

本书从儿童饮食调理、
经络调理、常见病调理等
几个方面告诉家长，如何让孩子变得更加健康，
非常适合在家庭育儿过程中参考应用。

内容具体
语言简明
一看就会

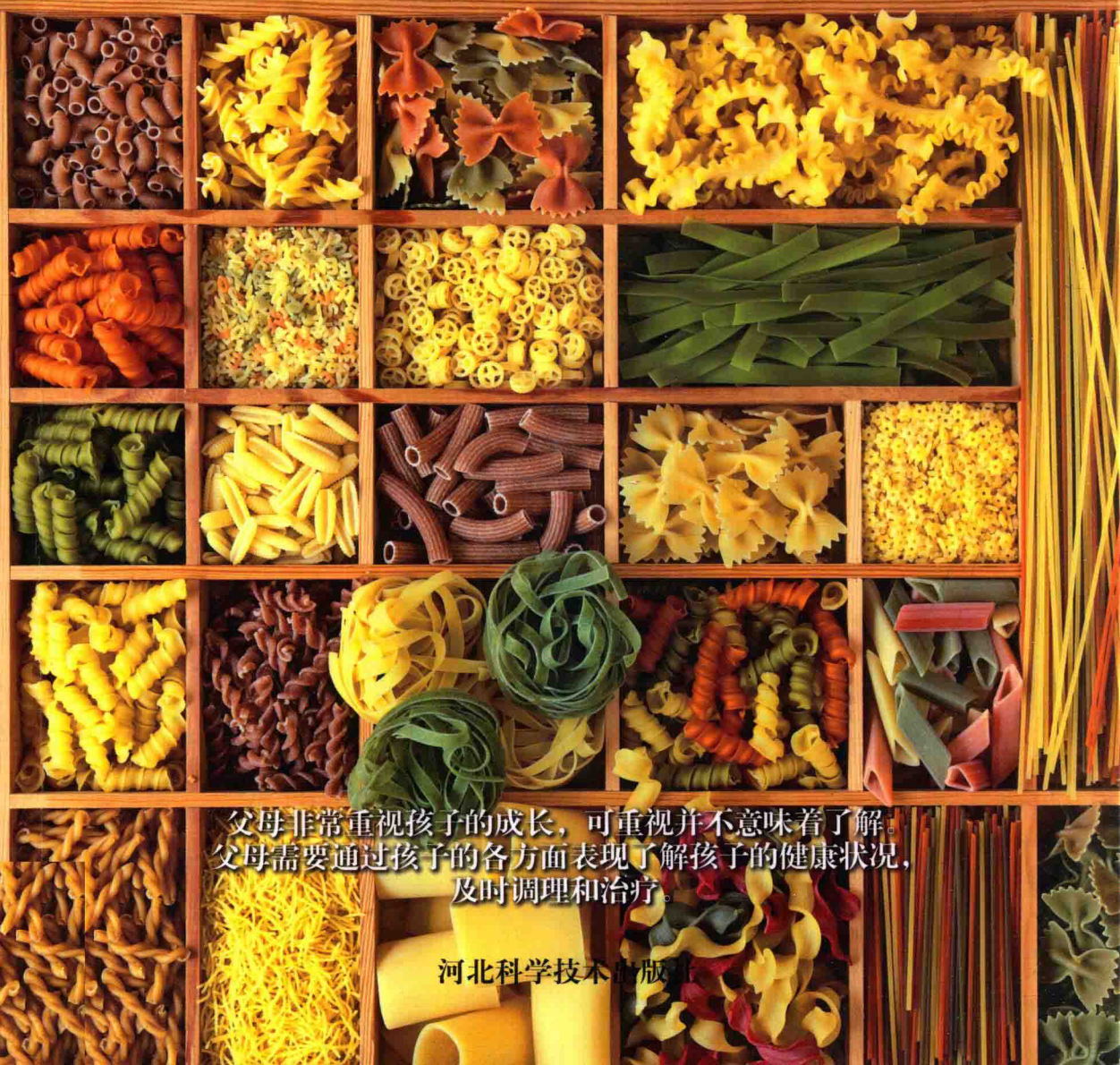


王芳◎编著

做孩子最资深的 调理专家

ZUO HAI ZI ZUI ZI SHEN DE TIAO LI ZHUAN JIA

专家、老师都无法给你的育儿经



父母非常重视孩子的成长，可重视并不意味着了解。
父母需要通过孩子的各方面表现了解孩子的健康状况，
及时调理和治疗。

河北科学技术出版社

做孩子^最资深的 调理专家

ZUO HAI ZI ZU JI ZI SHEN DE TIAO LI ZHUAN JIA

专家、老师都无法给你的育儿经

王芳◎编著



内容具体
语言简明
一看就会

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做孩子最资深的调理专家 / 王芳编著. —石家庄:
河北科学技术出版社, 2014. 9

ISBN 978 - 7 - 5375 - 7247 - 7

I. ①做… II. ①王… III. ①儿童 - 保健 IV.
①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 215965 号

做孩子最资深的调理专家

王 芳 编著

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 16

字 数 221 千字

版 次 2014 年 12 月第 1 版

2014 年 12 月第 1 次印刷

定 价 29.80 元



很多家长都觉得带孩子很辛苦，不是因为孩子有多调皮，或是要多花费多少钱等，而是在带孩子的过程中不知道如何调理孩子，帮助孩子健康成长，尤其是在孩子生病的时候，不知道如何处理，只能焦急地带着孩子去医院。有时候孩子生病受罪、打针吃药，父母就在一旁流眼泪，巴不得自己能代替孩子受苦；有时候孩子长得不理想，身体瘦弱，父母就会陷入深深的自责；有时候孩子学习压力很大，父母就会想方设法给孩子补这补那……

由此我们可以看出，父母非常重视孩子的调理过程。可重视并不意味着，其实很多父母对于孩子的调理过程知之甚少，自己不敢盲目入手，只能任其发展，孩子饿了就让孩子吃，孩子渴了就让孩子喝，孩子病了就给孩子治病，总是等到问题出现的时候才去解决问题，这种做法是不正确的，那么究竟怎么做才能让自己成为孩子的调理专家呢？

家长应当根据孩子的实际情况为孩子调理身体。比如，孩子身体虚弱，家长就应当着重为孩子补虚；孩子身体肥胖，家长就应当着重为孩子减肥，补虚的过程可结合经络调理和饮食调理的方法；减肥可以结合饮食调理和运动调理的方法，均可收获不错的效果。

孩子的身体正处在生长发育的阶段，脏腑心态尚未成熟、生理功能尚未健全，容易受病邪、药物侵害，所以，孩子比成年人更容易得病，用药也更为慎重，尤其对于出生不久的孩子来说，不能说出自己身体的不适，调理起来也就更为困难，家长需要通过孩子的各方面表现了解孩子所患疾病，及早观察，及时治疗。

本书从儿童饮食调理、经络调理、常见病调理等几个方面告诉家长如何让孩子在摄取营养的过程中变得更加健康，如何让孩子及早摆脱疾病的困扰、重获健康，如何应对孩子日常生活中出现的磕磕碰碰、蚊虫叮咬等，内容详细具体，语言简明、容易理解，非常适合在家庭育儿过程中参考应用。



第一章 营养与智力相关,父母要知道的营养知识

健康的饮食,对孩子的一生意义重大 / 2

合理搭配食物,有益孩子健脑 / 3

营养早餐,保持孩子一天的充沛精力 / 5

午餐、晚餐,要吃的有“方” / 6

蛋白质,对孩子智力有着深远影响 / 9

维生素,益智作用突出 / 11

补脑食品,让孩子更聪明 / 12

小米,营养益智的佳品 / 14

燕麦片,促进孩子智力发育 / 15

第二章 孩子饮食有选择,父母应时刻关注孩子饮食

低盐饮食,让孩子更加健康 / 18

低调味料饮食,更适合孩子 / 20

烧烤食物,当心让宝宝“变笨” / 22

罐头食品,“美味”却不“营养” / 24

油炸食品,影响孩子健康 / 25

最爱糖果,父母要给孩子限量 / 27
夏日甜品,有选择地吃 / 28
零食多样化,父母帮孩子“巧吃” / 30
巧克力,父母应当控制孩子的摄入量 / 32
膨化食品,最好让孩子少吃 / 33
冷饮,控制孩子的摄入量 / 36
果冻,不能让孩子多吃 / 38
西式快餐,当心孩子患糖尿病 / 41

第三章 提高饮食的质量,让孩子享受到最佳营养

大米,吃法不同,营养不同 / 44
蔬菜,让宝宝爱上“营养素” / 47
储存水果、蔬菜,注意事项多多 / 48
果蔬食用不当,当心影响钙吸收 / 50
水果,要趋利避害地吃 / 51
柑橘,孩子不宜多吃 / 54
荔枝,美味却不宜多食 / 56
猕猴桃,当心孩子过敏 / 57
正确吃瓜果,孩子更健康 / 59
水产品,安全食用有“妙招” / 64
鱼肉,吃法一定要得当 / 68
鸡肉,吃起来是有讲究的 / 70
鸡蛋,怎么吃最合理 / 72
牛奶,别让孩子随意喝 / 74
豆类食品,让孩子终生受益 / 77
肉类食品,孩子要“择利”食用 / 78

第四章 益智食物的加入,让孩子的饮食更加全面

粗粮,主食中不可缺少的一部分 / 84

蛋黄,帮助孩子增强记忆力 / 86

黄豆,可促进孩子神经发育 / 88

胡萝卜,营养丰富的“红参” / 90

鱼类,补充丰富的 DHA / 92

草莓,促进孩子智力发育 / 94

菌类食物,不喜欢也要吃 / 96

第五章 孩子偏食厌食,父母应当如何纠正其不良习惯

孩子偏食厌食诱因多,父母究竟知多少 / 100

纠正偏食厌食习惯,从以下方面入手 / 103

蔬菜营养高,如何让孩子爱上蔬菜 / 108

水果鲜美,如何让孩子无法拒绝水果 / 111

厌食疗法,帮助孩子强健脾胃 / 115

第六章 孩子的脾胃健康,关乎孩子后天的顺利成长

孩子的身体状况,和脾胃关系密切 / 120

母乳喂养,优点突出 / 121

奶粉喂养,一定要讲究 / 123

错误喂养,容易导致孩子营养不良 / 125

酸奶,帮助孩子调节胃肠道 / 127

过年过节,别让孩子暴饮暴食 / 128

孩子不停流口水,补脾粥可改善 / 130

孩子腹胀,选择肉桂牛肉汤 / 132

孩子便秘,可不是小问题 / 134

孩子腹泻,应如何应对 / 137

第七章 孩子身体娇弱,父母应掌握儿童常见病信号

从孩子脸色,辨孩子健康 / 142

巧听孩子呼吸声,知孩子肺部健康状况 / 144

注意孩子鼻部变化,了解感冒程度 / 145

观察孩子口唇、舌苔,辨疾病种类 / 146

从孩子口味、冷热变化,可知病因 / 148

宝宝还小,从哭声辨健康状况 / 150

孩子食指内侧,显示着健康信号 / 151

第八章 孩子肥胖危害多,父母如何帮助孩子防治肥胖

孩子是个“小胖墩”,可不是健康表现 / 154

肥胖原因有哪些,父母一定要了解 / 155

儿童肥胖症,判断与危害 / 156

预防儿童肥胖,父母应当这样做 / 159

减肥原则,父母一定要记牢 / 160

减肥过程,要有计划地进行 / 162

减肥误区,一定要严防 / 163

运动减肥,一定要合理进行 / 165

耳穴压豆,让孩子轻松瘦下来 / 167

厌恶法减肥,父母时刻耳边提醒 / 168

适宜药膳,饮食过程也瘦身 / 169

健脾减肥粥,适合孩子的减肥药 / 171

第九章 儿童常见病,父母应该如何调理

孩子腹痛,用花椒粉敷肚脐、姜辛汤泡脚 / 174

孩子先天不足,用枸杞泡脚可改善 / 177

新生儿脐炎,用云南白药敷肚脐 / 178

孩子尿床,用桑螵蛸泡脚 / 180

帮孩子止鼻血,用大蒜泥敷脚心 / 181

乳汁祛痰法,安全又有效 / 183

孩子夜间哮喘,脚底敷葱姜可预防 / 184

孩子睡不好,用酸枣仁泡脚 / 187

远离蛀牙,让孩子用淡盐水漱口 / 188

帮助孩子远离暑邪,就用薄荷叶 / 189

帮孩子快速止泻,两款粥可奏效 / 191

小儿麻疹,就找三豆解毒方 / 193

小儿呕吐,喝点生姜热牛奶 / 195

消化不良致腹泻,自制酸奶即可止 / 196

儿童肺热,家长如何调理 / 198

不同的感冒,有不同的调理方法 / 200

孩子高烧不退,家长如何调理 / 201

儿童扁桃体发炎,家长如何调理 / 203

小儿痢疾,找山楂帮忙 / 205

小儿多动症,滋阴是关键 / 207

第十章 给孩子治病,小儿经络疗法为首选

孩子的成长过程,离不开经络养生 / 210

孩子的耳朵,蕴藏着丰富经络 / 213

孩子的脚丫,穴位的“聚集地” / 215
补肾气疗法,让孩子不再尿床 / 217
清热通便疗法,让孩子不再便秘 / 221
呃逆疗法,帮助孩子宽胸顺气 / 222
食积疗法,帮助孩子健脾胃 / 225
暑热证疗法,帮助孩子赶走暑邪 / 228
小儿中暑,找合谷穴帮忙 / 230

第十一章 儿童生活磕碰、蛰伤,家长急救有妙方

烫伤疖肿,找芦荟叶、油菜叶 / 234
烫伤不用愁,白酒鸡蛋清即可治 / 235
鼻子因碰撞出血,小偏方帮孩子止血 / 236
眼睛进沙,干咳就能震出来 / 237
野蜂蜇别着急,找马齿苋来帮忙 / 238
各种蜇伤,老偏方可解痛 / 240
晕车晕船,告诉你个不晕妙招 / 242
孩子扭伤不要急,涂点仙人掌 / 244

第一章

营养与智力相关，父母 要知道的营养知识



健康的饮食，对孩子的一生意义重大

孩子处在婴幼儿时期所摄入的食物，决定着他们日后的生长和行为，有研究表明：一个人在儿童时期所吃的东西，会对他的身体、健康，甚至一生产生影响。

一项研究表明，如果孩子小的时候没有摄入充足的能量，就会有一定的激素保留机制被关上，等孩子到了青春期的时候，就会出现生长发育迟缓，而这主要是热量被限制所致。

生活中，我们常常会发现，有些儿童外表健康，但身体却逐渐出现各种不适或疾病，父母应当从根本上改掉对宝宝饮食的看法，对其进行饮食调整，了解孩子身体中真正所需的食物，同时让孩子摄取这些食物。这样能够让孩子的身体有效、正确地将其机能发挥至最佳状态。

现在很多孩子都有偏食的习惯，使得他们的身体缺少某些必须营养素，逐渐趋向营养不良状态，所以现在的儿童自身免疫力普遍降低。实际上，这与父母最初的喂养方法有着密切关系。为了保证孩子摄入充足的营养，家长应当注意：

每种没吃过的食物对于孩子来说都非常新鲜、好奇，他们本身不会对某种食物有成见，所以，父母应当抓紧机会为孩子培养出良好的味觉和嗅觉。通常情况下，孩子的味觉和嗅觉在6~12个月时最为灵敏，此时也是添加辅食的最佳时机，所以，孩子通过品尝各种食物，能够促进其味觉、嗅觉、口感的形成及发育，还能够帮助孩子从流食到半流食，再到固体食物的适应。孩子1岁左右时，就可以接受多种口味和口感的食物，进而满足机体所需，顺利断奶。但是，宝宝添加辅食的过程中，若父母看到宝宝

稍微有些拒绝就不再让宝宝吃这些食物，那么宝宝会错过味觉、嗅觉，以及口感形成、发育的最佳时机，不但会导致断奶困难，还可能使得孩子出现厌食症。

家长应当注意让孩子摄入各种可能对孩子的身体健康有益的食物，这样能够有效避免孩子偏食，对孩子以后的生长、发育都是有益的。

合理搭配食物，有益孩子健脑

大脑对营养的需求非常高，糖类、脂肪、蛋白质，特别是类脂、微量元素、维生素等都是大脑所需的必须营养素。

自然界中，没有哪种食物能够提供给孩子所需的全部营养素，所以，为了维持大脑营养所需，家长必须为孩子搭配不同食物。

现代营养学将食物分为两大类：一类提供人体热能，被称之为热力食品，也叫“主食”；还有一类是副食，可更新、修补人体组织、调节生理机能，被称作保护性食物，包括豆制品、蔬菜等。

主食的种类很多，他们富含氨基酸、维生素、无机盐等，所以不能单用一种粮食做主食，应当做到粗细搭配。副食应当以肉类、蛋类、奶类、鱼类、豆类、蔬菜类为主，富含优质蛋白质、必需脂肪酸、磷脂、维生素、钙、镁、碘等营养物质，对人体健康有着重要作用。不过副食营养也各有长短，所以应当为孩子搭配或变换食用方法，进而确保营养的全面。

那么家长在为孩子合理搭配食物的过程中应当注意哪些问题呢？

一、均衡食用酸性食物和碱性食物

酸类食品包括谷物类、肉类、鱼贝类、蛋黄类等，易导致记忆力、思维能力降低，所以应当和碱性食品如蔬菜、水果、牛奶等进行搭配。

二、健脑食物补充要广泛全面

不能偏重于某种健脑食物或以健脑食物替代其他食物，食物种类必须广泛，否则会导致孩子营养不全、营养不良等，不但会影响身体发育，甚至会影响智力发育。

三、添加食物的种类、数量要循序渐进

家长应当了解孩子有着特殊的进食心理，并且，孩子消化机能的发育还不完善。所以要为孩子安排好丰富的饮食，经常为孩子变换花样烹调食物。孩子对陌生食物、带有特殊气味的食物不易接受，家长可以在增加新食物的同时尽量将其烹调得可口些，尽量让食物看起来色泽诱人，尽量设法说服孩子，诱导孩子进食。

下面就来给家长们介绍几种常见的儿童益智营养食物地搭配：

一、鸡蛋配苦瓜

苦瓜、鸡蛋都能助骨骼、牙齿、血管健康，促进铁质吸收，有健胃之功，可以治疗胃气痛、眼痛、感冒、伤寒、儿童腹泻或呕吐等。

二、鸡蛋配菠菜

鸡蛋、菠菜中富含蛋白质、维生素等多种营养物质，孩子经常吃这样的搭配菜肴能够预防贫血。

三、鸡蛋配百合

百合有滋阴润燥、清心安神之功，还能够消火、祛痰。蛋黄有除烦热、补阴血之功，调入适量糖，效果更好。

四、鸡肉配菜花

菜花中富含维生素、矿物质，可以有效防治消化道溃疡。并且，鸡肉与菜花相配不但可以补脑，还有利内脏、益气壮骨之功。经常吃鸡肉配菜花能够提升肝脏解毒功能，提升自身免疫力，预防感冒、坏血病。

五、鸡肉配菜心

菜心中富含叶绿素、维生素 A、维生素 C、钙。鸡肉、菜心的搭配有助消化、调理脏腑之功。鸡肉中富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、

铁、维生素。鸡肉配菜心有填精补髓、活血调经之功。

六、鸡肉配金针菇

鸡肉有添精补髓、活血调经之功。金针菇富含蛋白质、胡萝卜素、人体必需氨基酸，能够防治肝脏肠胃疾病，提升儿童智力，提升记忆力、促进生长。

七、松子配鸡肉

用植物油拌炒，可提高维生素 E 摄取。

八、金银花配水鸭

水鸭有除虫、消肿之功，能够治疗热毒、恶疮疖之功。金银花有清热解毒、透表性温，有改善肌肤透气性的功能。二者相配，有滋润肌肤，消除面部暗疮、多种皮肤病之功。

九、鸡肉配红豆

红豆中富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素等。鸡肉营养丰富，可温中益气、填精补肾。鸡肉和红豆搭配有补肾滋阴、补血、明目之功，还可活血、利尿、祛风解毒、活血润肤。

营养早餐，保持孩子一天的充沛精力

早餐是一天之中最重要的一餐，早餐的摄入量充足，人体才可一天都保持在较好的状态中，特别是碳水化合物的摄入量，可以迅速转化成人体所需的能量。尤其对于孩子来说，碳水化合物能够迅速转化为 ATP 被大脑利用。各类食物中，瘦肉中富含蛋白质，肥肉中富含脂肪，米、面中富含碳水化合物，蔬菜、水果中富含维生素、矿物质。家长应当想办法给孩子配好早餐。

早餐必须满足4个条件：供应充足的水分、淀粉、蛋白质和果蔬。

早餐应当为孩子准备充足的碳水化合物，如以粥类、汤面、牛奶，配合固体食品。早晨人体消化能力较差，适当喝点粥能够帮助消化，为人体补充水分。营养学家提倡，儿童早晚各喝一杯牛奶最为理想。牛奶中水分、蛋白质、钙含量丰富，能够帮助孩子保持旺盛的精力。如果孩子对牛奶过敏，也可以用豆浆、豆奶等代替。

早餐的食物必须包括易消化的淀粉类食品，还应当配合些脂肪、蛋白质类食品。淀粉类食品包括面包、面条、馒头、面片等；蛋白质、脂肪丰富的食品包括牛奶、鸡蛋、豆制品等。这些食物营养丰富，而且能够在胃中停留较长时间，耐饥渴。可能的话，还可适当吃些果蔬，维生素C、有机酸含量丰富的果蔬能够让人精神振奋。

近几年，早餐谷物食品随处可见，纯麦片营养丰富，与鸡蛋、牛奶配合在一起，是营养丰盛的早餐。提醒家长们注意，有些“营养麦片”里面富含白糖、糊精，但蛋白质含量较低，父母应当看清说明，不可以用其代替孩子正常的营养早餐。

午餐、晚餐，要吃的有“方”

有句话是这么说的“早餐要吃好，中餐要吃饱，晚餐要吃少”。现在的家长都非常忙碌，无论是爸爸还是妈妈都成了“工作狂人”，白天忙着工作，没时间为孩子做像样的饭菜，所以现在很多孩子，尤其是年纪稍微大些的孩子的早餐和午餐都比较简单，而晚餐却变得丰盛，这种吃法容易导致儿童肥胖，对孩子的健康不利。

在上一节中，已经为大家介绍了营养早餐搭配的重要性及其方法，这