

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

罗大伦 + 罗玲

儿童教育专家
亲子、教育专栏作家

孩子调好脾和肺 从小到大不生病



让孩子 不发烧 不咳嗽 不积食

指导家长用食疗和心理学方法
对症调理孩子常见病

江西科学技术出版社

ZIT
紫图

孩子调好脾和肺 从小到大不生病

让孩子 不发烧 不咳嗽 不积食

指导家长用食疗和心理学方法

对症调整孩子常见病

罗大伦

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



罗玲

儿童教育专家
亲子、教育专栏作家

江西科学技术出版社

2018·南昌

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子不发烧、不咳嗽、不积食 / 罗大伦, 罗玲著
— 2 版. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2018.3
ISBN 978-7-5390-6217-4

I. ①让… II. ①罗… ②罗… III. ①中医儿科学—
基本知识 IV. ① R272

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 331900 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>
选题序号: ZK2013030 图书代码: D13041-201

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

让孩子不发烧、不咳嗽、不积食

罗大伦 罗玲 / 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 12
字 数 130 千
版 次 2014 年 1 月第 1 版
2018 年 3 月第 2 版 2018 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5390-6217-4
定 价 49.90 元

赣版权登字—03—2017—485 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)

不知医不为慈

作为一名中医诊断学博士，我心里一直有一个观点：保护孩子身心健康的人是父母，而非医生。有谁认为一个孩子是在医生的呵护下长大的呢？如果孩子天天吃药，就算平安长大了，身体通常也会很弱。

孩子生病了，医生就像“灭火器”一样，只能在关键的时候用药或采用别的医疗手段帮孩子渡过眼下的难关。父母们一定要记住，孩子的身体健康，绝对不是靠医生、药物来维持的，医生也没时间和精力像父母一样用心地对待自己的孩子。因此，孩子的健康大事，从出生开始就必须由父母来掌控。

很多病娃娃的父母去找医生的时候，都把医生当救世主，说：“赶快救救我的孩子！”我在生活中碰到过好多这样的例子，简直太常见了。

遇到这种情况，我会真心告诫家长：大家不要有错觉，医生不是无所不能的，他们只不过是健康知识的传播者，是怀抱“幼吾幼以及人之幼”的善心，运用自己的所学，尽力救助孩子的人。

生活中，只有父母自己主动去学习相关的医学知识，尤其是掌握了一些中医代代相传的理念，才能真正地做孩子的健康保护神。

为什么为人父母一定要学习中医育儿的知识呢？因为懂得一些医学知识的父母能在孩子身体不适的初期抓住先机，及早发现孩子疾病的苗头并予以遏制，不会等疾病发展严重了才慌慌张张地求医问药。这如同抗日战争时期的民兵，当他们发现只有两个敌人进村的时候，不需要通知八路军大部队，自己就可以解决了。只有当大批敌人来的时候，他们才要靠八路军的大部队作战。这时候，父母就相当于“民兵”，医生就相当于“八路军”。

我认为，父母应该积极主动学习医学知识，为孩子的健康未雨绸缪。

佛教不主张盲目的偶像崇拜，它认为：世界上的每个人都有佛性，都是菩萨。但很多人自己并没有觉察，一遇到难处总是要求佛，把希望寄托在佛身上。实际上，明白佛家所说的“求佛不如求己”的真谛以后，在对待孩子的身心健康方面，我们是否应该思索一下，有时候也应该学会“求医不如求己”呢？

我认为，现在的父母们太溺爱孩子了，一旦孩子生病，便特别依赖医院。孩子生病了就医确实没错，但把孩子的健康全部寄托在医生身上不仅不现实，也不可能达到最好的效果。

正如佛家所言，求人不如求己，而我们推广中医的人恰恰是把中医理念根植到大家心里面，去帮助你更好地守护孩子。

当你拥有了真正的中医育儿理念以后，就等于为孩子的身体安装了一个GPS定位器，而中医的育儿理念就是一套健康导航系统。有了它，您就可以随时根据孩子的身体状况去调理，孩子生病时全家才不会六神无主，这样孩子身体上的任何一点儿风吹草动您都能应对有术，不会胆战心惊，如是全家才算过上了真正安宁的日子。

我希望中国的父母都能拥有让孩子身心变得健康、强大的智慧和能力。因此，每一位家长都要抓紧时间去学习正确的育儿知识，让孩子走的每一步都充满“天赐”的正能量。

本书由我们在北京当归中医学堂的讲稿整理而成，医学部分由我撰写，养心部分由罗玲所著。

罗大伦

2013年11月22日

目录

第1章 好父母应该是孩子的第一个医生

孩童阶段是人成长过程中最特殊的阶段。人从出生开始到10岁之前，有一个最明显的生理特点，那就是：“脏腑娇嫩，形气未充。”在这个阶段，孩子很容易得病，尤其是关于脾、胃、肺方面的疾病。这就要求父母一定要懂得基本的医学知识，尤其是中医的育儿智慧。

1. 懂中医的父母能给孩子一生带来什么好处 / 18

2. 孩子老生病，原因之一就是乱吃东西：

 孩子的第一特点——脏腑娇嫩 / 20

3. 吃错了一定会影响孩子的发育：

 孩子的第二特点——形气未充 / 23

4. 孩子长得快，生病后恢复得也快：

 孩子的第三特点——生长迅速 / 25

第2章 健康必须从保养好孩子的脾和肺开始

古人认为孩子很少有心肝之火等问题，只要保证肺和脾的

健康，基本就能解决大部分健康问题了，所以肺和脾这两个脏器对孩子的身体来说太重要了，尤其是容易引发孩子感冒发烧的肺。因此，当外邪侵犯孩子的时候，父母要第一时间知道，然后想办法把它赶出去，让肺不受外邪的侵害。

1. 把孩子的脾、肺护好，全家基本可以安枕无忧 / 28
2. 孩子受外感，首先肺遭殃 / 29
3. 空气污染，孩子的肺比大人的更容易受伤 / 30
4. 让孩子远离装修污染 / 31
5. 孩子咳嗽跟肺的功能“软弱”有关 / 32
6. 别让孩子喝冷饮 / 33
7. 鼓励孩子多晒太阳，多出汗，少让孩子吹空调 / 34
8. 寒冷天气，孩子大量喝水会导致身体出问题 / 35

第3章 如何让孩子不发烧

孩子的肺部一旦被外邪侵袭，就会引发一系列的健康问题。首先，孩子的皮肤会先感觉到寒冷，如果这时候没有及时处理，孩子就会开始打喷嚏、流鼻涕，再严重一些，甚至会引起发烧。这个过程的每个阶段，中医都有相对应的处理方式，父母一定要学会这些中医知识，及时观察孩子，让孩子在任何阶段都能得到最好的照顾。

1. 正气不足，孩子就容易感冒 / 38
2. 先杀外来病毒还是先强壮身体：中西医治感冒的思路 / 40
3. 先找孩子的病因，小毛病自己调理 / 42
4. 孩子感冒的第一阶段（外寒阶段）——皮毛最先感觉到 / 43
5. 孩子打喷嚏的时候尽量不要吃抑制喷嚏的药 / 45
6. 孩子感冒的第二阶段（外寒里热阶段）——俗称“寒包火” / 46
7. 孩子感冒的第二阶段会流清鼻涕、吐黄痰 / 47
8. 孩子流绿鼻涕、白鼻涕是怎么回事 / 48
9. 孩子感冒的第一阶段，不用吃药，用取嚏、泡脚等方法 / 49
10. 孩子感冒的第一阶段，紫苏叶熬水喝或泡脚马上就好 / 51
11. 别让孩子在饿着肚子的情况下泡脚 / 54
12. 孩子感冒头痛，喝葱白豆豉汤比吃药见效 / 55
13. 孩子有寒湿，给他喝生姜葱白红糖汤 / 56
14. 孩子受寒头痛，给他喝生姜水配藿香正气水 / 57
15. 孩子受寒肚子痛，冲服干姜粉喝 / 59
16. 孩子感冒不想吃药，给他熏蒸鼻子 / 59
17. 让孩子背部暖起来，感冒就能很快好 / 61
18. 其他散寒的方法 / 63

19. 调理孩子感冒第二阶段的药物有哪些 / 65
20. 给孩子用药一定要轻 / 66
21. 如何正确使用治感冒的中成药 / 67
22. 治感冒的中药不可久煎 / 70
23. 孩子嗓子痛是咽痛，还是喉痛 / 71
24. 如果孩子发烧到 38℃ 以上，就要请医生处理 / 73
25. 孩子感冒很重的第三阶段（表里俱热阶段）有什么特征 / 74
26. 孩子感冒的第四阶段（反复阶段）有什么特征 / 75
27. 孩子感冒的第四阶段家长该怎么处理 / 76
28. 孩子受湿会得寒湿和暑湿两种感冒 / 77
29. 孩子受湿引起的胃肠型感冒用藿香正气散很好 / 79
30. 孩子感冒老不好，请给他调补脾胃 / 81
31. 孩子感冒快好时的补脾方 / 83
32. 常带孩子到郊外走走 / 84
33. 外感疾病中的怀山药用法大汇总 / 85

第4章 如何养好孩子的脾胃

清代名医陈修园在《医学三字经》里说，治疗小儿病“阴阳证，二太擒”。“二太”是指什么？一是足太阴膀胱经，一是足太阴脾经。中医认为，寒是从人的体表皮毛进入体内的，第一个侵犯的就是足太阳膀胱经；足太阴脾经对应人的脾胃。因此，“阴阳证，二太擒”的意思是：对于孩子的病，我们只要解决好外感的问题，养护好脾胃，孩子基本上就没什么大碍。这虽然是古代人的总结，但在现实生活中，小孩子的病确实大多跟脾胃不好有关。

1. 小孩子的病，大多跟脾胃不好有关 / 90
2. 为什么很多孩子都贫血 / 91
3. 孩子睡觉半睁着眼，四肢瘦弱是脾有问题 / 93
4. 为什么孩子口味重，总觉得嘴里没味道 / 94
5. 孩子为什么没胃口 / 95
6. 为什么孩子睡觉流口水 / 96
7. 绝不能用特别香的食物去调孩子的脾胃 / 97
8. 一定让孩子少吃洋快餐 / 98
9. 孩子胖起来容易瘦下去难 / 100
10. 让孩子吃淡口的食物 / 101
11. 少给孩子吃奇特的东西 / 102

12. 孩子应该保持一种节食的状态 / 103

13. 脾阴虚的孩子怎么食疗 / 105

14. 脾阳不足的孩子怎么食疗 / 107

15. 孩子不需要任何保健品 / 110

第5章 如何让孩子不积食

什么是积食呢？就是孩子对某些特定的食物摄入过量了，超过了脾胃的运化能力，结果导致脾胃功能减弱。

孩子就像金鱼一样，看到喜欢吃的东西，就会使劲地一直吃下去。此时，父母要担起阻拦的责任。可现在不少家长觉得爱孩子，就是要把他最喜欢吃的东西提供给他，让孩子吃个够，从医学的角度来说，这不是爱，而是害。

1. 不要让孩子的脾“死机” / 112

2. 教你一眼分清孩子的积食 / 113

3. 用什么办法最快调理好孩子的积食 / 115

4. 不消除孩子积食，可能引发高烧等后患 / 116

5. 给宝贝消积食的药不能常用，可以给他推拿 / 117

6. 多带孩子接地气 / 119

第6章 如何让孩子不咳嗽

孩子咳嗽了，中医认为，这是外邪伤到肺的表现。本来“肺为娇脏”，孩子的肺则更为娇嫩，如果处理不好，外邪就会留在里面，可能引发孩子肺部的其他毛病，比如哮喘等。

治疗孩子的咳嗽，最重要的是要找到引起他咳嗽的原因，不能针对咳嗽本身去止咳。咳嗽是外邪入里导致的，正确治疗咳嗽的思路应该是往外走，往上走，不能用药强行往里面压，我们要找到引起咳嗽的根子——外邪，把主要力量放在解决外邪上，把次要力量放在调理咳嗽上。

1. 孩子一咳嗽不要马上想着止咳 / 122
2. 不要夸大孩子的咳嗽，以免影响医生的判断 / 123
3. 治咳嗽不能用药往里面压 / 124
4. 孩子刚刚开始咳嗽时应如何调治 / 125
5. 孩子受寒咳嗽的第一阶段（刚受寒阶段），别用百合和川贝 / 127
6. 妈妈如何观察孩子受寒咳嗽的第二阶段（外寒里热阶段） / 128
7. 孩子受寒咳嗽的第二阶段怎么办 / 131
8. 如果家长懂一点儿医学知识，孩子生病时就不会盲目求医 / 132
9. “咳喘”就是“肺炎喘嗽” / 133
10. 很多咳喘的孩子，被扣上了哮喘的“帽子”后接受激素治疗 / 134
11. 孩子咳嗽的第三阶段（表里俱热阶段），家长一定要带孩子就医 / 136

12. 孩子有很多黄痰怎么办？喝中成药复方鲜竹沥口服液 / 137
13. 孩子咳嗽的第四阶段（咳嗽快好时），用名方止嗽散泡脚防反复 / 139
14. 感冒快好时孩子仍有寒咳，给他喝苏叶橘红饮 / 141
15. 感冒快好时孩子仍有寒咳，给他吃烤橘子非常好 / 142
16. 感冒快好时孩子仍有热咳，吃川贝炖梨 / 144
17. 孩子有寒热错杂的咳嗽，吃花椒炖梨 / 145
18. 白萝卜水是良药，调理小儿咳嗽有奇效 / 147
19. 秋天孩子受凉燥后咳嗽怎么办 / 151
20. 秋天孩子受温燥后咳嗽怎么办 / 152
21. 深秋时孩子咳嗽怎么办 / 154
22. 孩子咳嗽快好的时候给他吃怀山药 / 155

第7章 父母是孩子最好的心理医生

生活中，我们常会发现一个奇怪的现象，就是很多家庭一家人的表情、健康状态等都非常相似，而且往往会患同样的病。

孩子来到世上，最初是一张白纸。家长给他美好的东西，他这辈子就会健康、幸福；反之，常常传递给孩子的全是负面情绪，那么孩子从性格到身体都会出现问题。这怪谁？怪家长。要让孩子健康，父母首先要管理好自己的情绪，这样才能让孩子心理上不受传染，并避免由此带来的身体疾病。

1. 不注意孩子的心理健康，可能会引发器质性病变 / 158
2. 为什么一家人常生一样的病 / 160
3. 情志失调会带来什么严重后果 / 161
4. 从三五岁就教孩子养心 / 163
5. 慈悲心能克制影响孩子身体的各种坏情绪 / 164
6. 爱帮助人的孩子不生病 / 166
7. 你的孩子有多少恻隐之心 / 167
8. 如何让孩子明白“自己不想要的，不要强加给别人”的道理 / 170
9. 和解的态度能降低孩子的压力 / 171
10. 孩子跟别人有了冲突，别急着怨恨别人，先反省自己 / 173
11. 以德报怨的孩子真强大 / 175
12. 感恩之心对孩子的健康有重大意义 / 176
13. 让孩子从知足和珍惜中学习感恩 / 177
14. 所有欲望都得到满足的孩子，快乐其实是更少的 / 179
15. 引导孩子多了解各个学科的发展史 / 180

孩子调好脾和肺 从小到大不生病

让孩子 不发烧 不咳嗽 不积食

指导家长用食疗和心理学方法

对症调整孩子常见病

罗大伦

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

+

罗玲

儿童教育专家
亲子、教育专栏作家

江西科学技术出版社

2018·南昌