



中华人民共和国执业医师  
编号: 141370800001031

李小龙◎著

专 为 中 国 家 长 量 身 定 制

# 儿科医生育儿经

ERKE YISHENG YUERJING

让孩子从小到大  
少生病、胃口好、长得高

七成育儿难题都能从中找到答案，让家长不恐慌、不焦虑



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

# 儿科医生育儿经

让孩子从小到大  
少生病、胃口好、长得高

中华人民共和国执业医师 | 李小龙◎著  
编号: 141370800001031



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

---

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

儿科医生育儿经 / 李小龙著. —西安 : 西安交通大学出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5605-9098-1

I. ①儿… II. ①李… III. ①婴幼儿—保健—基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第254482号

---

书 名 儿科医生育儿经  
著 者 李小龙  
责任编辑 张沛烨 张雪冲

---

出版发行 西安交通大学出版社  
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)  
网 址 <http://www.xjtupress.com>  
电 话 (029) 82668805 82668502 (医学分社)  
(029) 82668315 (总编办)  
传 真 (029) 82668280  
印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司

---

|      |                                 |      |              |      |    |       |
|------|---------------------------------|------|--------------|------|----|-------|
| 开 本  | 880mm × 1280mm                  | 1/32 | 印张           | 8.25 | 字数 | 140千字 |
| 版次印次 | 2017年1月第1版                      |      | 2017年1月第1次印刷 |      |    |       |
| 书 号  | ISBN 978-7-5605-9098-1/R · 1430 |      |              |      |    |       |
| 定 价  | 39.80元                          |      |              |      |    |       |

---

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题, 请通过以下方式联系、调换。

订购热线: (029) 82665248 82665249

投稿热线: (029) 82668805

读者信箱: [medpress@126.com](mailto:medpress@126.com)

版权所有 侵权必究

## 序：父母是孩子的第一保护神

“我家孩子体质比较弱，动不动就感冒，真是愁死人。”

“我家小孩不吃饭，就爱吃零食，不让吃就闹，真是没办法啊！”

可怜天下父母心。每位家长都希望自己的孩子生得茁壮、长得健康，聪明又可爱，但实际却往往不尽如人意，孩子不是这儿有问题，就是那儿出毛病；长得不是像豆芽菜，就是小胖墩；还有爱生病的，今天感冒，明天发烧……



要说孩子的健康，其实先天因素占很大一部分原因，先天体质强和先天体质弱的孩子在护养方面给人的感受是完全不同的。孩子的先天体质需要靠父母共同塑造。因此怀孕前后，父母就要为即将到来的孩子做好万全准备，尤其是准妈妈要注意养护，不仅是饮食营养方面，心情上也要保持轻松、愉悦，这样生出来的孩子才会更健康。

等孩子顺利降生，全家人开启了一个新阶段，新手父母担心的事情一点也不会少，往往比预期更多。婴幼儿时期是孩子一生的关键，如何为孩子奠定一生健康的基础，是父母们必须掌握的人生课题。在13岁之前，孩子的生长发育特别快，用古人的话说就是“生机蓬勃，发育迅速”；同时，孩子也处于“脏腑娇嫩，形气未充”的生长阶段。如果此时父母把孩子照顾好了，就能让孩子从小远离疾病的困扰，受益一生；如果照顾不好，则会影响孩子的健康，影响孩子一生的幸福。

高尔基曾说过：“爱孩子那是母鸡都会的事情。”但现实情况是，很多父母并不懂得如何去爱孩子，如何使孩子身心健



康地成长。如今的家长会不遗余力地为孩子提供良好的物质环境，孩子穿得好，吃得好，住得好，玩得好，可是却不一定健康，更不一定快乐。

在成长的过程中，孩子会出现各种各样的问题，问题本身并不难解决，但实际却令很多父母们不知所措，甚至深感头疼。其实，只要掌握了解决问题的方法，就不必再草木皆兵。

现代的家长都太容易焦虑，不妨把养育孩子当成一场修行，而学习是我们的第一步。我们是上天赐给孩子的保护神，孩子从降生的那一刻开始，就离不开我们的关爱。爱和呵护就是孩子茁壮成长的保证，父母的爱不仅体现在日常生活的细微照料，也体现在对孩子心理的抚慰上。

在孩子的成长过程中，生病是不可避免的，但正是在与各种病毒的“战斗”过程中，孩子的身体才会一天天健壮起来，最终适应这个世界。所以，父母们要冷静对待孩子的健康问题，并通过学习一定的中医知识，借用饮食调理、穴位按摩等方法来帮助孩子固守健康。



作为一名儿科医生,我将自己的育儿心得与大家一起分享,一起探讨如何巩固孩子的先天之本,增强孩子的后天之本;如何喂养孩子,提高孩子的免疫力;如何在第一时间发现孩子的疾病,将其消于无形;如何在孩子生病时,给予最适当的护理;更重要的是,如何做让孩子不生病。

愿我们都能成为孩子最好的保护神,愿这本小书能给当今父母们一点小小的启示。

李小龙

2016.6.1

# 目 录

## 第一章 奠定孩子幸福一生的基石——健康

### 一、从小就为孩子的健康储蓄 / 2

父母需悉心呵护孩子的先天之本 / 3

喂养孩子以弥补先天不足，巩固后天之本 / 5

别丢了老祖宗流传下来的育儿精华 / 9

### 二、尽量做懂医的好父母 / 13

望、看、察——全方位掌握孩子的身体状况 / 14

给孩子治病别一味追求速度 / 16

让孩子不生病比治好孩子的病更重要 / 18

### 三、注意保护孩子的阳气 / 21

体内寒湿重，孩子就容易上火 / 22



孩子寒气重不重，摸摸手脚就知道 / 24

防止寒气入侵孩子身体的六种方法 / 25

取嚏法帮忙排除孩子体内寒气 / 28

## 第二章 精心呵护，把握孩子的关键成长期

### 一、宝宝驾到，做婴幼儿期最好的护理师 / 32

每天给婴儿洗脸，宝宝干净又健康 / 33

清洁耳朵，宝宝更能听清你的爱语 / 35

给宝宝洗屁屁粗心不得 / 37

别忘了给婴儿进行日光浴 / 38

增强体质，给婴儿做被动操 / 40

乳牙护理，父母千万不可大意 / 43

善待婴儿的啼哭 / 46

### 二、让宝宝在母乳的滋润下健康成长 / 50

正确抱持，宝宝喝乳汁才会更舒服 / 52

早产儿更要用母乳喂养 / 54

产后缺乳，就找膻中和少泽两大穴 / 55



|                        |      |
|------------------------|------|
| 妈妈乳头疼痛，宝宝怎么办           | / 60 |
| 适时添加辅食，为孩子的健康打下基础      | / 63 |
| 三、断乳汁后，宝宝的成长离不开父母的精心呵护 | / 66 |
| 孩子断乳汁后培养健康的饮食习惯很重要     | / 68 |
| 远离厌食，让孩子在愉快的氛围下吃饭      | / 69 |
| 让孩子站直、坐正、走得稳           | / 70 |
| 1岁多了，宝宝还不会说话怎么办        | / 73 |
| 宝宝喜欢大喊大叫怎么办            | / 75 |
| 亲密的身体接触，是不可或缺的         | / 76 |

### 第三章 病从口入，孩子不生病从餐桌教育开始

|                     |      |
|---------------------|------|
| 一、管不住孩子嘴的家长，不是好家长   | / 80 |
| 最影响孩子健康的7大膳食坏习惯     | / 82 |
| 聪明的孩子远离伤脑的食物        | / 85 |
| 多补钙，孩子不一定长得快        | / 87 |
| 二、为孩子合理安排三餐，让孩子营养充足 | / 90 |
| 孩子的早餐不可忽略           | / 93 |



午餐搭配更重要 / 95

晚餐少吃更健康 / 96

三、别拿主食不当回事，孩子吃不够就会出麻烦 / 99

五谷杂粮就是孩子生命力量的源泉 / 101

对孩子“蛮补”的效果无异于“拔苗助长” / 104

强迫孩子吃饭未必是好事 / 106

为孩子备健康小零食，好吃又养身 / 110

## 第四章 当孩子不舒服的时候，这样做才对

一、察言观色，孩子有病早知道 / 116

唇色，孩子健康的“晴雨表” / 119

舌苔，吐露孩子健康的密码 / 120

从孩子呕吐现象知疾病 / 123

看孩子的大便也可知其是否健康 / 125

听孩子的哭声可知其是否健康 / 127

睡眠质量可以衡量孩子的健康状况 / 130

孩子的精神状态与疾病 / 131

## 二、为什么孩子会遇到这些问题，该怎么做 / 133

消化不良 / 134

腹 胀 / 138

便 秘 / 140

感 冒 / 142

发 热 / 145

咳 嗽 / 148

哮 喘 / 151

咽喉肿痛 / 154

腹 泻 / 158

鼻 塞 / 161

慢性咽炎 / 162

生 疳 / 165

打呼噜 / 168

肥 胖 / 171

高血压 / 173

## 三、学做孩子最好的急救医生 / 177

受外伤 / 181



眼内异物 / 182

噎食 / 184

抽搐 / 186

流鼻血 / 187

中暑 / 189

误食 / 190

头部撞伤 / 192

动物蜇咬 / 193

脱臼 / 195

## 第五章 提高孩子的免疫力，求药不如求双手

### 一、经络是孩子体内的天然大药田 / 200

明白儿童的经络，才能对症下药 / 203

了解五脏补泻之道，按摩方能见成效 / 208

不同体质的孩子有不同的推拿方法 / 211

### 二、天天给孩子推拿比吃人参还补 / 213

用摩腹和捏脊来帮孩子改善体质 / 214



|                   |       |
|-------------------|-------|
| 三穴合一：“小萝卜头”也可以长高  | / 217 |
| 按摩心包经，增强宝宝抵御病毒的能力 | / 219 |
| 每个家长都应该给孩子做的脾胃保健操 | / 221 |
| 推拿还给孩子一个清晰的世界     | / 224 |
| 三、父母一定要学会的经络对症疗法  | / 227 |
| 五官系统问题            | / 228 |
| 呼吸系统问题            | / 231 |
| 消化系统问题            | / 235 |
| 其他常见问题            | / 238 |

## 附录：小儿十二经脉、任督二脉穴位图

## 参考文献

## 第一章

# 奠定孩子幸福一生的 基石——健康

当你有规律地把一个个不起眼的数字一笔笔存入银行，数年后，它会积攒成一个十分可观的数字。健康也一样，看似不经意的一些习惯，只要持之以恒，数年后，或者数十年后，就会给孩子带来可观的健康收益。





## 一、从小就为孩子的健康储蓄

身为父母，一定要从小就给孩子储蓄健康。

俗话说，“三岁看到老”。现代研究也证实，孩子小时候的健康状况会影响日后乃至一生的健康。例如，小时候营养不良的人，长大后就容易出现视疲劳或患干眼症等疾病；小时候身体较好的孩子，长大后体质也是不错的。据调查，那些特别能熬夜的“夜猫子”，小时候身体都是不错的。而那些看上去病恹恹或者无精打采的人，很多是从小就营养不良，或者因为小时候曾患某种疾病而留下了后遗症。因此，要想让孩子一生健康，父母就要在孩子小时候下工夫。

## 父母需悉心呵护孩子的先天之本

什么是孩子的先天之本？

孩子的先天之本在于母体的健康程度。我们知道，胚胎的生长、发育都依赖于母体的营养供应，所以孕妇的营养状况直接影响胎儿的生长发育。

这就好比是一粒种子，只有种在肥沃的土地上才能长出健壮的小树苗，日后也才有可能长成参天大树。土壤过于贫瘠，这粒种子也就只能长出细弱无力的小树苗，能不能长大都成问题，说不定还没等到长大，就被大风刮得天折了。所以，我们说土壤的肥沃与贫瘠决定了种子是否能长成大树，而母体是否康健也决定了孩子是否能够茁壮成长。

相对于人体而言，母体是否“肥沃”说的就是气血是否充足，营养是否全面、均衡。除了那些患有先天性遗传疾病的孩子，绝大多数孩子生下来都是健康的，但却存在着强弱之分，这个强弱之分就是壮苗和弱苗的分别。出生时体重2千克的婴儿与