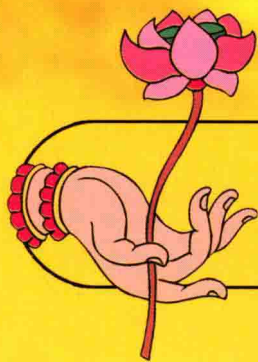


陶红亮◎主编




# 黄帝内经中的 孩子养育智慧



**跨越几千年,让西方专家都为之惊叹**

立足中国孩子的体质,让不懂中医的父母也能当好孩子的医生  
饮食调理、疾病防治、起居照料、心理健康  
日常生活面面俱到,让孩子更加健康、快乐地成长

 吉林出版集团  
 吉林科学技术出版社



# 黄帝内经中的 孩子养育智慧

陶红亮◎主编

吉林出版集团  
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

黄帝内经中的孩子养育智慧 / 陶红亮主编. — 长春  
: 吉林科学技术出版社, 2011. 11  
ISBN 978-7-5384-5514-4

I. ①黄… II. ①陶… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识  
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 222757 号

# 黄帝内经中的孩子养育智慧

Huangdi Neijing Zhong de Haizi Yangyu Zhihui

主 编 陶红亮  
出 版 人 张瑛琳  
责任编辑 孟 波 冯 越  
封面设计 长春市一行平面设计有限公司  
制 版 长春市一行平面设计有限公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 200千字  
印 张 17  
印 数 1—8000册  
版 次 2012年1月第1版  
印 次 2012年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85635186  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5514-4  
定 价 25.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

# 【前言】

## Qianyan

现在生活越来越好，孩子却越来越少，导致父母乃至爷爷奶奶外公外婆都将孩子当成宝，生怕孩子饿着冻着，总是把孩子呵护得无微不至。然而，就是在这样无微不至的环境中，现在的孩子毛病却越来越多，大病小病总是不断，父母为此忧心忡忡。总听到父母这样抱怨：“给孩子吃最好的、穿最好的，饮食进餐完全按照西方专家的配方，怎么孩子还是老生病？”每每听到这样的抱怨，我总是一笑置之：西方专家的配方，那是针对西方人设定的，怎么能够拿来给中国人用，更何况还是孩子！

我们老祖宗留下了实用又科学的瑰宝——中医，其中就有很多养育孩子的知识。而且，这些理论知识都是在中国人自己多年的实践基础上总结概括出来的，相对那些外来的方法，更适用于中国人。我从事中医多年，对包括《黄帝内经》在内的中医理论有多年的研究经验，每每看到一些孩子被父母养得不成样子，心有遗恨，才决定从《黄帝内经》角度将我多年积累下来的经验写成书，以供父母借鉴。

“可怜天下父母心”，为了孩子的健康成长，父母不但费尽心机地寻找好的方法来抚育孩子，甚至花高价买来各种育儿经和补品，为何不从我们老祖宗遗留下来的东西里寻找最实用也最好用的经验方法呢？以上是我根据多年中医经验，总结出的《黄帝内经》和中医中养育孩子的知识，希望能够让父母“拨开云雾见日出”，从中得到一些启发，找到养育孩子最合理、最恰当、最健康的方法，让孩子更加健康快乐地成长。

# 【目录】

Mulu

## 第一章

### 《黄帝内经》饮食理论，科学喂养孩子

俗话说：“民以食为天”。孩子生长发育，需要从食物中获得身体所需的营养物质。近年来，很多父母发现，每天给孩子吃好吃的、喝好喝的，又是补这个又是补那个，甚至按照西方饮食配方来喂养孩子，孩子还是经常天生病。其实，这是因为孩子吃的食物营养不均衡，不能满足孩子生长发育所需，孩子身体自然就会很差。西方人与东方人的体质有所不同，西方饮食配方并不见得会适合中国人，而《黄帝内经》是祖传下来的中医理论，自然就适用得多。

孩子的饮食要注意荤素均衡 .....	14
孩子饮食要针对其体质属性 .....	17
如何确保孩子饮食的五味均衡 .....	20
怎样培养孩子按时吃饭的习惯 .....	23
什么食物有利于孩子乳牙萌出 .....	26
为何孩子宜吃暖食忌吃冷食 .....	29
不要让滋补品影响孩子身高 .....	32

让孩子远离“人参”补品 .....	34
孩子喝水应选择白开水 .....	36
夏季最好不要给孩子断奶 .....	39
春季饮食：保护阳气促健康 .....	41
夏季饮食：既要补水又要祛湿 .....	44
秋季饮食：炖、煮、煲汤解秋燥 .....	47
冬季饮食：滋阴潜阳平衡膳食 .....	50
把握孩子营养的关键期 .....	53

## 第二章

# 孩子健康成长，《黄帝内经》中的睡眠讨论

睡眠是人类日常生活中最熟悉的活动之一，人的一生大约有1/3的时间是在睡眠中度过的。当我们处于睡眠状态的时候，能够使大脑和身体得到休息和休整，有助于日常的工作和学习。孩子正处于生长发育的关键时期，睡眠对他们来说至关重要。中医讲求“起居有常”，就是说睡眠不仅能满足生理需要，还是身体健康的保证，对孩子而言，睡眠的好坏关系着身体的发育与健康。

睡眠质量直接影响孩子的健康 .....	56
把握好孩子的睡眠时间 .....	58

挑选适合孩子的卧具 .....	61
孩子选择哪种睡姿很重要 .....	63
让孩子睡前心宁静 .....	65
如何分辨睡眠中的异常情况 .....	67
孩子睡醒后的表现令人担忧 .....	72
防止和纠正孩子睡偏了头 .....	75
让孩子夏冬季睡得安 .....	78

### 第三章

## 父母需知，《黄帝内经》谈孩子发育

孩子一生有两个关键发育期，一个是婴幼儿时期，一个是青春期。青春期是孩子身体各器官、心理等发育成熟期，而婴幼儿时期则是孩子一生生长发育的基础时期，《黄帝内经》中也说“人生十岁，五脏始定”，因此，婴幼儿时期的发育就显得至关重要。这个时期的孩子既要保证其营养充足而均衡，又要保证其身体各方面的发育正常健康，否则就会留下一生的病患。

孩子换牙时的注意事项 .....	82
让孩子学会细嚼慢咽 .....	84



让孩子远离平足的三个方法 .....	86
从小捏脊背，长大营养足 .....	89
食疗和按摩改变孩子多动 .....	92
当心孩子遇上发胖的“坎” .....	96

## 第四章

# 认识《黄帝内经》，科学为宝宝安排起居

日常生活起居对孩子的生长发育具有极其关键的作用。《黄帝内经》中说人要“起居有常”，也就是说生活作息要有一定的规律，这样身体才能健康。孩子体质本就娇弱，自己又不懂得该如何安排生活，身为孩子生活主导者的父母更要为其合理安排起居生活，才能保证孩子健康成长。

穿衣不当影响孩子健康 .....	100
婴儿尿布小，知识学问大 .....	102
怎样给孩子清洗臀部 .....	106
要保护好孩子的听力 .....	109
“病从口入”，彩瓷餐具的危害 .....	112
噪音影响孩子健康 .....	114



赤脚走路接地气，阴阳相通身体好.....	117
不要让逗弄孩子变成伤害孩子.....	120
“日光浴”更利于孩子成长.....	123
孩子穿衣的“三暖三凉”.....	125
孩子健康走路，从“鞋”开始.....	127
清洁鼻子，方法很重要.....	130

## 第五章

### 《黄帝内经》中孩子的运动“良方”

《黄帝内经·素问·上古天真论》中说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这里的“术数”包括吐纳、引导、按、散步以及各种体育锻炼。由此可以看出，让孩子在做到阴阳协调、合理饮食、生活作息有规律的基础上，多参加各种运动，就能够做到“形”与“神”兼备，健康成长。

运动是孩子长高的“良方”.....	134
“满地爬”能助孩子健脑.....	136
爱运动的孩子更健康.....	138
“运动疗法”对孩子感冒有害无利.....	140

孩子健康运动也要分阶段 .....	143
练习抓握，锻炼孩子第二大脑 .....	146
1岁前的孩子也要做“健身操” .....	150
让孩子健康学坐 .....	154
让孩子健康快乐地爬行 .....	157
让孩子健康学走路 .....	161
“拍打运动”提高孩子免疫力 .....	164

## 第六章

# 看《黄帝内经》教你如何给孩子当好医生

孩子是上天赐给父母的礼物，孩子健康快乐的长大无疑是每个父母的心愿。但是孩子身体娇弱，又都是父母的心头肉，一旦生病，最头疼的莫过于父母。打针吃药，不仅浪费钱，最主要的还是孩子受罪。我国古代医书《黄帝内经》中不仅记载了各种疾病的预防和治疗，还记载了很多小儿病症。采用中医理论，从根本上预防孩子疾病的发生，有效治标又治本地治疗孩子的疾病，让孩子健康成长。

孩子生病，问题可能在于父母 .....	168
体内寒湿重，影响孩子健康 .....	171

“九看一摸”，清楚了解健康状况.....	173
孩子生病，用药不如养好脾和胃.....	176
均衡营养、增强运动，让孩子和肥胖说再见.....	179
冬天也要防“中暑”.....	182
“治未病”，和感冒说再见.....	185
让孩子摆脱咳嗽，养好肺脏.....	188
健脾养胃，治疗腹泻.....	192
调好脾胃，让孩子不再消化不良.....	195
舌质、舌苔反应健康状况.....	198
消除鼻塞，让孩子顺畅呼吸.....	200
补气养阴，让孩子不再大汗淋漓.....	203
祛除“火毒之邪”，消除耳淋巴结肿大.....	206

## 第七章

# 《黄帝内经》说孩子心理健康

中医认为：“百病生于气。”《黄帝内经》中也指出：“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。”可见，心理健康不仅影响到孩子人格的发展，还会影响到孩子的身体健康。而孩子的心理健康往往受父母、家庭的影响最为严重，俗话说：“一百位好教师，不如一位好母亲。”父母对孩子的教育是巨大而潜移默化的，不仅能够影响孩子一生的价值观和世界观，还会影响孩子的身心健康。因此父母要给孩子调气养心，培养孩子健康良好的心理，为孩子日后的健康发展打下基础。

调好“气”，孩子不生病 .....	210
孩子健康重在养心 .....	212
养心养气防止孩子情绪“中暑” .....	216
0~3岁孩子的心理需求 .....	219
孩子有心理障碍的表现 .....	223
让孩子把自己的想法说出来 .....	226
教会孩子释放愤怒的方法 .....	228

## 第八章

# 父母是孩子最理想的按摩师

保健按摩不仅经济实用、操作简单、容易学习，还能够代替药物治疗多种疾病，而且长期给孩子进行保健按摩，还能够有效预防多种疾病，让孩子更加健康地成长，为日后的身体健康打下良好的基础。

保健按摩帮孩子健脾和胃 .....	232
按摩促进孩子睡眠 .....	234
合理捏脊，促进孩子健康 .....	237
给孩子按摩时的常用腧穴 .....	240
保健按摩防治孩子感冒咳嗽 .....	245
给孩子搓脚心有讲究 .....	249
保健按摩治疗孩子伤食、受惊 .....	252
保健按摩增加手部灵活度 .....	254
保健按摩帮孩子塑造健康腿部 .....	258
七步按摩帮孩子提高智力 .....	260
保健按摩促进孩子呼吸顺畅 .....	262
保健按摩增强孩子肾脏功能 .....	265
保健按摩消除腹痛、腹胀 .....	268
提高孩子御寒力的保健按摩 .....	270



# 黄帝内经中的 孩子养育智慧

陶红亮◎主编

吉林出版集团  
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

黄帝内经中的孩子养育智慧 / 陶红亮主编. — 长春:  
吉林科学技术出版社, 2011. 11  
ISBN 978-7-5384-5514-4

I. ①黄… II. ①陶… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识  
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 222757 号

# 黄帝内经中的孩子养育智慧

Huangdi Neijing Zhong de Haizi Yangyu Zhihui

主 编 陶红亮  
出 版 人 张瑛琳  
责任编辑 孟波 冯越  
封面设计 长春市一行平面设计有限公司  
制 版 长春市一行平面设计有限公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 200千字  
印 张 17  
印 数 1—8000册  
版 次 2012年1月第1版  
印 次 2012年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85635186  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5514-4  
定 价 25.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



# 前言

Qianyan

现在生活越来越好，孩子却越来越少，导致父母乃至爷爷奶奶外公外婆都将孩子当成宝，生怕孩子饿着冻着，总是把孩子呵护得无微不至。然而，就是在这样无微不至的环境中，现在的孩子毛病却越来越多，大病小病总是不断，父母为此忧心忡忡。总听到父母这样抱怨：“给孩子吃最好的、穿最好的，饮食进餐完全按照西方专家的配方，怎么孩子还是老生病？”每每听到这样的抱怨，我总是——一笑置之：西方专家的配方，那是针对西方人设定的，怎么能够拿来给中国人用，更何况还是孩子！

我们老祖宗留下了实用又科学的瑰宝——中医，其中就有很多养育孩子的知识。而且，这些理论知识都是在中国人自己多年的实践基础上总结概括出来的，相对那些外来的方法，更适用于中国人。我从事中医多年，对包括《黄帝内经》在内的中医理论有多年的研究经验，每每看到一些孩子被父母养得不成样子，心有遗恨，才决定从《黄帝内经》角度将我多年积累下来的经验写成书，以供父母借鉴。

“可怜天下父母心”，为了孩子的健康成长，父母不但费尽心机地寻找好的方法来抚育孩子，甚至花高价买来各种育儿经和补品，为何不从我们老祖宗遗留下来的东西里寻找最实用也最好用的经验方法呢？以上是我根据多年中医经验，总结出的《黄帝内经》和中医中养育孩子的知识，希望能够让父母“拨开云雾见日出”，从中得到一些启发，找到养育孩子最合理、最恰当、最健康的方法，让孩子更加健康快乐地成长。

# 【目录】

Mulu

## 第一章

### 《黄帝内经》饮食理论，科学喂养孩子

俗话说：“民以食为天”。孩子生长发育，需要从食物中获得身体所需的营养物质。近年来，很多父母发现，每天给孩子吃好吃的、喝好喝的，又是补这个又是补那个，甚至按照西方饮食配方来喂养孩子，孩子还是经常天生病。其实，这是因为孩子吃的食物营养不均衡，不能满足孩子生长发育所需，孩子身体自然就会很差。西方人与东方人的体质有所不同，西方饮食配方并不见得会适合中国人，而《黄帝内经》是祖传下来的中医理论，自然就适用得多。

孩子的饮食要注意荤素均衡 .....	14
孩子饮食要针对其体质属性 .....	17
如何确保孩子饮食的五味均衡 .....	20
怎样培养孩子按时吃饭的习惯 .....	23
什么食物有利于孩子乳牙萌出 .....	26
为何孩子宜吃暖食忌吃冷食 .....	29
不要让滋补品影响孩子身高 .....	32