

父母懂调理， 孩子吃饭香、 身体棒、 少生病

全国
名老中医继承人
好大夫网口碑盛赞

儿科专家
张巨明

张巨明 ◎著

孩子的先天体质不同，后天的调养方式也不同

30年儿科临床经验
超过120 000家庭感恩推荐



- 体质调理 → 依照体质喂养更科学
- 饮食调理 → 孩子长得好、生病少
- 疾病调理 → 孩子小病有“妙招儿”
- 预防调理 → 基本的防病小知识
- 保健调理 → 小技巧带给孩子好体质
- 心理调理 → 孩子的身心要兼顾

健康，是父母给孩子关怀备至的爱

随书附送 《张巨明答家长最关心的100个问题》

父母懂调理， 孩子吃饭香、 身体棒、 少生病

全国
名老中医继承人
好大夫网口碑盛赞

儿科专家
张巨明

张巨明 ◎著

图书在版编目(CIP)数据

父母懂调理,孩子吃饭香、身体棒、少生病/张巨明著.
—长沙:湖南科学技术出版社,2016.6
ISBN 978-7-5357-7886-4

I. ①父… II. ①张… III. ①小儿疾病—中医疗法
IV. ①R242

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第108074号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可,任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容,违者将受到法律制裁。

上架建议:健康生活·儿童保健

FUMU DONG TIAOLI, HAIZI CHIFAN XIANG、SHENTI BANG、SHAO SHENGBING
父母懂调理,孩子吃饭香、身体棒、少生病

作 者:张巨明
出 版 人:张旭东
责任编辑:林澧波
监 制:蔡明菲 潘 良
策划编辑:李彩萍
特约编辑:尹 晶
项目策划:汉时传媒 www.hs-read.com
营销编辑:刘菲菲 李 群
封面设计:张丽娜
版式设计:李 洁
内文插画:杨 俊
特别鸣谢:刘永军
内文排版:百朗文化
出版发行:湖南科学技术出版社
(湖南省长沙市湘雅路276号 邮编:410008)

网 址: www.hnstp.net
印 刷:北京天宇万达印刷有限公司
经 销:新华书店
开 本:700mm×1000mm 1/16
字 数:225千字
印 张:17.5
版 次:2016年6月第1版
印 次:2016年6月第1次印刷
书 号:ISBN 978-7-5357-7886-4
定 价:38.00元

质量监督电话:010-59096394
团购电话:010-59320018

父母 懂调理，

孩子吃饭香，
身体棒，少生病

目录 CONTENTS

序

健康，才是孩子最需要的爱 _001

第一章

体质调理——合理喂养更科学

1. 不懂体质的喂养，孩子多半爱生病 _002
2. 生机旺盛质：让人省心的小宝贝 _005
3. 脾虚质：孩子太安静，父母要留意 _007
4. 积滞质：食欲减退，日渐消瘦 _010
5. 热滞质：孩子面红不一定是健康的标志 _013
6. 湿滞质：小儿宜胖，但不能虚 _016
7. 心火偏旺质：急躁多动和活泼是两码事 _019
8. 异禀质：先天不足的后天缓调慢补 _022

第二章 饮食调理——孩子长得好、生病少

1. 孩子免疫力差爱生病，饮食调养是关键 _026
2. 怎样吃才能让孩子免疫力更强 _029
3. 这些食物，让孩子记忆力更好更聪明 _031
4. 把握时机，帮孩子强壮筋骨长个子 _033
5. 只要选对，“零食”也能吃出健康 _036
6. 一日三餐，怎样搭配最科学 _039
7. 有时有节，肠胃才不受伤 _042
8. 要想消化好，谨记“食前静、食中专、食后动” _044
9. 应时应地，健康的食物 _047
10. 按部就班添辅食，帮孩子平稳度过断奶期 _049
11. 偏食挑食，并不一定是饭菜不香 _051
12. 孩子长得慢，可能是缺乏微量元素 _054
13. 瘦弱的“豆芽菜”，得给他健脾开胃 _057
14. 爱吃肉的孩子易上火，应注意营养均衡 _060
15. 孩子反复过敏，是不是吃了致敏食物 _063
16. 乱补营养品，反而让身体遭殃 _066
17. 吃出来的肥胖儿，还能吃回去 _068
18. 看舌苔，调饮食 _071
19. 抓住春天孩子长个儿的黄金时机 _074
20. 苦夏别苦了胃口，给孩子温和清心火 _077
21. 对付秋燥，让孩子更滋润 _080
22. 冬天适合补养，最宜储备能量 _083

第三章 疾病调理——孩子小病有“妙招儿”

1. 风寒感冒，关键在于辛温解表 _086
2. 风热感冒，宜疏风清热解表 _089
3. 孩子发热是常事，中医辨证去护理 _092
4. 积食先别着急吃药，食疗推拿来助消 _095
5. 腹泻不能一概而论，要辨型而治 _099
6. 便秘的“根儿”在脾胃弱，得脾胃同补 _102
7. 厌食没胃口，试试中医按摩法 _106
8. 湿疹多因先天不足，夏枯草外洗效果好 _110
9. 肺脾失调长痄子，治宜祛湿清热 _112
10. 咳嗽分寒热，辨证证型好调养 _115
11. 手足口病要根据病程分阶段调理 _117
12. 食疗方驱走孩子肠道寄生虫 _120
13. 口腔溃疡，滋阴清火显神通 _122
14. 治疗哮喘，应调理肺脾肾为原则 _125
15. 慢性肠胃炎的中医食疗调治法 _128
16. 扁桃体炎，试试中药贴敷疗法 _131
17. 温肺健脾，缓解孩子打鼾 _134
18. 小儿贫血食疗方 _138
19. 孩子中暑后的急救方法 _141
20. 孩子出水痘，不要急着用激素类软膏 _144

第四章 预防调理——父母最容易忽视的部分

1. 经常观察孩子的舌头，健康问题早发现 _148
2. 流感高发期，如何保护孩子不中招 _151
3. 警惕孩子脾胃虚的表现 _154
4. 预防孩子“上火”，不要盲目“祛火” _157
5. 孩子睡觉磨牙，当心脾胃不和 _160
6. 孩子口臭，背后可能有隐忧 _163
7. 一进幼儿园就生病，家长该怎么办 _166
8. 谨防春季呼吸道感染 _169
9. 夏天防暑湿，最宜养脾胃 _172
10. 秋燥袭来，防止肺实热 _175
11. 防寒保暖，预防冬季常见病 _178

第五章 保健调理——小技巧带孩子好体质

1. 捏脊，防治脾胃和肺系小毛病 _182
2. 刮痧帮助排出体内毒素 _185
3. 婴儿抚触操，爱的魔力带来免疫力 _188
4. 小儿推拿，不花钱的保健法 _192
5. 温和灸，让孩子越来越健壮 _195
6. 耳穴压贴，对特定疾病有疗效 _198
7. 穴位敷贴，补内治所不及 _201

- 8. 拔罐要保证安全，选对适应证 _204
- 9. 放血疗法不可怕，但千万不能乱用 _207
- 10. 孩子能否灌肠和雾化 _209

第六章 心理调理——孩子的身心要兼顾

- 1. 独生子女身心问题要关注 _212
- 2. 家庭氛围不好，孩子也能患病 _215
- 3. 强势家长，给了孩子太多压力 _218
- 4. 孩子爱生病不听话，妈妈可能爱唠叨 _220
- 5. 呕吐和尿频，可能压力过大 _222
- 6. 孩子心神怯弱，不可受到惊吓 _224
- 7. 孩子的脾胃病，多与情志刺激有关 _226
- 8. 带孩子亲近大自然，怡情养神 _228

随书附送：

《张巨明答家长最关心的 100 个问题》 _230

父母 懂调理，

孩子吃饭香、
身体棒、少生病

第一章

体质调理

／ 合理喂养更科学 ／

家里要是有一个爱生病的孩子，父母的身心都会饱受煎熬。可是大家有没有想过，也许孩子爱生病，主要责任在父母这里？每个孩子的先天体质不同，后天的调养方式也不同。不管孩子体质如何，我们能做的都是尽可能地给他更加科学合理的照顾，这样才能让孩子的身体素质在原有的基础上不断改善，调理出让孩子一生都受益的健康体魄。

不懂体质的喂养，孩子多半爱生病

我经常会跟孩子家长谈到小儿体质的问题，中医学中体质的概念，有几个方面的基本特征：

其一，强调先天禀赋和后天调养对体质的影响。先天因素是人体体质形成的重要基础，决定了体质的相对稳定性和个体体质的特异性；后天调养可引起体质发生强弱变化，以及体质类型的改变。先后天的各种因素，是构成体质的强大的内外环境。

其二，更是突出了中医的“形神合一”的健康生命观，也就是张介宾在《类经·藏象类》中所说的那样：“形神具备，乃为全体。”形态结构、生理功能、精神心理各方面都处于完好状态，才是真正的健康。

其三，强调了“天人一体”的自然观，也就是人与自然、社会的和谐，对环境的适应能力和程度也往往蕴藏在体质中。

既然先天禀赋决定了孩子体质的起跑点，而之后的发展与走向就取决于后天的喂养。所以，按体质的类别调养孩子的身体，是非常重要的。

0~6岁是孩子最重要的发展时期，在这一时期，我们可以通过喂养调整孩子的体质，除了异禀质（改变相对较难）外，其他体质都可以通过正确的喂养方式、食疗保健等得到较为明显的改变。而孩子的体质正常与否，与疾病的发生有着密切的关系。所以，这个时期，正确的喂养方式尤为重要。

有个邻居，因为孩子饮食问题，十分担忧，特意来我家问我：“张大夫，您看我这孩子是怎么回事？一天没有肉都不行，特别是羊肉、牛肉，还特别喜欢吃辣，就连夏天也一样。所以，我就想常给孩子吃点苦瓜、螃蟹、西瓜、梨，或者给孩子常喝点绿豆汤，想给孩子降降火。可是问题就出在这里，孩子不但不喜欢吃这些，多给吃几顿吧，还特容易拉肚子，但不给吃，又怕孩子上火难受，您说该怎么办？”

现在的家长个个都成了养生家，对孩子的饮食也是诸多讲究，但其实有时候，我们也要学会“妥协”：孩子喜欢吃，必定是有缘由的，这可能是他身体发出的信号，因为需要，才会渴求。

所以，我就让邻居把孩子带过来看了看，果然，她家孩子属虚寒体质，也就是体内缺少阳气。“阳主热”，体内阳气不足，所以需要从外界摄取来弥补内在的不足，这样便刚好满足体内的需要。所以，虽说孩子一直这样吃，但他其实舌苔正常，没有什么上火的症状。但是，当她给孩子降火的时候，苦瓜、螃蟹、绿豆等都属苦寒食物，而中医里，苦寒伤阳气，易伤脾胃，所以就容易引起孩子拉肚子。

后来，我建议她给孩子吃一些温补的饮食物，莲子、山药粥，或者用草鱼来代替牛羊肉类，可以多喝点姜汤、姜茶，来补充体内的阳气。这样一来，孩子对大热的羊肉与辛辣的饮食物需求就会大大地减少。假如一味给他降火，反倒容易伤及脾胃。

像这样的例子，西医一般都归咎于细菌、病毒，或者是肠道的菌群失调等。而从中医的角度，我却认为其实真正的元凶是我们自己，是我们对体质了解太少，在无形中为孩子患病创造了条件。

所以千年前，张仲景就说：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得益则益体，害则成疾。”这是经历了千年洗礼，仍然流传的经典。

这个道理，我经常讲给患者家长听，也引起了很多家长的兴趣和关注，他们都迫切希望多了解一些相关知识，希望能清楚自己孩子的体质，所以总会鼓励我写这方面的文章。经过多年来的诊疗观察，我决定以七种不同的体质，来为家长详细介绍关于体质喂养的一些问题。由于人的体质分类方法比较多，按不同的方式方法，就会有不同的分类。我本来想按中医基础理论中的三种体质作为孩子的体质类型，但是想想，孩子的体质是多变的，也想详细为家长划分一下。所以，在三种体质（阴阳平和质、偏阳质、偏阴质）的基础上，再根据八纲辨证与脏腑辨证来划分，主要有以下七种：生机旺盛质、脾虚质、积滞质、热滞质、湿滞质、心火偏旺质、异禀质。

接下来，我会详尽地为家长解读一下这七种体质的症状表现，希望对家长喂养孩子有帮助。

2

生机旺盛质：让人省心的小宝贝

拥有这种体质的孩子简直是上天的宠儿！其他体质的孩子需要家长付出很大努力，才能达到这种“阴阳平和”的生机旺盛质，也就是中医所说的阴平阳秘。这种体质是较为和谐的体质，也是孩子健康的一种无声无形的保证。

这是一种相对让家长省心的体质，只需稍微注意一些日常饮食起居，就是对孩子的最好保健。但事实往往是，很多家长自己为孩子找疾病，也给自己找麻烦。

前几天，有位家长带孩子来到我的门诊，她的孩子身体一直都很健康，生长发育正常，智力发育良好，不胖也不瘦，身体健壮，活泼可爱，生长旺盛，精神状态好。最近因为孩子面临考试，还有课外培训压力比较大，所以想给孩子做些好吃的，但孩子不买账，不怎么爱吃，看着精神也不如从前。听到别的家长在讨论给孩子补补身体，于是也想给自己孩子补补，所以希望我能给开一些补药。

这个孩子本身是平和体质，原本很健康的。我并不赞成给她用药物补养，《黄帝内经》中说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而服之，以补益精气。”我较为推崇食疗，但是拗不过家长的要求，我给孩子开了些玉屏风散加味，其实这是个微补，可以增强孩子的抵抗力。

对于有病症的孩子，我们可以先以中药方来治疗，而后再考虑其体质特征来调养。但大多数情况下，还是建议家长通过合理膳食给孩子调理身体，同时尽量不要给孩子太大的压力，让孩子自由健康地成长。

说到这里，相信很多家长还是一头雾水，不知道自己的孩子是不是这种体质。其实一般来说，体质大概都会有夹杂。家长看看大概哪个符合多一些，就

可以判断孩子的主要体质。现在我先来给大家介绍一下平和体质的特点。

一般来说，平和体质的孩子生长发育正常，智力发育良好，胖瘦适度，身体健壮，富有生气，生长旺盛。精神状态好，精力充沛，面色红润有光泽，皮肤柔嫩，唇色红润，毛发润泽，语声清晰，哭声洪亮和顺，食量适中，大小便正常。舌体正常，舌淡红，苔薄白，脉缓和有力。性格开朗，喜欢与人接触，随和。夜间睡觉安静平和，自我调节能力较好，对外界环境能够很好地适应，不会因为突然的环境变更而发病或出现明显不适。病少，即使生病，恢复也较为快速。

如果您的孩子是这种体质，只需要继续保持就很好了。要知道，先天之本充盈就是孩子的最大能量库，也是所有动力的源泉。要想长久地保持健康强壮的身体，我们只需要去激发、更新我们的原动力，使其达到生生不息的状态，就已经足够了。

那么，具体应该怎么做呢？中医遵循“天人相应，顺应自然”的方法，提倡春夏养阳，秋冬养阴，顺应四时阴阳变化而选择食物。既然我们要激发先天之本，重点可放在补肾上面。肾藏先天之精，为脏腑阴阳之根，有“先天之本”之称。但是需要注意，孩子不能跟成人一样补，大家千万别乱补。

我这里的所谓激发“先天”，是说可以带孩子多出去吸收天地之灵气、日月之精华。就如同武侠小说里面的练内功一般，要想有高的造诣，就得汲取来自自然的强大灵气才行。简单来说，就是多带着孩子与大自然亲近。先适度运动，等孩子适应了再慢慢加强，切不可急功近利，得长期坚持。

另外，还要保证孩子有充足的睡眠时间。年龄段不同，所需的睡眠时间也就不同。一般4岁左右的孩子，充足的睡眠时间为11个小时左右。

当然，其他具体的细节，还是要根据孩子的自身来私人定制。

3

脾虚质：孩子太安静，父母要留意

如果孩子没有完美的先天体质，家长也无须抱怨，常言道：“十全九美”。先天不足后天可以补，而且，必须要后天来补。

我们的身体就是一个自我调节与自我置换的结合体，当孩子一出生时，它就会自动判断气血津液的流向，哪里有需要就去哪里，哪里重要就去哪里。所以，这种体质的孩子，主要是由于先天有肾精亏虚，所以气血津液都被身体输送到了肾，来确保先天之精，如此最先殃及的便是孩子的脾，所以造成了孩子出生就有一些脾虚的表现。

下面我给大家大致介绍一下脾虚体质的主要表现：一般来说，这种体质的孩子胃口不大好，容易腹胀，吃完饭尤其严重。大便溏薄，神疲懒言，少气，肢体倦怠，较为安静少动，哭声较低，面色苍白或萎黄，自汗乏力，动则汗多，小便量多或正常，舌色淡，舌体胖，舌边有齿痕，苔薄白，脉细，容易出现虚胖或消瘦的体形。

为什么脾虚的孩子会特别安静呢？在中医理论中，脾者，土也；土者，生万物而法天地。所以脾的功能是非常强大的，被称为“后天之本”“气血生化之源”。当孩子脾虚的时候，气血没有化生之源，常见的就是气血虚，孩子气虚，就会安静，不想说话。

有一次我去外地出差，在飞机上碰到带着孩子外出旅游的一家三口。他们家孩子是很安静的那种，不哭不闹，就是饿了就吃，吃了就睡，但是直流口水，家长在一边一直不断地擦。

看到孩子，我的职业病又犯了，忍不住和家长闲聊了几句：“您这孩子可真乖巧安静。”听到这话，孩子母亲的话匣子打开了，跟遇到了知音似的跟我吐苦水，说这孩子太安静了，也不爱动。他们都觉得男孩皮一点才好，也带孩子去医院检查过，可是各项指标都很正常。

我看了看孩子舌苔，给他把了把脉，说：“您这孩子大概是属于脾虚体质。”我告诉他们，这孩子虽然看起来胖，但实际上体重不重，是形盛气衰。这是因为脾气不足，脾虚则生湿生痰，“诸湿肿满，皆属于脾”，加之“脾主身之肌肉”，所以，造成了孩子“浮肿”，也就是虚胖的体形。于是吃完饭后，孩子腹部总是隆起、胀满，孩子喜欢揉按。怕冷。《素问》中有“脾为涎”。涎俗称“口水”，脾气虚，气不摄津，这也就是为什么孩子总会流口水。而且可以看到，孩子的舌头边缘有齿痕。

没有等我说完，孩子的妈妈直点头，急急地打断我说太准了。这时候，他们已经知道我是医生了，就问我应该怎么调理。虽说孩子没什么病，可是整日活力不足，他们终归是不放心。我就安慰他们，这孩子也不是有什么病，就是属于脾虚体质。其实各种体质皆有自己的优劣，他们要做的便是“引强济弱，重点养脾”，让孩子的脾强壮起来。

怎么办呢？善养者，重食而非药。在饮食上，可以给孩子吃山药茯苓粥、党参小米粥、山药红枣汤、马铃薯、鱼等，当然也可以吃一些随处可以买到的中成药，如参苓白术丸、补中益气丸、四君子丸等。此外，还可以常常给孩子循脾经按摩，从脚内侧循着脾经往上按摩至腹部，在腹部顺时针揉按，促进脾胃的运化，后面章节会有具体介绍。最后就是锻炼身体，吸收大自然之清气，来补己之元气。万物源于自然，所以自然是最好的补给。中医讲求“形神合一”，与武侠小说里修炼内功要凝神静气有异曲同工之妙。所以，最好让孩子

从内心喜欢锻炼，加上身体的修炼，长期坚持，会还您一个活蹦乱跳的孩子。

后来下飞机时，孩子父母要了我的名片。大概过了半年，接到一个陌生电话，是飞机上遇到的那家人打来的。说孩子现在变得活泼很多，也健康很多。医者父母心，没有什么比这种消息更让人开心的了。

不过，大家即便能根据我上面的描述判断孩子的体质，也不建议你们自己随意用药。因为中医都是着眼于整体的，所以脾虚不一定只是脾有问题，可以夹杂其他脏腑的强弱，比如可能出现脾胃虚、肝旺脾虚、脾肾阳虚、心脾气血亏虚等。所以还需要随证治之，随证养之，做到对“证”下药才好。