

让孩子少生病、少吃药、少受罪，
孩子更健康，父母更省心！

父母会养， 孩子会长

好大夫崔霞的健康育儿经

北京中医药大学
第三附属医院儿科主任

崔霞 博士 著

妈妈群中公认的美丽儿科医师
好大夫网人气儿科专家



好大夫网口碑“爆棚”的儿科大夫，
教你如何维护**孩子的健康**

20余年儿科临床经验，超过120 000家庭感恩推荐！

感冒、发热、咳嗽、鼻炎、
肠胃问题、小儿皮肤病，**方法对了，孩子不受罪！**

吉林科学技术出版社

父母会养，孩子会长： 好大夫崔霞的健康育儿经

崔霞 著



吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

父母会养，孩子会长：好大夫崔霞的健康育儿经 /
崔霞著. — 长春：吉林科学技术出版社，2018.4
ISBN 978-7-5578-3574-3

I. ①父… II. ①崔… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第296056号

父母会养，孩子会长：好大夫崔霞的健康育儿经

FU-MU HUI YANG, HAIZI HUI ZHANG: HAO DAIFU CUIXIA DE JIANKANG YU ER JING

著 崔 霞
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 端金香
封面设计 王 婧
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710 mm×1000 mm 1/16
字 数 280千字
印 张 17.5
印 数 1-8 000册
版 次 2018年4月第1版
印 次 2018年4月第1次印刷
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85635177
85651628 85652585
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司
书 号 ISBN 978-7-5578-3574-3
定 价 45.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话：0431-85635186



父母懂得多一些，孩子受罪少一些

“健康的儿童，世界的未来”，儿童的健康越来越受到社会各阶层的普遍关注和高度重视。每一位家长朋友都深爱着自己的孩子，但是，爱是需要知识和能力的。

从事儿科临床工作二十多年，我发现很多父母在饮食、心理健康、保健、预防、治疗等方面有着种种疑惑。这并不是责怪各位父母，因为我们没有这样一门课程，来教每位父母如何正确地养育孩子。

但是，这并不是说，父母就应该把孩子的健康问题完全交给医院、交给医生。医生的工作是帮助孩子祛除疾病，但是如果父母能够多懂一些健康的知识，学会一些儿童保健的方法，那么我相信，孩子至少能减少一半的生病概率。即使生病了，父母也知道如何去做，而不是简单、不假思索地带着孩子去医院。

说句心里话，现在的医疗条件和生活条件应该比以前的都要好，为什么孩子的健康问题却成为很多家庭的主要矛盾？我想这主要有两个原因，其一是家长朋友们现在工作都非常的繁忙，一天之中只有晚上的几个小时能够对孩子进行无微不至地看护，平时只能将孩子放在幼儿园等托幼机构。孩子的成长缺少不了父母的关怀，再加上幼儿园等地方的环境没有家里的好，所以就很容易出现这样或者那样的问题。

其二就是大多数的父母只有一次养育孩子的机会，而一个孩子也只有一次

新生儿时期、婴幼儿时期、儿童时期、青春期时期。父母照看孩子缺乏经验，如果有爷爷、奶奶、姥爷、姥姥的帮助还能好一些，如果没有他们的帮助，经常就会陷入很茫然的境地，许多的家长朋友都会感叹：“孩子小的时候没有经验，等我们有经验了，孩子也长大了，不需要了。”

在临床上经常会碰见一些家长朋友，他们在孩子身上犯的错误往往令人哭笑不得，有的甚至是严重危害孩子的健康，但是父母们却并不理解。

所以，为了让更多的父母少走弯路，尽量不再让我们可爱的孩子们受罪，我决定将一些儿童保健的常识写下来。在这本书里，我会针对许许多多困惑孩子健康成长的问题，运用专业的临床医学知识，详细介绍一些儿科常见的问题和解决办法。

有些家长朋友会疑惑：“我们没有学过医，平时在微信朋友圈里阅读过一些儿童健康保健的帖子，也看得云里雾里，不是很明白。让我们看书学习，会不会太牵强了？”

其实这点我也替家长朋友考虑到了，我以二十多年来亲身的临床经历为基础，用一个又一个形象生动的小故事，阐述了一些医学专有名词。

我相信，即使是没有任何医学专业基础的家长朋友，在阅读此书时，也不会有过多的理解障碍，因为临床例子丰富，所以也能提起家长朋友的阅读兴趣，跟随我的讲解掌握各种儿科常见病的预防保健方法，从而在自家孩子身上能够灵活地运用，达到学以致用用的效果，呵护孩子的健康。

在相应的章节中我还加了一些饮食调护的方法，并且根据丰富的临床经验，介绍了许多临床常用的小窍门，能够快速有效地帮助家长朋友们缓解孩子的病痛。

孩子的健康成长除了先天性的禀赋之外，还有后天的养护。先天性的因素在孩子出生之后就无法改变，广大的家长朋友们可以通过此书从后天的因素入手，学习一些专业的儿童养护方法，给孩子无微不至的关怀，同样可以让孩子健康健康地成长。

我真诚地希望本书可以为儿童健康成长提供帮助，为幼教工作者、初为父母的家长朋友们和所有爱护孩子的人们提供最新的育儿知识和保健措施。拥有本书，就相当于拥有了专业的、贴心的儿科顾问，为孩子的健康成长保驾护航。



第一章

我是医生，也是母亲	11
1. 每位妈妈都可以是完美的儿科医生	12
2. 会养的父母能让孩子少生病	15
3. 孩子身体娇弱，父母先要反思	18
4. 治疗小儿常见病，中医安全见效快	21
5. 掌握儿童常见病的各种预兆	24
6. 并不是所有的疾病都是坏事	27
7. 生病，要有选择性地吃药	30
8. 孩子用药别“贪多”	33
9. 衣食住行，每个细节都要做好	36
10. 贴心、用心胜良药，和孩子一起面对成长与疾病	40

第二章

营养对了，孩子身体壮、生病少	43
1. 孩子营养跟不上，疾病就容易侵袭	44
2. 防治疾病，营养比药更重要	47
3. 不同阶段，孩子的营养需求是不同的	50
4. 提高孩子免疫力的食物有哪些	56
5. 有利于孩子骨骼发育的食物有哪些	60
6. 让孩子头脑更聪明的食物有哪些	63
7. 呵护孩子五脏的食物有哪些	67
8. 帮助孩子养成吃饭的好习惯	71
9. 这些没营养又损害健康的食物要少吃	74
10. 保持平衡：别让营养过剩毁了孩子的健康	77

第三章

感冒发热，孩子最熟悉的“陌生人”	81
1. 普普通通的感冒，其实分很多类型	82
2. 发热未必都是坏事	86
3. 治疗孩子风寒感冒的食疗法	90
4. 中医大椎穴有奇效，能帮孩子赶走寒气	93
5. 小鼻涕止不住，试试按摩迎香穴	96
6. 治疗风热感冒重在辛凉解表	99
7. 常用的治疗风热感冒的食疗方	102
8. 缓解咽喉肿痛，试试金银花竹叶水	105
9. 风热头疼，可以开天门、揉阳溪穴	108
10. 退热的手法要分清寒热	111

11. 治寒热夹杂的感冒用小柴胡颗粒·····	114
12. 感冒时候的饮食应该注意什么·····	117
13. 如何判断孩子是不是得了肺炎·····	120
14. 常给孩子捏脊可以预防感冒·····	123
15. 感冒久治不愈，小心鼻炎、鼻窦炎·····	126

第四章

用中医的方法帮孩子化痰止咳····· 129

1. 呼吸不顺畅，当心毛细支气管炎·····	130
2. 咳嗽也分寒热，治疗重点不同·····	133
3. 治疗肺热咳嗽，给小孩清清肺经·····	136
4. 止寒热错杂的咳嗽，中药方有奇效·····	139
5. 孩子咳嗽“三分治，七分养”·····	142
6. 孩子长期咳嗽，家长要小心哪些病·····	145
7. 咳嗽有痰，清肺止咳祛痰饮冰糖梨水·····	147
8. 咳嗽总不好，家长要小心小儿变异性哮喘·····	150

第五章

厌食和积食，让父母头疼的两个问题····· 153

1. 孩子不爱吃饭是令人头疼的现象·····	154
2. 偏食厌食，先看看家长的喂养习惯正确吗·····	157
3. 缺少微量元素也会导致孩子胃口差·····	161
4. 想要消化好，不要忽视孩子用餐的情绪·····	164
5. 忽然厌食，可能是孩子积食了·····	167
6. 积食也会引起孩子发热·····	170

7. 深掐小儿四横纹，中医疗法治积食	172
8. 小零食对抗积食，安全又有效	175
9. 用栀子、山楂、淡竹叶、陈皮泡茶，消除积食发热	178
10. 帮孩子养成每天定时排便的好习惯	181
11. 孩子便秘先别急，试试胡萝卜汁	184
12. 改善小儿便秘，按揉支沟穴	187

第六章

腹泻的原因很多，找准病根儿是关键..... 191

1. 排粪便次数多就是腹泻吗	192
2. 注意区分腹泻与痢疾的区别	195
3. 按摩脾俞穴，帮孩子补脾止泻	198
4. 止泻药的使用一定要合理	201
5. 自制糖盐水，给轻度脱水的宝宝补液	205
6. 腹泻期间，千万不要“进补”	208
7. 当心儿童青少年肠易激综合征	211
8. 胃肠痉挛，妈妈的“安抚”胜过良药	214
9. 孩子呕吐先别慌，分析原因是关键	217

第七章

皮炎湿疹，孩子受罪，大人心疼..... 221

1. 新生儿的皮肤娇嫩，所以容易出问题	222
2. 痱子、皮炎、蚊叮虫咬，要分清楚	225
3. 新生儿湿疹，千万别胡乱治疗	228
4. 小儿汗疱疹，排除身体里的湿气是关键	231

5. 多汗的孩子很容易起痱子	234
6. 治疗小儿过敏性皮炎，关键是要找到过敏原	237
7. 荨麻疹，注意避免过敏原	240
8. 脓包不一定是水痘，还可能是脓疱病	243
9. 哪些食物对缓解皮肤病有帮助	246
10. 常见的外用药物，父母一定要弄清楚	249

第八章

孩子得了鼻炎、鼻窦炎怎么办	253
1. 对于过敏性鼻炎，预防重于治疗	254
2. 雾化熏鼻，在家就能操作的方法	257
3. 慎重对待鼻炎引起的并发症	260
4. 帮孩子养好肺，卫气充足很重要	263
5. 给孩子多做鼻部按摩，可以预防鼻炎	266
6. 小心，别把鼻窦炎误诊成感冒	269
7. 睡觉打鼾，可能是腺样体肥大	272
8. 肥大的腺样体要不要摘除	275
9. 远离慢性鼻窦炎，食疗调理也有效	278

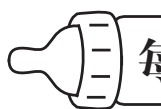


第一章

我是医生，也是母亲



1.



每位妈妈都可以是完美的儿科医生

广大的读者朋友们可能都没意识到，每一位妈妈，都可以是完美的儿科医生。现在孩子基本上是整个家庭的中心，爷爷、奶奶、外公、外婆和父母全都围着孩子转，细心地照顾，生怕小宝宝不能健康快乐地成长。

如今的网络和社交媒体都非常的发达，妈妈们很容易就能获得照顾宝宝的方法和建议，但是我要提醒一下广大的读者朋友们，尽量选取比较权威的媒体和书籍（最好是源自专业儿科医生）进行学习，因为网上有很多劣质的育儿健康帖子，很容易给妈妈们造成干扰，起到适得其反的作用。

我现在是儿科的主任医师，回想起刚有宝宝那会儿，依然是历历在目。虽然我学的专业是儿科，比普通的妈妈们对小儿要多一些专业的临床知识，但是只有亲身经历过养儿育儿的过程，我才可以很自信地说自己是个合格的儿科医生。婴幼儿基本没有表达能力，只知道哭闹。在临床上给小朋友看病，旁边还有爸爸妈

妈给描述，当自己照顾孩子的时候，全凭自己点点滴滴的学习积累，才能很好地掌握宝宝的规律。

我相信每一位妈妈，通过对宝宝无微不至的照顾，肯定也会学习不少儿科方面的专业知识，都可以成为一位完美的儿科医生。我曾经在出门诊的时候，听过一位年轻的妈妈给我讲过一个故事，现在分享给广大的读者朋友们。

这位妈妈的孩子当时已经两岁半了，能够自己吃一些东西，是个小男孩，平时也十分的调皮。这位妈妈在十一假期的时候带他去香港迪士尼乐园玩耍，孩子高兴坏了，一路上蹦蹦跳跳的，母亲也非常的欣慰，全家人享受着天伦之乐。

在游乐园里玩耍着正高兴呢，没想到孩子一个跟头就摔倒了，趴在地上“哇哇”地哭叫，妈妈赶紧跑过去把孩子扶起来，倒没什么大碍，就是手扭了。孩子小手耷拉着，手腕部明显地肿了起来。

这位年轻的妈妈虽然不是临床医生，但是把孩子养到这么大，平时肯定做了不少功课，对于孩子的各种外伤急救非常熟悉。她当时就向周边卖冰棍的商贩，要了一些冰块，用毛巾包着，给孩子的手腕进行了冰敷。

这就是很正确的做法，因为手腕部的扭伤，当时一些血管或者毛细血管因为外伤造成破裂出血，这时候用冰块冷敷，可以收缩血管，抑制出血，防止血肿的形成，这样就可以使孩子的手腕不至于肿得太厉害。

冷敷一段时间后，等血液凝结，毛细血管和其他小血管不再出血的时候，就可以进行热敷，起到活血化瘀的作用，使瘀血消散，促进损伤部位的好转。

这位母亲因为当时的处理方法得当，事后又去医院进行了诊治，开了一些治疗跌打损伤的药物，孩子的扭伤很快就痊愈了。

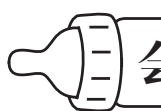
我在听这个故事的时候，非常佩服这位年轻妈妈的专业知识。这位年轻的妈

♥ 第一章 我是医生，也是母亲

妈就是通过养育孩子，平时对育儿知识的积累，能够使用这么专业的治疗手法，快速地去除了孩子的痛苦。

我当时就夸她：“你真强，这养个孩子，都快成儿科医生了，再养几年可以考执业医师了。”她不好意思地谦虚道：“哪里哪里，还需要继续学习，不都是为了孩子嘛！”其实通过在养孩子中学习，在学习中照顾孩子，我相信每一位妈妈都可以成为完美的儿科医生。

2.



会养的父母能让孩子少生病

有孩子的家长都知道，无论什么时候去医院，儿科都是人满为患。为什么孩子那么容易生病？难道你的孩子的体质就真的特别差吗？

如果孩子爱生病，西医一般把这一切都归咎于细菌、病毒或者是孩子的免疫力差等。

从中医的角度，我认为其实真正的发病源头是我们自己，是我们对孩子了解太少，对医疗知识掌握不够，所以在无形中为孩子患病创造了条件。

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。”不仅是食物，居家环境、家里的氛围、养护方式等，对孩子的健康都会有影响。

我们医院其他科室的同事们，因为孩子的身体问题，经常往我们科里跑。前一阵医院的一位护士妈妈，一脸担忧困惑地来科里问我：“崔主任，冒昧打扰了，您看我这孩子是怎么回事？一天不吃肉都不行，特别是羊肉、牛肉，还特别

喜欢吃辣。”“现在夏天来了，我就想多给孩子吃点苦瓜、螃蟹、西瓜、梨，或者给孩子多喝点绿豆汤，想给孩子降降火。可问题是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？”现在的家长都懂点儿养生或者医疗知识，这是好事，但有时候，我们也要灵活变通，并结合孩子的体质特点。的确，爱吃肉容易出现胃肠积热，但孩子喜欢吃，必定是有缘由的，一是他身体发出的信号，因为孩子需要才特别想吃，另外我们日常的喂养习惯也会形成孩子偏食。

我就让这位护士把孩子带过来看了看，果然，她家孩子体质偏虚寒，也就是体内阳气不足，“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，这样便刚好达到体内的需要。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，中医认为，苦寒伤阳气，易伤脾胃，故过食苦寒就引起孩子拉肚子。

后来，我建议她给孩子吃一些温补的饮食物，莲子、山药粥，适当增加草鱼、胖头鱼等，这样可以减少牛羊肉类，天凉可以多喝点姜汤、姜茶等，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，就会大大减少。假如一味给他降火，反倒容易伤及脾胃。再比如，带着孩子出门游玩或走亲访友的时候，很多家长唯恐孩子着凉，给他穿得特别严实。多穿点，防止受凉原本没错，但是孩子是“稚阴稚阳”之体，怕冷也怕热，如果穿得太多了，稍微一动就出汗，受风以后，反而更容易感冒着凉。

这些道理，我经常讲给家长听，也引起了很多家长的重视。我想，如果广大家长都能掌握一些基本的育儿知识，可能我们儿科医生的工作量就会减轻许多，我们的孩子也能少受许多罪。