

知名中医专家 中医诊断学博士

罗大伦

中央电视台《百家讲坛》特邀嘉宾
北京电视台《养生堂》栏目前主编

著

不伤孩子的脾 别伤孩子的心



脾虚的孩子 不长个 胃口差 爱感冒

指导家长从调理脾胃和情绪入手
有效祛除孩子常见病根源

江西科学技术出版社

ZITC
紫图

不伤孩子的脾 别伤孩子的心

脾虚的孩子 不长个 胃口差 爱感冒

从调理脾胃和情绪入手

有效祛除孩子常见病根源

罗大伦 著

知名中医专家 中医诊断学博士
中央电视台《百家讲坛》特邀嘉宾
北京电视台《养生堂》栏目前主编

 江西科学技术出版社

2018·南昌

图书在版编目(CIP)数据

脾虚的孩子不长个、胃口差、爱感冒 / 罗大伦著
— 2版. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2018.3
ISBN 978-7-5390-6218-1

I. ①脾… II. ①罗… III. ①儿童-健脾-基本知识
IV. ①R256.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 331895 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcbbs.com>
选题序号 ZK2014254 图书代码 D14134-201

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏
项目策划 / 设计制作 / 紫图图书 ZITQ®
责任编辑 / 刘丽婷 李玲玲
特约编辑 / 马松 宣佳丽 车璐 杨旻

脾虚的孩子不长个、胃口差、爱感冒

罗大伦 / 著

出版发行 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)
印 刷 北京中科印刷有限公司
经 销 各地新华书店
开 本 710毫米 × 1000毫米 1/16
印 张 11.5
字 数 120千
版 次 2014年10月第1版
2018年3月第2版 2018年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5390-6218-1
定 价 49.90元

赣版权登字-03-2017-484 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)

目录

第1章 你是孩子合格的保护神吗

我与家长分享中医育儿知识的根本目的，不仅是教大家
在疾病来临时怎么去对付，而且还要让孩子根本不生病。只
有让孩子一年到头不生病，那才是家长真正的成功。

1. 不知医的妈妈“为不慈” / 14
2. 治病的最好时机在“将病未病”阶段 / 18
3. 让孩子不生病比治好孩子的病更重要 / 20
4. 家庭气场不好可能会让孩子患上很严重的病 / 23
5. 家长如何在日常生活中保卫孩子的健康 / 29

第2章 孩子不长个、胃口差、爱感冒，都是脾虚惹的

很多家长都没有发现脾虚会给孩子带来多大的影响，它
不仅会让孩子不长个、胃口差、爱感冒，甚至会让孩子患上
鼻炎、抽动症、抑郁症、肥胖症……

1. 为什么自家的孩子老爱生病 / 36
2. 脾胃失调，孩子就容易得外感 / 37

3. 脾胃强大，孩子的抗病能力才强大 / 39
4. 什么是脾虚、脾胃不和、积食 / 41
5. 孩子脾虚是父母惯出来的 / 44
6. 给孩子吃得过多、过好会让孩子脾虚 / 46
7. 食品不安全，孩子吃了也会脾虚 / 48
8. 父母的坏情绪和压力也会让孩子脾虚 / 50
9. 孩子学习压力大就会脾虚、不长个 / 52
10. 脾虚的孩子贫血、脸色差 / 53
11. 压力大的脾虚孩子可能得抑郁症 / 55
12. 不要以为孩子脾气大是性格问题 / 56
13. 为什么孩子脾气特别大：阴虚火旺 / 57
14. 脾气大和阴虚火旺是互为因果的 / 59
15. 如何判断孩子脾气暴躁是否是由脾虚引起的 / 62
16. 带孩子多跟大自然接触能改变孩子的不良性格 / 63

第3章 孩子不长个、胃口差、爱感冒，家长怎么办

家长一定要学会判断自己的孩子是否脾虚，是脾阴虚还是脾阳虚。这样才能运用对症的中医食疗、推拿方保卫自己的孩子，调理好他们的脾胃。另外，还要给他吃营养丰富的五谷杂粮，吃应季、应地的瓜果蔬菜。

1. 你的孩子鼻梁和嘴唇周围有淡淡的青色吗 / 66
2. 如何知道自己孩子是否脾阴虚 / 68

3. 如何知道自己孩子是否脾阳虚 / 70
4. 脾阴虚和脾阳虚的区别 / 72
5. 日常强壮孩子脾胃的特效推拿处方 / 74
6. 脾虚的孩子长不高、瘦弱怎么办 / 79
7. 为什么捏脊对孩子的生长发育特别好 / 80
8. 脾虚的孩子吃什么补脾好 / 83
9. 孩子胃口差、不爱吃饭的特效食疗处方 / 86
10. 让孩子不再挑食、厌食的特效推拿处方 / 88
11. 爱吃肉的孩子易积食、易发热 / 93
12. 如何判断孩子是否积食了 / 95
13. 孩子积食后的特效食疗处方 / 98
14. 孩子积食后的特效推拿处方 / 99
15. 积食引起发热、咽喉肿痛怎么办 / 104
16. 孩子老爱感冒的固本食疗处方 / 106
17. 调理脾虚孩子鼻炎的特效方 / 111
18. 调理孩子慢性鼻炎的桔梗元参汤 / 112
19. 脾虚的孩子易肥胖 / 116
20. 帮助小胖墩儿减肥的食疗方 / 118
21. 发酵食品和酵素对孩子脾胃比较好 / 120
22. 孩子的舌苔脱落究竟是怎么回事 / 122

罗博士精彩解惑录 / 125

1. 孩子吃东西没节制怎么办
2. 如何把孩子的注意力从零食上转走

3. 孩子上火了怎么调理
4. 孩子从小喂养不当吃坏了胃怎么调理

第4章 家长如何解决孩子的外感问题

外感是家长最头疼的问题，每次孩子生病基本上都是外感引起的，症状一般都是发烧、咳嗽。其实，这些在我的上一本书《让孩子不发烧、不咳嗽、不积食》里已经写得很详细，但家长们还是会问我很多细节，这也是我在这本书中再次补充讲解外感的原因。

1. 不管哪个季节，“寒”都是孩子生病的主要因素 / 128
2. 孩子受寒后要立刻让他暖起来 / 131
3. 孩子受寒后每天的调理方法不一样 / 132
4. 不要认为孩子有薄白舌苔，就是受寒了 / 134
5. 孩子外感后第一阶段的调理小方法 / 134
6. 孩子有黄痰的时候——外感第二阶段怎么治 / 135
7. 一般孩子发烧，38℃以下不用找医生 / 138
8. 孩子发烧烧到突然惊厥了，怎么办 / 139
9. 冬、夏季节孩子突然发热，可以给他喝乌梅白糖汤、酸梅汤 / 140
10. 夏天的时候孩子有热证，用三豆饮调理 / 143
11. 夏天孩子发烧后长疹子怎么办 / 144
12. 雾霾天孩子易患寒湿感冒，藿香正气水有奇效 / 145

13. 外感引起的咳嗽，分清阶段调理才有效 / 148
14. 燥邪引起的咳嗽，吃川贝炖梨 / 151
15. 家长分不清孩子咳嗽的寒热时的调理方 / 152

第5章 不修好自己的心，孩子一定爱生病

我一直和大家讲，中医方法都很简单，家长学会之后会比我还要厉害，在日常生活中就能用得炉火纯青。当然，更重要的还是用心，我们现在就缺少这个东西。

1. 把养心的内容传递给孩子是你一辈子要做的事 / 156
2. 要想孩子不生病，首先家长要养好自己的心 / 157
3. 一定要求孩子“事虽小，勿擅为” / 159
4. 一定要让孩子懂得“身有伤，贻亲忧”的道理 / 161

后记 “让孩子不生病”比“孩子生病后如何治”更重要 / 164

附录一 调理小儿脾胃的中成药参考 / 166

附录二 孩子可以经常吃的补脾食物参考 / 172

知名中医专家 中医诊断学博士

罗大伦

中央电视台《百家讲坛》特邀嘉宾
北京电视台《养生堂》栏目前主编

著

不伤孩子的脾 别伤孩子的心



脾虚的孩子 不长个 胃口差 爱感冒

指导家长从调理脾胃和情绪入手
有效祛除孩子常见病根源

江西科学技术出版社

ZITC
紫图

这是一本专门用食疗和中医外治方法帮助家长调理孩子瘦弱、不长个、胃口差、爱发脾气等一系列家长焦心的孩子生理和心理问题的书。在本书出版之前，里面的方法已被无数家长验证有效……

■ 我孩子从小鼻子上就有青筋，常感冒、胃口差，一直比同龄的小朋友瘦弱。看了罗博士的书之后，我坚持给孩子捏脊和调理。现在他的胃口比以前好多了，鼻子上的青筋也没了，身体也壮实了一些。很幸运能够遇到罗博士！

罗妈妈

■ 宝宝以前不爱吃饭，个子也很矮，可急死我们了！后来无意间发现了罗博士的博客，想着先用他给的方法把孩子的脾胃调理好再说。没想到试着用罗老师的方法调理了一个学期之后，孩子的身体有了明显的变化，现在她是班上女孩里面个子比较高的！

Cluge

■ 我曾为孩子鼻炎的事苦恼过好久，每次看到他鼻子不通气都特别心疼，却没有办法。在尝试了罗博士开的滴鼻方之后，没一会儿孩子的鼻子就通气了，效果特别好。我坚持给他滴了一段时间，并配合食疗补脾后，孩子现在基本没有再犯过鼻炎，而且也不像以前那样爱闹脾气了，看来补脾的作用很大啊！

山涧水

■ 看了罗博士的讲座，我为他的品德和医术所倾倒，感觉到罗博士是现在这个社会难得的、有良心的医生。他懂得怜悯他人，有仁慈心。特别是每次讲课时，他总不忘强调修心，我非常认同这个观点，敬佩他诲人不倦的精神。

采菊东篱



紫图图书
我们策划精品畅销书



江西科学技术出版社
Jiangxi Science And Technology Press



绿色印刷产品

建议上架类别：生活·育儿保健

ISBN 978-7-5390-6218-1



9 787539 062181 >

定价：49.90元

不伤孩子的脾 别伤孩子的心

脾虚的孩子 不长个 胃口差 爱感冒

从调理脾胃和情绪入手

有效祛除孩子常见病根源

罗大伦 著

知名中医专家 中医诊断学博士
中央电视台《百家讲坛》特邀嘉宾
北京电视台《养生堂》栏目前主编

 江西科学技术出版社

2018·南昌

再版序

愿大家受益更多

有一天，我去当当网看我所出版图书的读者反馈。相当一部分读者好评给我带来了很大的震撼。大多数读者都反映，他们用了书中介绍的方法以后，改善了体质，并表达了深深的感谢之情。这实在太让我感动了。

这上万条的读者留言，说明我写的这些书，确实给大家提供了一些帮助，让大家在自己和亲人身体出现问题的时候，能够找到一些行之有效的方法去解决。这就是我工作的意义。能给读者带来一些帮助，我觉得特别开心。

如果有人问我，这辈子什么是真正有意义的事情。我觉得，把实实在在的健康知识分享给大家就是特别有意义的。这样的事我还会继续做下去。

现在，这几本书出版也有三四年了。这几年，我又积累了新的经验，收获了新的知识，还收集到了来自各方读者提出来的反馈和需求。因此，我在原版基础之上，增加了一些之前书里没有的新内容来满足大家的需求，希望大家受益更多。

改版后的这几本书，其实就是原作的升级版。我既希望它们能尽量满足大家的需求，又希望大家都能够继续学习中医知识，保护好自己和家人，成为全家人健康的守护神。

罗大伦

2018年1月24日

前言

不伤孩子的脾，别伤孩子的心

现在，大多数孩子的身体问题，比如爱感冒、咳嗽、鼻炎、积食，还有不长个，都与脾胃不吸收有很大关系。而中国古代的名医们特别重视脾胃——人的后天之本，认为如果孩子的脾胃伤了，那他的发育一定会受到很大影响。

然而，当代社会孩子伤脾的原因实在太多了。现在食物的种类太丰富，食物的质量却经常出现问题，家长又溺爱孩子，所以容易让孩子养成吃饭时的不良习惯，或者吃了不应该吃的食物，或者所吃食物营养结构不均衡。最后孩子的脾胃受伤，更多地出现外感、发育不良、鼻炎等问题。然后家长看到这样的结果就焦虑万分，不知道怎么办……

每次碰到家长向我咨询孩子问题的时候，我都发现与孩子的脾胃有莫大的关系，所以，在这本书里，我着重强调的是：如果要让孩子不生病，少生病，生病后尽快痊愈，最少复发，就要好好保护孩子的脾胃。

实际上这本书是我上本书——《让孩子不发烧、不咳嗽、不积食》的前传。意思就是：只要把孩子脾胃搞好了，那么包括外感引起的发烧、咳嗽、积食等在内的很多常见小毛病就都没了，少了。

要想让孩子的脾胃不出问题，家长还要记住一点：不要伤孩子的心！我们现在碰到的太多严重的小儿疾病，实际上都与伤了孩子的心有关。

为什么这么说呢？中医认为，心实际上是咱们讲的情绪，因为现在的小孩好多都是独生子女，父母难免会纵容、娇惯。久而久之，当孩子的一些要求在家里、幼儿园或学校里得不到满足时，他就会产生一些情绪失调的问题。

孩子情绪失调后，就会引起气血运行的失常，导致一系列疾病的产生，对孩子的影响特别大，甚至超出一般人的想象。

所以家长爱护孩子，除了要保护好他们的脾胃，更要保护、调整好孩子的情绪，让孩子总是保持一个好的、积极的心态。首先，对孩子不要溺爱；其次是家长不要因为自己的心失衡了，就把压力加到孩子身上，否则孩子的身体很容易出问题。

我认为，孩子的很多问题实际上是父母的问题，跟父母的不良情绪有关。像父母之间的冲突，或者父母的压力等，都会有意无意地影响到孩子，先是情绪失常，引起气血运行的紊乱，然后身体也会失常。

所以，不要伤孩子的心，不要让孩子时常处在情绪失常的状态里。其实，这是一个从根上不让孩子生病，让孩子身心都特别健康的大诀窍。

对家长来说，他们基本上都不知道自己情绪失常还可以让孩子生病这个事实。孩子生病了，家长往往第一想到的就是这孩子该吃什么药了，下意识地觉得一定有哪种药可以把孩子调整过来，他们万万想不到的是，孩子老爱生病是因为自己家的气场不好，自己的情绪恶劣。

简单地说，善于和不善于修心的家长对孩子的精神、神志，特别是孩子的脾胃的影响是完全不一样的。

所以，一个对孩子长远负责的家长不仅是要管好他的吃喝拉撒，还应该意识到自己的修心养性对孩子一生健康的重要性。

愿这本小书能给当今父母一点儿小小的启示。

罗大伦

2014年8月15日

于当归中医学堂

目录

第 1 章 你是孩子合格的保护神吗

我与家长分享中医育儿知识的根本目的，不仅是教大家
在疾病来临时怎么去对付，而且还要让孩子根本不生病。只
有让孩子一年到头不生病，那才是家长真正的成功。

1. 不知医的妈妈“为不慈” / 14
2. 治病的最好时机在“将病未病”阶段 / 18
3. 让孩子不生病比治好孩子的病更重要 / 20
4. 家庭气场不好可能会让孩子患上很严重的病 / 23
5. 家长如何在日常生活中保卫孩子的健康 / 29

第 2 章 孩子不长个、胃口差、爱感冒，都是脾虚惹的

很多家长都没有发现脾虚会给孩子带来多大的影响，它
不仅会让孩子不长个、胃口差、爱感冒，甚至会让孩子患上
鼻炎、抽动症、抑郁症、肥胖症……

1. 为什么自家的孩子老爱生病 / 36
2. 脾胃失调，孩子就容易得外感 / 37

3. 脾胃强大，孩子的抗病能力才强大 / 39
4. 什么是脾虚、脾胃不和、积食 / 41
5. 孩子脾虚是父母惯出来的 / 44
6. 给孩子吃得过多、过好会让孩子脾虚 / 46
7. 食品不安全，孩子吃了也会脾虚 / 48
8. 父母的坏情绪和压力也会让孩子脾虚 / 50
9. 孩子学习压力大就会脾虚、不长个 / 52
10. 脾虚的孩子贫血、脸色差 / 53
11. 压力大的脾虚孩子可能得抑郁症 / 55
12. 不要以为孩子脾气大是性格问题 / 56
13. 为什么孩子脾气特别大：阴虚火旺 / 57
14. 脾气大和阴虚火旺是互为因果的 / 59
15. 如何判断孩子脾气暴躁是否是由脾虚引起的 / 62
16. 带孩子多跟大自然接触能改变孩子的不良性格 / 63

第3章 孩子不长个、胃口差、爱感冒，家长怎么办

家长一定要学会判断自己的孩子是否脾虚，是脾阴虚还是脾阳虚。这样才能运用对症的中医食疗、推拿方保卫自己的孩子，调理好他们的脾胃。另外，还要给他吃营养丰富的五谷杂粮，吃应季、应地的瓜果蔬菜。

1. 你的孩子鼻梁和嘴唇周围有淡淡的青色吗 / 66
2. 如何知道自己孩子是否脾阴虚 / 68