

# 养好脾肺肾



孩子  吃饭香  
不咳嗽 长得高

李爱科 | 北京市健宫医院儿科主  
编 著 | 北京东城中医医院儿科:

“京城小儿王”刘弼臣  
嫡传弟子李爱科

分享**30**余年 **儿科干货**

 中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



# 养好脾肺肾

孩子 吃饭香  
不咳嗽 长得高

李爱科 | 北京市健宫医院儿科主任  
编 著 | 北京东城中医医院儿科主任、副主任医师

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

养好脾肺肾孩子吃饭香不咳嗽长得高 / 李爱科编著. —

北京: 中国轻工业出版社, 2019. 6

ISBN 978-7-5184-2319-4

I. ①养… II. ①李… III. ①婴幼儿—健脾—养生(中医)

②婴幼儿—益胃—养生(中医) ③婴幼儿—补肾—养生(中医)

IV. ①R256. 3 ②R256. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 278130 号

责任编辑: 侯满茹

策划编辑: 翟 燕 侯满茹 责任终审: 张乃柬 封面设计: 悦然文化

版式设计: 杨 丹 责任校对: 晋 洁 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2019 年 6 月第 1 版第 2 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14

字 数: 270 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-2319-4 定价: 49.80 元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

190507S3C102ZBW

PART

1

## 护好脾肺肾，保孩子平安

|                      |      |                          |      |
|----------------------|------|--------------------------|------|
| <b>脾肺肾：孩子一生健康的根基</b> | / 14 | 肺与肾金水相生，补肾也能养好肺          | / 22 |
| 脾为孩子后天之本，气血生化之源      | / 14 | 脾与肾关系密切，健脾就能固肾           | / 23 |
| 肺为五脏之“华盖”，主一身之气      | / 15 |                          |      |
| 肾是生命的发动机，肾好的孩子才结实    | / 16 | <b>过来人的 6 条经验，有助护好孩子</b> |      |
| 孩子脾肺肾都很娇贵，最容易受外邪     |      | <b>脾肺肾</b>               | / 24 |
| “侵犯”                 | / 17 | 若要小儿安，三分饥与寒              | / 24 |
| 顺着脾肺肾的脾气养，孩子才能不生病    | / 19 | 软、热、少对脾好；冷、多、硬脾易病        | / 25 |
| <b>中医儿科干货分享</b>      |      | 乳贵有时，食贵有节                | / 26 |
| 为人父母必知孩子的生理和病理特点     | / 20 | “小胖墩”“豆芽菜”，先天不足后天补       | / 27 |
| <b>脾肺肾是“一家子”</b>     | / 21 | 鱼生火，肉生痰，青菜豆腐小儿安          | / 28 |
| 脾与肺是母子，健脾也能养肺        | / 21 | 要让小儿安，三里水不干              | / 29 |
|                      |      | <b>李大夫答疑 这些问题爸妈最关心</b>   | / 30 |



## 养好脾，孩子吃饭香、 不积食、不拉肚、不便秘

### 孩子没胃口，脾胃不和在添乱 / 32

脾和胃，与孩子吃饭关系最密切 / 32

补充淡味食物，给孩子充足的营养 / 33

寒凉的食物就是浇向火炉的水 / 34

果汁，不伤孩子脾胃 / 35

少吃洋快餐有益脾胃健康 / 36

### 孩子积食不消化，脾胃虚弱是病根 / 37

百病“积”为先：如何判断孩子积食了 / 37

孩子积食，很多是家长惯出来的毛病 / 38

正确揉肚子能解决孩子积食 / 39

山药小米粥改善积食简单有效 / 40

山楂陈皮大麦汤是消食化积好帮手 / 41

家备大山楂丸，孩子积食轻松消 / 42

#### 中医儿科干货分享

警惕孩子得“三高” / 43

### 孩子常拉肚子，多是脾虚伤食引起的 / 44

脾虚的孩子爱拉肚子 / 44

孩子拉肚子的快速止泻方：茯苓山药粥 / 45

山楂红糖膏，调理孩子伤食引起的腹泻 / 46

孩子受寒拉肚子，石榴皮红糖煮水喝 / 47

干姜炒面粉敷肚脐，寒泻虚泻都能治 / 48

孩子经常拉肚子，用推拿法一推就好 / 49

#### 中医儿科干货分享

分清孩子腹泻常见证型 / 51

### 脾胃运化不畅，孩子容易便秘 / 52

脾胃功能不好、饮食不当，孩子容易便秘 / 52

鲜笋拌芹菜，清热润肠缓解便秘 / 53

红薯大米粥，健脾益胃调虚秘 / 54

捏捏小手改善便秘，疏通孩子体内“河道” / 55

#### 李大夫答疑 这些问题爸妈最关心

/ 56





## 孩子常感冒、咳嗽、发热， 病根是肺虚

### 孩子常感冒，不仅要补肺，还要健脾 / 58

外邪击败肺之屏障，孩子就爱感冒 / 58

脾虚的孩子爱感冒，脾和肺都要调理 / 59

孩子感冒，分清风寒风热再用药 / 60

孩子感冒流清涕，喝姜糖紫苏叶饮 / 61

孩子感冒流黄鼻涕，金银花薄荷饮效果好 / 62

孩子感冒头痛，喝葱白豆豉汤效果好 / 63

孩子受湿会得寒湿和暑湿两种感冒 / 64

荷叶冬瓜粥，清暑化湿治感冒 / 65

孩子寒湿感冒，给他喝生姜葱白红糖汤 / 66

让孩子背部变暖，感冒很快就好 / 67

揉一窝风穴、小天心穴，对各种感冒都有效 / 68

#### 中医儿科干货分享

冬春两季，如何预防孩子得流感 / 69

孩子感冒快好时咳白痰，吃烤橘子效果好 / 75

孩子感冒快好时咳黄痰，川贝冰糖炖雪梨 / 76

孩子有寒热错杂的咳嗽，吃花椒炖梨 / 77

孩子秋燥咳嗽，蒸梨馒头给他吃 / 78

声声咳嗽真揪心，分推肩胛骨就好 / 79

### 孩子发热，从肺根治立竿见影 / 80

孩子为什么会发热 / 80

有时孩子发热不用担心 / 81

春季发热，香菜根熬水就能退热 / 82

葱姜豆豉汤，治孩子风寒发热 / 83

风热发热，喝菊花薄荷饮 / 84

揉板门、运八卦，积食发热轻轻除 / 85

孩子高热惊厥，用什么方法急救 / 86

孩子发热不超过 38.5℃，给他清天河水 / 87

给孩子进行物理降温 / 88

夏天孩子发热后长疹子，喝金银花露 / 89

孩子发热了，不能吃什么 / 90

#### 中医儿科干货分享

孩子发热，什么情况下必须找大夫 / 91

李大夫答疑 这些问题爸妈最关心 / 92

### 孩子伤肺会咳嗽，辨清症状分阶段

#### 调理 / 70

咳嗽可以通过调肺来治 / 70

脾为生痰之源，健脾咳嗽好得快 / 71

孩子受寒咳嗽的第一阶段（刚受寒），

用姜枣红糖水 / 72

孩子受寒咳嗽的第二阶段（外寒里热），

清热散寒同治 / 73

孩子受寒咳嗽的第三阶段（表里俱热），

一定要带孩子去医院 / 74

## PART 4

# 孩子不尿床、长大个、更聪明， 养好肾是关键

|                            |       |                        |       |
|----------------------------|-------|------------------------|-------|
| <b>孩子经常尿床，最简单的方法是固肾</b>    | / 94  | <b>家有壮儿膏，孩子长得高</b>     | / 102 |
| 孩子为什么在床上“画地图”              | / 94  | 花生猪蹄汤，补肾强骨骼促增长         | / 103 |
| 蜂蜜核桃，固精补肾止小儿尿床             | / 95  | 揉命门穴和涌泉穴，增高助长有奇效       | / 104 |
| 四味猪肚汤，温肾散寒固小便              | / 96  | <b>中医儿科干货分享</b>        |       |
| 孩子爱尿床，肉桂丁香末敷肚脐见效快          | / 97  | <b>中医说的“五迟五软”是怎么回事</b> | / 105 |
| 古方缩泉丸，千年流传的治小儿尿频方          | / 98  |                        |       |
| 补肾经，揉涌泉穴、按揉气海穴，小儿遗尿<br>轻松调 | / 99  | <b>要让孩子更聪明，健脑也要补肾</b>  | / 106 |
| 尿床孩子心理负担重，爸妈的抚慰最重要         | / 100 | 健脑补肾双管齐下               | / 106 |
|                            |       | 黑芝麻大米粥，益肾健脑记性好         | / 107 |
| <b>孩子不长个，强健骨骼需补肾</b>       | / 101 | 枸杞水泡脚，护好孩子先天之本         | / 108 |
| 孩子长不长个主要取决于肾               | / 101 | 揉百会穴、补肾经健脑补肾，孩子聪明      | / 109 |
|                            |       | <b>李大夫答疑 这些问题爸妈最关心</b> | / 110 |

## PART 5

# 普普通通的食材， 是滋养孩子脾肺肾之物

|                        |       |                                |       |
|------------------------|-------|--------------------------------|-------|
| <b>这些食物健脾胃，让孩子爱上吃饭</b> | / 112 | <b>补肺又健脾，薏米除去体内湿气</b>          | / 126 |
| 小米健脾，孩子胃口好不厌食          | / 112 |                                |       |
| 山药健脾固肾，孩子身体壮           | / 114 | <b>吃黑色、咸味食物，固好孩子的<br/>先天之本</b> | / 128 |
| 酸甜的山楂，孩子开胃的圣物          | / 116 | 黑豆，滋阴补肾效果好                     | / 128 |
| 胡萝卜，促进脾胃消化             | / 118 | 板栗，让孩子从小筋骨强健                   | / 130 |
| 常吃牛肉，让孩子长得结结实实         | / 120 | 海带，促进孩子智力发育                    | / 132 |
|                        |       | <b>中医儿科干货分享</b>                |       |
| <b>白色食物润肺，孩子常吃感冒</b>   | / 122 | <b>孩子不宜多吃的食物清单</b>             | / 134 |
| 润肺止咳，吃白萝卜效果好           | / 122 |                                |       |
| 生津化痰，梨好吃去肺火            | / 124 |                                |       |



## 每天睡前推拿 5 分钟， 孩子毛病少

### 睡前推拿好处多

睡前是给孩子做推拿的最好时机 / 136

如何快速找到孩子的穴位 / 137

推拿前的准备要充分 / 138

#### 中医儿科干货分享

孩子有特定的推拿穴位，和大人不一样 / 139

### 孩子身上有妙药，按按捏捏脾胃强

脾经，强健孩子脾胃的“特效药” / 140

揉板门开胃口，孩子吃吗吗香 / 142

捏脊，提高孩子抵抗力 / 143

#### 中医儿科干货分享

儿童经络的操作原则 / 144

### 推拿特效穴养好肺，让孩子远离

感冒 / 145

肺经，长在孩子无名指上，防感冒 / 145

三关穴，补虚散寒，温补肺气 / 147

天河水，清孩子肺胃之火 / 148

外劳宫穴，驱体寒，孩子不轻易感冒 / 149

### 按按揉揉护好肾，孩子身体壮、

智商高 / 150

肾经，补肾益脑、强身健体 / 150

涌泉穴，补肾壮骨助增高 / 151

百虫穴，缓解孩子生长痛 / 152



## 春夏健脾，秋养肺， 冬补肾，孩子少生病

### 春天补脾，让孩子消化顺畅吃饭香

春季补脾，让孩子多吃甘少吃酸 / 154

春季要“灭灭”肝火，以免伤孩子脾胃 / 155

春天吃锅巴，寻常之物最补脾 / 156

银耳红枣冰糖汤，补脾开胃响当当 / 157

#### 中医儿科干货分享

咽口水，补脾胃 / 158

### 夏日养脾，驱除孩子体内的湿邪

夏日潮湿，孩子的脾最容易受伤 / 159

夏季怎样吃瓜果才不伤脾 / 160

红豆薏米粥，祛湿健脾孩子爱 / 161

鲫鱼冬瓜汤，孩子长夏健脾好伴侣 / 162

## 秋季养肺最关键，不让秋燥损伤

### 孩子身体 / 163

秋季干燥，孩子的肺容易被燥气所伤 / 163

润肺养肺，初秋清热，晚秋御寒 / 164

雪梨煮汤，秋天常喝可润肺 / 165

冰糖银耳莲子汤，滋阴润肺防咳喘 / 166

### 冬季寒冷，孩子养肾很重要 / 167

冬天寒冷，让孩子“藏”起来猫个冬 / 167

冬季暖肾，多让孩子吃血肉有情之品 / 168

桂圆红枣八宝粥，暖养孩子过一冬 / 169

李大夫答疑 这些问题爸妈最关心 / 170



## PART 8

## 不良情绪伤身体， 做孩子最好的心理医生

忧思伤脾，孩子的心思家长要明白 / 172

孩子压力大、思虑重，容易伤脾 / 172

为什么孩子脾气大 / 173

想太多的孩子，容易吃饭不香 / 174

千万不要在饭桌教训孩子 / 175

### 中医儿科干货分享

孩子叛逆、缺乏耐性怎么办 / 176

悲伤肺，孩子健康首先要快乐 / 177

闷闷不乐的孩子最容易感冒 / 177

和孩子交心，让孩子变开心 / 178

肺最怕生气，孩子养肺不能生气 / 179

常带孩子到郊外散散心 / 180

恐伤肾，千万别吓着孩子 / 181

孩子就像小鸟一样怕惊吓 / 181

孩子夜晚睡觉不安宁，怎么办 / 182

千万不要在孩子面前暴跳如雷 / 183

李大夫答疑 这些问题爸妈最关心 / 184

PART  
9

## 孩子这些多发病症， 和脾肺肾有关

|       |       |                |       |
|-------|-------|----------------|-------|
| 厌食    | / 186 | 盗汗             | / 208 |
| 小儿肥胖  | / 190 | 湿疹             | / 210 |
| 口疮    | / 192 | 痱子             | / 212 |
| 肺炎    | / 194 | 小儿多动症          | / 214 |
| 支气管炎  | / 196 | 生长痛            | / 216 |
| 哮喘    | / 198 | 佝偻病            | / 218 |
| 扁桃体炎  | / 200 | 急性肾炎           | / 220 |
| 过敏性鼻炎 | / 202 | 中医儿科干货分享       |       |
| 咽喉炎   | / 204 | 孩子常见疾病的家中必备中成药 | / 222 |
| 牙痛    | / 206 |                |       |

### 附录

|               |       |
|---------------|-------|
| 孩子突发疾病时家庭急救妙招 | / 223 |
|---------------|-------|



# 养好脾肺肾

孩子 吃饭香  
不咳嗽 长得高

李爱科 | 北京市健宫医院儿科主任  
编 著 | 北京东城中医医院儿科主任、副主任医师



中国轻工业出版社

试读结束，需要全本PDF请购买 [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

养好脾肺肾孩子吃饭香不咳嗽长得高 / 李爱科编著. —

北京: 中国轻工业出版社, 2019. 6

ISBN 978-7-5184-2319-4

I. ①养… II. ①李… III. ①婴幼儿—健脾—养生(中医)

②婴幼儿—益胃—养生(中医) ③婴幼儿—补肾—养生(中医)

IV. ①R256. 3 ②R256. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 278130 号

责任编辑: 侯满茹

策划编辑: 翟 燕 侯满茹 责任终审: 张乃束 封面设计: 悦然文化

版式设计: 杨 丹 责任校对: 晋 洁 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2019 年 6 月第 1 版第 2 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14

字 数: 270 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-2319-4 定价: 49.80 元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

190507S3C102ZBW

# 序

## PREFACE

### 言

中医儿科学是整个中医学的重要组成部分，在历史长河中，为中华民族的繁衍昌盛做出了不可磨灭的贡献。自古以来，中医儿科独特的诊疗技术，让儿童茁壮成长，即使在科技突飞猛进的今天，仍然继续为少年儿童的健康保驾护航，并彰显出独特的优势，尤其在少儿的保育、调护、防病等方面有其独到之处，不仅可为国内儿童提供健康保障，也可为全球少儿的健康服务，造福后代。

名老中医的临床经验往往超越了书本知识，是祖国医学宝库的重要组成部分。众所周知，临床是中医赖以生存和发展的阵地，疗效则是中医得以生存和发展的根本，而疗效的提高需要经过长期的理论探讨和临床实践。因此，继承名老中医的学术经验，关系到中医学术中各种流派的继承和发展，是培养高质量中医临床专家队伍的关键。

我与李爱科医师师出同门，都是中医“臣”字门派的第六代传人，他是我的师弟，现任北京中医药学会儿科专业委员会副秘书长、常委。他继承了刘弼臣教授的学术思想，“精于五脏证治”，突出从肺论治，逐渐提高自己的医疗技术，善治各种儿科疑难病症，并取得了较好的疗效。

此外，李爱科医师还潜心研究儿童养生、心理健康、生长发育，特别是在儿童疾病的防治、饮食疗法方面取得了不小的成绩，并且整理出版了多部著作，发表了多篇学术论文。

本书分九部分，介绍了少儿健康生活、养生保健、调护脏器等方面的知识理念，以及切实可行的实践方法，条理清晰、通俗易懂，非常值得广大家长一读，以增进对儿童保健、调护知识的了解。

李爱科医师是全国著名中医教育家、中医儿科泰斗、现代中医儿科学的奠基人之一刘弼臣教授的高徒，做出的努力和尝试值得学习和推广。让我们共勉，为中医儿科事业的发展，在治疗与养生保健方面多下功夫，攻坚克难。

我们既然是中医“臣”字医学流派的第六代传人，就一定不辜负老一代医学大家的期望，努力发掘整理名老中医的学术思想、宝贵的临床经验，更好地为广大少年儿童服务。我们要勤求古训，博采众长，将中医学“臣”字流派发扬光大。

有鉴于此，特为之序。

中医“臣”字门第六代传人

刘弼臣教授之子

刘昌光

2018年10月15日

# 孩子发病前有各种小信号， 家长一定要了解

## 鼻根部有青筋

可能是积滞或惊风

鼻根部是指人两眼内眦之间的部位，它是鼻子的起点，中医称为山根。如果孩子山根处青筋显现，则说明可能有积滞或惊风之证。这样的孩子大多有食欲不佳、腹胀、大便不畅、夜睡不安、手心脚心热、多汗等症状。

**特效调理方：**揉板门穴。用拇指端揉板门穴100次，可健脾消积，清热镇惊（具体操作方法见第85页）。

## 手脚冰凉

体内有寒气，易感冒、腹痛

有些孩子手脚总是冰凉的，还容易感冒、腹痛、腹泻。改善孩子这种四肢不温的情况，需要给孩子补充阳气。

**特效调理方：**推三关穴。用拇指桡侧面或中间三指指腹从腕推向肘，每天推100次（具体操作方法见第91页）。



## 面色苍白常咳嗽

### 肺气不足惹的麻烦

肺是孩子最娇嫩的脏腑，如果孩子面色苍白，时常咳嗽，很可能是肺气不足，需要培补肺气。

**特效中成药：**玉屏风颗粒。有益气固表的功效，适用于肺气虚弱引起的面色苍白、感冒咳嗽。使用时需遵医嘱。

## 常流口水

### 可能体内有寒湿

孩子流口水，跟脾脏运化无力有关。在脾虚的情况下，脾的固摄功能失调，口水不能正常传输，就会发生流口水的现象。如果孩子的口水比较清长，会不由自主地流出来，这大多是体内寒湿引起的，调理应该以温阳、健脾、化湿为主。

**特效贴敷方：**取吴茱萸 5 克，打成粉，糊在孩子的脚底上，用胶布封好，晚上敷上第二天早上取下来即可，连续贴 5~7 天，可以温阳散寒。

## 地图舌

### 病根在脾胃

中医认为“舌为脾胃之外候”，因此地图舌和脾胃有很大关系。出现地图舌的孩子一般会有食欲差、多汗、倦怠、乏力等症状。调理以补脾益气为主。

**特效食疗方：**50 克山药、30 克小米一起煮粥食用，每天 1 次，吃 5~7 天。

## 肚子咕噜噜乱响

### 消化不好的表现

如果孩子经常肠鸣、腹胀、腹泻、风寒感冒，或者隔几天就会大便稀溏，通常是肠胃不消化惹的麻烦。调理以健脾胃、祛寒邪为主。

**特效调理方：**揉外劳宫穴。每天用拇指端按揉孩子外劳宫穴 100~150 次左右（具体操作方法见第 149 页）。

PART

1

## 护好脾肺肾，保孩子平安

|                      |      |                          |      |
|----------------------|------|--------------------------|------|
| <b>脾肺肾：孩子一生健康的根基</b> | / 14 | 肺与肾金水相生，补肾也能养好肺          | / 22 |
| 脾为孩子后天之本，气血生化之源      | / 14 | 脾与肾关系密切，健脾就能固肾           | / 23 |
| 肺为五脏之“华盖”，主一身之气      | / 15 |                          |      |
| 肾是生命的发动机，肾好的孩子才结实    | / 16 | <b>过来人的 6 条经验，有助护好孩子</b> |      |
| 孩子脾肺肾都很娇贵，最容易受外邪     |      | <b>脾肺肾</b>               | / 24 |
| “侵犯”                 | / 17 | 若要小儿安，三分饥与寒              | / 24 |
| 顺着脾肺肾的脾气养，孩子才能不生病    | / 19 | 软、热、少对脾好；冷、多、硬脾易病        | / 25 |
| <b>中医儿科干货分享</b>      |      | 乳贵有时，食贵有节                | / 26 |
| 为人父母必知孩子的生理和病理特点     | / 20 | “小胖墩”“豆芽菜”，先天不足后天补       | / 27 |
| <b>脾肺肾是“一家子”</b>     | / 21 | 鱼生火，肉生痰，青菜豆腐小儿安          | / 28 |
| 脾与肺是母子，健脾也能养肺        | / 21 | 要让小儿安，三里水不干              | / 29 |
|                      |      | <b>李大夫答疑 这些问题爸妈最关心</b>   | / 30 |



## 养好脾，孩子吃饭香、 不积食、不拉肚、不便秘

### 孩子没胃口，脾胃不和在添乱 / 32

脾和胃，与孩子吃饭关系最密切 / 32

补充淡味食物，给孩子充足的营养 / 33

寒凉的食物就是浇向火炉的水 / 34

果汁，不伤孩子脾胃 / 35

少吃洋快餐有益脾胃健康 / 36

### 孩子积食不消化，脾胃虚弱是病根 / 37

百病“积”为先：如何判断孩子积食了 / 37

孩子积食，很多是家长惯出来的毛病 / 38

正确揉肚子能解决孩子积食 / 39

山药小米粥改善积食简单有效 / 40

山楂陈皮大麦汤是消食化积好帮手 / 41

家备大山楂丸，孩子积食轻松消 / 42

#### 中医儿科干货分享

警惕孩子得“三高” / 43

### 孩子常拉肚子，多是脾虚伤食引起的 / 44

脾虚的孩子爱拉肚子 / 44

孩子拉肚子的快速止泻方：茯苓山药粥 / 45

山楂红糖膏，调理孩子伤食引起的腹泻 / 46

孩子受寒拉肚子，石榴皮红糖煮水喝 / 47

干姜炒面粉敷肚脐，寒泻虚泻都能治 / 48

孩子经常拉肚子，用推拿法一推就好 / 49

#### 中医儿科干货分享

分清孩子腹泻常见证型 / 51

### 脾胃运化不畅，孩子容易便秘 / 52

脾胃功能不好、饮食不当，孩子容易便秘 / 52

鲜笋拌芹菜，清热润肠缓解便秘 / 53

红薯大米粥，健脾益胃调虚秘 / 54

捏捏小手改善便秘，疏通孩子体内“河道” / 55

#### 李大夫答疑 这些问题爸妈最关心

/ 56

