

《中医健康绝学系列》

您有多用心，孩子的身体就有多棒

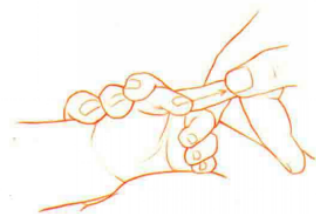
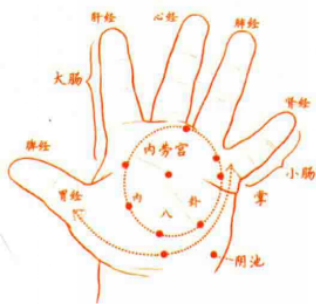
捏小手

开小方

好孩子身体棒

何世楨 / 编著

中医儿科专家与 76个大数据热点问题 面对面



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



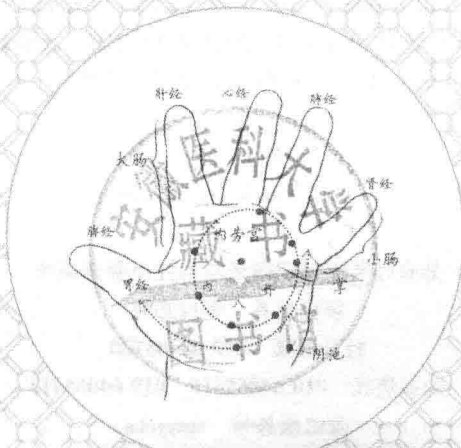
《中医健康绝学系列》

捏小手 开小方 好孩子身体棒



中医儿科专家与76个大数据热点问题面对面

何世桢◎编著



中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

捏小手开小方：好孩子身体棒/何世桢编著. —北京：
中国中医药出版社，2015. 11
(中医健康绝学系列)
ISBN 978 - 7 - 5132 - 2771 - 1

I. ①捏… II. ①何… III. ①中医儿科学 -
验方 - 汇编 IV. ①R289. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 221183 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
三河市西华印务有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 12.75 字数 150 千字
2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 2771 - 1

*

定价 30.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

谨以此书感谢下列受访的专家们

丁 樱	高清顺	郑启仲	马丙祥	翟文生
赵 坤	宋桂华	任献青	闫永彬	谢 正
李 莹	周 正	姚献花	郑 宏	都修波
琚 玮	黄 甦	于俊丽	高 山	郑秀青
李华伟	王志如	典迎彬		

让我们一起来解决育儿中常见的问题

（代前言）

2014年12月19日，我在我的微信订阅号上发表了一篇关于小儿食积的文章，在不足3天的时间里，阅读量就达到了30多万人次，微信粉丝很快突破了2万人。这让我明白了一点，原来，宝宝的爸爸妈妈们需要这类知识。此后，我又推出了一系列的育儿文章，家长们在通过微信阅读文章的同时，也向我提出了很多育儿过程中遇到的问题。

就这些问题，我咨询了河南中医学院第一附属医院儿科、耳鼻喉科、推拿科、国医堂、治未病中心的专家们，在这个过程中，我渐渐发现，家长们问的问题非常有共性。此后我便留心起来，家长们再向我提问时，我就把他们所问问题的关键词记录下来，比如食积、腹泻、便秘、夜惊、挑食等，再就这些问题找专家进行解答。就这样，几乎每篇文章在微信上推送以后，阅读量都非常之高。

半年以后，我把这些文章集结起来，于是就有了这本书。所以说，这是一本根据大数据整理出来的、集中了家长们最为关心的话题的育儿书。

由于我所在的医院——河南中医学院第一附属医院，是全国三级甲等中医院、全国百佳医院。全国名老中医、享受国务院政府特殊津贴专家、国家二级教授等国家级的专家非常多，而我采访的都是非常有名的专家，所以，这还是一本汇集了几十名权威专家临床心得的育儿书。

书中主要以小儿推拿和中药小方子治疗小儿常见疾病，简单有效，适合家长操作，但书中所述的药方还需在医生指导下使用。推拿取穴皆以孩子拇指指间关节的宽度为1寸。

我自己也是一位父亲，孩子是2012年出生的，到现在，孩子已3岁多了，回想起来，过去很多粉丝们问到的问题，其实我在育儿的过程中也都碰到过。

例如，去年9月，我因事要到外地出差一周，但孩子却患了手足口病，当时，全家人都非常担心，但是我并不着急，只是联系大夫开了个小方，前后花了一百多块钱，孩子的手足口病就好了。

后来我就开始反思，孩子生病的时候，家长为什么会着急？恐怕主要是因为对疾病不了解。如果懂得了这些育儿知识，咱们当家长的自然不会慌张，这样才能照顾好我们的孩子。

如果说孩子们常患的疾病是恶魔，那么这就是一本能让家长们变成巨人的书，疾病在我们面前将变得不堪一击。

何世楨

2015年5月11日

Contents 目 录

第一篇 健脾养胃助成长 1

1. 让孩子食欲大增的好办法 / 2
2. 按揉中脘助消化 / 4
3. 让孩子不挑食的秘诀 / 6
4. 孩子消化不好，肚子咕噜叫，就揉外劳宫 / 6
5. 孩子便秘的征兆 / 7
6. 诊治便秘常识 / 9
7. 按揉“龟尾”和“七节骨”促排便 / 18
8. 专治儿童腹胀的天枢穴 / 21
9. 补脾土治小儿腹泻 / 24
10. 勤洗手防腹泻 / 27
11. 清胃火防治孩子吐奶或呕吐 / 29

第二篇 孩子常见外感疾病防治常识 33

1. 孩子感冒发烧，推推就好 / 34
2. 养阴润肺止干咳 / 38
3. 流感到底是什么东西 / 40
4. 有的孩子为什么会反复感冒 / 42
5. 孩子嗓子里的痰要这样化 / 44
6. 手足口病无须怕 / 46
7. 小儿“寒燥”怎么办 / 49





8. 小儿疱疹性咽颊炎，每位父母都要了解的疾病 / 51
9. 对琳琅满目的退烧药如何选择 / 54
10. 认清儿童肺炎，家长才能临危不乱 / 57
11. 肺炎爱找哪些孩子 / 59
12. 增强脾胃功能才能防止肺炎侵扰 / 60
13. 小儿患肺炎到底该不该用抗生素 / 63
14. 孩子发热久不退时须警惕“传单病” / 64
15. 川崎病是引起儿童后天性心脏病的主要因素 / 67
16. 预防哮喘发作须规避变应原 / 69
17. 雾霾为什么会导致哮喘频发 / 72
18. 为什么儿童哮喘会反复发作 / 73
19. 孩子咳嗽须警惕哮喘 / 76

第三篇 小孩子耳鼻喉问题一扫光 79

1. 小孩子的鼻炎、鼻窦炎到底是怎么回事 / 80
2. 中医治“鼻”有诀窍 / 82
3. 生活中两个常见鼻腔护理误区 / 85
4. 正确处理孩子流鼻血 / 86
5. 小儿慢性咽炎的“病根”在饮食上 / 88
6. 孩子人来疯，谨防“叫喊性喉炎” / 91
7. 为什么平常不用给孩子挖耳屎 / 93
8. 小儿患中耳炎不用怕 / 95
9. 鼻塞不通找迎香穴和印堂穴 / 97
10. 孩子老是抠鼻子，须防鼻内有异物 / 99
11. 治疗过敏性鼻炎的诀窍 / 100

第四篇 如何让孩子睡得安稳 103

1. 为什么扁桃体会反复发炎、肿大 / 104
2. 孩子腺样体肥大怎么办 / 107
3. 孩子打呼噜的病根在哪儿 / 110
4. 对小孩打呼噜管不管 / 111
5. 治疗打鼾不能一切了之 / 113
6. 用中药巧治小儿打鼾 / 115
7. 口舌易溃疡记得清心火 / 118
8. 孩子夜啼可掐四缝 / 120
9. 宝宝晚上哭闹不乖怎么办 / 121
10. 宝宝趴着睡可以吗 / 124
11. 用好三味中成药, 孩子就没“内热” / 127

第五篇 让孩子长高长壮的诀窍 129

1. 莫让孩子的身高输在起跑线上 / 130
2. 影响孩子长高的因素有哪些 / 132
3. 生长痛无须治疗, 补充营养即可 / 139
4. 莫忽略孩子脊柱侧弯 / 140
5. 让孩子长高个儿的推拿绝招 / 142
6. 微量元素无须刻意补, 均衡饮食最重要 / 144
7. 如何判断宝宝缺哪些微量元素 / 146
8. 合理摄入高脂肪、高蛋白食物 / 150

第六篇 如何让孩子变得更聪明 153

1. 为啥孩子看起来聪明但学习不好 / 154
2. 孩子说话晚, 您可别不当回事 / 155
3. 怎样让孩子集中注意力 / 157
4. 小儿脑损伤须早发现, 早治疗 / 159





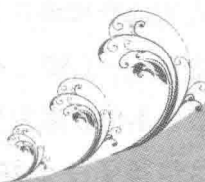
5. 小儿走路易摔倒，家长不能大意 / 161
6. 孩子不说话，警惕小儿自闭症 / 162
7. 患儿哭闹不安可能跟脑损伤有关 / 164
8. 把儿童尿床的问题说透彻 / 166
9. 小孩子挤眉弄眼、吸鼻、清嗓子是何因 / 169
10. 改变孩子命运的“小儿癫痫” / 172
11. 别让“小儿肾病”反复发作折腾孩子 / 175
12. “过敏性紫癜”就在孩子身边 / 178
13. 孩子不过敏真好 / 181
14. 我们都误会了，原来核磁共振没有放射线 / 184
15. 孩子爱动，不一定是多动症 / 185
16. 孩子玩小鸡鸡，家长不用太在意 / 187

后 记 希望我们不会因为对孩子疾病的不了解
而悔恨 189



第一篇

健脾养胃助成长





1. 让孩子食欲大增的好办法

有人曾说过，“唯爱与美食不可辜负”，但是美食不可辜负的前提是你得有一个好的胃口，也就是说要先对食物产生吃的欲望。

人的食欲是与生俱来的，因为只要会饿就会想吃。但是生活中常常会因为脾胃上的原因而导致食欲下降，这在医学上就称为食欲不振，简单说就是对食物不感兴趣，如果过于严重，则是厌食。

咱们当爸爸妈妈的都渴望自己的孩子能茁壮成长，可食物是孩子长高的本钱，如果孩子食欲不振，不爱吃饭，时间久了生长发育就会受到影响，将来最终身高也可能会比别的孩子矮一截。

中医认为人的饮食和脾胃关系最大，脾主运化，胃主受纳，一个是管“我想吃”，一个管“吃得下”。也就是说，家长要想让孩子大口大口吃饭，不但要激发他想吃的欲望，还要赐给他一个盛得下的好胃。怎么给孩子一个好的脾胃呢？对此，高清顺大夫推荐“揉足三里”和“揉腹”两个手法。高清顺老师非常厉害，是全国非常有名的推拿医生。

咱们先说足三里，《四总穴歌》上说“肚腹三里留”。肚腹便是脾胃的藏身之处，而足三里就是打开脾胃之门的钥匙。足三里穴很好找，小腿前外侧有个外膝眼，往下量4横指（宝宝自己的手指）就是了。



“三里”的意思是理上、理中、理下，对应的便是腹部的上脘、中脘、下脘，一穴理三脘，具有调理脾胃、补中益气的强大功效。现代医学研究证实，针灸刺激足三里穴，可使胃肠蠕动有力而规律，并能提高多种消化酶的活力，增进食欲，帮助消化。

家长可以每天用大拇指或中指按摩孩子的足三里穴，每次每穴按压5分钟，每分钟按压15~20下。另外，在按压的同时还可以加上揉法，依照顺时针的方向按而揉之，让刺激充分达到肌肉组织的深层，以产生酸胀、发热的感觉为度。

揉腹常用的方法是让孩子仰卧，家长左手按在其腹部，手心对着肚脐，右手叠放于左手之上，按顺时针方向绕脐揉腹50~80次。每日早晚两次摩腹，有助于调整脾胃，增强消化功能，增进食欲。

高清顺老师说，很多孩子以前不爱吃饭，用了这两种手法，有的一两星期就变成一个小“吃货”了。

咱们当爸妈的都是这样，看着孩子大口吃饭，心里就会美滋滋的。





2. 按揉中脘助消化

俗话说：不养儿不知父母恩。只有当我们真正为人父母的时候，才能明白家里养一个小孩子是多么不容易，才能体会到父母当初养自己时的辛苦。

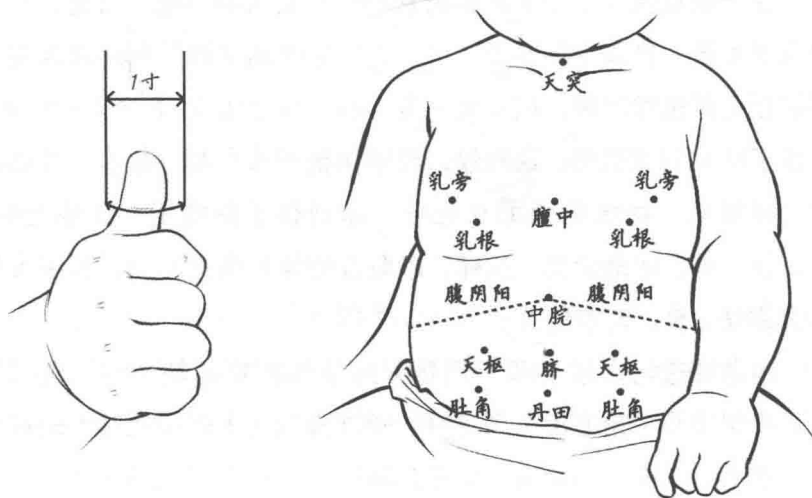
养孩子最怕孩子生病，但人食五谷哪有不生病的。孩子在成长的过程中，难免会出现一些健康上的小问题。这时候我们当家长的能慌了手脚吗？当然不能。咱们是孩子的主心骨！试想一下，孩子生病的时候，如果我们先恐惧、急躁，孩子能不受影响吗？其实，对一些常见病，用小儿推拿是个不错的方法。中医上有“小儿推拿治百病”的说法，因为我们的身体就是一个大药房，每个穴位就是一味药材，小孩子脏腑轻灵，随拨随应，只要抓对了“药”，选准了穴，简单的推拿手法也可以治疗孩子的常见病。

食积是家长在养育孩子中经常遇见的情况。人类对食物有一种与生俱来的欲望，特别是小孩子，他们认知世界可以说是从吃开始的，看见什么东西，第一件事就是放在嘴里尝一尝，看能吃不能吃。婴幼儿正处在快速生长发育阶段，对食物的需求量特别大，但又因其脾胃脆弱的生理特点，特别容易出现食积。

而且现在家长们爱子心切，听见孩子哭了，就以为是饿了，或者干脆用食物来哄孩子。小孩子心智未开，见物则爱，不能节制，你给多少他吃多少，不知饥饱，当他们实在咽不下的时候，食积便已经形成了。食物积滞在肠胃不消化，就表现为暖气酸馊、肚腹胀

满、哭闹不止、口臭、不欲饮食。

这个时候肚子上有一个穴位可以帮忙“消食导滞”，这便是中脘穴。中脘穴位于上腹部，身体前正中线上，脐中上4寸（以孩子拇指的指间关节宽度为1寸，下同）。中脘穴主管胃部，脘，空腔也，指的就是胃。这个穴位能治腹胀、腹泻、腹痛、腹鸣、吞酸、呕吐、便秘等很多消化系统疾病。



按揉时，家长用拇指或中指指端点揉、按压此穴，力度稍轻。每次按压3分钟左右。最后，再加上顺时针摩腹5分钟，大人以手掌盘旋绕揉孩子的腹部，哪里胀得厉害就重点推哪里，注意手法不要太硬，毕竟孩子肚子里还积着食呢。

古人云：“若要小儿安，常带三分饥与寒。”食积是诱发其他一切疾病的导火索，大家试想一下，小孩子的精力就那么点，如果大部分精力都花在消食上了，抵御病邪的那部分精力就会相对变少，疾病就容易找上门。所以，定期推拿中脘对防止孩子生病很有帮助，有积消积，无积健脾，总之是有益无害。





3. 让孩子不挑食的秘诀

孩子偏食挑食是个非常让爸爸妈妈们头大的问题，对此，我也曾束手无策。直到今年春天，我跟着专家外出义诊，期间跟医院儿科周正主任医师闲聊，周正大夫告诉我，在宝宝3~8个月的时候，是孩子味觉的成型期，这时候，经常用筷子头在醋、盐水、苦咖啡水、辣椒水、糖水里蘸那么一下，抹到孩子的嘴里，让他把酸、苦、甘、辛、咸都尝尝，这样，以后苦的他都不怕，长多大都不会挑食偏食，吃啥啥香。

周老师这句话过了两天仍然深深地印在我的脑子里。我很遗憾，当年我并不知道这个小窍门，所以我的儿子到现在对苦的辣的一点都不沾。哎，早知道，早受益啊！

4. 孩子消化不好，肚子咕噜叫，就揉外劳宫

《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》中有一句话：“外劳宫，在指下，正对掌心是穴。治粪白不变，五谷不消，肚腹泄泻。”

很多家长在陪孩子玩的时候，会听到孩子的肚子咕噜噜乱响，好像胃肠功能不是特别好一样。这其实就是因为吃到肚子里的食物

没有好好消化造成的肠鸣。如果您的孩子经常出现肠鸣、腹胀、腹泻、风寒感冒，或者隔三差五就会出现溏水样大便的话，那不妨给孩子揉一揉外劳宫。



外劳宫穴很好找，手掌的掌心对应的手背中央，就是外劳宫了。每天给孩子揉上 150 次左右即可，可以健脾胃、祛寒邪。揉的时候，用你的左手拉住小儿的手，然后用你的右手拇指或中指的指肚，去揉外劳宫穴就可以了。

❖ **注意：**揉的时候力度不要太大，幅度也不要太大，在孩子的另一只手里放一个他喜欢的玩具，他一边玩，你一边揉，很快就结束了，一点也不会让孩子反感。

5. 孩子便秘的征兆

提起便秘，想必大家都能说出来几个代表症状，比如大便干

