



宝宝

养好脾肺胃，

少生病、不挑食、长大个

少打针少吃药的中医古法育儿智慧

衣、食、住、行与情志，5个方面多了解，

学会辨清孩子的多种小状况；

饮食、运动与心理，3大板块齐手抓，

全方位调理脾肺胃，让孩子吃得好、睡得香、长得壮！

梁惠珍 黄艳萍 主编

《 Health 》

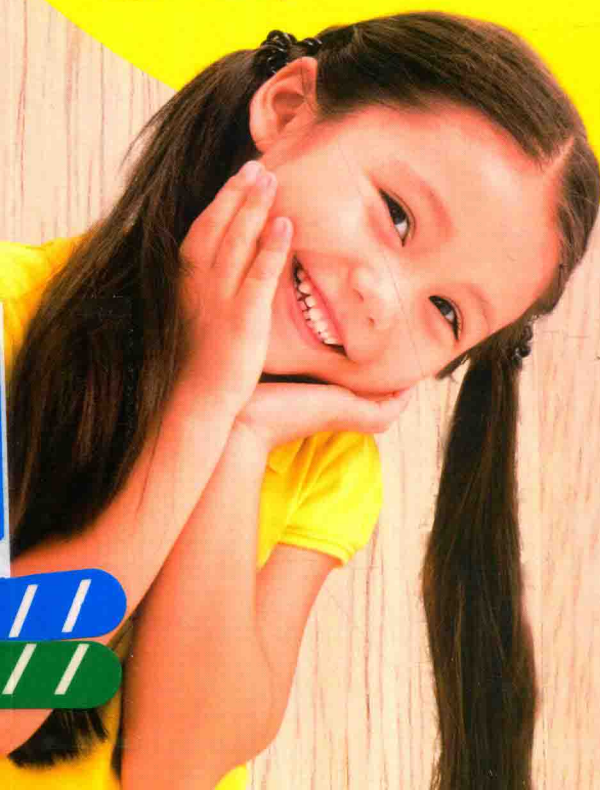
医学博士 梁惠珍 + 知名育儿营养师 黄艳萍

让你的宝宝 远离疾病，
健康成长！

孩子感冒、咳嗽、发烧老不好？

挑食、不长个的毛病改不了？

这些问题的根源还在脾肺胃！





养好脾胃，

宝宝

少生病、不挑食、长大个

梁惠珍 黄艳萍 主编

图书在版编目（CIP）数据

养好脾肺胃，宝宝少生病、不挑食、长大个 / 梁惠珍，
黄艳萍主编. — 南昌：江西科学技术出版社，2017.11

ISBN 978-7-5390-6134-4

I. ①养… II. ①梁… ②黄… III. ①婴幼儿—补脾
益肺—养生（中医）②婴幼儿—益胃—养生（中医）
IV. ①R256.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第278912号

选题序号：ZK2017355

图书代码：D17111-101

责任编辑：张旭 王凯勋

养好脾肺胃，宝宝少生病、不挑食、长大个

YANGHAO PI FEI WEI, BAOBAO SHAO SHENGBING、BU TIAOSHI、ZHANG DAGE

梁惠珍 黄艳萍 主编

摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
选题策划	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版	江西科学技术出版社
社 址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编：330009 电话：（0791）86623491 86639342（传真）
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本	720mm×1020mm 1/16
字 数	192千字
印 张	12
版 次	2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5390-6134-4
定 价	32.80元

赣版权登字：-03-2017-394

版权所有，侵权必究

（赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换）

前言

养好脾肺胃，宝宝更健康

我们对孩子最简单的期望就是他们能健健康康地长大。但是，孩子的身体是娇弱的，他们很难抵御身边恶劣环境的侵袭，生病在所难免。

孩子从出生开始到 10 岁之前，有一个非常明显的生理特点，那就是：“脏腑娇嫩，形气未充，但是生长迅速”。

孩子出生以后，脏腑还没有完全发育好，就像是刚刚发芽的小树苗，非常娇嫩，特别容易受到外界环境的影响，略有些风吹草动就易伤及脏腑。

小孩子不管是有形的“形”还是无形的“气”，都尚未发育完全，并不能像成年人那样强壮充实。

虽然孩子容易生病，但是家长也不用太担心，因为孩子“生长迅速”的特点，在生病之后康复得也比较快。

孩子生病了，前去就医确实没有错，但是父母过度依赖医院，将孩子的健康全部寄托在医生的身上，很难取得良好的治疗效果。

中医治病，讲究的是“不治已病治未病”。也就是说，在还没有生病或者即将生病的时候，预先发现，采取措施防患于未然，让它没有机会发展成疾病，比形成疾病后再治疗更重要。

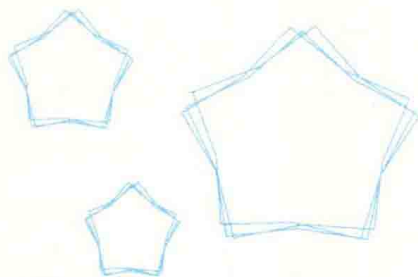
家长们想要做到“治未病”，就一定要学习医学知识，让自己变成智慧型的家长。如果你不懂医学知识，那么你对孩子的健康就没有把控能力，你不知道什么原因会引起孩子生病，也不知道孩子有没有生病的征兆，只能在孩子已经生病的时候匆匆忙忙赶去医院求助于他人。不懂医的家长，在病魔侵袭孩子的时候，永远都是被动的。

保护孩子的身体，要重视心、肝、脾、肺、肾等脏腑器官的调理，只要把五脏调理顺畅了，孩子身体出现的各种问题也就解决了。小孩很少有心肝之火等问题，所以守护好孩子的肺和脾，孩子基本就可以很健康地成长了。

胃和脾是相照应的，胃生病了会伤及脾，脾生病了也会伤到胃。所以我们在养生的过程中，要把脾和胃都兼顾到。

虽然我是一名医生，但是我不希望在医院里看到那么多被病痛折磨的孩子，更不希望因为家长不懂医学常识，导致孩子小病变大病。所以，我把这些育儿的经验写下来，和各位家长分享，希望能让孩子少生病；希望各位家长能掌握一定的医学常识，帮助孩子将病魔消灭在萌芽阶段；更希望每个孩子都能够少生病、不挑食、长大个。

目录



Part 1 父母是孩子最好的医生

- 1 用医学知识守护孩子的健康 / / 002
- 2 你家孩子是什么体质 / / 004
- 3 让孩子不生病比治病更重要 / / 007
- 4 正确认识孩子的生理特点 / / 009

Part 2 脾肺健康，外邪难侵

- 1 孩子爱生病，都是脾虚肺虚惹的祸 / / 014
- 2 别让空气污染伤害孩子的肺 / / 017
- 3 家庭装修，小心伤到孩子的肺 / / 018



- 4 少给孩子喝冷饮 / / 020
- 5 少吹空调，多晒太阳 / / 021
- 6 以润为养，这样调理才健康 / / 022
- 7 秋天是养肺的关键时期 / / 024

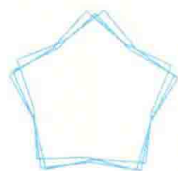
Part 3 孩子老生病， 调理脾胃是关键

- 1 脾胃强大体质好 / / 028
- 2 孩子为什么睡觉流口水 / / 030
- 3 脾胃不好的孩子容易贫血 / / 031
- 4 脾虚的孩子易发胖 / / 033
- 5 手脚冰凉，脾胃虚寒 / / 034
- 6 如何判断孩子是脾阴虚还是脾阳虚 / / 035
- 7 脾、胃都好才是真的好 / / 038
- 8 不要在餐桌上训斥孩子 / / 040
- 9 让饮食成为脾胃健康的基石 / / 041
- 10 健康脾胃，从早餐开始 / / 043
- 11 超负荷学习影响脾胃和谐运转 / / 045

- 12** 拒绝“重口味” / / 046
- 13** 伤脾胃的饭后运动 / / 048
- 14** 调理脾胃的中药 / / 049

Part 4 让孩子不感冒、不发烧

- 1** 中医调理还是西医治疗 / / 052
- 2** 风寒感冒和风热感冒 / / 053
- 3** 孩子感冒的第一阶段——表寒 / / 054
- 4** 让孩子暖起来 / / 055
- 5** 打喷嚏是一种抵御疾病的方式 / / 057
- 6** 小小苏叶用处大 / / 058
- 7** 后背温暖，抵抗寒邪 / / 060
- 8** 孩子感冒的第二阶段——寒包火 / / 062
- 9** 从鼻涕里收集信息 / / 063
- 10** 给孩子用药，安全最重要 / / 066
- 11** 正确使用中药 / / 067
- 12** 孩子感冒的第三阶段——表里俱热 / / 069
- 13** 孩子感冒的第四阶段——反复 / / 070





- 14** 孩子感冒总不好，调补脾胃最重要 / / 071
- 15** 治疗感冒，食疗帮忙 / / 073
- 16** 发烧不一定是坏事 / / 075
- 17** 发烧会烧坏脑子吗 / / 076
- 18** 物理降温的智慧 / / 078
- 19** 多少度才算是高烧 / / 080
- 20** 及时补充糖盐水 / / 081

Part 5 让孩子不咳嗽

- 1** 孩子为什么会咳嗽 / / 084
- 2** 别用止咳药掩耳盗铃 / / 085
- 3** 孩子咳嗽的初级阶段——受寒 / / 087
- 4** 初级阶段慎用百合和川贝 / / 088
- 5** 孩子咳嗽的第二阶段——外寒里热 / / 089
- 6** 咳喘和哮喘的区别 / / 091
- 7** 孩子咳喘的日常调养 / / 092
- 8** 孩子咳嗽的第三阶段——表里俱热 / / 094
- 9** 孩子咳嗽的第四阶段——将好未好 / / 095

- 10** 治疗春季咳嗽的小妙方 / / 096
- 11** 夏季咳嗽应该这么做 / / 098
- 12** 孩子秋天咳嗽怎么办 / / 100
- 13** 孩子秋季温燥咳嗽怎么办 / / 101
- 14** 孩子秋季凉燥咳嗽怎么办 / / 103
- 15** 孩子冬季咳嗽，这样调理才有效 / / 105
- 16** 不同类型的咳嗽要用不同的方法治疗 / / 107
- 17** 川贝炖梨平燥邪 / / 109
- 18** 孩子在不同的时间段咳嗽怎么办 / / 110

Part 6 让孩子不挑食、不积食

- 1** 轻松辨识孩子是不是积食了 / / 114
- 2** 哪些食物容易导致孩子积食 / / 116
- 3** 孩子积食了怎么办 / / 118
- 4** 积食引起发热怎么办 / / 120
- 5** 少吃零食，给孩子的胃一点空间 / / 121
- 6** 跑跑跳跳祛积食 / / 122
- 7** 水果也能祛除积食 / / 124





- 8** 推拿消积食 / / 126
- 9** 夏天怕热喝什么 / / 128
- 10** 挑食的孩子脾胃更虚弱 / / 129
- 11** 瘦孩子和胖孩子的烦恼 / / 131
- 12** 孩子不爱吃青菜，试试这些小妙招 / / 133
- 13** 如何抵御零食的诱惑 / / 135
- 14** 进餐原则：定时、定量、专心 / / 136
- 15** 一日三餐，如何搭配才科学 / / 138

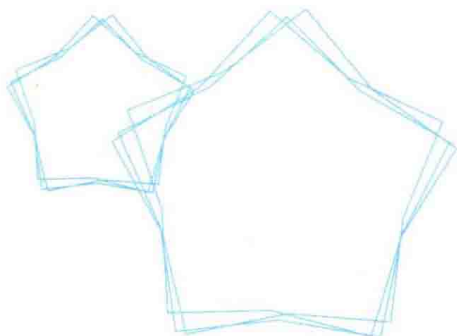
Part 7 成就孩子更“高”的未来

- 1** 要增高，后天努力比先天遗传更重要 / / 142
- 2** 抓住孩子长个子的黄金时期 / / 143
- 3** 脾虚的孩子长不高 / / 144
- 4** 推脾经，让孩子长得更高 / / 145
- 5** 助孩子步步高升的食谱 / / 146
- 6** 科学运动，轻松长高 / / 149



Part 8 传递正能量，成长不烦恼

- 1** 想要孩子不生病，一定要注意心理健康 / / 154
- 2** 为什么一家人会生一样的病 / / 156
- 3** 父母的心态决定孩子的未来 / / 157
- 4** 孩子为什么脾气这么大 / / 160
- 5** 如何判断孩子脾气暴躁是不是脾虚引起的 / / 162
- 6** 从小就培养孩子的善行 / / 164
- 7** 理解是与人交往的前提 / / 166
- 8** 多一点爱心和同情心 / / 168
- 9** 懂得反省是一种智慧 / / 170
- 10** 用新鲜的心态享受一切美好 / / 172
- 11** 孩子，你要学会感恩 / / 174
- 12** “满足孩子的一切要求”并不可取 / / 177
- 13** 学会原谅与宽容 / / 178



Part 1

父母是孩子最好的医生

生活中，只有父母主动去学习一些相关的医学知识，才能拥有让孩子身心变得强大的智慧。懂医的父母，能够在孩子的身体稍有不适的时候，将疾病消除在萌芽阶段。孩子的健康掌握在家长的手中，负责任的爸爸妈妈们，一定要了解一些基本的医学知识，成为孩子最好的医生。



1

用医学知识守护 孩子的健康

孩子的健康，父母做主

很多家长来就医的时候，都会把医生当成是救世主，焦急地央求医生赶快救救自己的孩子。作为一名医生，我能深刻地体会到父母焦虑的心情，我们对孩子最简单的期望就是他们能健健康康地长大。但是，孩子的身体是娇弱的，他们很难抵御身边恶劣环境的侵袭，生病在所难免。

孩子生病了，前去就医确实没有错，但是父母过度依赖医院，将孩子的健康全部寄托在医生的身上是很难取得良好的治疗效果。医生只能在关键时候用药或者其他的医疗手段去帮助孩子渡过难关，他们没有时间和精力像你一样去用心照顾自己的孩子，而且帮助孩子孩子的身体健康也绝不可以靠药物或者其他的医疗手段去维系，所以孩子的健康，一大半掌握在父母的手中。

懂医的父母能将疾病消除在萌芽阶段

生活中，只有父母主动去学习一些相关的医学知识，才能拥有让孩子身心变得强大的智慧，孩子生病时，全家才不会六神无主、坐立难安。

懂医的父母，能够在孩子的身体稍有不适的时候，迅速判断症状并选择正确

的治疗方案，将疾病消除在萌芽阶段。比如，感冒初期，孩子会有打喷嚏的症状，但却很少能引起家长的重视，多数家长都会认为打喷嚏是一件再正常不过的事情了。其实，这一阶段正是消除感冒的重要时期，错过了这个时期，孩子的感冒就有可能越来越重，再想治疗就会比较吃力了。

曾有一位王女士，她的女儿从小身体就比较弱，经常生病。现在上了幼儿园，只要班里的小朋友感冒了，她很快就会被传染。孩子最初只是发烧，继而开始咽喉肿痛，然后就开始咳嗽。即使是感冒好了，咳嗽也需要很久才能治好。每次看到女儿咳嗽，她都恨不得自己替孩子生病。

我告诉她，孩子脾胃不好自然会患顽固性咳嗽，先治好感冒，再调理脾胃，脾胃好了病也就少了。在我的建议下，王女士悉心给女儿调理了脾胃，孩子的感冒果然没有再犯。

经过此事，王女士开始学习中医知识，不久后她就能解决孩子的一些小问题了。

前不久，她的女儿又出现了干咳的症状，她通过孩子的症状和近日的生活习惯判断出这是温燥引起的咳嗽，于是在第一时间采取了一系列措施给孩子治病，很快孩子就彻底痊愈了。

懂医的父母能提供更多有效信息

一般大医院里人满为患，大多数患者在排队数小时之后，得到的只是几分钟的诊疗时间。作为家长，我们如果能够与医生进行有效的沟通，对孩子的治疗也能起到很好的促进作用。

一般情况下，只要家长能够准确地说出孩子发病前的重要信息，医生就知道该使用怎样的治疗方案了。比如，孩子咳嗽，医生往往会询问家长孩子有没有痰，如果有又是什么颜色的。粗心又不懂医学知识的家长不知道需要观察孩子有痰没痰以及痰的颜色，那么就不可能给医生提供有效的信息，有的家长甚至想当然地提供一些错误的信息，这会影响医生的判断，耽误孩子的治疗。

孩子的健康掌握在家长的手中，负责任的爸爸妈妈们，一定要了解一些基本的医学知识，很多时候，孩子生病并不需要冒着会交叉感染的风险去医院排队，因为父母就可以成为孩子最好的医生。

2

你家孩子是什么体质

“五行”指的是金、木、水、火、土，它们无所不在，相互影响，维系着自然的平衡。天人相应，人作为自然界的一部分，其体质也可以划分成五种，即传统中医理论中的五行体质。孩子的体质，很大程度上是从母体带来的，父母应该学会判断孩子是什么体质，并顺势调理。

图解五行体质

五行	对应系统	五脏	五体	五窍	五志	五季
金	呼吸系统	肺	皮毛	鼻	忧	秋季
木	内分泌系统	肝	筋	目	怒	春季
水	泌尿系统	肾	骨	耳	恐	冬季
火	循环系统	心	脉	舌	喜	夏季
土	消化系统	脾	肌肉	唇	思	长夏

判断孩子缺什么

▲ 缺金体质

1. 说话声音低，气息较弱。 () 是 () 否
2. 鼻孔干燥，天冷时有清鼻涕。 () 是 () 否
3. 性格内向，不喜讲话，人多的场合会怯场。 () 是 () 否
4. 面色发白，易出汗，皮肤较为干燥。 () 是 () 否
5. 换季或天气变化时，容易出现感冒、过敏、皮肤病等症状。 () 是 () 否

体质分析：如果选择“是”较多，就说明孩子属于缺金体质，即肺气虚。

▲ 木旺体质

1. 脾气暴躁，冲动任性，经常会有恐慌或焦虑的情绪。 () 是 () 否
2. 眼屎多，喜欢眨眼睛，容易抽筋。 () 是 () 否
3. 面红目赤，头屑较多，头发油腻。 () 是 () 否
4. 听力下降，大便色青。 () 是 () 否
5. 嘴唇、舌质以及指纹呈青紫色，时时口苦。 () 是 () 否
6. 常常出现抽搐、惊风、斜视等症状。 () 是 () 否

体质分析：如果选择“是”较多，就说明孩子属于木旺体质，即肝火旺。

▲ 缺水体质

1. 孩子学说话和走路要晚于同龄孩子，四肢的发育以及饭量也差于同龄孩子。 () 是 () 否
2. 智力水平和反应能力不如同龄孩子，注意力不集中。 () 是 () 否
3. 心智发育不全，有口吃、记性差等情况。 () 是 () 否
4. 面色灰黑，眼眶发黑，指纹色淡。 () 是 () 否
5. 容易出现毛发稀疏、牙齿松动等情况。 () 是 () 否

体质分析：如果选择“是”较多，就说明孩子属于缺水体质，即肾精不足。

▲ 火旺体质

1. 性格外向，活泼好动，面色偏红。 () 是 () 否