

专 为 中 国 家 长 量 身 定 制

妈妈这样做， 孩子不生病、 胃口好、 长得高

宝贝健康公开课

高智波 等◎编著

Mama zheyang zuo,
haizi bu shengbing、
kou hao、
chang de gao



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



妈妈这样做， 孩子不生病、胃口好、长得高

儿科医生的宝贝健康公开课

高智波 等◎编著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈这样做, 孩子不生病、胃口好、长得高 / 高智波等编著. — 西安: 西安交通大学出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5605-9367-8

I. ①妈… II. ①高… III. ①中医儿科学-普及读物
IV. ①R272-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第011970号

书 名 妈妈这样做, 孩子不生病、胃口好、长得高
著 者 高智波 张沛烨 张雪冲 郭泉泉
责任编辑 田 滢

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029) 82668805 82668502 (医学分社)
(029) 82668315 (总编办)
传 真 (029) 82668280
印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本 880mm×1280mm 1/32 印张 7.75 字数 129千字
版次印次 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-9367-8
定 价 39.80元

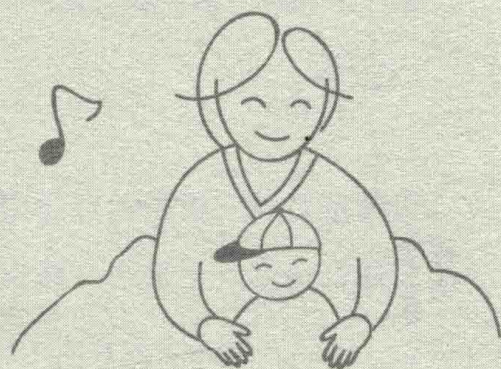
读者购书、书店添货、如发现印装质量问题, 请通过以下方式联系、调换。

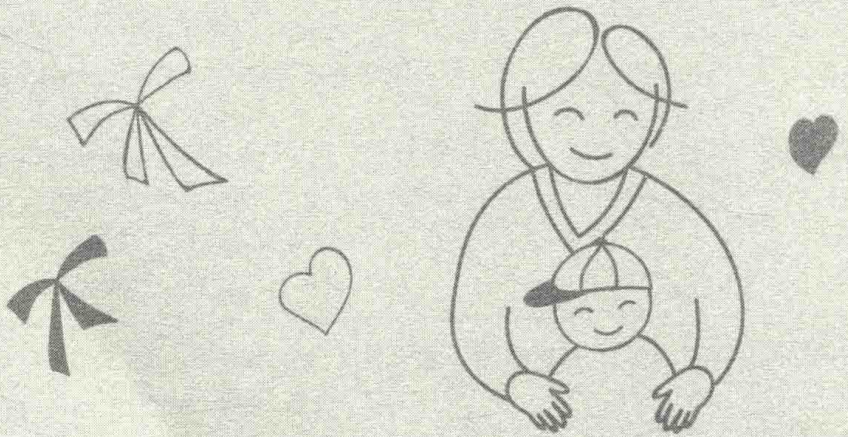
订购热线: (029) 82665248 82665249

投稿热线: (029) 82668805

读者信箱: medpress@126.com

孩子 性别 年龄 身高 体重





前 言



preface

“为什么有些孩子很少生病？要是我家孩子也那样就好了……”

“我家孩子很乖很听话，就是不好好吃饭，体重比同龄的孩子要轻很多，真是愁人啊……”

“我和我老公个头都不高，真怕孩子以后也长不高，该怎么办呢？”

孩子寄托着我们心中最美的希望，而孩童阶段是人成长过程中最具可塑性的阶段，古话说“脏腑娇嫩，形气未充”，孩童既容易生病，又拥有强大的恢复能力。怎样在寒暑交替、减衣添食中养出一个体质矫健的孩子，是所有为人



父母者共同关心的话题。

每个孩子生来都是独一无二的，有的天生体质比较强，有的相对比较弱。不同孩子的先天体质特点不同，因而容易发病的倾向、日常保健的侧重点也不尽相同。我们首先要了解、接纳我们的孩子，然后才能尽可能地调理他们的身心。

“病”是孩子生活总体质量的呈现，“胃口”是孩子当下精气神的评判依据，“个头”在某一方面可以说是父母辛勤养育的成果。我们养孩子，就是在立足孩子长远的身心健康的同时，过好当下每一天。

要想孩子不生病、少生病，就要注意让孩子阴阳协调。我们人体内外所有的活动都逃脱不了“阴阳”二字，而人体的很多不平衡现象也都可以从阴阳方面来解释。正如家庭和谐有助于事业顺利、孩子健康成长一样，阴阳和谐，孩子才能气血顺畅、内外协调、脉和骨坚。

人体是一个整体系统，内外相连，脏腑相应。如《黄

帝内经》所言，五脏各有外候，与形体诸窍之间各有特定联系。因此，为了最大程度地保持孩子生长发育的潜力，必须要增强脏腑的生理功能。

为什么现代人生活条件好了，孩子的病却没有因此变少，甚至变得更多呢？原因之一就是乱吃东西，伤了脾胃。孩子缺少自制力，这是我们家长要格外注意的地方。“金元四大家”之一的李东垣说：“内伤脾胃，百病由生。”脾胃将水谷等物转化成为精微物质，以营养五脏六腑、四肢百骸、皮毛筋肉等组织器官，是我们生命得以延续的后天基础。因此保护好孩子的脾胃，我们就能事半功倍。

此外，还要有意识地在孩子的生活内容和生活节奏上给予科学的安排，形成一种合理的生活制度，这会让孩子更健康、更快乐、少生病、少哭闹。如此一来，整个家庭都能进入一种良性循环的状态中。

任何时候都不要忘记我们是自然的产物，大自然一年四季的变化，对万物生长产生着不同的影响，人体的气血阴阳



也随季节不同而变化。所以有智慧的家长一定会遵循四季的阴阳变化、寒暑不同而调整孩子的作息起居，这样才能让我们的孩子成为一个健康的人。

关注孩子的身体健康，就不能忽视孩子的心理健康。孩子的许多疾病与精神心理因素、家庭、社会环境有着紧密的关系，尤其是父母长辈的精神状态、生活方式、思想认识和价值取向，形成了孩子生活中的核心环境，很大程度上影响着孩子的健康。因此，为人父母者要修身养性，仅仅作为衣食父母是远不合格的。

能全心全意保护孩子身心健康的人，永远只有父母；孩子的健康大事，必须由父母亲自掌控。没有人天生就会做父母，“活到老，学到老”，愿这本小书能让你在育儿路上少走一些弯路。



第一章

做懂医的父母，成为孩子合格的保护神

孩童阶段是人成长过程中最特殊的阶段，脏腑娇嫩，形气未充，很容易生病。古话说“为人父母者，不知医为不慈”，要想在寒暑交替、减衣添食中养出一个健康的孩子，就要求父母一定要懂得基本的医学知识。

父母需悉心呵护孩子的先天之本 / 002

弥补先天不足，巩固后天之本 / 004

三岁看老，从小就为孩子的健康储蓄 / 007

日常好习惯决定孩子一生健康 / 010

做懂医的父母，助孩子防疾病于未然 / 011

望、看、察——全方位掌握孩子的身体状况 / 013

父母治儿须遵循的原则 / 015

中医养子法则 / 017



第二章

孩子的身体好不好，跟先天体质有关系

世界上有多少片叶子，就有多少不同的人，人们的天生禀赋各不相同。先天不同的孩子，其体质特点不同，身体素质优劣不同，因而相应地，容易发病的倾向、日常保健的侧重点也不尽相同。

孩子体形好不代表体质好 / 022

孩子的体质受先天、后天因素共同影响 / 023

判断孩子的体质，从辨别阴阳开始 / 028

测一测，你的孩子属于哪种体质 / 030

孩子体质不同，容易患的病也不相同 / 037

生活调摄有助于帮孩子养体质 / 040

为孩子摩腹、捏脊，可有效增强其体质 / 044

第三章

要想孩子不生病，阴阳协调是根基

人体内外所有的活动都逃脱不了“阴阳”二字，而人体的很多不平衡现象也都可以从阴阳方面来解释。正如家庭和谐才有事业顺利、孩子健康一样，阴阳和谐，孩子才能气血顺畅、内外协调、脉和骨坚。

- 孩子健康不健康，阴阳来主张 / 048
- 体内寒湿重是孩子健康最大的拦路虎 / 051
- 防止寒气入侵孩子身体的六种方法 / 052
- 要排除孩子体内的寒气，请用取嚏法 / 056
- 防止孩子过多出汗，以使阴津内敛 / 057
- “三暖三凉”——正确穿衣的健康法则 / 060
- 只有阴阳平衡，孩子气血才会通畅 / 062
- 细碎食物是补养孩子气血的最佳来源 / 064



第四章

要想孩子生长后劲足，五脏和谐少不了

人体是一个整体系统，内外相连，脏腑相应。如《黄帝内经》所言，五脏各有外候，与形体诸窍之间各有特定联系。因此，为了最大程度地保持孩子生长发育的潜力，必须要增强脏腑的生理功能。

心脏，孩子身体的“君主” / 068

孩子郁闷、烦躁，去心火有良药 / 071

中医如何解释“肝胆相照” / 072

肝为将军之官，总领孩子的健康全局 / 075

孩子过度疲劳会给肝脏带来损伤 / 078

孩子身体好不好，80%取决于脾胃 / 080

中医说“命悬于天”，就是命悬于肺 / 082

肺为“相傅之官”，孩子养肺从呼吸开始 / 084

藏精纳气都靠肾，给生命提供原动力 / 087

要想孩子肾脏安，就不能忽视下丹田 / 091

第五章

孩子吃不坏、胃口好的关键在于养脾胃

宋代著名医学家李东垣说：“内伤脾胃，百病由生。”脾胃将水谷等物转化成为精微物质，以营养五脏六腑、四肢百骸、皮毛筋肉等组织器官，是我们生命得以延续的后天基础。

脾胃乃“后天之本”，孩子成长全靠它 / 094

孩子营养不良源自脾胃不适 / 097

小儿伤食的家庭速调良方 / 102

小儿厌食的家庭速调良方 / 106

让孩子养成不贪食的好习惯 / 111

孩子胃口突然变好要警惕 / 113

孩子肚子胀，妈妈怎么办 / 115

一学就会的脾胃保健操 / 118

若想孩子身体壮，要把饭菜嚼成浆 / 121

要使小儿安，三分饥和寒 / 124

管不住孩子的嘴，他只会越来越胖 / 126

四气五味，孩子吃不好就会得病 / 130

对孩子蛮补无异于“揠苗助长” / 132

通便经络操：召回孩子体内的正气 / 134



第六章

生活合理有规律，有助于孩子长得高

家长有意识地在孩子的生活内容和顺序上给予科学的安排，形成一种合理的生活制度，会让孩子更健康、快乐，不爱生病，也不爱哭闹缠人。如此一来，整个家庭都能进入一种良性循环的状态中。

“三穴合一”，让“小萝卜头”长高 / 140

让孩子养成作息规律的习惯 / 144

改变孩子开灯睡觉的习惯 / 148

培养孩子正确午睡的习惯 / 149

为什么孩子赖床的习惯要不得 / 150

梳头护脑，孩子才能身体好 / 154

让孩子从小养成科学锻炼的习惯 / 156

空腹锻炼不健康，别让孩子饿着运动 / 158

孩子运动要讲求适度原则 / 160

闲时走一走，孩子健康自然来 / 163

孩子应该选择适合自己的运动 / 164

第七章

换季最易生病，让孩子跟随季节流转

我们的大自然，一年四季的气候特点不同，对万物生长产生的影响不同，人体的气血阴阳也随季节不同而变化。所以有智慧的家长一定会遵循四季的阴阳变化、寒暑不同而调整孩子的作息起居。

- 春季养“生”，让孩子身体与万物一起复苏 / 168
- 春季帮助孩子养眼：赏鸟、远眺、视绿、放风筝 / 170
- 春季帮助孩子抗过敏，家长应该这样做 / 172
- 夏季养“长”，使孩子浑身阳气宣泄通畅 / 176
- 长夏湿邪最猖狂，为孩子全面防御别松懈 / 178
- 夏季孩子饮食应坚持做到“五宜” / 181
- 秋季养“收”，孩子应处处收敛不外泄 / 186
- 孩子“秋冻”要适当，千万别冻坏身体 / 188
- 秋季为孩子按摩，孩子心情更舒畅 / 189
- 冬天养“藏”，正是补养孩子身体的好时节 / 191
- 寒冬为孩子潜阳理气，就找大白菜 / 195
- 冬季防止孩子情绪“伤风”的几个小窍门 / 197



第八章

别伤了孩子的心，衣食父母远不合格

孩子的许多疾病与精神心理因素、家庭、社会环境有着紧密的关系，尤其是父母长辈的精神状态、生活方式、思想认识和价值取向，形成了孩子生活中的核心环境，很大程度上影响着孩子的健康。

父母要重视孩子的早期心理教育 / 204

太过听话是懦弱和平庸的前奏 / 206

爱的缺乏让孩子爱上手指 / 209

孩子同手同脚，源自父母管教太严 / 212

压力的堆积，令抑郁找上孩子 / 216

孩子爱磨蹭，是缺乏安全感和自信心 / 220

习惯自我否定的孩子易患上社交恐惧症 / 222

孩子“偷”东西，父母别反应过度 / 225

父母过分担忧，导致了孩子厌食 / 227

一定要让孩子受得了挫折 / 230