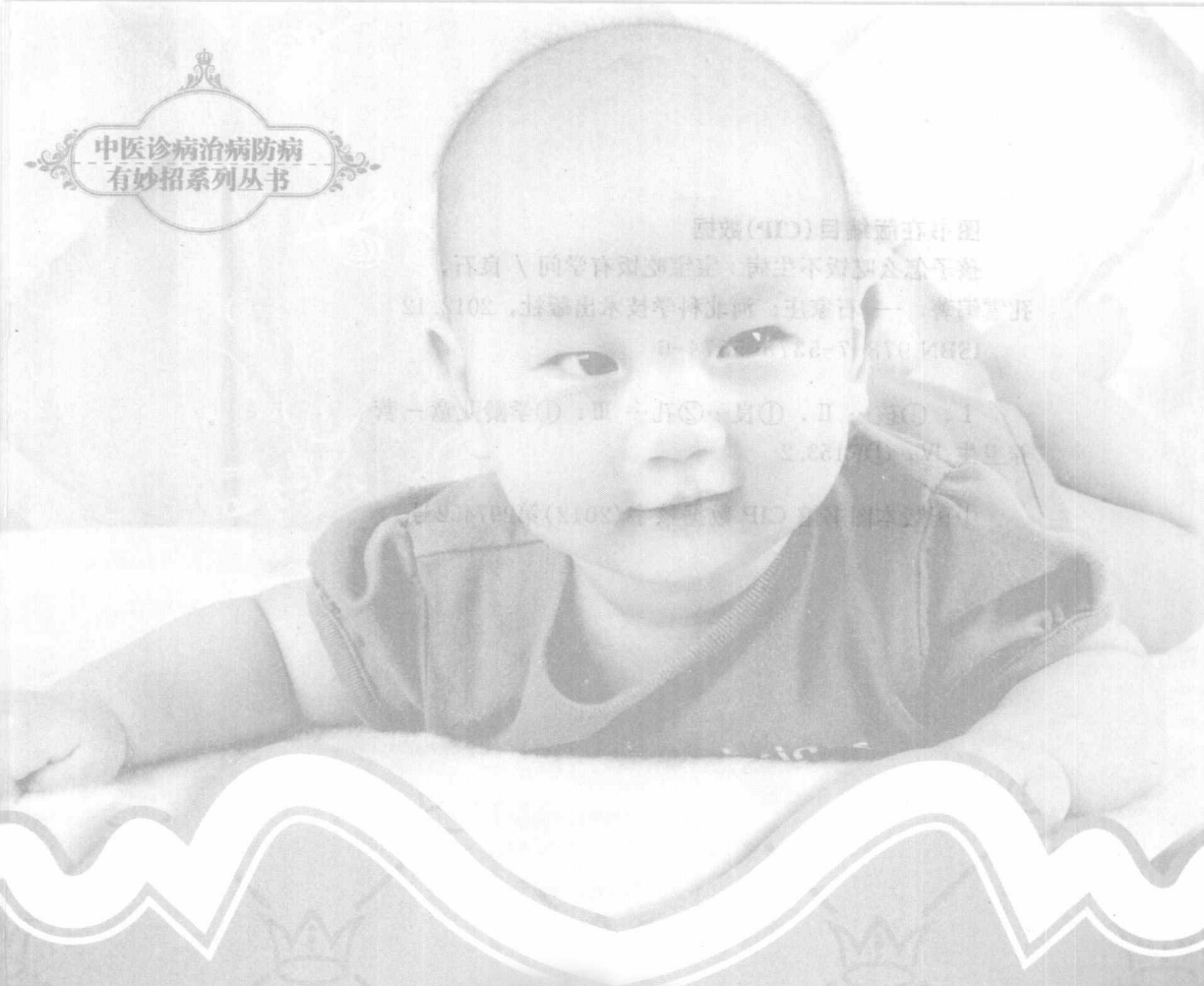
良石

孔雪／编著



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

中医诊病治病防病
有妙招系列丛书



良石
孔雪 / 编著



孩子怎么吃饭 不生大病

宝宝吃

科学问

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孩子怎么吃饭不生病：宝宝吃饭有学问 / 良石，
孔雪编著. — 石家庄：河北科学技术出版社，2012. 12
ISBN 978-7-5375-5574-6

I. ①孩… II. ①良…②孔… III. ①学龄儿童—营
养卫生 IV. ①R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第297452号

孩子怎么吃饭不生病：宝宝吃饭有学问

良石 孔雪 编著

出版发行：河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地址：石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编：050061)

印刷：三河市国新印装有限公司

经销：新华书店

开本：787×1092 1/16

印张：14.25

字数：170 千字

印次：2013 年 3 月第 1 版

2013 年 3 月第 1 次印刷

定价：26.00 元

新
华
书
局
PDG

[序一]

为了孩子的未来更美好

“体质决定性格”，这句话是中西医在大量调查研究的基础上共同认证的理论。“性格决定命运”，这是弗洛伊德钦定继承人、大心理学家荣格的名言。根据逻辑推理三段论，则体质决定命运。

那些一心只扑在小孩学习上的父母们，大概从来没有想过体质居然能够有如此的力量可以决定自己小孩的命运吧？

事实是体质确实有着可以决定人的命运的伟力。

试想一下，刚生下来的小孩哪里有什么品格、心性、气质乃至灵魂什么的？他们拥有的只是身体而已。一切的一切，品性、气质、灵魂……都是以身体为基础发展延伸出来的。离开身体，哪里有什么人？离开身体，什么都没有了。好的体质，包括身体健康和心理健康，乃是一切的基础。可是父母们看不到，或者说自动忽略了。他们沉溺于一些眼前的价值：学习好就可以考上重点小学、重点初中、重点高中和重点大学，这样的话，毕业就可以找到好工作，好工作工资高、待遇好，就可以娶或嫁个更优秀的人，生下的小孩也要让他考重点小学、重点初中、重点高中和重点大学……子子孙孙无穷尽也！但这一切都是家长们一厢情愿而已！人生哪有那么简单，社会哪有那么简单，人的心哪有那么简单！家长们自以为是为了孩子们好，遂把自己对未来的幼稚的设想强加在孩子的身上，从小孩四五岁开始就一刻不停地把自己的观念灌输给孩子，



却无心去注意孩子的身体健康。在这种观念灌输的过程中，身体健康渐渐被忽略了，孩子天然健康的心理也在来自父母的强压中渐渐地压抑畸形了……

想让自己的孩子成为比尔·盖茨、扎克伯格应该是很多父母的梦想，可是父母们有没有去研究下比尔·盖茨、扎克伯格的父母是怎样教育自己的孩子的呢？盖茨父母的做法是时常鼓励儿子去做他不擅长的事，鼓励他多多外出参加体育活动；老扎克伯格对于孩子的想法一贯放任，并且作为一名牙医的他很注重对儿子的牙齿进行日常护理。研究他们的教育方法，你会发现他们在教育方法上的很多相似之处：他们从不拿自己的小孩当作小孩，他们和自己小孩之间的关系不是士兵和将军那样服从和被服从的关系，而是朋友般的关系。他们尊重自己的小孩的想法，对小孩施行放手政策，鼓励小孩发展多样兴趣，重视小孩从身体到心理的健康发展。对于自己小孩未来所从事工作的类型，他们关心的是自己孩子有没有工作的热情，而非工资的高低。对他们而言，有热情，油漆工都可以做；无热情，CEO也不去干。

欲速则不达。这就是很多父母明明很用心培养孩子却失败的原因。无心插柳柳成荫，这是比尔·盖茨、扎克伯格的父母之所以成功的原因。

做CEO最需要的，从来就不是智商，而是情商。

父母们想要自己的孩子健康快乐成功吗？想要自己的孩子有一个美好的未来吗？那就放过孩子们吧，不要再执着于一百分和重点学校，而是要多多关注孩子身体和心理的健康。体质决定性格，性格决定命运啊！

[序二]

什么样的妈妈最合格？

什么样的妈妈才是最合格的呢？

是那种孩子生病了火急火燎地一路抱着孩子去医院看病、打针、挂点滴，饭不顾吃，觉不顾睡的妈妈吗？当然不是，这样的妈妈，你只能说她是很爱孩子的妈妈，却远远不是最合格的妈妈，反而应该说她是一个很粗心的妈妈。正是因为她的粗心、不合格，才会如此遭到心灵和肉体的惩罚，因为孩子每一次生病的痛苦，都是抽在母亲心上的鞭子！

最合格的妈妈不仅很爱自己的孩子，还需要爱之有道。道存在于万事万物之中，包括育儿。粗心的妈妈们怎么就能够认为对自己的孩子只要有一颗爱他的心就够了，而不需要遵循一定的道理准则？妈妈们没有育儿经验，也不热衷去学习育儿经验，往往会因为自己的无知让孩子跟着遭罪，小病还好，顶多让孩子受些打针吃药之苦；若是因为妈妈的粗心大意，让孩子小病变大病，那可就不仅仅是让孩子受打针吃药之苦了，可能还要受手术之苦。那样就不仅孩子痛苦，而是全家跟着痛苦不得安宁了。

一项对157名家长进行的“儿童营养知识普及调查”的结果显示，懂得一般育儿营养知识的人仅占10.2%。多么醒人深思的数字！

正所谓“防患于未然者易，除患于已然者难”。所以，合格的妈妈要把功夫下在平时，要尽力学习各种育儿营养知识，要做到眼尖、手勤，孩子一餐



饭、一口水都要时刻注意着，预防孩子生病，尽量做到让孩子小病少生、大病不生。《养老寿亲书》有言：“善治病者，不如善慎疾；善治药者，不如善治食。”就是这个道理。

能够让孩子免遭生病之苦的妈妈，才是最合格的妈妈。

那么究竟怎么做才能让孩子少生杂病呢？正所谓“病从口入”，食物常常是疾病之源。大人尚且如此，何况孩子呢？孩子肠胃机能低下，免疫力弱，又没有控制力、识别力，不会识别哪些食物当吃不当吃，更是容易因为吃进嘴里的食物不干净导致各种大小病症。

下面我们就从吃的、喝的方面谈谈怎么让孩子少生杂病。正所谓“努力从来都不会太晚”，曾经粗心的妈妈们和新晋妈妈们想要成为细心的妈妈、最合格的妈妈，让自己的孩子少遭罪吃苦吗？那就跟我一起学习一下怎样只是吃饭就能让孩子不生病的秘诀吧！



目录

CONTENTS

第一章 孩子为什么容易生病

营养够了，热量足了，身体素质却下降了 / 002

中国少年身体素质令人忧心 / 002

孩子易生病的原因——免疫力 / 005

怎么提高小孩免疫力 / 008

幼稚园孩子易生病的原因及对策 / 011

“体质”扫盲 / 015

体质决定命运 / 020

你了解你的小孩是什么体质吗 / 023

儿童体格发育监测必须做好 / 027

儿童心智发育监测更应做好 / 031

病了就吃药？你 out 了 / 037

食疗文化源远流长 / 039

食疗的原理 / 040

食疗的好处 / 041



第二章 你了解食物吗

营养学概述 / 044

人体必需的六大营养素 / 047

食物寒、凉、温、热应知道 / 055

酸碱平衡一定要注意 / 057

此物有毒，千万绕道 / 060

你餐桌上的“犹太” / 067

那些如罂粟般的美丽误会 / 073

它们对你恩同再造 / 080

饮料穿肠过，热量变脂肪 / 088

食品添加剂功过论 / 095

食物忌讳 / 100

第三章 好吃好喝好身体

吃出好身体 / 106

合理饮食的重要性 / 108

科学安排小孩的饮食 / 110

一日三餐很重要 / 114

怎么给孩子补充微量元素 / 116

怎么给孩子补充维生素 / 118

如何吃能提高孩子免疫力 / 121



第四章 当心！儿童饮食误区多

- 零食喧宾夺主 / 126
- 饮料代替白开水 / 129
- 乳制品代替牛奶 / 132
- 果汁代替水果 / 133
- 口香糖——口腔清洁，小孩也需要 / 135
- 洋快餐做奖励 / 136
- 每天早餐牛奶加鸡蛋 / 138
- 每天大鱼大肉 / 139
- 跟着广告走 / 141
- 补钙多多益善 / 142
- 滥用补品危害多多 / 144

第五章 绿色营养美食食谱

- 平和质儿童食谱 / 148
- 气虚质儿童食谱 / 150
- 阴虚质儿童食谱 / 153
- 阳虚质儿童食谱 / 156
- 湿热质儿童食谱 / 159
- 痰湿质儿童食谱 / 162
- 血瘀质儿童食谱 / 165
- 气郁质儿童食谱 / 169
- 特禀质儿童食谱 / 173
- 儿童春季食谱 / 177

宝宝吃饭有学问

孩子怎么吃饭 不生病



儿童夏季食谱 / 182

儿童秋季食谱 / 184

儿童冬季食谱 / 188

儿童健脑食谱 / 191

儿童长高食谱 / 195

儿童减肥食谱 / 199

第六章 常见小儿疾病食物疗法

小儿咳嗽 / 204

小儿感冒 / 208

小儿腹泻 / 211

小儿上火 / 212

小儿消化不良 / 213

小儿肺炎 / 216

不土不



第一章

孩子为什么 容易生病





●● 营养够了，热量足了，身体素质却下降了

现在社会高速发展，人们的生活水平也越来越高，物质极大丰富，电视、冰箱、空调、电脑、汽车都有了，菜市场、超市里各种新鲜蔬果，各种食品只有你想不到的，没有你买不到的。尤其是现在一般都是独生子女，小孩简直就是家里的小皇帝、小公主，父母长辈对孩子宠爱得不得了，什么事情都不让孩子们干，生怕累着他们；对于孩子的要求也是有求必应。各种上百块的奶粉、米粉、营养粉天天拿了当饭喝……可是孩子们却越来越容易多生杂病，营养够了，热量足了，身体素质却下降了。

●● 中国少年身体素质令人忧心

足球友谊赛惨败俄罗斯

2011年10月24日，发生了一件让中国教育界感到刺眼，同时也在互联网上引起广泛讨论的事情。北京地坛小学足球队与俄罗斯伊尔库茨克州少年迪纳摩足球队踢了一场友谊比赛，结果以0：15惨败。迪纳摩足球队的实力可谓强劲，他们曾经是西伯利亚联邦区的冠军队。2011年夏天时，在一个有35支球队参加的邀请赛上，迪纳摩少年足球队更是击败了多支西欧足球队，最终获得了第8名的好成绩。这次来中国参赛的迪纳摩队员大多是出生于2001年和2002年



以后，他们在中国共踢了6场比赛，最终取得的战绩却是5胜1平，中国唯一获得的一场平局来自于北京国安梯队。这样的成绩是个中国人都会感到郁闷，但是还有更令中国人郁闷的事情，地坛小学的校长有言：“本来俄罗斯学校方面打算比赛时间长一些，可是我知道我们的孩子根本就跑不下来全场的比赛，所以定了40分钟。”当时身在现场的新华社记者的报道是其实我们的孩子20分钟就跑不动了，“比分并不重要，最让人痛心的是，我们的孩子连20分钟都跑不下来”。而一场足球赛的法定时间不算上加时赛的话是90分钟……相比较之下，没有经过专业训练的地坛小学输了俄罗斯专业足球队15个球简直是赞誉之词了。

20分钟就跑不动了，中国学生的平均身体素质在连年的下降，放眼望去满是除了“豆芽菜”就是“小胖墩”……中国孩子都怎么了？

中国儿童爬长城爬不过外国儿童

2009年7月27日，参加“天津国际少儿艺术节”的世界各国儿童一起攀登了蓟县黄崖关段的中国长城。“世界儿童登长城”活动是天津国际少儿艺术节的一个特色保留项目。6时30分，300多名来自不同国家的少年儿童兴奋地乘坐大巴车前往蓟县。9时，国际少儿艺术节“世界儿童登长城”活动正式开始。各国代表团手举着不同国家的旗帜向长城进发。正所谓“不到长城非好汉”，中外儿童在长城上展开了一场争当“好汉”的火热赛事。比赛结果很快出来了，外国孩子基本上都成功登顶了，而很多中国孩子却因为体力不支直接放弃比赛，半途折返。与外国孩子的奋勇争先、顽强拼搏相比，部分中国孩子的表现岂止稍逊一筹？

据美国希林艺术团的随团老师介绍，美国孩子一般每周都要进行4~5次锻炼，很多团员常年坚持练习舞蹈、艺术体操等，身体非常棒。对于中国孩子半途放弃爬长城的情况，一位中国艺术团的领队老师表示，中国孩子大部分时间都用于学习，参加体育活动较少，在体育锻炼方面还有所欠缺。这次登长城，



让所有中国人看到了中国孩子在身体素质方面的弱势。

中国儿童体质已到危险边缘

最近几年一直参与中国少年儿童体质监测调查的北京师范大学体育学院院长毛振明博士在接受记者采访时说：“儿童体重超标的确是一个值得关注的问题，但更令人担心的是，我国少年儿童的体质已经到了危险的边缘。”

读者数量为全美日报之冠的《今日美国》在报道中称，中国肥胖少年儿童的增长速度就像中国经济的增长速度一样快，这引发了人们的担忧，中国孩子极可能也会遭遇到美国式的肥胖问题。中国经济的飞速发展，财富的不断增多改变了中国人的生活方式，使中国家庭餐桌上的食物更丰盛、体力劳动减少、徒步或骑车出行的机会减少、经常坐车和长时间上网……根据中国教育部的数据，现在，在中国10~12岁的城市儿童中，有8%被认为是肥胖的，还有15%被认为超重。这已经接近美国的相关数据，根据美国卫生与公共事业部门2006年的报告，6~11岁的美国儿童中，有18.8%的人超重。

《英国医学杂志》则表示：中国不仅在经济发展方面赶超美国，在肥胖方面也在赶超美国。1985~2000年，中国肥胖儿童增加了28倍。中国医学专家认为，肉类饮食的增多、汽车使用的增加以及体育锻炼的匮乏，是导致肥胖的罪魁祸首。

在卫生部的新闻发布会上，国际生命科学协会教授陈春明发言称，肥胖已被证实会妨害少年儿童的健康：“从我们对6岁以下学龄前儿童的调查来看，还没有更多的证据来证明肥胖有带来疾病的危险，但肥胖会威胁7~17岁学生的健康。我们对2002年的营养调查做了分析，在7~17岁的学生中，肥胖、超重的孩子的疾病危险高于正常体重的孩子，他们的血压也高于正常孩子，包括我们所说的代谢综合征，就是血糖高、血压高、冠心病的危险因素都高于正常体重的孩子。”

毛振明博士长期从事少年儿童体质调研工作，他认为，少年儿童体质问题



是比“小胖墩”增多更为严峻的问题，“甚至可以说到了危险的边缘”。

“通过大量调研，我把大部分少年儿童的体质状况总结为4个字：软、硬、笨、晕。”毛振明说，“具体就是肌肉软、韧带硬、动作笨和前庭耳蜗神经晕。如最后一项，很少有体育老师在现在的体育课上教授倒立，这样一来，孩子的前庭耳蜗神经不能得到有效的锻炼和开发，成年后直接的后果就是晕车、晕船、晕飞机。”

调查分析显示，现在的少年儿童的现状实在不太好，肺活量、耐力、力量、速度等多项体能指标明显下降，视力低下比率越来越高，肥胖和超重广泛流行……总之，中国少年儿童体质差已经成为一个严峻的现实问题，同时它又是一个复杂的社会问题，需要少年儿童自己、家长、学校以及政府的共同努力，去尽可能的改善中国少年儿童体质差这一现状。

孩子易生病的原因——免疫力

为什么孩子会这么容易生病呢？有的父母甚至爷爷奶奶可能要说：“孩子们现在吃的、穿的、用的都是我们以前所无法想象的，可是他们现在反倒比我们小时候更容易生病！”这听起来似乎是很奇怪、不合常理的，其实不是。现在的小孩之所以容易生病，自有其特定的原因。

孩子易生病的根本原因——免疫力

根据医学报道，人体百分之九十的疾病与免疫系统有关。人体的免疫系统失调不仅会让人的疾病抵抗力降低，同时还会引发很多慢性疾病。

免疫力是人体自身的防御机制，是人体识别和消灭外来侵入的病毒、细菌等，处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞，识别和处理体内突变细胞和病



毒感染细胞的能力。免疫力就好像一个忠实的守卫、看门人，它只会把身体的朋友放进来，至于身体的敌人，它在这方面就有点儿冷血了，它会把它们统统歼灭，一个都不能活。

人体的免疫系统并非生下来就是完善的，而是在成长的过程中逐步建立起来的。据研究发现，2岁以下的小孩的免疫力尚不足成人的一半。在医学上，有人把6岁以前的小孩称为“生理性免疫功能低下状态”。免疫力低下最直接的表现就是容易生病，免疫力低下的身体其免疫系统因为各种原因不能正常发挥保护作用，这样就很容易被各种细菌、病毒、真菌等感染。就好像一个没有穿甲拿枪还生了病的守卫，他能够有效地保证他所守卫的城门不被侵入吗？这就是孩子们为什么相对成人来说更容易生病的原因。

小孩之所以免疫力低下的原因

造成小孩免疫力低下的原因可分为先天性和后天性两个方面：

● 免疫力低下的先天原因

(1) 小孩身体的免疫系统尚未发育健全，功能不够完善，不能有效抵抗疾病的侵袭。

(2) 有的孩子本身免疫力的发育较同龄孩子滞后。这类孩子也会经常生病，不过这类孩子一般不需要特别的药物治疗，随着孩子免疫系统的发育成熟，免疫功能的完善，情况自然会大大好转。

(3) 患有免疫缺陷病。免疫缺陷病是免疫系统先天发育不全或后天遭受损害所致的免疫功能缺陷引起的疾病。这类孩子先天性缺乏一些抗体或合成酶，会导致某些疾病的反复感染，这类疾病需要进行免疫方面的特殊检查才能确定。

(4) 患有先天性疾病。如先天性心脏病、先天肺发育不良等。