

图说 中医育儿

方案

从中医角度提供的育
儿方案，内容包括穿
衣、饮食、睡眠、运
动、保健按摩、儿童
常见病防治，方法简
便易学，非常实用，
科学的育儿之道会为
宝宝带来终身的健康

于 帆 © 主编



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

图说中医育儿方案 / 于帆主编. — 济南: 山东科学技术出版社, 2009

ISBN 978-7-5331-5525-4

I. 图… II. 于… III. 中医儿科学—图解 IV. R272-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 231921 号

编委会名单 于 帆 鹿 萌 傅卫卫 吴玉梅 刘红梅 毛燕飞
阎翠翠 刘莹莹 陈雪梅 赵 彦 陈海涛 周 婷
郭萌萌 王春霞 曹烈英

图说中医育儿方案

主编 于 帆

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东信诚印务有限责任公司

地址: 济南市华山工业园

邮编: 250033 电话: (0531)86984599

开本: 720mm × 1020mm 1/16

印张: 14

版次: 2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-5525-4

定价: 25.00 元

图说中医育儿方案

主编：于帆

编委会名单：

于 帆 鹿 萌 傅卫卫 吴玉梅 刘红梅 毛燕飞 阎翠翠 刘莹莹 陈雪梅
赵 彦 陈海涛 周 婷 郭萌萌 王春霞 曹烈英

插图：傅卫卫

内容简介

让宝宝健康茁壮地成长，是每一个家长最大的心愿，想要实现这个心愿则需要家长的学习和借助相关的育儿知识。与西方育儿方法相比，中医育儿最大的好处在于它具有较长的传统，很多育儿方法都是经过几千年沉淀而成，集中了古人的智慧，并且经过现代研究证明具有较强的操作性和科学性。

本书就是从中医的角度提供父母所需要的育儿方案，包括穿衣、饮食、睡眠、运动、保健按摩、儿童常见疾病预防与治疗六大方面，这些内容简单易学，非常实用，会保障孩子的健康，并会使他受益终生。

序言

让宝宝健康成长是所有父母最大的心愿。在0~6岁这个阶段，宝宝会出现生长发育的两个高峰，父母必须从宝宝的实际情况出发，根据他的实际需要制定出护理方案。

中医认为，小儿脏腑娇嫩、兴起未充，为稚阴稚阳之体，与成人相比具有很大的不同，因此无论是日常护理还是治疗疾病均应以小儿的生理以及病理特点作为参考。

首先，从小儿的生理特点看：第一，小儿脏腑娇嫩，尚未发育完全，因此在功能上存在缺陷，中医称之为“形气不足”。例如，肠胃发育不完善，肠道稚嫩而脆弱，胃中缺少胃液，如果食用生冷饮食、油腻食物或者穿衣不当着凉，就会使肠胃受阻形成积滞，日久便出现厌食、消化不良、大便异常，导致各种胃部疾病的发生。再如，中医认为，小儿肺热不足，抵抗力差，风邪易由口鼻进入，使皮肤、毛发开合失调，易导致呼吸系统疾病。第二，小儿生长发育较快，特别是0~6岁这个阶段更是小儿生长发育的高峰，在此阶段，虽然脏腑器官仍属娇嫩，但在功能上已经有了明显的提高。例如，小儿刚出生时心肺发育尚不完善，但到了6个月时心肺功能就逐渐趋于健全，对于日后肺部保健以及感冒等疾病有非常好的预防作用。

其次，从小儿的病理特点看：第一，由于小儿脱离了母体的保护，为了适应外界的新环境、抵挡邪气侵袭，身体不得不将“正气”释放出去，结果就会造成元气受损、体虚气弱，使身体易受到风寒、暑热、燥火的“夹击”，再加上脏腑娇嫩、皮毛不充，很容易引发疾病。第二，小儿发病速度较为迅猛，这是由于小儿体质没有形成明确的寒、热、虚、实，所以会出现易虚易实、易寒易热的问题。小儿“不稳定”的体质无法及时对不同环境进行调整，结果造成虚实夹杂、寒热不分，使原本就脆弱的“正气”在外界邪气的侵袭下无法将病害阻挡在身体的大门外，容易造成小儿发病迅速，并使病情随着寒、热、虚、实的转化引发传变反应，这就是为何上午小儿仍然健康的玩耍，下午却变成“小病秧子”的原因了。第三，小儿虽然发病快，但康复的速度同样快。因为小儿阳气十足，中医称之为“纯阳之体”，充足的阳气能够为身体带来足够的“养料”，使全身的脏腑机能均处于蓬勃旺盛状态，具有调节气血、疏通经络的功效，能够修复身体受损细胞，使身体机能逐渐恢复正常。

由上述内容可见，中医育儿的原理正是以小儿身体实际状况为出发点，通过对脏腑进

行调理，以达到固元扶气、祛病除邪的目的。而也正因为中医育儿理论具有较强的实用性，使这套古老的“育儿经”不仅传流至今，还被其他国家所吸收融合，使其又能发挥更大的作用。

不过，中医育儿理念虽然在历史比较悠久，也为广大人群所知，但因为家长对此缺乏足够的了解，在实际操作中往往会犯下这样那样的错误，不仅与中医理论相违背，更会产生相反的作用。为了使小儿能够更加健康的成长，也使家长在育儿的路上不走弯路，编者根据其多年的医学实践和育儿经历，特编撰了本书。

本书共分为六个部分，第一部分是穿衣篇，从小儿与成人穿衣有何不同说起，根据他的生理特点制定出各种穿衣方案。

第二部分是饮食篇，目的是使小儿能够吸收足够的营养，使自身免疫力得到提升，起到“御寒”、“驱邪”、“扶正”的作用，即抵挡外来细菌病毒，还使羸弱的体质得到调理。

第三部分是睡眠篇，从中医角度论述了睡眠对小儿的重要性，并且利用中医原理对小儿睡眠进行调理，以改善他的睡眠质量。

第四部分按摩篇，介绍了中医按摩对小儿的益处，并在内容中介绍了具体的操作方法，便于家长实际操作。

第五部分是运动篇，从中医角度介绍了小儿运动应注意的事项以及如何利用运动来提高自身免疫力。

第六部分是常见病篇，利用中医原理对小儿常见病做了通俗易懂的分析，并介绍如何利用中药、中成药、按摩来预防并辅助治疗常见病的方法。

为了增强本书的科学性，在编写的过程中，编者参考了《中医针灸与推拿技术》、《图解小儿按摩除百病》、《小儿王的育儿经》、《儿童健康成长药膳/中医师的育儿妙膳》等有关著作和大量的权威医学资料，对这些作者以及专家一并表示感谢。另外，对于责任编辑在本书出版过程中给我们提供的帮助表示特别感谢。

编者

2009年5月

目录

序言

第一部分 宝宝穿衣篇

穿衣不当影响宝宝健康
新生儿宝宝穿衣有讲究
宝宝穿衣的“三暖二凉”
季节交替如何给宝宝穿衣
春天要怎么捂宝宝
夏季宝宝穿衣不可大意
宝宝适度秋冻增强体质
冬日如何给宝宝穿衣
宝宝夜晚入眠如何穿衣
学走路，要拒绝这样的鞋子

第二部分 宝宝喂养篇

宝宝饮食要注意荤素均衡
宝宝饮食要针对体质属性
如何确保宝宝饮食的五味均衡
怎样培养宝宝吃饭按时的习惯
为何宝宝宜暖食，忌冷食
如何让宝宝学会细嚼慢咽
宝宝吃饭：食前忌动，食后忌动
宝宝喝水应选择白开水
哪些饮料不宜当作白开水
如何计算宝宝一日饮水量
如何养成宝宝定时饮水的习惯
如何让宝宝避开成人化饮食
病愈后宝宝饮食调理要适当
宝宝春季饮食调养：调养阳气促健康
宝宝夏季饮食调养：既要补水又要祛湿
宝宝秋季饮食调养：炖、煮、煲汤解秋燥
宝宝冬季饮食调养：滋阴潜阳，平衡膳食
0~28 天新生儿宝宝如何喂养
1~12 个月内婴儿喂养
1~3 岁幼儿喂养
3~6 岁宝宝喂养

第三部分 宝宝睡眠篇

睡眠质量影响宝宝健康
掌握宝宝睡眠的时间

宝宝的卧具需要注意哪几点
“补救”宝宝的不良睡姿
确定宝宝睡觉的方向
这样做，让宝宝睡前心宁静
别让宝宝犯这些“睡时怪癖”
如何分辨宝宝睡眠中的异常情况
起床后应当为宝宝做哪些事
这样做，能够防止宝宝睡扁头
宝宝夏冬季两季睡觉的注意事项
宝宝不应当睡的两种“觉”
不打扰宝宝的睡眠的换尿布方法

第四部分 宝宝保健按摩篇

保健按摩前的准备工作
保健按摩时的注意事项
保健按摩后的调养护理
适合不同年龄宝宝的按摩手法
宝宝按摩的常用腧穴
灵活臂膀的保健按摩
增加手部灵活度的保健按摩
强壮大腿的保健按摩
增强小腿力量的保健按摩
增强双足抓攀能力的保健按摩
粗见眼睛健康发育的保健按摩
使宝宝呼吸顺畅的保健按摩
增强宝宝肾脏功能的保健按摩
帮助宝宝排气的保健按摩
缓解宝宝成长痛的保健按摩
提高宝宝御寒力的保健按摩
提高宝宝睡眠质量的保健按摩
促进头皮乳痂脱落的保健按摩
改善宝宝中暑的保健按摩
改善宝宝打呼噜的保健按摩

第五部分 宝宝运动篇

运动对宝宝的积极影响
宝宝户外运动的六要点
宝宝感冒，别靠运动出汗治
宝宝运动要分阶段
增强宝宝抓握能力的手部运动
周岁内宝宝的四肢运动操
引导宝宝学坐的方法
宝宝的爬行训练方案
宝宝学步的教学方案

赤脚运动助宝宝发育
促进身心发育的游泳
锻炼身体的宝宝跑步方案
拍打运动提高宝宝免疫力

第六部分 宝宝常见病篇

感冒
腹泻
百日咳
便秘
水痘
冻疮
黄疸
鹅口疮
惊风
遗尿

第一部分 宝宝穿衣篇

一年四季交替变化，不仅天气阴晴不定，气温也在冷热寒凉中不断变化。对于成人来说，季节的变化对于自身并没有太大的影响，但是对于宝宝来说情况就不同了，因此家长应格外注意宝宝的穿衣问题。

穿衣不当影响宝宝健康



在宝宝还未出世前，许多家长就已经添置了大量的衣物，只待宝宝一探出头，就能穿上款式新颖、颜色各异的衣服。看着被打扮成洋娃娃的宝宝，做父母的心里别提有多美了。可是许多家长光顾着在衣服的款式与颜色上做文章，却根本没有在意这件衣服对宝宝是否合适，更确切的说是否健康，因为穿衣不当很容易影响到宝宝的身心健康。

1. 穿未洗过的新衣容易致病

由于衣服需要经过多种程序的加工，并且在加工的过程中加入了大量的化学制剂，新衣服上往往会残留甲醛、直链烷基碘酸精盐、二甲基甲酰胺等化学物质。由于宝宝皮肤娇嫩，毛孔缩放不自如，脾、肺、肾气比较虚弱，阴血不足，这些有毒物质郁积于体内，无法透过皮肤、鼻孔透发，从而易造成脏腑损伤，并引发风疹、皮疹、瘙痒等不适症状。

2. 让衣服露天过夜容易致病

不少家长认为，将宝宝白天穿过的衣物在外边挂一晚上，能够起到杀菌消毒、消除异味的作用，省去了天天换洗的麻烦，岂不知这么做往往会导致“引狼入室”。因为经过一夜晾晒，虽然能够蒸发汗湿、散味除菌，但是夜里寒气较重，加之露水凝集，使衣物上不仅会吸附灰尘、水分，还会将白昼残留的有毒气体也吸附其中，宝宝穿上之后容易导致“寒、湿之邪气入体”，使气血经络闭阻不通，导致宝宝出现湿热、风寒、吐泻等症状。

3. 穿过紧的衣服容易致病

为了保证身体的保暖度，不少家长喜欢给宝宝穿比较紧身的衣服，认为衣服与皮肤之间的空气层越小就越不容易透风，特别是颈部更要注重保暖性。但是，这种做法在中医眼里非常不当，会影响宝宝的身体健康。宝宝的脏腑与成人相比尚未完全成形，骨骼肌肉也较为柔软，如果穿着过紧的衣物很容易压迫血管神经和骨骼，不仅会造成骨骼变形，还会影响到宝宝经络和气血的畅通性，使脏腑虚弱、气机阻碍，从而引发各种疾病。

4. 不穿内裤容易致病

许多宝宝很讨厌内裤的“束缚”，认为裆部会使下身很不舒服，而有的家长也就顺着宝宝的意愿不勉强他穿内裤。这种做法其实并非爱护宝宝，因为不穿内裤不仅会使下身被细菌感染，还会导致小腹受凉。小腹受凉易使脾胃虚弱，脾胃虚弱易导致许多小儿常见病，如腹泻、便秘、咳嗽、湿疹、感冒、营养不良等等。

新生儿穿衣有讲究

学会穿衣，是新生儿保健的一个方面，因为对于娇弱的宝宝来说，衣服意味着遮风挡雨的工具，能够遮挡外界伤害。例如，保持皮肤清洁，适应外界气候环境，等等。可见，穿对衣服对于新生儿格外重要，需要遵循科学的方法。

1. 新生儿不可穿得过暖

新生儿肌肤、毛发尚未发育完全，对于外界冷热交替以及漂浮物的适应能力较差，需要尽快适应外界的变化，以便加强自身的抵抗力。如果单纯为了怕宝宝着凉，而将其层层包裹，不仅容易伤害其娇嫩的皮肤，还会造成毛孔堵塞，使汗水聚集于体内形成湿毒，引发皮肤疾病。此外，新生儿如果穿得过暖，使身体长期不见太阳、不受风吹，容易造成皮肤适应力较差，一旦与外界接触就容易被“邪气”感染，使小病不断。

2. 新生儿不可穿得过薄

与外国育儿理念不同，中医认为新生儿虽然不能穿得过暖，但是也不可穿得过薄，不可以为适应外界能力而进行“寒冷”训练，更不可迎风脱衣或者将其腹部着地，以免使脾胃受寒，使寒气凝结于血液内，造成血液凝滞，引起腹痛、腹泻。如果要减少衣服，应当从秋天开始，而不可自春、夏突然减衣，使其受风寒。

3. 选择合适的衣服

穿着科学首先就要重视挑选衣服，给新生儿挑选衣服要遵循“冬保暖、夏散热”的原理。中医认为，背部为肾脉之所居，风邪寒凉多从背部起始，因此保暖要以保持背部温暖为宜。新生儿的衣服尤其是睡觉时的衣服质地应选择纯棉布、薄棉布或者薄绒布等，不但能够保暖，而且不应影响皮肤的发汗解表功能。

在衣服款式的挑选上，家长应当注意以下几个事项：



(1) 新生儿宝宝宜裹襁褓。许多家长习惯将宝宝四肢放开，认为这样才能有利于宝宝生长，但这种做法与古人所主张的新生儿“必须入襁褓，襁褓之道，必须得宜”恰恰相反。古人认为，新生儿宝宝刚离母体，四肢在较长一段时间内容然会保持胚胎的姿势，即屈曲紧张，为了使宝宝的四肢能够尽快舒展，故用“襁褓绑缚之法”以助其力。使用襁褓裹身时，应用带子取代扣子将衣服固定于身体之上，以免硌伤宝宝的皮肤，使血液淤积于皮肤组织中出現淤青。

(2) 在襁褓之内，宝宝还应当穿一层衣服。由于新生儿宝宝颈部较短，有领子的衣服会磨伤其娇嫩的肌肤，同时还会影响呼吸顺畅，所以衣服最好选择无领前开斜襟的款式，只用一根带子在身体的一边打结。这种款式的衣服非常方便脱穿，减少给新生儿宝宝换衣服时因时间过长而受风寒“侵袭”的几率，并且还能随着新生儿宝宝身体逐渐长大而进行调节，使宝宝不用总是换新衣服。

4. 学会给新生儿宝宝穿脱衣服

中医认为，新生儿宝宝虽然代谢旺盛，但阳气不固、津液易外泄，易造成手心、足心、头部出汗，因此需要及时擦去汗液，并将潮湿的衣物换掉。不过，在穿脱衣服的时候，一定要讲究技巧，家长的动作既要快，又不能引起宝宝的反感、不配合，使微汗的皮肤长时间暴露于外界环境中，造成“起病急遽，变化迅速”，从而引发不良后果。因此，在给新生儿宝宝穿脱衣时应遵循以下几点要求：

(1) 先将干净的衣服准备好，如果需要穿多件衣服，则最好将袖子或者裤腿都套一起，便于给宝宝穿着。别忘了还要在床上铺一层新生儿专用的浴巾，以减少宝宝皮肤与床面的接触。

(2) 如果衣服是开襟的，则应将准备换穿的衣服平铺在床上，然后将袖子撑成圆筒形，然后将宝宝的拳头置于穿袖处，家长从袖口将宝宝的胳膊慢慢拉直，使其顺利地穿上袖子，可用同样方法穿上裤子。

(3) 如果衣服是套头的，那么家长应当将套头衫收拢成一个圈，并用双手拇指将领口撑起，再套过宝宝的头部，最后用(2)的方法将袖子和裤腿穿上。

宝宝穿衣的“三暖二凉”

中医学有其独特的育儿方法，在儿童穿衣上有其独特的方法——三暖二凉，即背暖、肚暖、足暖、头凉、心胸凉。

1. 背要暖和

俗话说：“要欲小儿安，三分饥和寒”，一语道破育儿的真谛。儿童穿衣要适宜，既要保暖又不宜穿得过多，又不使其忽冷忽热，从而护卫阳气，减少生病的机会。在给儿童穿衣的时候，尤其要注意背部的保暖，因为人体背部有许多腧穴，都有重要的生理功能，尤其以肺俞穴，若受风寒侵袭，就会损伤肺经，使人毛孔闭合留邪，导致儿童出现咳嗽、喷嚏、流鼻涕、发热、呕吐等感冒症状。所以，儿童在外面玩得满头大汗回家时要及时擦去汗液并更换浸湿的内衣，以防受凉，引发感冒。

2. 肚要暖和

人的腹部是胃肠等消化器官所在地，保持肚暖即保护脾胃。胃肠的功能是消化食物，胃性喜热，热才能消化食物，从而促进营养吸收。如果儿童肚子受到冷空气刺激就会肚疼，从而损伤脾胃功能，影响营养物质的消化吸收。另外，中医还认为，脾胃与免疫功能有关。所以，“肚暖”是孩子穿衣保健的重要一环。

3. 足要暖和

足部是阴阳经穴交会之处，尤其是阳明胃经之所在，所以寒从脚下起。儿童一旦受寒就会出现尿频、尿床、腹泻、恶心、呕吐等症状。在给儿童穿衣的时候，一定要保证双足暖和。儿童脏腑脆弱，元气易虚，通过温暖足底，可以促进手脚等肢体的末端经络运行和气血循环，增进儿童的抵抗力。

4. 头要凉

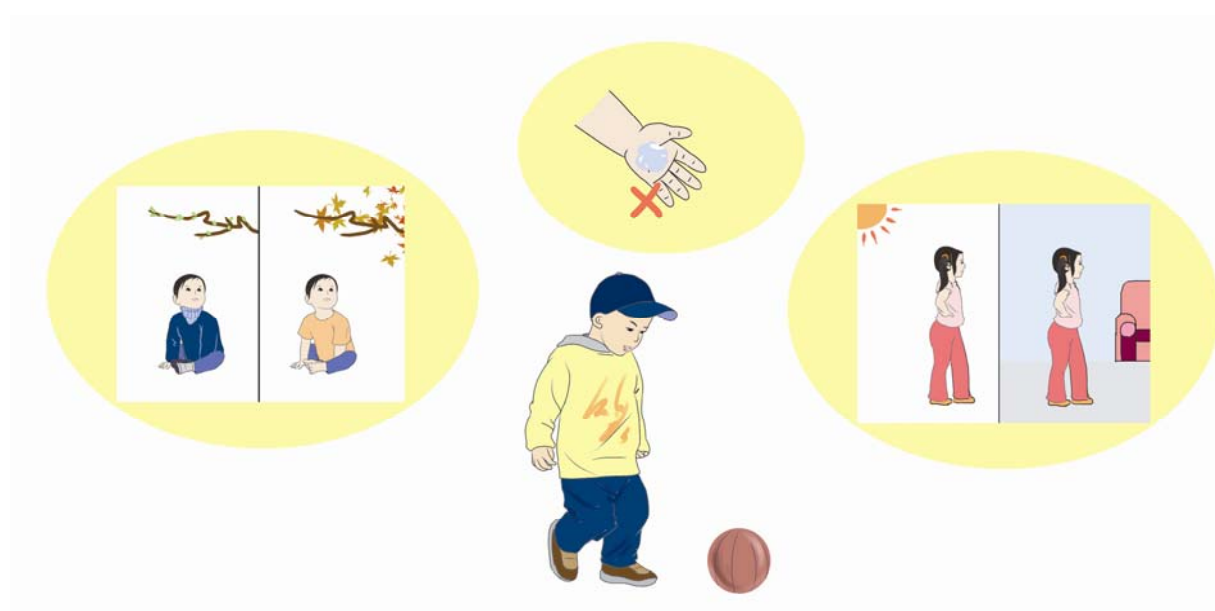
中医认为，头为六阳之会，所以头易热，头热容易导致心烦头晕而神昏，最容易“上火”。孩子患病更是头先热，头若热则发烧生病或凶颅肿起，所以要注意保持儿童的头部凉爽。

5. 心胸要凉

人的前胸内有心脏和双肺，生理代谢旺盛。中医理论认为，心属内火，若受外部邪热所伤，容易引发不适。轻者则口干舌燥，面红耳赤；重则啼叫惊掣。因此，给儿童穿衣，心胸部位以凉为宜。

季节交替如何给宝宝穿衣

中医认为，衣服乃人体之第二层皮肤，它带给宝宝的不仅是舒适惬意，还能够起到“防范风邪”的作用。因为宝宝身体较为较弱，特别是在换季的时候，很容易因为变幻无常的气温对健康产生威胁，因此，在季节交替之际家长应学会给宝宝穿衣。



1. 春捂秋冻要适当

所谓春捂秋冻，就是指春天穿着衣物不可过于单薄，在秋天则要适当减衣，不可因为天气渐凉就过于加衣，它是中医养生理论中的一个重要原则。在民间也常有“春暖秋冻，到老不生病”、“春不忙减衣，秋不忙加帽”等相同的说法。不过“春捂秋冻”的穿衣理念强调的并非是春天穿得越多越好、秋天穿得越少越好，而是强调要根据自然四时的规律适当添加衣物。在现实生活中，有的家长一到了春天就迫不及待地减少宝宝穿衣的数量，而一到了秋天就急忙添加衣物，这样的穿衣方法很容易使还没有适应温度变化的宝宝受凉、生病。因此，“春捂秋冻”千万不能过了头。

2. 以“手暖无汗”为标准

在季节交替之际给宝宝穿衣应遵循适当的“春捂秋冻”原则，具体操作则应以“手暖无汗”为标准。因为宝宝的体温通常比较高，再加上经常被家长包在怀中以及活动量较大，一旦穿得过多就会出汗，容易着凉生病。所以，家长在季节交替之际穿衣在遵循“春捂秋冻”的基础之外，还要根据实际情况进行操作。

(1) 如果天气没有发生突变，穿衣多少应当在晨起时分决定，且不宜随意给宝宝穿太

多的衣服，如果早晨天气较凉，只需添加一件马甲足以。

（2）与宝宝穿相同厚薄的衣服，如果天气不太冷，宝宝的衣服应比成人的少一件，如果气温骤降，宝宝衣服的件数比成人多一件即可。切记，不要在天气还并不冷的时候给宝宝穿太多衣服，只有这样才能给天气真正寒冷时加衣留有余地。

（3）周岁以内或者不会走路的宝宝活动量比会走、会跑的宝宝要少得多，因此自身产生热量也相对较少，穿衣就应当适量多穿一些。

（4）衡量宝宝穿衣多寡以“手暖无汗”为标准，即稍微活动时身体不觉得发热、阵风吹过没有打冷战、手心温度暖和但没有湿汗。

3. 注意室内室外温度的变化

尽管宝宝外出次数比成人要少得多，但还是难免会受到室内室外温度差异的影响，为此古人提出了“急脱急着胜似服药”的解决方法，即不要因为微热或者微寒就不注意衣服的增减，即使根据温度的变化脱衣或者穿衣，如从温暖的阳光下走进阴凉的室内，就最好给宝宝加一件薄且能够吸汗的小外衣，以免其汗水遇冷凝结，积郁体内引发病症。