

不爱吃东西
却还总积食？



养好脾和肺， 孩子一生好体质

崔庆科 编著

孩子总是反复感冒？
咳嗽老不好？



胖成“小胖墩”或
瘦成“小豆芽”？



脾肺失养，这些问题就会找上门



生活细节+药食同源+穴位疗法，
只需3招，为孩子养出
好脾、好肺、好体质



中国医药科技出版社

养好脾和肺， 孩子一生好体质

崔庆科 编著



中国医药科技出版社

内容提要

本书是一本介绍小儿脾肺中医养护的知识读本。全书主要内容包括小儿脾和肺的生理病理知识，脾虚肺弱所致的各种病症的临床表现和发病机制，通过注意生活细节、食药同源、按摩调理小儿脾肺等方法，帮助广大家长养好孩子的脾和肺，增强孩子体质。本书适合广大家长与社区护理人员阅读参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

养好脾和肺，孩子一生好体质 / 崔庆科编著. — 北京：中国医药科技出版社，2018.7

ISBN 978-7-5214-0088-5

I. ①养… II. ①崔… III. ①婴幼儿—健脾—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(2018)第 062631 号

责任编辑 李亚旗

美术编辑 杜 帅

版式设计 朱小秀

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1000mm¹/₁₆

印张 14

字数 178 千字

版次 2018 年 7 月第 1 版

印次 2018 年 7 月第 1 次印刷

印刷 香河县宏润印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5214-0088-5

定价 35.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言



孩子是祖国的花朵，是民族的希望与未来，同时也是每位家长的“掌上明珠”，每一位家长都希望自己的孩子能够拥有好体质，健康、茁壮的成长。而孩子的好体质离不开五脏六腑、身体阴阳的平衡。

中医学认为，小儿脏腑娇嫩，行气未充，孩子的各项身体结构、各种生理功能都还没有达到成熟和完善的程度。适应外界环境的能力比较差，抵抗外界风寒等邪气及各种致病因素的能力比较差，因此比较容易受到邪气的侵害而发病。发病之后疾病传变也比较迅速，容易出现发热、咳嗽等症状。

孩子的五脏强弱不均衡，常表现为“心肝常有余，肺脾常不足，肾常虚”的五脏特点。而且“脾常不足，肺尤娇”，肺、脾两脏常常处于较为虚弱的状况，孩子体质不好、经常生病，很大一部分原因是脾肺失养所致。“脾胃为后天之本”，孩子的脾胃功能尚未完善，如果调养不当、饮食不节，容易导致食积内热、消化不良、厌食、恶心、呕吐、腹泻、腹痛、便秘等消化系统疾病；肺脏又被称为“娇脏”，容易受到外界寒、热、燥等邪气的侵扰，



如果调养不当，孩子容易出现发热、咳嗽、流鼻涕、感冒、哮喘等呼吸系统症状或疾病。因此，孩子的肺和脾需要家长格外精心护理，只有养好了脾和肺，孩子才能不生病、少生病、生病后快速痊愈，拥有一生好体质。

本书熟练运用中医学理论知识，结合临床经验，关注家长所关心的孩子各种脾肺问题，旨在帮助广大家长养好孩子的脾和肺，增强孩子体质，不再被疾病缠身。

编者

2018年3月



养好脾和肺，孩子一生好体质

试读结束：需要全本，在线购买：www.ertongbook.com

目录



第一章

明明白白脾和肺，为孩子的好体质打基础

熟知中西医学的“脾”和“肺”	1
脾为后天之本，气血生化之源	4
肺为华盖，吐故纳新	6
脾肺为“母子关系”，相互影响	8
熟悉孩子脾肺的喜恶，才能养到点子上	10
风、寒、湿、热，都会侵入内里伤脾	13
孩子脾胃虚弱，多半是父母惯出来的	15
食品不安全，孩子的脾胃也不安全	18
偏食挑食、暴饮暴食，也会伤脾	20
精神压力过大，孩子的脾首受其害	23
春风秋燥冬寒夏暑湿，都会让孩子的娇肺受伤	25
大气污染，也会造成孩子的肺系受伤	28
脾强大了，孩子的抗病能力也更强	30
肺强壮了，孩子的身体才壮实	33





第二章

孩子脾虚肺弱，自然病恹恹的不健康

- 湿疹、黄疸，孩子脾虚的典型表现..... 35
- 脾虚的孩子大都贫血、脸色差 38
- 孩子反复感冒，病根在于脾 40
- 孩子咳嗽老不好，根本上离不开肺虚和脾虚..... 42
- 孩子痰多，与肺脾息息相关 45
- 肺炎最喜欢招惹肺脾虚弱的孩子 47
- 肺脾不足的孩子更易招惹哮喘 49
- 口疮落了又起，病因多在心脾积热..... 51
- 手脚潮湿，不一定是穿多了出的汗 53
- 总是流口水，可能也是脾虚惹的祸..... 55
- 脾胃不和，孩子就不爱吃饭了 58
- 脾胃虚弱，孩子还常积食..... 60
- 脾阳虚的孩子容易受凉导致腹痛 63
- 饮食不节伤脾胃，是孩子腹泻的主要原因 66
- “小胖墩”和“小豆芽”，脾都不健康 69



第三章

生活细节注意好，孩子调养脾肺就会事半功倍

- 春季肝旺容易伤脾，要防止肝功能偏盛 73
- 夏季闷热潮湿，湿邪也容易伤脾 76
- 秋季防秋燥，润肺养肺注意衣食住行 79



春捂秋冻护娇肺，“老话儿”也有注意事项	81
若要小儿安，常受三分饥与寒	84
唾液是消化系统的“卫兵”，孩子吃饭务必细嚼慢咽	87
忧思伤脾，不要给孩子过大的精神压力	89
切忌饭桌上训斥孩子，吃饭心情好才能消化好	91
别让孩子“宅”在家里，多“接地气”脾更健康	93
让孩子多亲近绿色，去大自然中清清肺	95
空调房会损伤孩子肺的阳气，要合理吹	97
家庭装修一定要顾及孩子的肺	100
悲伤肺，让孩子保持快乐的心情	102

第四章

药食同源，通过饮食给孩子健脾养肺最相宜

吃好是养脾胃的关键	104
孩子吃饭一定要全而杂	107
为不同年龄的孩子搭建膳食宝塔	110
长夏养脾要顺应而为，别逆着“脾”气吃	113
五谷杂粮中也有“上品”的补脾食材	115
选对果蔬，给孩子一个好脾胃	119
吃对肉类，健脾和胃十分有利	123
善用中草药，做出美味护脾药膳	126
这些食物容易伤脾，千万别让孩子多吃	129
遵循四季特征，巧妙食补孩子的肺	132



滋阴润肺，这些食材效果好	134
要养肺，润肺水果可常吃	138
化痰清肺，可借助这些药膳	141
这些饮食习惯伤肺，别让孩子有	144

第五章

揉揉捏捏，穴位疗法健脾补肺胜似补药

首先掌握好按摩的常用手法	146
激活足三里，强壮孩子的身体	150
按摩脾经，让孩子气血充盈脾胃健	153
揉板门，孩子胃口大开吃饭香	156
中腕穴，治疗孩子脾胃不适的“专家”	158
揉肚子，增强孩子体质的保健法	160
捏脊，疏通经络，增强孩子的抵抗力	162
肺经清补要分清，强壮孩子的肺卫	166
三关，温补治疗孩子虚寒的要穴	169
揉外劳宫，驱除孩子体内的寒邪	171
运内八卦，调理肺的气机、祛痰化积	173
推拿脾俞穴，健脾和胃、消食祛湿	176
刺激肺俞穴，益气补肺、止咳化痰	178
分推肩胛骨，宣肺、止咳、平喘	180
掐少商、揉天容，清热泻火、清咽润喉	182



按摩鼻部，抵挡邪气保护孩子的娇肺·····	184
腹式呼吸法，增大肺活量，让孩子的肺更强健·····	186

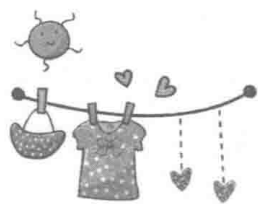


第六章

养好脾和肺，孩子才能远离疾病困扰

感冒，疏风解表、强肺卫·····	188
咳嗽，宣肺降气、养肺阴·····	192
口疮，清热解毒、祛内火·····	196
积食，消食导滞、补脾虚·····	199
厌食，开胃和胃、健脾气·····	203
腹泻，健脾除湿、清内热·····	206
便秘，润肠通便、健脾胃·····	210





明明白白脾和肺， 为孩子的好体质打基础

熟知中西医学的“脾”和“肺”

同样是“肺”“脾”，但是在中医学和西医学中有完全不同的概念。很多家长搞不清中医与西医学中“脾”和“肺”的概念，认为名字都一样，是不是也可以认为是同一种概念呢？

实际上，中医学与西医学这两种医学体系对肺、脾的作用与内在属性的界定有着本质区别，不可以混为一谈。家长们只有弄明白了中医的“脾”和“肺”的概念，认识到与西医学不同之处，依据中医理论基础而进行调养才是最正确的方法。

1. 中医学的脾与西医学的脾

中医学认为，脾在五脏中极其重要。中医学中的脾和西医学中的脾基本一致，但又在某些细微部分有所差别。

(1) 中西医学的脾在位置、形态上的异同。从位置、形态来说，中医学的“脾”位于腹腔上部，膈膜之下，与胃膜相连；西医学的“脾”位于腹腔的左上方，在左季肋区胃底与膈之间，与中医学的脾大致相同。



《难经·四十二难》里说：“脾重二斤三两，扁广三寸，长五寸，有散膏半斤，主裹血，温五脏，主藏意。”这里的“散膏”被多数人认为是西医学里所说的“胰腺”。因为胰腺的主要功能是分泌产生多种消化酶，通过管道排入小肠，参与消化，这与中医学所说的“脾主运化”功能相一致。因此，中医学的脾可以作为西医学的脾和胰两脏腑器官来理解。

(2) 中西医学的脾在生理功能上的异同。中医所讲之“脾”，含义十分广泛，有主运化、主统血、主升清的功能。“脾主运化”可以理解为脾参与消化，与西医学中胰腺的功能类似，但不等同于胰腺的地方是，脾的运化功能还包括将水谷等消化吸收之后转化为精微物质，并将精微物质输布至全身各脏腑组织的功能。“脾主统血”是指脾具有统摄血液，使之在经脉中运行而不溢于脉外的功能。“脾主升清”是指脾气具有升发功能，能保持身体内脏不致下垂。

从西医学的角度来看，脾是重要的淋巴器官，其实质由红髓和白髓构成，它的功能具体表现为三个方面：一是贮存血液，在应激状态时，将血液排送到血循环中，以增加血容量；二是当出现外界病原微生物等情况时，产生淋巴细胞参与免疫应答反应；三是在血液循环中起到清除血液中的异物、病菌以及衰老死亡的细胞的作用。

2. 中医学的肺与西医学的肺

说完了脾，再聊聊肺的概念。同样，中医学中的肺和西医学中的肺有相同，也有不同之处。

(1) 中西医学的肺在位置、形态上的异同。在位置、形态上，中医学中，《医贯》有述：“喉下为肺，两叶白莹，谓之华盖，以覆诸脏。虚如蜂案，下无透窍。故吸之则满，呼之则虚。”这段文字大致说明了中医学所认为的肺的位置及形态，同时也对肺的呼吸作用进行了相关描述。



与西医解剖学上的肺相对比，两者所讲述的肺的形态及位置基本相同，但在颜色上，肺脏因有血液运行，充斥着毛细血管，应该是鲜红色；而中医学所描写的“两叶白莹”主要是因为古代医家认为肺脏五行属金，五色对应白色，所以认为肺为白色，有所误差。

(2) 中西医学的肺在生理功能上的异同。在生理功能上，中医学认为肺有主气、司呼吸，主宣发肃降，通调水道，朝百脉，主治节的功能。也就是说，中医学中肺的功能既包括了整个呼吸系统，也包含了部分消化系统、泌尿系统和循环系统的功能。与之对应的西医学所讲的肺是实质的肺脏器官，具有传递和交换气体的功能，并不包括其他系统的器官功能。



脾为后天之本，气血生化之源

中医学认为“脾为后天之本，气血生化之源”，要想保持身体的健康，给孩子一个好体质，就必须维护脾胃功能的健旺，调养好脾胃。

1. 脾为后天之本

中医学特别重视五脏六腑的调护，其中心、肝、脾、肺、肾五脏中，尤为重视两脏：一个是肾，认为“肾为先天之本”；另一个就是脾，把脾胃称为“后天之本”。

所谓的“后天”，是与“先天”相对应的，先天是指从父精母血形成胚胎直到出生之前，而后天则指人出生后的整个生命过程。人从出生之后，以水谷为本，生命活动的继续和精、气、血、津液的化生和补充，都依赖于脾胃运化的水谷精微，如果一个人不吃不喝，脾胃不能运化精气，没有足够的能量来供应生命活动，那么很快就会死亡。因此，脾胃作为人体的重要器官被称为“后天之本”。

另外，中医学认为，人体的生长发育与生殖依赖于“肾精”，《内经·上古天真论》里讲：“丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子……女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。”这些都是描述“肾精”的作用。而“肾精”包括先天之精和后天之精，先天之精来源于父母，后天之精则来源于脾胃，而且先天之精必须得后天之精的充养，才能充盛。如果孩子的脾胃运化不好，肾精得不到充养，就会影响其正常生长发育，出现发育迟缓、发育不良、面黄肌瘦、个子矮小等问题。



养好脾和肺，孩子一生好体质

2. 脾是气血生化之源

脾主运化，运化包含了两个方面的内容：一是运化水谷；二是运化水液。《素问·经脉别论篇》里有这样一段描述：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾。脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱。水精四布，五经并行，合于四时五脏阴阳，揆度以为常也。”这段经典里说的就是食物从进入胃中到消化吸收的过程，也就是脾胃的运化功能的具体描述，总结说来是指：上到肺，下至膀胱，饮食物所产生的精气及水液的疏布都依赖于脾。

其实，运化的水谷精微也是气血生化的物质基础。脾胃运化的水谷精微，疏布至心肺，通过心肺的作用转化为气血，再通过经脉输送至全身，以营养全身组织器官，所以称脾为“气血生化之源”。

如果孩子的脾运化水谷精微的功能正常，脾气健运，饮食如常，才能为化生气血提供充足的养料，使气血化生有源，五脏六腑、经络、四肢百骸乃至筋肉皮毛等都能得到充分的濡养，从而增强孩子的体质，减少疾病的发生。如果孩子的脾运化水谷精微的功能减退，脾失健运，则饮食物中的营养物质就不能很好地消化、吸收和输布，使气血化生无源，孩子就容易出现食积、食欲不振、腹胀、便秘、便溏、消化不良等症状，又因气血不足以濡养其他脏腑，可能会出现心悸、头晕、乏力等临床表现。



肺为华盖，吐故纳新

历代中医学非常重视肺脏，称“肺为华盖”，其主要作用是“吐故纳新”。肺脏在保护孩子避免受到外邪侵害，维护健康体质上具有非常重要的意义。

1. 肺为华盖

《素问·病能论》说：“肺为藏之盖也。”中医学认为，肺的位置在胸腔之内，覆盖五脏六腑之上，位置最高，又能吐故纳新，宣发卫气于体表，具有保护诸脏免受外邪侵袭的作用，所以称肺为“华盖”。

中医学非常重视孩子“华盖”的地位，因为肺与外界相通，外合皮毛，外邪侵犯时，肺部最先受到侵袭。而孩子的肺脏娇嫩，尚未发育完全，不能完全抵御外邪侵犯，因此在小儿疾病中，孩子最容易因四季寒热交替而患感冒、咳嗽等以肺脏为主的呼吸系统疾病。而且，孩子的疾病传变迅速，如果不能及早治疗，则病邪入里，侵犯其他脏腑，治疗起来就会变得更加困难。

同时，家长需要注意到，“肺为娇脏”，肺叶较为娇嫩，不耐寒热，而孩子的肺脏尤为娇嫩。外界风、寒、暑、火、燥、湿等邪气侵袭人体，肺脏首当其冲，因此护理好孩子的肺脏，对孩子的身体健康、生长发育具有重要的意义。

2. 肺吐故纳新

肺的吐故纳新作用与其主气、司呼吸、主宣肃等生理功能有很大关系。家长要注意养好孩子的肺，否则孩子肺失调养，生理功能异常，就会出现各种病症或疾病。



养好脾和肺，孩子一生好体质

(1) 肺主气、司呼吸。“肺主气、司呼吸”，不单指肺的呼吸作用，也主“一身之气”，这里的“一身之气”既包括自然界的清气与脾运化的精气结合而生成的“宗气”，又包含其对气机的调节作用。如果孩子肺主气的功能正常，则气道通畅，呼吸均匀和调，清气吸入充足，宗气生成有源，气机容易调畅，孩子不易生病。如果孩子肺气不足，不仅会引起呼吸功能减弱，而且会影响宗气的生成和运行，容易出现咳喘无力、气少不足、声音低怯、体倦乏力等症状。

(2) 肺主宣肃。“肺主宣发肃降”的功能可以理解为三个方面：第一，一呼一吸，呼出体内浊气，同时吸入自然界之清气；第二，将脾所转输来的津液和部分水谷精微上输至头面部，外达于全身皮毛腠理，向下、向内布散于其他脏腑以濡润；第三，宣发卫气于皮毛腠理，以抵御外邪，将代谢后的津液化为汗液，并控制和调节其排泄，同时也将脏腑代谢后产生的浊液下输于肾及膀胱，进而形成尿液。如果孩子肺气虚损，气机调节的功能减弱，则可能会出现胸闷、腹胀等气机壅滞的症状。同时，宣发卫气的功能也会减弱，容易出现畏风、反复感冒等症状或疾病。

(3) 肺主通调水道。“肺主通调水道”，可以概括为肺与脾、肾共同参与人体的津液代谢。如果孩子的肺气宣降失常、水道不调，则会使水液疏布和排泄障碍，出现痰饮、水肿等症状。而且孩子的体质较成人弱，如果出现气道不利的情况，很难自行排出痰浊等异物，而异物阻塞气道，会使肺的呼吸功能受到影响，导致呼吸不畅、憋闷、喘息等情况。

