



凤凰汉竹
出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著 ● 亲亲乐读系列

从饮食到推拿，
爱让我们成为
更好的父母。



食疗+按摩： 宝宝不生病

韩新民
主编

中华中医药学会儿科分会副主任委员
中医儿科学专业博士生导师
江苏省中医院儿科主任医师



韩新民

行医 30 余年老中医心血之作
少打针少吃药的古法育儿
更安全 更贴心 更实用

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹 ● 亲亲乐读系列

食疗+按摩： 宝宝不生病

韩新民 主编

尹东奇 袁海霞 雷爽 副主编

汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

图书在版编目 (CIP) 数据

食疗 + 按摩：宝宝不生病 / 韩新民主编. -- 南京：江苏凤凰科学技术出版社，
2016.4

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-6031-5

I. ①食… II. ①韩… III. ①小儿疾病—常见病—食物疗法②小儿疾病—常见病—按摩疗法 (中医) IV. ① R247.1 ② R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 016923 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

食疗 + 按摩：宝宝不生病

主 编 韩新民
编 著 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 张晓凤
特邀编辑 钱婷婷 赵 颖
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 11
字 数 15万字
版 次 2016年4月第1版
印 次 2016年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-6031-5
定 价 34.80元

图书如有印装质量问题，可向我社出版科调换。

第一章

孩子身体好不好，一看就知道

父母是收集孩子健康信息的第一人 14

父母比谁都了解孩子的体质 14

别一生病就往医院跑 16

急症看西医、慢症看中医，是错误的观念 17

治病的最好时机在“将病未病”阶段 17

一眼看穿孩子身体好坏 ... 18

舌象是反映孩子疾病的一面镜子 18

看小儿指纹辨寒热 21

黑眼圈的孩子大多是过敏体质 22

鼻根青的孩子多肺气虚、脾胃差 22

脸色黄的孩子大多脾不好 23

耳朵透露的疾病信息最易忽视 23

牙有多好，肾就有多好 24

嘴唇颜色会随疾病改变 24

眼睛能知五脏健康 25

头发稀少可能是缺钙 25

皮肤斑与疹快速辨别 26

隐私部位也要注意检查 26

喜欢趴着睡，可能是伤食 27

了解大小便，生病早知道 27

听孩子声音判断疾病 28

听咳嗽辨别疾病 28

说话声弱的孩子多肺虚 29

声音嘶哑，是喉咙在呼救 30

呼吸急促、嗓子有痰鸣，小心哮喘 30

啼哭声是孩子的特殊语言 32

闻一闻预知孩子健康 34

口气重，可能是脾胃出了问题 34

呕吐物酸臭，可能是消化不良 34

大便臭多是大肠积热 35

小便臊臭，多是体内湿热 35





第二章

少打针少吃药，让孩子离疾病远远的

发热	38	感冒	52
发热忌口食物	38	感冒忌口食物	52
发热食疗方	39	感冒食疗方	53
捏捏按按不发热	40	捏捏按按不感冒	54
外感发热	40	孩子感冒一般多久才能好	56
阴虚内热	41	感冒老不好，增强体质是关键	56
食积发热	42	普通感冒和流行性感冒的区别	56
惊恐发热	43	为什么孩子容易患呼吸系统疾病	57
孩子的体温达到多少度算发热	44	防治感冒的4个误区	57
给孩子测体温可以用什么工具	44		
不同部位的体温测量方法	44	呕吐	58
怎么判断发热是病毒性的还是细菌性的	45	呕吐忌口食物	58
在家给孩子降温需要注意哪些事情	45	呕吐食疗方	59
		捏捏按按不呕吐	60
咳嗽	46	一般呕吐	60
咳嗽忌口食物	46	寒吐	61
咳嗽食疗方	47	热吐	61
捏捏按按不咳嗽	48	伤食吐	62
一般咳嗽	48	婴儿呕吐是病吗	63
外感风寒咳嗽	49	如果有以下症状，要马上到医院诊治	63
外感风热咳嗽	50	从呕吐物看孩子的病症	63
孩子咳嗽时要找准病因	51	孩子呕吐时应该怎么办	63
给孩子止咳勿滥用止咳糖浆	51		

腹泻 64

腹泻忌口食物 64

腹泻食疗方 65

捏捏按按不腹泻 66

 湿热泻 66

 风寒泻 67

 伤食泻 68

 脾虚泻 69

孩子腹泻，先找准原因 70

孩子腹泻伴有发热是什么原因 70

孩子急性腹泻不可忽视的细节 70

快速判断宝宝是否脱水 71

收集孩子大便有技巧 71

腹泻不可滥用抗生素 71

孩子腹泻需立即就医的危险症状 71

便秘 72

便秘忌口食物 72

便秘食疗方 73

捏捏按按不便秘 74

 一般便秘 74

 实证便秘 75

 虚证便秘 76

便秘的原因 77

便秘的孩子应该多吃什么 77

厌食 78

厌食忌口食物 78

厌食食疗方 79

捏捏按按不厌食 80

 脾失健运型厌食 80

 脾胃气虚型厌食 81

 脾胃阴虚型厌食 82

孩子厌食是喂出来的 83

缺锌可能会使孩子厌食 83

怎样让孩子爱上吃饭 83

尿床 84

孩子尿床是因为睡前喝水过多吗 84

怎么预防孩子尿床 84

尿床食疗方 85

捏捏按按不尿床 86

 一般尿床 86

 肾气不足型尿床 87

 脾肺气虚型尿床 87

● 每天给厌食的宝宝补胃经100~300次，能让宝宝吃饭香



肺炎 88

肺炎忌口食物 88

肺炎食疗方 89

捏捏按按治肺炎 90

肺炎为什么容易找上孩子 92

孩子得肺炎，几天能好 93

为什么得了肺炎，就要住院治疗 93

孩子肺炎痊愈后，别急着上幼儿园 93

肺炎愈后药膳方 93

哮喘 94

哮喘忌口食物 94

哮喘食疗方 95

捏捏按按不哮喘 96

哮喘能根治吗 98

家长不要忽略平时的治疗 98

哮喘跟遗传有关吗 98

怎样预防因过敏引起的哮喘 99

扁桃体炎 100

扁桃体炎忌口食物 100

扁桃体炎食疗方 101

捏捏按按好得快 102

扁桃体反复发炎，要不要切掉 103

扁桃体化脓，一定要用抗生素吗 103

湿疹 104

湿疹忌口食物 104

湿疹食疗方 105

湿疹与过敏的关系 106

湿疹可以自愈吗 106

如何护理湿疹的孩子 106

干性湿疹与湿疹有什么不同 106

湿疹怎么安全用药 107

宝宝得湿疹时，怎么给他洗澡 107

不同严重程度湿疹的不同处理方式 107

荨麻疹 108

荨麻疹忌口食物 108

荨麻疹食疗方 109

捏捏按按好得快 110

婴儿荨麻疹能自愈吗 111

慢性荨麻疹与急性荨麻疹有何不同 111

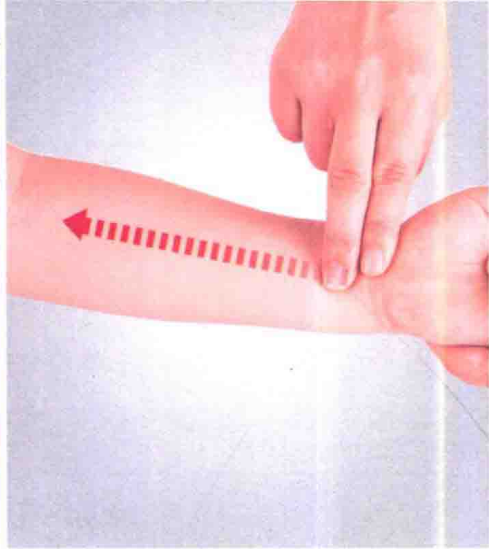
荨麻疹用什么药物治疗 111

● 如果室内的温度不高，为了避免宝宝着凉，妈妈可以隔着单衣帮宝宝按摩





● 补脾经



● 清天河水



● 按揉大椎

手足口病..... 112

手足口病忌口食物..... 112

手足口病食疗方..... 113

手足口病有后遗症吗..... 114

区分手足口病与疱疹性咽峡炎..... 114

如何预防手足口病..... 115

手足口病孩子的护理..... 115

水痘..... 116

宝宝得了水痘会有哪些反应..... 116

得了水痘有哪些食疗方..... 116

孩子得了水痘应该怎么办..... 117

接种水痘疫苗要注意什么..... 117

过敏性鼻炎..... 118

过敏性鼻炎忌口食物..... 118

捏捏按按治鼻炎..... 119

蛀牙..... 120

这些食物要忌口..... 120

哪些食物可以帮助防蛀牙..... 120

蛀牙和换牙的区别..... 120

蛀牙有哪些危害..... 121

如何帮宝宝科学清洁牙齿..... 121

磨牙..... 122

宝宝磨牙怎么办..... 122

宝宝老磨牙是缺钙吗..... 123

捏捏按按不磨牙..... 124

鼻出血..... 126

鼻出血忌口食物..... 126

鼻出血食疗方..... 127

捏捏按按止鼻血..... 128

孩子鼻出血怎么办..... 129

宝宝鼻出血时，用错误止血方法很危险..... 129

近视 130

近视的遗传概率有多大 130

近视的孩子饮食应该注意什么 131

捏捏按按不近视 132

孩子近视戴眼镜会加重度数吗 133

孩子近视能治好吗 133

除了戴眼镜还需要注意些什么 133

口腔溃疡 134

口腔溃疡忌口食物 134

口腔溃疡食疗方 135

引起口腔溃疡的原因有哪些 136

未断奶的宝宝得了口腔溃疡怎么办 136

怎样让宝宝保持口腔卫生 137

清洁宝宝口腔的正确方法 137

头痛 138

怎样及时发现宝宝头痛 138

孩子头痛的原因 138

这些食物要忌口 138

宝宝发热头痛时能吃止痛药吗 138

捏捏按按不头痛 139

儿童多动症 140

儿童多动症都有哪些症状 140

家长如何正确对待多动症儿童 141

中医对儿童多动症的认识 141

多动症孩子的饮食 141

儿童抽动症 142

孩子总是眨眼是不是抽动症 142

中医可以治疗儿童抽动症吗 142

孩子确诊了抽动症，家长应该怎么办 143

抽动症孩子如何调节饮食 143

性早熟 144

如何从饮食方面预防性早熟 144

性早熟有什么危害 145

营养过剩会导致宝宝性早熟吗 145

● 躺着按摩时，要选择一个舒适的环境，并让宝宝保持平躺的姿势



第三章

因时定养，顺着四季养孩子

春季 148

多晒太阳，增强体质少生病 148

春季要预防传染病 149

春季让过敏宝宝远离过敏 150

孩子春季营养食谱推荐 151

捏捏按按养阳气 152

夏季 154

孩子夏天总拒食怎么办 154

几个妙招帮孩子远离“疳夏” 154

炎热酷暑“吃水”很重要 155

蚊虫叮咬巧防治 156

孩子夏季营养食谱推荐 157

捏捏按按能清热 158

秋季 160

秋季宝宝要防燥 160

针对孩子不同的干燥症状有哪些对策 160

谨防秋季腹泻 162

孩子秋季营养食谱推荐 163

捏捏按按能润肺 164

冬季 166

宝宝冬季抗寒防感冒 166

皮肤护理应对严冬 168

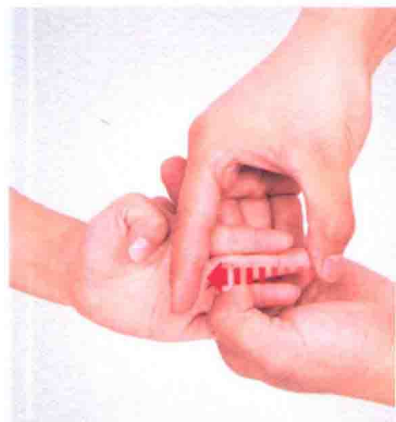
孩子冬季营养食谱推荐 169

捏捏按按能滋补 170

附录 小儿推拿常用穴位 172



● 春季宜帮宝宝按揉三阴交



● 夏季宜帮宝宝清心经



● 秋季宜帮宝宝按揉内关

汉竹 ● 亲亲乐读系列

食疗+按摩： 宝宝不生病

韩新民 主编

尹东奇 袁海霞 雷爽 副主编

汉竹 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>

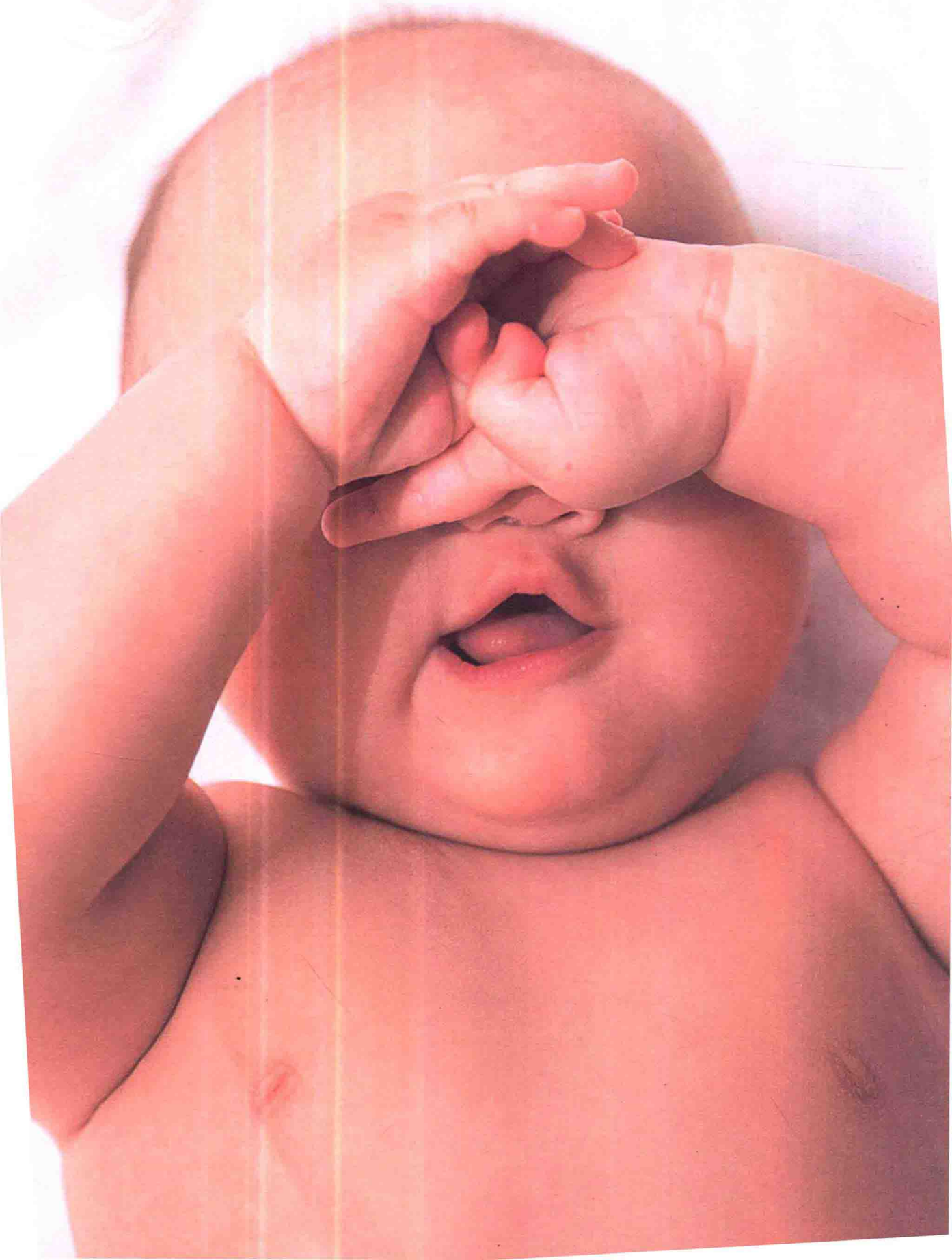


读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

食疗+按摩：
宝宝不生病



序言

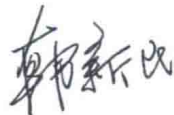
尊老爱幼是中华民族的传统美德，随着二孩政策的全面实施，有些家庭中不只有一个宝宝。由于家长专业医疗知识的缺乏，每当孩子身体有所不适时，就变得手足无措，这是中国家庭中常见的情况。是否一见流鼻涕就要去医院？是否发热就要用抗生素？不去医院吧，就怕宝宝病情越来越重，去医院吧，又常是打点滴，这真是进退两难的选择。

随着近几年绿色医疗的不断发展，越来越多的人开始相信中医，求助于中医了。有些家长逐渐开始了解中医，尝试用中医药的方法和手段诊治儿童疾病。其实，中医药治疗儿童疾病由来已久，从扁鹊作为第一位儿科医生开始，到宋朝钱乙作为儿科专职医生的出现，再到当今社会，中医儿科服务于广大儿童已有几千年的历史了。传统中医具有“简、便、验、廉”的特点，方法多样，疗效确切，无副作用。专业中医儿科书籍对于没有中医药学基础的家长来说，词语拗口难懂，操作起来困难，传统中药苦涩难吃。

在这样的背景下，我们应广大家长的要求和出版社的邀请，组织中医儿科专业的医生编写了本书。这些医生均为中医儿科硕士研究生以上学历，从事中医儿科临床工作，具有较高的专业知识和临床工作经验。

本书内容涵盖儿童呼吸、消化、泌尿、精神神经、五官、口腔等疾病的知识，就家长们关心的有关问题做了深入浅出的回答。不仅如此，本书还从实际出发，向家长简介疾病的同时，介绍了食疗、推拿的治疗方法。这是一本内容全、看得懂、学得会的科普书。

少年强则中国强，希望本书能让家长掌握更多的中医儿科诊疗知识和绿色无毒的治疗方法，能让传统医学更好地为少年儿童服务，让我们的孩子身体越来越好，让我们的家庭越来越快乐，让我们的祖国越来越强大。



2016年1月5日于南京



本书小儿推拿符号使用说明

推法



摩法、运法、旋推法



揉法、点法



按法、压法



掐法



捏法、拿法



擦法



第一章

孩子身体好不好，一看就知道

父母是收集孩子健康信息的第一人 14

父母比谁都了解孩子的体质 14

别一生病就往医院跑 16

急症看西医、慢症看中医，是错误的观念 17

治病的最好时机在“将病未病”阶段 17

一眼看穿孩子身体好坏 ... 18

舌象是反映孩子疾病的一面镜子 18

看小儿指纹辨寒热 21

黑眼圈的孩子大多是过敏体质 22

鼻根青的孩子多肺气虚、脾胃差 22

脸色黄的孩子大多脾不好 23

耳朵透露的疾病信息最易忽视 23

牙有多好，肾就有多好 24

嘴唇颜色会随疾病改变 24

眼睛能知五脏健康 25

头发稀少可能是缺钙 25

皮肤斑与疹快速辨别 26

隐私部位也要注意检查 26

喜欢趴着睡，可能是伤食 27

了解大小便，生病早知道 27

听孩子声音判断疾病 28

听咳嗽辨别疾病 28

说话声弱的孩子多肺虚 29

声音嘶哑，是喉咙在呼救 30

呼吸急促、嗓子有痰鸣，小心哮喘 30

啼哭声是孩子的特殊语言 32

闻一闻预知孩子健康 34

口气重，可能是脾胃出了问题 34

呕吐物酸臭，可能是消化不良 34

大便臭多是大肠积热 35

小便臊臭，多是体内湿热 35





第二章

少打针少吃药，让孩子离疾病远远的

发热 38

发热忌口食物 38

发热食疗方 39

捏捏按按不发热 40

 外感发热 40

 阴虚内热 41

 食积发热 42

 惊恐发热 43

孩子的体温达到多少度算发热 44

给孩子测体温可以用什么工具 44

不同部位的体温测量方法 44

怎么判断发热是病毒性的还是细菌性的 45

在家给孩子降温需要注意哪些事情 45

咳嗽 46

咳嗽忌口食物 46

咳嗽食疗方 47

捏捏按按不咳嗽 48

 一般咳嗽 48

 外感风寒咳嗽 49

 外感风热咳嗽 50

孩子咳嗽时要找准病因 51

给孩子止咳勿滥用止咳糖浆 51

感冒 52

感冒忌口食物 52

感冒食疗方 53

捏捏按按不感冒 54

孩子感冒一般多久才能好 56

感冒老不好，增强体质是关键 56

普通感冒和流行性感冒的区别 56

为什么孩子容易患呼吸系统疾病 57

防治感冒的4个误区 57

呕吐 58

呕吐忌口食物 58

呕吐食疗方 59

捏捏按按不呕吐 60

 一般呕吐 60

 寒吐 61

 热吐 61

 伤食吐 62

婴儿呕吐是病吗 63

如果有以下症状，要马上到医院诊治 63

从呕吐物看孩子的病症 63

孩子呕吐时应该怎么办 63

腹泻 64

腹泻忌口食物 64

腹泻食疗方 65

捏捏按按不腹泻 66

 湿热泻 66

 风寒泻 67

 伤食泻 68

 脾虚泻 69

孩子腹泻，先找准原因 70

孩子腹泻伴有发热是什么原因 70

孩子急性腹泻不可忽视的细节 70

快速判断宝宝是否脱水 71

收集孩子大便有技巧 71

腹泻不可滥用抗生素 71

孩子腹泻需立即就医的危险症状 71

便秘 72

便秘忌口食物 72

便秘食疗方 73

捏捏按按不便秘 74

 一般便秘 74

 实证便秘 75

 虚证便秘 76

便秘的原因 77

便秘的孩子应该多吃什么 77

厌食 78

厌食忌口食物 78

厌食食疗方 79

捏捏按按不厌食 80

 脾失健运型厌食 80

 脾胃气虚型厌食 81

 脾胃阴虚型厌食 82

孩子厌食是喂出来的 83

缺锌可能会使孩子厌食 83

怎样让孩子爱上吃饭 83

尿床 84

孩子尿床是因为睡前喝水过多吗 84

怎么预防孩子尿床 84

尿床食疗方 85

捏捏按按不尿床 86

 一般尿床 86

 肾气不足型尿床 87

 脾肺气虚型尿床 87

● 每天给厌食的宝宝补胃经100~300次，能让宝宝吃饭香