

彻底改善和修补中国孩子的先天之本



父母是孩子 最好的医生

马悦凌·著

- 想要孩子后天强，父母先健康
- 不要迷信任何药物和医生，只要坚持食疗和疏通经络
- 孩子的身体完全可以用补气血的简单方法彻底变好
- 做孩子的营养师、儿科医生和幼教专家
- 如观音一样保佑孩子的终生长成



父母是孩子 最好的医生

马悦凌·著

图书在版编目(CIP)数据

父母是孩子最好的医生 / 马悦凌著. —南京: 江苏文艺出版社, 2007.6

(国医健康绝学系列)

ISBN 978-7-5399-2625-4

I. 父… II. 马… III. 保健—基本知识 IV. R247.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 094700 号

父母是孩子最好的医生

著 者: 马悦凌

责任编辑: 于奎潮 胡小河

文字编辑: 李 玲 马志明 李 佳

封面设计: 周 红

责任监制: 卞宁坚 江伟明

出版发行: 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社

集团网址: 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销: 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷: 北京瑞达方舟印务有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数: 170 千字

印 张: 15

彩 插: 2

印 次: 2008 年 4 月第 1 版, 2008 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5399-2625-4

定 价: 28.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

出版说明

《国医健康绝学》是一套荟萃了中国各地保健名家多年来在防病养生方面实用经验的系列丛书。丛书全面、系统、深入浅出地阐述了人在不同年龄段的各类常见病和疑难杂症的预防之法，还告诉大家养生的根本在于要颐养人的“生长、收、藏”。

本套丛书的作者或是盛名在外、经年累月奋战在教学、科研、临床第一线的名师专家，或是得其家学和先师精髓并将其发扬光大的良医，或是久病成医后的中医大修之人，或是遍尝百草之后以颐养身心为乐的通达之士。虽然自古“道不轻传，医不扣门”，但是他们却毫不吝惜自己的养生防病绝学高技，以普渡世人的心苦身病为己任，以惠泽众生的快乐健康为大荣。

《国医健康绝学》系列丛书的出版，是本着积极预防疾病、提早化解潜藏在人体的隐患、把疾病消灭在萌芽状态的宗旨，希望大家能更多地关注健康，关注养生，而不是只仅仅关注疾病。我们建议，如果自身的情况不是“未病”状态，而是急病、重病或迁延不愈的痼疾，那么这时候还需要大家及时去医院求诊问治，接受常规治疗。“急病上医院，未病自己防”，如此，才能及时并全方位地保证自己的健康，这正是本丛书一直提倡的科学、理性的生活态度。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华传统医学养生的仁人志士和广大读者积极为本丛书提出宝贵意见和建议，以期携手为中国老百姓的健康贡献绵薄之力。

《国医健康绝学》系列丛书编辑部

序 言 用什么保佑我们的孩子

当知道自己将要为人父母后，很多准爸爸、准妈妈们都会买来一堆育儿书，在里面仔细寻找孕期保健和胎教的知识，希望能加强孕妈妈的营养，积极地做好胎教，并避免一切有害物质对胎儿的伤害。准爸爸、准妈妈满怀喜悦，期盼着健康、聪明的宝宝顺利降生，幻想、设计着他们的美好未来。

可一旦孩子呱呱落地，父母抱着这幼小的生命，会突然觉得心里茫然，因为太多的现实问题一下子摆在了眼前：喂养孩子没有经验，多么希望自己是一个营养师，能轻松地解决孩子的喂养问题；孩子是最容易生病的，孩子一患病，只能匆匆抱往医院，心里实在是不愿意让孩子吃药、打针，可自己又束手无策，这时又多么希望自己是一个有经验的儿科专家，能轻松治愈孩子的病症；看着孩子一天天地长大，却不知如何教育孩子，怎样才能让孩子不输在起跑线上呢？这个时候，又多么希望自己是一个幼教

专家，让孩子从小就得到全方位的发展。

可我们做家长的毕竟知识有限，现在学科分得又细，学营养的就只研究营养，治病的就只研究治病，搞教育的也只是研究教育，三个不同的学科都在自己的学科范围内寻找着符合自身需要的规律。而在孩子成长的过程中，这三种知识是同时作用在孩子身上的，就像三个柱子同时支撑着孩子的成长。可在实际生活中，这三个柱子却都是孤零零地竖在那里，互不相连，于是，空洞、空泛、不踏实，成为我们单独将某一学科的知识用在孩子身上的必然感受。

做家长的都有这样的体会：喂养不当、不合理的孩子营养不良，体质虚弱，容易生病；而这样的孩子普遍胃口不好，爱挑食，上课坐不住，注意力不集中，学习吃力成绩差，这些负面现象在孩子的成长过程中是相互作用、相互影响的。如果我们能将营养、医疗、教育这三根柱子连接起来，使三者和谐地融为一体，那么，孩子将拥有一个敦实、厚重、强有力的后盾，让这种坚实的后盾一直陪伴孩子们成长，我相信，每个孩子都将成为家庭的栋梁、社会的中坚。

要将这三种知识融汇贯通、恰到好处地运用于孩子不同的生长发育时期，就需要实施者必须同时具备这三种知识。

我自己一直在自学食疗知识，不断地去求证“民以食为天”的真正含义，并将其广泛运用在各种病症的调理及防治上。同时，我还自学了针灸、推拿、按摩、艾灸等多种中医治病的理论和方法，并与食疗相配合，治愈了许多疑难杂症。2004~2006年，我在面向全国发行的《东方宝宝》杂志开设了“宝宝保健”专栏。

我在怀孕期间运用自己研究的食疗方法、保健知识进行调理，整个孕期身体没出现任何的不适。在胎教的实施过程中，我用自己的理解去实践。儿子出生后十几天就能听懂大人的话，40

天时能认真地听我讲故事，两个月时我给他看各种卡片、幼儿读物，他可以安安静静地看一个小时。

当时，所有的早教书中对两个月的孩子的教育还只局限在看看颜色、听听声响、摸摸东西这些视觉、听觉、触觉等感知方面的训练上，通过这些来刺激大脑、促进大脑的发育。可我知道，观察孩子大脑发育是否成熟，要看他能专注于某一事物多长时间。把这个原理套用在儿子身上，我知道他的大脑发育已相当成熟了，这时，我完全应该教他知识了。于是我自创了一套教育方法，把与孩子说话、识别事物和识字同步进行，这样，儿子在一岁多的时候就已经能认识1000多个字，3岁的时候可以自己读书看报，5岁的时候就能看懂复杂的说明书，家中买的物品，我都有意识地让他看过说明书后，再教我如何使用，7岁时他甚至迷上了古钱币的收藏。

在孕育、培养儿子的过程中，我碰到了很多问题，这期间我一直都在摸索、尝试、学习，而儿子的健康与聪明给了我很大的成就感，也给了我充分的自信。在这本书里，我愿意和大家一起分享我的经验，共同探讨婴幼儿的保健和教育，希望孩子们都能在他们各自的天空飞得更高更远。

最后，我要感谢我的儿子，在陪伴儿子成长的过程中，我渐渐悟出了许多的道理，只有将孩子的饮食营养、疾病预防及早期教育三者紧密结合起来，并在生长发育的不同时期合理运用，这是育儿成功的关键所在。

马悦凌

2008年2月于北京



序 言 用什么保佑我们的孩子	1
第一章 奠定孩子一生健康成长的基础	1
现在的孩子有 90% ~ 95% 的潜能没被开发	1
悉心呵护孩子的先天之本	5
好好喂养就能弥补先天不足、巩固后天之本	9
睡得好，孩子聪明身体棒	13
孩子不同年龄段的饮食与运动有一个特效比例	16
大道至简——成功教育孩子很简单	19
第二章 想要孩子后天强，母亲一定先健康	25
何种母血决定了孩子的先天之本	25
怀孕前调理好月经，保证孩子一生的健康	27
给胎儿创造最清新的生长环境	31
孕期的全方位营养调补法	35

第三章 宝宝祝妈妈越来越美——最佳产后恢复方案··· 40

不留后患——让剖腹产、会阴部伤口尽快恢复···	40
剖腹产的母亲更要大补气血···	41
产后多汗，补肾、补血好得快···	43
产后心情不好、抑郁怎么办···	44
坐月子期间能不能洗头、洗澡···	46
给孩子喂奶时千万别冻坏了身体···	48
既让宝宝吃饱喝足，又让自己远离乳头皲裂之苦···	49
急性乳腺炎的快速防治法···	49
产后吃什么身体恢复得快···	52
快速催奶食疗方···	55
我自己发明的快速“产奶”方法···	57

第四章 孩子不生病和聪明的真谛··· 59

带好孩子其实很简单···	59
孩子怎么会无缘无故地生病···	62
体内寒湿重是孩子健康的最大拦路虎···	65
别让孩子再贪凉···	67
九看一摸法——孩子有病早知道···	68
父母要懂得一些看舌质、舌苔的常识···	70
怎样让孩子更聪明···	71
开发孩子的智力潜能，要从母亲怀孕时就开始···	74

第五章 父母是孩子真正的营养师	79
您对孩子的肠胃多操心一分，孩子的身体就会健康十分	79
让宝宝的笑甜到您心坎里——怎样为孩子挑选食物	81
“妈妈，我长大了，我要吃辅食”	82
不要让孩子过早尝到大人饭菜的香味	84
我不赞成给孩子喂菜汁、果汁	85
孩子每周的食谱这样安排比较好	86
一定要让孩子爱上蔬菜	87
“小胖墩”是妈妈一手喂出来的	88
多吃零食会伤孩子	89
白开水才是孩子最好的“饮料”	90
冷饮专伤孩子的肠胃	93
为孩子亲手做固元膏补品吧	94
第六章 父母是孩子最理想的按摩师	96
按摩是孩子食疗的完美补充	96
合理捏脊——让孩子的健康一劳永逸	98
针扎四缝是调理孩子体质的好方法	103
给孩子搓脚心有讲究	107
孩子伤食了，您要去按他脚底的胃肠反射区	108
孩子受了惊吓，搓耳朵、按百会穴就好	110
让孩子睡得香香的按摩法	112

第七章 宝宝最好的药是妈妈的奶水和细心 ····· 114

哺乳期的妈妈做什么，宝宝才不哭闹、夜惊 ····· 114

哺乳期的妈妈做什么，宝宝才不吐奶 ····· 115

哺乳期的妈妈做什么，才能治好黄疸重的宝宝 ····· 117

哺乳期的妈妈做什么，才能治好宝宝的湿疹 ····· 118

哺乳期的妈妈做什么，才能治好宝宝的腹泻 ····· 119

哺乳期的妈妈做什么，才能治好宝宝的便秘 ····· 120

第八章 孩子有病怎么办 ····· 122

孩子鼻塞了怎么办 ····· 122

孩子流清水鼻涕了怎么办 ····· 123

孩子流浓鼻涕了怎么办 ····· 124

孩子流鼻血怎么办 ····· 126

孩子刚刚感冒怎么办 ····· 127

孩子发热了怎么办 ····· 130

孩子咳嗽怎么办 ····· 135

孩子哮喘了怎么办 ····· 139

孩子咽喉肿痛怎么办 ····· 140

孩子腹泻了怎么办 ····· 148

孩子便秘了怎么办 ····· 151

让孩子胃口大开的9种方法 ····· 152

孩子爱流口水怎么办 ····· 156

孩子皮肤过敏、瘙痒怎么办	157
孩子尿床怎么办	159
孩子生长性疼痛，食疗能避免	165
孩子汗多，饮食来救	166
冬天千万别“热着”宝宝	171
你也可以像我一样消除孩子的耳淋巴结肿大	173
爱护孩子的眼睛，要像爱护自己的生命	177
永远心明眼亮——孩子近视的经络和饮食疗法	183
6种小儿夏季常见病的防治法	187
孩子打了预防针后的调理法	189

第九章 让孩子快乐、情绪稳定的方法 191

没有种不好的庄稼，只有不会种庄稼的人	191
改变胆小、不合群孩子的食疗方	195
孩子多动，食疗和按摩就能改变	198
妇幼大课堂	200

后 记 祝愿咱们的孩子一直走在健康大道上 218

附 录 儿童生长发育测量表 221

奠定孩子一生健康成长的基础



现在的孩子有 90% ~ 95% 的潜能没被开发

我曾看过楼必生教授所著的《科学教育：先学前期儿童潜能开发》一书，里面写到这样一件事情：1985 年在日本举办的筑波国际科技博览会上，展出了一棵长有 13 000 个果实的西红柿树。

这棵参展的西红柿树，是通过水耕法培养起来的。所谓水耕法，就是把幼苗从泥土中取出放在水槽里；把普通肥料以适当的浓度溶化在水里作为植物营养成分；然后进行水温和水流的管理，并充分供应氧气。在这样的条件下，西红柿的生长不受限制，可以靠自己的力量自由生长。这棵西红柿树是从 1984 年 10 月开始培育的，它是



从普通西红柿幼苗中选出的一棵，到1985年1月，经过4个多月的生长后，仍没有结出果子，因为叶子太多、光照不够，但是过了夏天，开始不断结出果实，到了展览会后期，西红柿突然猛增，闭幕那一天，主办方宣布共结果实13 000个。开展的那天，它的枝叶覆盖面积只有5平方米，而闭幕那天，枝叶伸展竟然达14平方米——展期只有几个月。

这棵水耕法培养起来的西红柿树的生长过程和特点，可以给我们一些启发。

1. 水耕培育法的西红柿树有了一个更为自由的生长空间，这是潜能开发的客观条件，结果实多的主要原因是植物的发展空间变得空前巨大，根、茎、叶可以随意向任何方向生长。

2. 需要特别充足的阳光照射这棵西红柿树。

3. 这棵西红柿树比一般的西红柿树有更长的生长期。内部结构越复杂就越要有更长的孕育发展时间，西红柿树以前都因为传统养殖法的限制而匆匆成熟，而水耕培育法给了它一个完全展露其内部结构复杂性的生长机会，它的成熟期自然要比土耕长很多。

4. 这棵西红柿树结果实的时间也很长，并且在展览后期“突然猛增”，看来这一时间表是西红柿的遗传基因决定的，在此之前，它吸收营养、阳光和空气，不断发根长叶，在吸收、积聚了足够能量之后才实现了极具爆发力的“猛增”。

由此我联想到人类的潜能问题，如今普遍认为：人类没有被开发、利用的潜能高达90%~95%。如果人类改变婴幼儿生存、发展、教育和学习的环境，那么开发更多的潜能是完全可能的。植物只能获得物种赋予它的本性，所以西红柿的潜能是有限的，而人的大脑和神经系统的潜能则有无数的可能性，而且，它不是固定的，可以不断积累、不断激发，是取之不尽的。



这棵水耕法培养起来的西红柿树，是在普通种子的幼苗中选出的，但如果把这棵幼苗种在土壤里，用传统的方法培育，那么就算有再好的遗传因素，也很难结出那么多果实，这说明后天生长的条件，即优越的生长环境、充足的营养及细心的照料，才是使这棵普通西红柿苗长成大树并结出丰硕果实的根本所在。

人和植物同属自然界的一员，我们人类有非常明显遗传缺陷的并不多，多数都是普通的“种子”。当孩子孕育在母体内时，母亲的血液是孩子生长的条件，母亲的心情是孩子生长的环境。孩子出生之后，后天的环境及教育却会让每个人走上不同的人生之路。

在孩子的成长过程中，养和育同样重要，家长要提供宽松的家庭氛围，让孩子在大自然中尽情玩耍、运动，与社会广泛接触，就像生长在水中的那棵西红柿树，有了自由发展的空间，孩子的各种潜能才能得到最大限度的发展，才能够结出丰硕的“果实”。

但人并不是植物，培育孩子和种植庄稼有着本质的区别，这个区别就是：种好庄稼需要庄稼人在植物生长的全过程中，即从选种到结果，都细心地照料；而作为家长，不可能做到从孩子出生到衰老时都在孩子的身边细心照料。现在不少家长对孩子娇惯、溺爱，保护过度，过分地为孩子做本该他自己做的事，这实际上是用种庄稼的方法来照料孩子，等于告诉孩子：你什么都不会，是个低能儿，你必须依靠父母，否则就不能生活。在这种环境里长大的孩子，一旦走上社会便无所适从，会到处寻找帮助，然而家庭之外是找不到父母式的照顾的，所以“啃老一族”正在不断壮大。

按一个人活到80岁来计算，0~20岁是最初的生长、发育、受教育的时间段，是需要家长精心呵护和照料的。20岁以后，孩子逐渐成家立业，直到他80岁走完人生的旅程，这个过程是孩子自己也



是应该自己走完的全过程。在孩子的整个人生过程中，我们家长只应在孩子生长、发育的最初20年里去履行应尽的职责。

如果说养育一个孩子就像建一座大厦，父母的工作就是打地基，而这个地基对父母来说是一个耗资巨大、花费精力甚多、耗时近20年的庞大工程。地基打得深，才能造高楼；地基打得广，才能造大楼；地基打得又深又广，自然就能造摩天大楼。打地基是父母的事，而造楼是孩子们自己的事，孩子成年时，父母把打得既深又广的坚实地基交给孩子，只要条件成熟，孩子就能造出高耸入云的摩天大楼。但如果父母为孩子打下的地基又浅又窄，孩子长大成人后，即使有了很好的机遇、很好的条件，也无法造出高楼大厦，就算勉强造高了，也随时都会有倒塌的危险。有的父母，在本该为孩子打地基的时候，却提前让孩子造楼，比如那些少年大学生、少年研究生，同龄的孩子还在默默打地基，他已开始盖楼，哪怕只造一个普通的小楼，也会立刻突显出来，但一二十年后，与那些打完了坚实地基才开始盖楼的孩子相比，他就失去了优越性，同时也会显出后劲不足。

健康的孩子聪明活泼；健康的年轻人有朝气、有闯劲；健康的中年人有魄力、有胆识；健康的老年人最快乐……健康是贯穿人一生的主线，是一个系统工程。人的健康工程从母亲十月怀胎时就开始了，健康工程的打地基阶段就正式启动了。那么，为了孩子，为了孩子的未来，请年轻的父母们随我一起阅读本书吧。

悉心呵护孩子的先天之本

胎儿的生长、发育完全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，就像一粒种子，种在肥沃的土壤里自然能长出健壮的小苗，种在贫瘠的土壤里长出的苗就又细又弱。土壤的肥沃与贫瘠，相对于人体而言，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4斤的婴儿与7斤的婴儿相比，在同样的喂养条件下，通常那个4斤的孩子抵抗力差，容易生病，要比那个7斤重的孩子难养得多。这就好像一阵大风吹过，那些粗壮苗只是摇一摇、晃一晃，而那些弱苗很可能就被吹弯、吹倒了。

英国一位医学教授经过多年的研究后指出，人们认为高血压、糖尿病、心脏病和中风是在成人期形成的，其实这些疾病和胎儿期的营养不良有直接的关系。他对这种现象的解释是：如果子宫内营养不足，胎儿就通过减缓其细胞分裂的速度予以适应，尤其是减缓组织细胞的分裂速度，这就意味着某些器官的细胞最终可能小于它们应该具备的理想形态。这样，在胎儿出生以后，就可能会暗藏许多疾病。

换句通俗一点儿的话来解释，如果我们给那些出生时身高、体重及各项指标都合格的孩子打100分的话，那些营养不良、出生时瘦小的孩子只能打70分、80分。这个差距不仅是外观上的差别，各个脏器的发育同样有差别。遇到受凉，发育正常的孩子可能只是鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、发热、咳嗽等轻度症状，很快就会治愈，而那些先天发育不良的孩子就很可能因为小小的受凉而得肺炎，甚至

