

“六一健康快车”项目专家委员会
北京胡亚美儿童医学研究院

组 织 编 写



中 医 育 儿 丛 书



四季 养生

保 童 子

郑 健 主 编



全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社



“六一健康快车”项目专家委员会
北京胡亚美儿童医学研究院

组织编写

中医育儿丛书

四季养生保童子

主 编 郑 健

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

四季养生保童子 / 郑健主编. —北京: 中国中医药出版社,
2017.3

(中医育儿丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 3979 - 0

I . ①四… II . ①郑… III . ①儿童—保健 IV . ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 007449 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

廊坊市三友印务装订有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/32 印张 8.5 字数 235 千字

2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 3979 - 0

定价 26.00 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>



《中医育儿丛书》

编 委 会

主 编 徐荣谦（北京中医药大学）

执行主编 王廷礼（北京胡亚美儿童医学研究院）

副 主 编 郑 健（福建中医药大学）

虞坚尔（上海市中医医院）

编 委 （以姓氏笔画为序）

王 茹（河北中医学院）

王力宁（广西中医药大学）

王廷礼（北京胡亚美儿童医学研究院）

王雪峰（辽宁中医药大学）

许 华（广州中医药大学）

郑 健（福建中医药大学）

徐荣谦（北京中医药大学）

虞坚尔（上海市中医医院）

薛 征（上海市中医医院）

学术秘书 潘 鸿（北京市昌平区中西医结合医院）

策 划 李雷刚（中国关心下一代工作委员会事业中心

“六一健康快车”项目办公室）

陈飞扬（中国关心下一代工作委员会事业中心

“六一健康快车”项目办公室）

丁玉财（中国关心下一代工作委员会事业中心

“六一健康快车”项目办公室）

工作人员 陈飞龙 侯晓菊 韩秀兰

—— 中医育儿丛书 ——

《四季养生保童子》

—— 编 委 会 ——

主 编 郑 健

副主编 艾 斯 吴 博 邱彩霞

编 委 （以姓氏笔画为序）

艾 斯 卢小露 甘思雨 庄翔莉

王 堃 李旭微 邱彩霞 吴 博

陈婧婧 陈莹莹 林洁琪 郑 健

翁珂涵 蔡聪敏

主 审 虞坚尔

弘揚中醫育兒文化
保障兒童健康成長

顧秀蓮
二〇一七年
二月十六日

第十届全国人大常委会副委员长、中国关心下一代
工作委员会主任顾秀莲题词

王序

中医药是我国各族人民在长期生产生活和同疾病做斗争的过程中逐步形成并不断丰富发展的医学科学，凝聚着中华民族几千年的健康养生理念及实践经验。党的十八大以来，党中央、国务院高度重视中医药工作，从经济社会发展全局、健康中国建设大局着眼，把中医药振兴发展作为一项国家战略，做出了全面谋划和系统部署。特别是今年8月，习近平总书记在全国卫生与健康大会上的重要讲话中强调，要坚定不移地贯彻预防为主、中西医并重的方针，将健康融入所有政策，人民共建共享，努力为群众提供全生命周期的卫生与健康服务。

儿童健康事关国家的未来和希望。中医药自古以来在儿童健康调养方面独具特色和优势，对儿童生理病理认识独到，防病治病经验丰富，强身健体方法多样，对减少抗生素滥用、促进儿童健康成长、增进家庭和谐幸福、全面提高人口素质具有重要意义。《中医育儿丛书》由北京中医药大学东直门医院徐荣谦教授及多位中医儿科专家在多年临床实践经验基础上，将我国传统育儿养生保健方法编纂成册，体现了中医药独具特色的儿童养育观。该书内容通俗易懂，融知识性与趣味性于一体，既适用于基层医务人员，又可为群众自我保健所用，是弘扬中医育儿文化的优秀科普类读物。

国家卫生计生委副主任
国家中医药管理局局长 王国强
中华中医药学会会长

2016年12月8日

佟序

中华医学，世代流光；悬壶济世，誉满炎黄；望闻问切，调理阴阳；标本兼治，身心俱康；中医神术，四海名扬。

欣逢当今盛世，我神州各业民众，正凝神聚力，实现中华强国之梦。国家发展，人民幸福，端赖亿万百姓身心健康。国家发出“让中医进社区、进乡村、进家庭”之英明指示，切合国情现实，深孚全民企望。新一代孩童身心康健，关乎祖国之根基，未来之希望。国医力主返璞归真，天人合一，防病养生，医世医人。普及中医育儿理念，传承祖上珍贵技艺，缓解患儿就诊难、药品贵之现状，实为当务之急。喜见中国关心下一代工作委员会“六一健康快车”项目组，力邀众多国医儿科圣手，通力合作，薪火相传。融医德医技，科研成果，从医经验，诊治心得于一炉；合正确实用，简明易学，方便节约，喜闻乐见为一体。历经几度寒暑，编就此套心血结晶之《中医育儿丛书》。确信此套书之刊印发行，必将助力众多社区乡村同道，增强医术，提升素养，遍施中医儿科岐黄之道，为国为民，拨正就医重西轻中之习。此等利国利民之大好事，可圈可点，可喜可贺！祈盼登山涉水、走街进户之众多爱心医师，认真学习，勇于实践，继承国粹，奋力创新。于健康中华之大事业中，毋忘初心，矢志奉献，普惠众生，造福明天！

是为敬序。

中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心原主任 佟乐泉

丙申岁尾丁酉年初

张序

丙申岁末，丁酉将至之际，由北京中医药大学东直门医院徐荣谦教授做主编，多位中医儿科界同仁共同编撰的《中医育儿丛书》正式出版了，这应该说是中医儿科界的一件喜事！

2012年，党的十八大提出“健康是促进人的全面发展的必然要求”。习近平总书记非常关心中医药发展和人民健康，特别是儿童健康。2014年，在视察江苏省镇江市丹徒区世业镇卫生院时指出“没有全民健康，就没有全面小康”。2015年12月，在给中国中医科学院成立60周年的贺信中说：“中医学是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙。”2016年3月在中央全面深化改革领导小组第二十二次会议上，讨论《关于加强儿童医疗卫生服务改革与发展的意见》时强调“儿童健康事关家庭幸福和民族未来”。

“健康中国”的建设应该从娃娃抓起。我看到《中医育儿丛书》已将儿童健康提前到了生命孕育的前期，是有道理的。

中医育儿源远流长。中医育儿文化，也就是指有关中医育儿的思维方式、传统习俗、行为规范、养育方法、文学艺术，甚至一些影响深远的事件等。从养生的角度可以追溯到《素问·四气调神大论》“天人合一”的整体养生观；从先秦扁鹊“入秦为小儿医”，可以看出，先秦时就重视小儿的医疗保健；从隋唐至两宋众多医家的论著中，对小儿的饮食、起居、衣着、环境等方面的论述，基本上形成了比较完整的儿童保健体系；直到明朝万全在

《育婴家秘》中总结前人的经验，提出了“预养以培其元，胎养以保其真，蓐养以防其变，鞠养以慎其疾”的育儿四原则。

《中医育儿丛书》基本上展示了我国传统育儿文化的内涵。文化是一个民族的精神和灵魂，一个强大的民族往往具有更强的文化自信和民族尊严，从而增强民族凝聚力，使这个民族焕发出强大的创造力。这套丛书在儿童的养育、保健、疾病预防等方面，将中医“治未病”的理念贯彻始终；将一些儿童常见疾病的简易、有效的防治方法，以图文并茂的方式、通俗易懂的文字展示给读者，让读者一看就明白，一学就会。我相信，这套丛书的出版，会给众多家长带来福音，会给中医儿科界增添光彩！

中华中医药学会儿科分会名誉主任
原山东省卫生厅副厅长



2017年1月12日

前言

党和国家十分重视人民群众的健康，习近平主席在全国卫生与健康大会提出人民大健康的理念，并特别指出：“要重视少年儿童健康，全面加强幼儿园、中小学的卫生与健康工作，加强健康知识宣传力度，提高学生主动防病意识……把以治病为中心转变为以人民健康为中心，建立健全健康教育体系，提升全民健康素养，推动全民健身和全民健康深度融合。要加大心理健康问题基础性研究，做好心理健康知识和心理疾病科普工作，规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。”为我们指明了医疗服务的方向。

小儿古称“芽儿”，一方面是指小儿好像旭日初升，生机盎然，发育迅速；另一方面更指小儿脏腑娇嫩，形气未充。小儿处于阳生阴长、阳气占主导地位的阴阳平衡尚未稳定的“少阳体态”，因此，儿童健康容易出现偏颇，呈现“亚健康状态”，而亚健康状态不利于儿童的健康成长。

广大人民群众迫切希望我们的民族日渐强大，国家日益繁荣昌盛。我们务必重视后代的培养，使他们最终真正成为家庭的脊梁、民族的栋梁、国家的未来。我们真切地希望广大家长不能只有“舐犊之情”，更应有“养虎之志”，为民族、为国家培养出合格的接班人。由此，我们认为未来接班人必须具备以下四点，才能成为民族和国家放心的接班人。

1. 道德的儿童：孝敬父母，尊重师长，忠于民族，奉献国家。
2. 智慧的儿童：聪明睿智，勤奋好学，思维敏捷，勇攀高峰。
3. 豪气的儿童：胆气豪迈，心志坚强，百折不回，勇往直前。
4. 强健的儿童：体魄强健，乐于奉献，攻坚克难，勇挑重担。

中国关心下一代工作委员会事业发展中心为儿童大健康考虑，设立了“六一健康快车”项目，这个项目的宗旨是：“送儿童健康理念，送儿童健康知识，送儿童健康服务。”为此，该项目组织全国有影响的中医儿科专家，着手编写了《中医育儿丛书》。本丛书以“儿童大健康”的理念为着眼点，以广大儿童家长、准父母以及基层儿科工作者为读者对象。丛书本着简便实用的原则，突出科普性、可读性，突出中医育儿的科学性，以“治未病”为切入点。

中医在中华民族繁衍的数千年历史长河中积累了丰富的育儿经验。我们力求将中华民族数千年育儿经验与当今育儿理念结合起来，以中医儿科理论为指导，以胎儿保健、新生儿养护与婴幼儿调养为纵线，以四季养生、食疗、小儿推拿按摩及家庭外治为横线，形成经纬纵横的丛书框架体系，将中医育儿的精华展现在读者面前，对儿童“亚健康状态”，必然会起到良好的康复作用。

徐荣谦

2017年2月12日于北京

编写说明

“少年智则国智，少年强则国强。”儿童是国家和民族未来发展的基石和关键，儿童的健康是提高人口素质的基础，也是人类繁荣昌盛的先决条件。如何让儿童健康成长，是每个国家重视的发展战略，也是每个家庭关心的热点问题。正如《备急千金要方·少小婴孺方》所言：“夫生民之道，莫不以养小为大，若无于小，卒不成大。”因此，呵护先天，强壮后天，树立正确的小儿养护及疾病预防方法，是确保儿童健康成长的重要举措。

《四季养生保童子》，是以《黄帝内经》的“法于阴阳，和于术数”的“上工治未病”理念为指导思想，以顺应自然、调和阴阳为小儿四季养生防病的核心内容，以“春夏养阳，秋冬养阴”为小儿四季养生的重要法则，以调情志、节饮食、慎起居、勤锻炼、御外邪为小儿四季养生防病的主要内容，系统地阐述了小儿中医四季养生、保健的历史溯源、学术思想、养生方法及常见病的保健内容。小儿“稚阳未充，稚阴未长”“五脏六腑，成而未全……全而未壮”，表现为小儿机体柔嫩、气血未盛、脾胃薄弱、肾气未充、腠理疏松、神气怯弱、筋骨未坚等特点，无论在形体方面还是生理功能方面均处于相对幼稚和不足的状态。因此，小儿四季养生的目的就是要呵护先天，强壮后天，要顺应自然四时气候变化的规律，结合小儿机体的阴阳偏颇生理病理特点，遵循生、长、化、收、藏的内在规律，应用自然界的四时阴阳变化有针对性地调理小儿机体的阴阳状态，努力实现人体与自然界的统一。

协调，以达到阴平阳秘、气血协调的养生目的，使小儿内外环境和谐，气血平和，即顺四时、适环境、调阴阳，以增强适应气候变化的能力，达到生长发育、身体强壮、心理健康和社会适应能力强的健康状态。

《四季养生保童子》分为中医关于小儿四季养生防病的概况、春季养生、夏季养生、秋季养生、冬季养生及小儿四季常见疾病的预防六个章节。本书对不同时节可能出现的小儿疾病，从病证辨识、防病要点、防病方法、调养护理等方面做了详细的论述，可方便读者按需对小儿进行生活的调护和饮食药膳的搭配使用，或根据中医治未病理念对疾病进行一定的预防。

郑 健

2016 年 12 月

目录

第一章

中医关于小儿四季养生防病的概况

一、小儿四季养生防病的文献溯源·····	2
(一) 萌芽期·····	2
(二) 形成期·····	5
(三) 发展期·····	8
二、小儿四季养生防病的研究概况·····	11
(一) “法于阴阳，和于术数”是 小儿四季养生的核心思想·····	11
(二) “春夏养阳，秋冬养阴”是 小儿四季养生的重要法则·····	12
(三) “呵护先天，强壮后天”是 小儿四季养生的终极目标·····	13
三、小儿四季养生的常用方法·····	14
(一) 调情志——七情和合·····	14
(二) 节饮食——健脾和胃·····	15
(三) 慎起居——顺应自然·····	15
(四) 勤锻炼——强身健体·····	16

(五) 御外邪——内强正气	16
---------------------	----

第二章

春季养生

一、春季节气的自然规律	22
二、春季节气的气候特点及 小儿养生要点	22
(一) 立春——升发阳气，养肝为要 ..	22
(二) 雨水——健脾燥湿，保暖为要 ..	25
(三) 惊蛰——勤于运动，健脾柔肝 ..	27
(四) 春分——寒温相守，以平为期 ..	29
(五) 清明——上清下明，平气养阴 ..	30
(六) 谷雨——谷雨花香，谨防疫病 ..	31
三、春季节气的易患疾病及其特点	33
(一) 呼吸系统疾病	33
(二) 过敏性疾病	34
(三) 传染性疾病	34
四、春季易患疾病的预防	35
(一) 预防要点	36
(二) 预防方法	36

第三章

夏季养生

一、夏季节气的自然规律	40
-------------------	----

二、夏季节气的气候特点及 小儿养生要点	41
(一) 立夏——合理活动，养心为要	41
(二) 小满——湿热为患，贵在运脾	43
(三) 芒种——热蒸湿蕴，谨防瘟疫	45
(四) 夏至——适宜活动，固阳助长	46
(五) 小暑——暑热湿蒸，清暑燥湿	48
(六) 大暑——宁静养心，谨防中暑	50
三、夏季节气的易患疾病及其特点	51
(一) 消化系统疾病	52
(二) 呼吸系统疾病	52
(三) 皮肤病	53
(四) 传染性疾病	53
(五) 中暑	54
四、夏季易患疾病的防病要点	54
(一) 谨防“病从口入”	55
(二) 增强自身免疫	55
(三) 管理传染源	56
(四) 冬病夏治	56

第四章

秋季养生

一、秋季节气的自然规律	58
二、秋季节气的气候特点及 小儿养生要点	59
(一) 立秋——敛阳养阴，养肺为要	59