

世界卫生组织国际针灸医师

吴建勋 医师◎著

Raising
Your Child's
Immunity

亲亲宝贝 不生病

美味有效的饮食药膳 简单实用的居家照护
轻松易懂的穴位按摩 好玩有趣的运动功法
吴叔叔送给亲爱宝贝的健康处方！



中国出版集团现代教育出版社

世界卫生组织国际针灸医师

吴建勋 医师◎著

Raising
Your Child's



Immunity 亲 亲 宝 贝 不 生 病



中国出版集团现代教育出版社

著作权合同登记图字 01-2008-5162

中文简体字版©2009年由现代教育出版社出版发行。

本书经由台湾自然风文化事业股份有限公司授权出版。

非经书面同意,不得以任何形式再利用。

图书在版编目(CIP)数据

亲亲宝贝不生病/吴建勋著.-北京:现代教育出版社,
2009.1

ISBN 978-7-80196-839-5

I.亲… II.吴… III.小儿疾病-防治- IV.R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 199413 号

作 者: 吴建勋

责任编辑: 张泮维

封面设计: 张 睿

现代教育出版社出版

(100011 北京市朝阳区安华里 504 号 E 座)

北京春华腾飞印刷厂印制 新华书店发行

开本 880×1230 1/32 印张 6

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

ISBN 978-7-80196-839-5

定价 19.80元

版权所有 侵权必究

联系电话:010-64251036

【 推 荐 序 】

快乐面对甜蜜负担

赖怡廷

对于新手父母而言，孩子的诞生充满了甜蜜的负担与挑战，抚育子女不易，病在儿身，疼在娘心的体会，在我生了女儿之后，感触更是深刻。因此，在孩子的成长过程中，现代家长必须先建立正确的育儿观，不断充实相关知识，才能帮助孩子健康成长。

吴建勋医师所写的《亲亲宝贝免疫力》（原版书名），对于一般不具备丰富医疗知识的父母来说，确实是一本育儿必备的参考书籍。书中以浅显易懂的文字，介绍小宝贝不适时，该如何处置，让心急的父母在遇到状况时，能适当帮助宝宝，进而能有明确的就医方向。

愿此书能够带给大家宝贵的知识能量，让大家在亲职岗位上，快乐的来面对甜蜜的负担与挑战。

（本文作者为汉声电台“健康一百分”、“早安银发族”节目主持人，同时也是金钟奖得奖人。）

【 推 荐 序 】

吴医师给我诸多的帮助

Sheridan

Dr.Wu's clinic is such a baby friendly and family oriented place it is no wonder that he has written a book covering Chinese medicine for babies and children. This book is sure to be of value to all families.

吴医师的诊所是一个不但小孩乐于接近，而且可以作为家庭医事导向的地方，所以他才会出版这本涵盖婴儿及孩童的中医保健书籍。这本书对所有家庭而言，都是非常有价值的。

Dr.Wu has been a popular speaker for a women's group I chaired with his practical talks on topics related to women's health and well being. I have benefited from his acupuncture skill for relieving common ailments for the last couple years and when I was pregnant I went to see him

regularly to augment the prenatal care offered at a standard 'western' medicine hospital. Now Dr.Wu gives me tips for my baby such as how to make my baby's teething experience less troublesome or how to relieve his intestinal upsets in a comforting easy way.

吴医师在我主持的一个妇女团体里是个受欢迎的演讲者，他所谈论的都是有关妇女健康方面非常实用的话题。多年来，吴医师的针灸减轻了我不少痛苦，也在所谓标准的西式医院里提供给我产前照顾。现在，吴医师更教了我许多照顾幼儿的小技巧，像如何减轻婴儿长牙时的不舒适或肠胃的不舒服等等。

It is really wonderful that Dr. Wu has written this book to share all this important knowledge with parents.

吴医师能撰写此书，并让所有的父母分享他的宝贵经验，这真是太好了！

(本文作者 Sheridan 是位摄影家，曾出版过一本有关茶的摄影书。是一位与吴医师交往十分密切的外国友人。)

【 自 序 】

跟孩子一起练功吧！

吴建勋

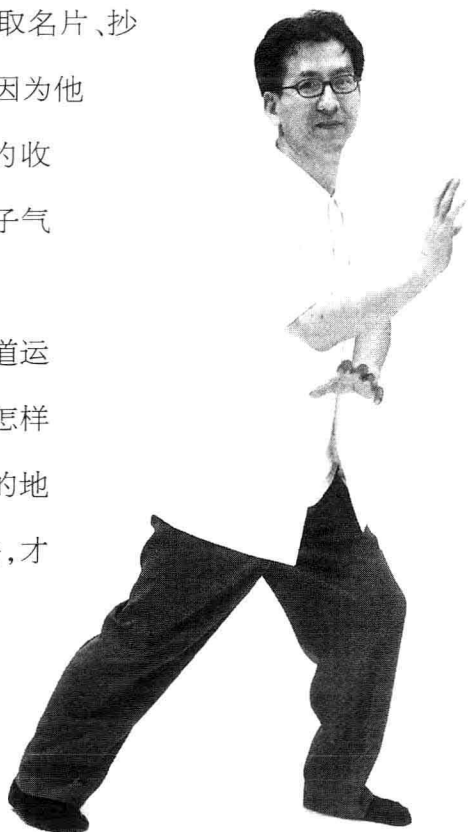
前阵子应台北市仁爱路东门小学的家长们邀请,利用正式上课前的早自习,教小朋友们学习老祖先的养生秘诀——气功,发觉小朋友不但学得快,而且学得十分快乐。

例如,在教一二年级的同学时,他们虽然不懂什么叫做气功,但跟着有趣的动物“动作招式”,加上一点“呼吸”的技巧,几乎每个小孩都动得不亦乐乎!而且动着动着,原本死气沉沉、满副倦容的脸蛋,逐渐变得“生气盎然”起来,小朋友的天真活泼都展示出来了。甚至本来有些头痛、鼻塞、咳嗽、惨白、流鼻涕等生病的状态,都在练功当中不见了!

“寓教于乐”,在游戏当中让孩子们学到最自然、最有效的运动祛病养生方法,是多么棒的一件事啊!

不仅如此,连许多在一旁观看的家长,也跟着小朋友们一起练功,做“天真”的动作,四十分钟下来,虽然每位家长都累得气喘吁吁的,但练后却觉得全身舒畅,这种快乐的亲子活动,使父母与孩子的关系也更加紧密。所以活动一结束,马上就有家长来跟我请教更多的内容、索取名片、抄我写的书名与出版社,因为他们看到孩子们练气功的收获,也实际体验到了亲子气功的奥妙。

每个做父母的都知道运动对健康的重要性,但怎样让小朋友运动到该运动的地方,并有兴趣的坚持下去,才是本书真正有益之处。



【 前 言 】

孩子的健康是父母的福气

在成长的过程中，每个小孩都或多或少会出现一些状况，有时会生病，有时会摔跤，有时会流鼻血，

有时面黄肌瘦，有时好像停止生长，有时又好像一下子

长高了。但不管小宝贝

长到多大、多老，

都让父母无时无刻

不挂念他们的生

长、身体的健康、

是否平安，因为，

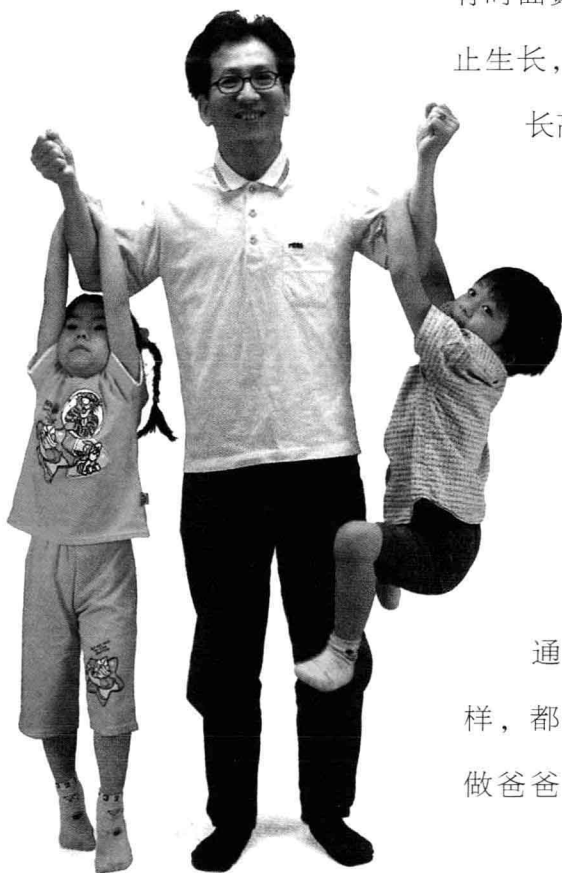
孩子永远都是父母

的心肝宝贝。

通常，只要有一点异

样，都是孩子的“大事”，

做爸爸、妈妈的都会开始



担心，像小孩得了感冒发烧，虽然已看过医生吃过药，但假如病情没有很快得到好转，父母可能就开始找另一个医生，或换一家医院，恨不得自己能代替孩子承受病痛，真的是伤在儿身痛在娘心啊！

其实，生了病，身体需要一点时间才能恢复过来，并不需要惊慌或特别着急。例如：“发烧”是体内加温消灭细菌的一个手段与过程，“咳嗽”是体内清除千万个细菌的动作。同样地，发生腹泻、呕吐、尿频、出汗等，均是身体对抗细菌与病毒的一个调整。

假如家人知道一些能加速痊愈的要领，就可使小宝贝及早脱离痛苦。因为除了医生与药物的帮助，日常所吃的食物可变成有用的食疗，重要穴道的按摩可让身体立刻舒服很多，挑对适当的运动也可使免疫力恢复正常，这样自然而然很快就会恢复健康。

在无法即时就医的时候，或看完医生、服过药后，仍感觉无助或有疑问时，便可运用本书中简便、有效且孩子容易接受的方法，来改善成长中各种常见的毛病。相信它会使每个孩子都活活泼泼、健健康康的生活！

推荐序 / 快乐面对甜蜜负担	003
推荐序 / 吴医师给我诸多的帮助	004
自序 / 跟孩子一起练功吧!	006
前言 / 孩子的健康是父母的福气	008

第一章

012 把握第一时间 对症处理

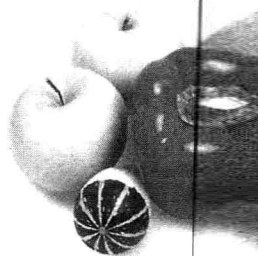
需要急着看医生吗?	014
便秘	025
常咳嗽	030
鼻过敏、气喘	036
免疫力弱, 易感冒	048
体温异常	054
长水痘	060
荨麻疹	066
异位性皮肤炎	072
慢性腹泻	080
贫血	086
指甲有白斑及肉刺	091

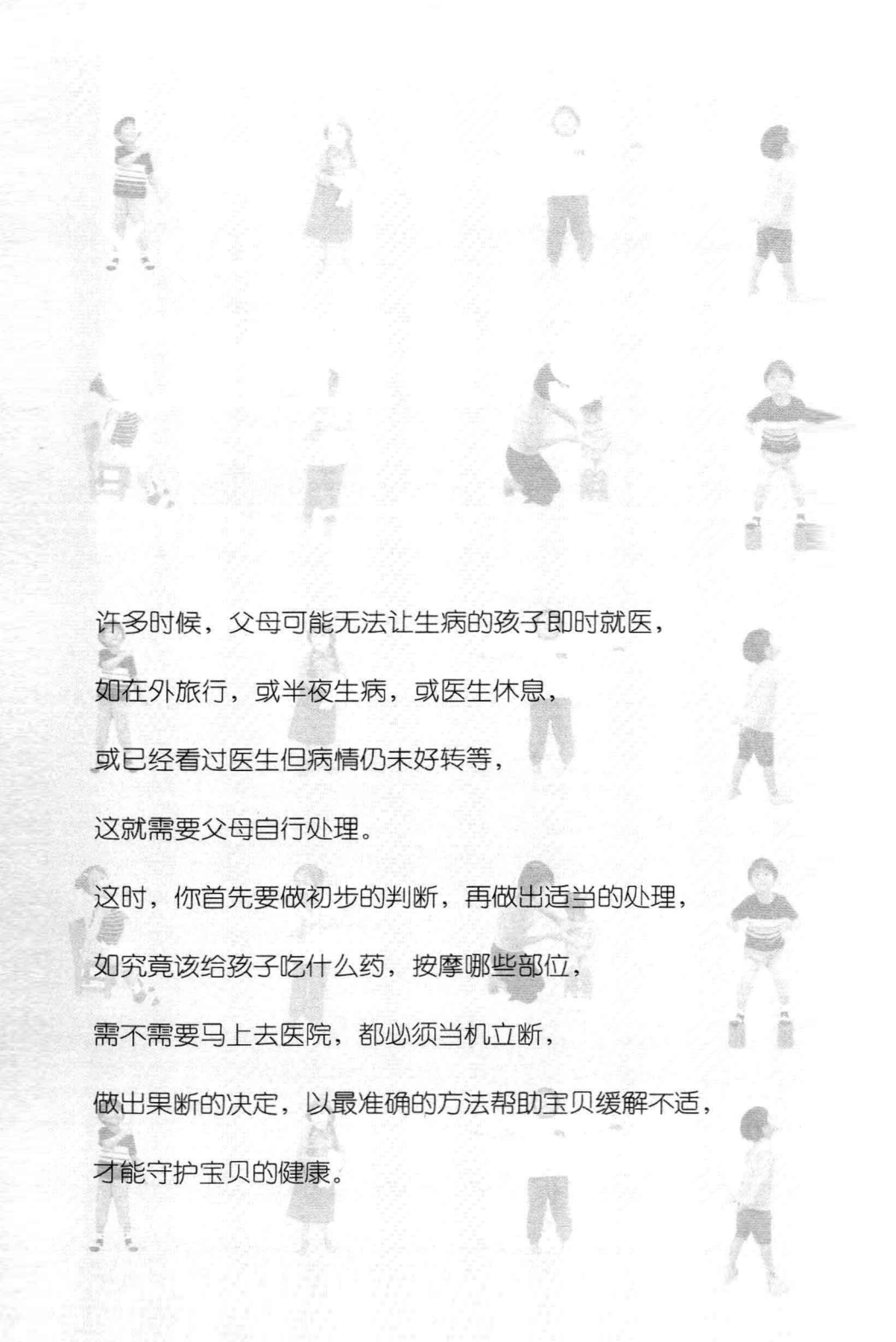


第二章

096 优质宝宝照顾全计划

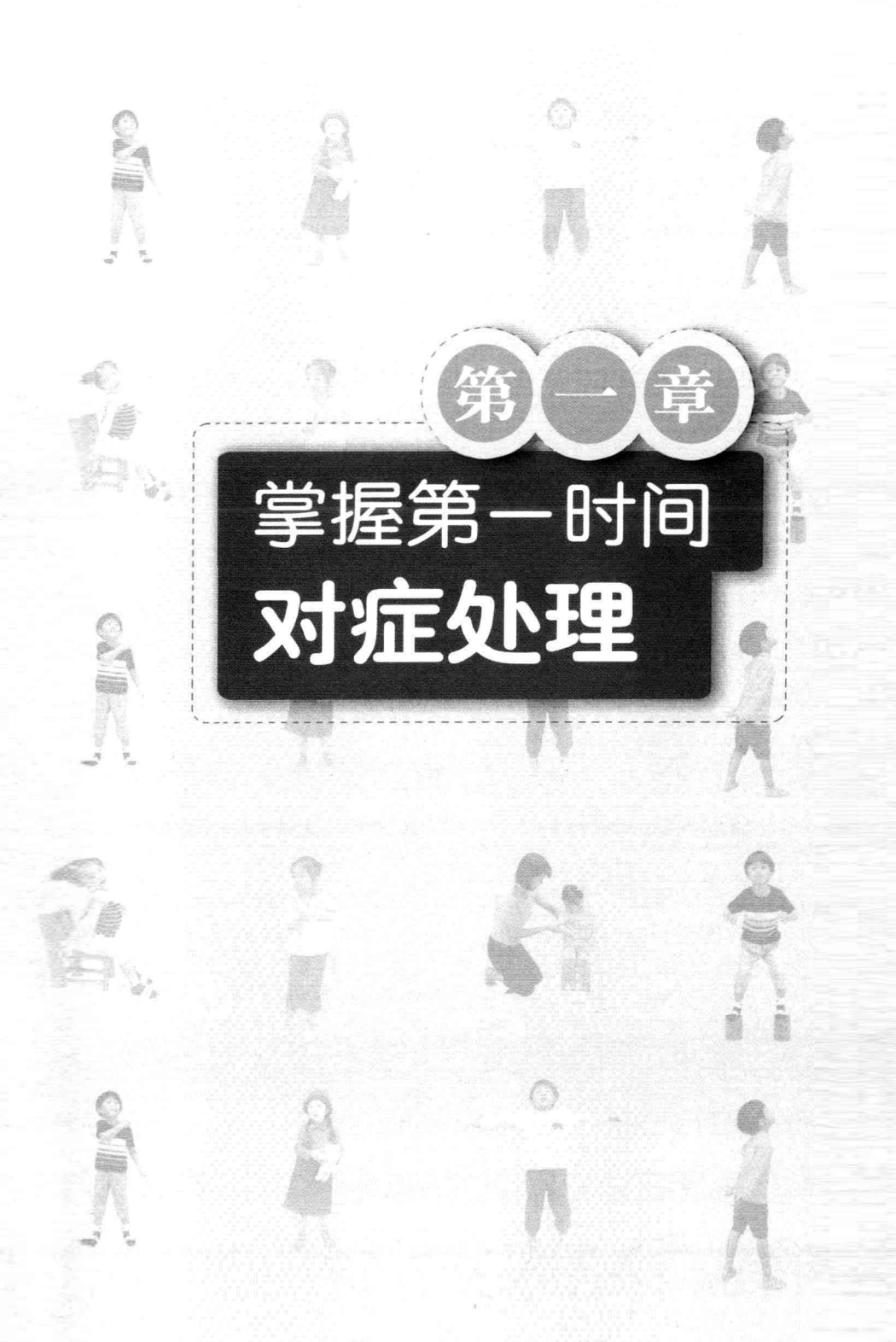
好皮肤	098
质好量足的母乳	103
体质转好	108
啼哭不止	114
开心解郁	120
常闹脾气	126
全方位增强体质	133
获得长高能量	143
病后饮食与穿衣	154
不正常出汗	158
尿床	164
过胖	171
扭伤	178
无食欲	180
中暑	184
磨牙	189





许多时候，父母可能无法让生病的孩子即时就医，
如在外旅行，或半夜生病，或医生休息，
或已经看过医生但病情仍未好转等，
这就需要父母自行处理。

这时，你首先要做初步的判断，再做出适当的处理，
如究竟该给孩子吃什么药，按摩哪些部位，
需不需要马上去医院，都必须当机立断，
做出果断的决定，以最准确的方法帮助宝贝缓解不适，
才能守护宝贝的健康。

The background of the entire page is a light gray, textured collage of various black and white photographs. These photos depict children in different poses and activities, as well as adults interacting with them. The images are scattered across the page, creating a sense of a busy, everyday environment.

第一章

掌握第一时间 对症处理

需要急着看医生吗？

有许多父母只要小宝贝有些不适，就急着找医生，非得打了针或吃了药才会放心，甚至在孩子看过医生几小时后，仍没有什么明显改善时，就赶紧找另一个医生，结果呢？不仅使孩子过于疲劳（外出的折腾）、还有可能再度吹风感冒，或吃了双份的药量（前一位医师所开的药还没代谢掉），甚至造成后遗症或转成慢性疾病。

事实上，很多症状并不需要急着求诊，而且大部分的疾病并不危险，或许只是警讯，更何况在很多时候并无法即时找到适合的医生就诊，像在半夜，或在旅游途中，或是医师休诊期间，因此，如果懂得一些基本常识、食疗、按摩、自然疗法或辅助疗法，不但可以给孩子一些及时的照护，缓解孩子的不适，也可免于承受往返就医的疲惫之苦。

下文中所列出的常见病症，虽然常让爸爸、妈妈们担忧、着急，但是只要掌握要领，自己便可及时处理。往往先稳住状况，危急的情形就随之缓解了。

【 发烧 】

发烧是人体体内与疾病作战的一个过程，身体全面加温以消灭细菌或病毒，一般无论烧多高，头脑是不会因此烧坏的，除非脑部受到感染或破坏。

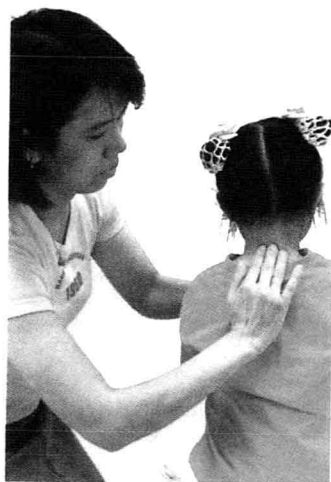
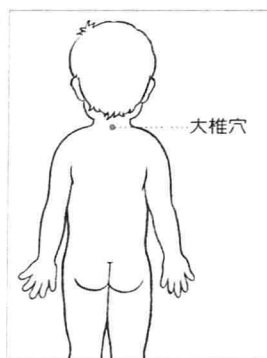
假如发烧时，只有轻微的症状，如疲累、身体酸痛、流鼻水、一点咳嗽，且温度并未过高（参考值：2岁以下超过40度，2至6岁超过39.5度，6至12岁超过39度，12岁以上及成人超过38.5度），就没必要马上跑急诊。倘若发烧时，不论体温低或高，如果一并出现身体痉挛，心跳过快或过慢，呼吸喘急，哮喘痰鸣，腹泻，呕



吐，脸色变得很难看，昏迷的状况，当然就得马上就医。此外，若是连续发烧好几天，甚至于一两个星期都有低烧的情形，也要赶紧看医生。

居家照护

在家处理时，可用清凉的精油（风精油、万金油、白花油等）涂抹在后颈根（图1，后颈与肩膀交接处的大椎穴），左右手肘外侧横纹至外肘尖之间（图2，曲池穴）及大



(图1)

脚指的上覆面（喉咙、上呼吸道反射区），可较迅速地缓解发烧的程度，加速痊愈。因为发烧时，身体过多的体温与热气，都会窜升至头部，而很多发烧的主因都来自呼吸道发炎，清凉油类有降温、消炎及