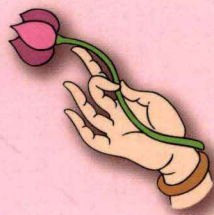
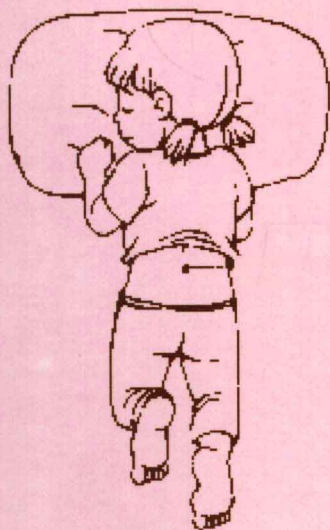
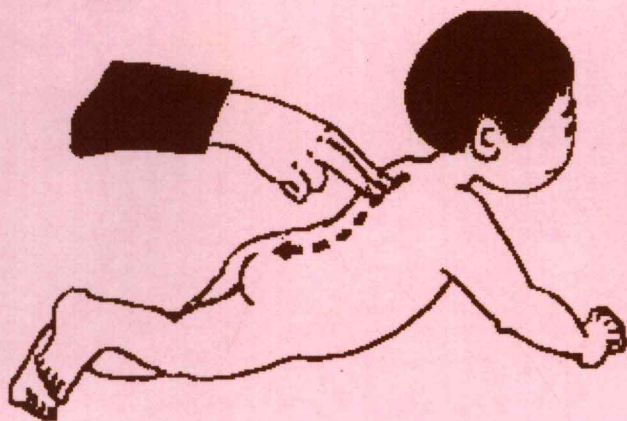


从小给孩子一个好身体 父母是孩子的健康守护神

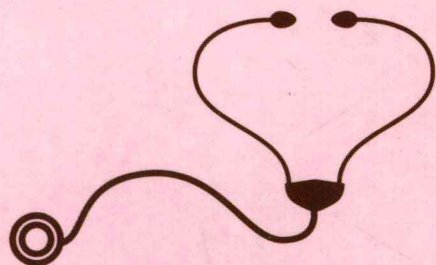
孩子生病前，父母如果不能早发现、早治疗，很容易延误最佳治疗时机；孩子生病后，父母护理不当会加重病情，小病成大病；孩子突发疾病时，父母如果不能第一时间采取急救措施，会导致严重后果，甚至危及孩子生命。孩子的健康不能全指望医生，父母才是孩子最好的健康守护神。



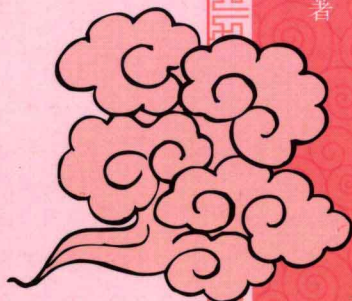
全面：详解小儿日常护理、
经络、诊病、常见病防治、
心理障碍等方面的知识，为
家长提供全方位指导。



实用：小儿护理保健方法简单实用、
易学易用，让你在家就可轻松为孩子防
病治病，守护孩子的健康。



有效：按摩、食疗、外敷等中医疗法，
无病防病、有病治病，无任何副作用，
可令孩子少受疾病的折磨。



白苏子
编著

父母是孩子最好的医生

大全集

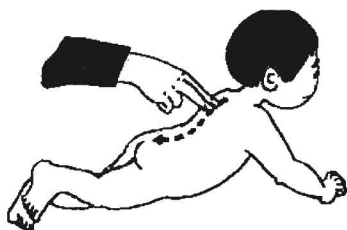


中国家庭必备书，专为现代父母编写

父母是孩子 最好的医生

大全集

白苏子 编著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

父母是孩子最好的医生大全集/白苏子编著. —太原:山西科学技术出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5377-4203-0

I. ①父… II. ①白… III. ①小儿疾病—防治 IV. ①R72

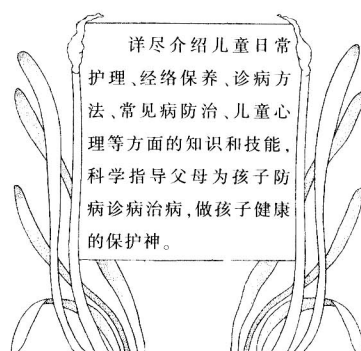
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 147328 号

父母是孩子最好的医生大全集

编 著 者	白苏子
文字编辑	霍丽娟
美术编辑	北京东方视点数据技术有限公司
出 版	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (太原市建设南路 21 号 邮编:030012)
发 行	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社(电话:0351-4922121)
经 销	各地新华书店
印 刷	北京中创彩色印刷有限公司
邮 箱	sxkjs_gys@126.com
电 话	0351-4922063(编辑室)
开 本	1020 毫米×1200 毫米 1/10
印 张	44
字 数	800 千字
版 次	2012 年 8 月第 1 版
印 次	2012 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5377-4203-0
定 价	29.80 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。







前言

让孩子健康快乐地成长，是普天之下所有父母的心愿。然而，孩子由于免疫机制还不够强大，很容易患上感冒、发烧、腹泻之类的病症。孩子一生病，没有经验的父母就会急忙带孩子去医院，医院动辄就给孩子吃药、打针、输液，吓得孩子撕心裂肺地哭闹，不但大人孩子都受罪，还容易使孩子对此产生恐惧心理；另一方面，孩子在成长过程中出现的心理异常，如任性叛逆、说谎、自私、不知道如何与小朋友相处等，也常常令父母们发愁，生怕孩子将来的性格有什么严重缺陷，于是到处咨询他人及心理医生。事实上，对于孩子的身心健康而言，父母才是最好的医生。

孩子的身体健康掌握在父母手中。中医认为，圣人不治已病治未病，防病重于治病。要想孩子健康强壮，父母必须先懂得健康，才能确保孩子先天体质足够好。孩子出生后，如果父母的喂养方式科学、得当，很多疾病都是可以避免的。孩子生病有时就是父母的错，比如给孩子吃了不该吃的东西，天冷了没有及时加衣等，这些都有可能导致孩子生病；若父母护理得好，完全可以使孩子少生病，甚至不生病。而对于小儿常见小病，父母在家就可以对孩子进行治疗，根本不需要去医院，如你可以轻轻推拿孩子的手指或脊背，煮一碗红糖水，进行简单的物理降温等。诸如此类的中医治疗手段不但有效，对孩子也没有任何副作用。对于高烧、异物卡喉、烧烫伤等紧急情况，更是需要父母第一时间采取急救措施，避免对孩子造成更大的伤害。另外，父母是和孩子最亲密的人，孩子发病前的征兆父母最容易察觉，病中的正确护理、病后的适当调养，也只有父母照顾得最为细心。父母若能掌握医学常识和治疗手段，可更好地治疗孩子的疾病，帮助孩子恢复健康。

父母是孩子最好的心理医生。孩子的心理与父母有直接的关联，父母的行为习惯、教养方式、态度等都会或好或坏地影响孩子。有很多人抱怨自己的孩子孤僻、胆小、爱说谎、不合群等等，殊不知孩子的心理问题大都源自父母不恰当的教育方式，比如过分注重孩子的学习、经常打骂孩子、与孩子缺乏精神上的亲近等。要解决这些问题，需要父母走进孩子的内心世界，用真正的、合理的爱去“医治”他们，正所谓“解铃还须系铃人”。在幼儿期、少儿期、青春期等关键时期，每个孩子都会遇到不同的成长问题，需要密切注意孩子的心理异常，及时转变教养方式来应对孩子的心理变化，对此，只有父母才能更好地承担这一任务。因为父母和孩子相处的机会最多，他们最容易把握孩子情绪上的变化，能够及时发现问题，及时给孩子相应的引导，让孩子重拾快乐。另外，孩子对于心理医生或心理老师通常都会有一种抵触心理，对自己的父母却不会，由父母充当心理医生的角色，可以更快速地深入孩子的内心世界。

当然，父母要做孩子最好的医生，就必须了解一定的医学常识和心理知识，不具备这些知识，便不能及早发现孩子身上的问题；不具备这些知识，一个小小的毛病都有可能发展成大病。父母掌握的知识越多，孩子的健康就越有保障。为帮助父母更好地承担这一任务，我们编写了《父母是孩子最好的医生大全集》，全面介绍了孩子成长发育、疾病防治、安全保护、心理异常等方面的问题，可使你有足够的信心应对孩子身体、情绪发展过程的每一阶段，让你在照顾孩子时少一点手忙脚乱，少一点焦虑，轻松成为孩子最好的医生。



本书提供了一套适合中国家庭使用的儿童健康护理方案，教父母小心呵护孩子的五脏，用双手疏通孩子的十四大经脉，在季节流转中随时改变养育策略，并用最简单、最直观的中医诊病方法判断孩子的健康状况，传授小儿常见病的家庭防治法，包括食疗、按摩、外敷、急救等各种治疗手段，掌握了这些方法，父母完全可以替代医生，轻松解决感冒发烧、水痘、麻疹、腮腺炎、痢疾、百日咳等小儿常见病，快速处理孩子发生的小伤病如扭伤、割伤、烧烫伤等。同时从多个角度分析孩子的行为，分析多动症、社交恐惧症、自虐、厌学等多种小儿心理异常的成因和解决途径，指导父母为孩子营造良好的成长环境，随时关注孩子的心理变化，及时采取恰当的措施，引导孩子化解心理困扰。书中介绍的方法简单、实用、有效，一学就会，掌握了这些方法，为人父母者马上就可以从照顾孩子的手忙脚乱的生活中解脱出来，成为优秀的儿童健康护理专家。



目 录

第1章 父母要牢牢掌握孩子的健康

第1节 从小给孩子奠定幸福一生的基石	2
三岁看老，从小就为孩子的健康储蓄	2
父母需悉心呵护孩子的先天之本	3
喂养孩子以弥补先天不足、巩固后天之本	3
孩子不同年龄段饮食与运动的特效比例	4
父母要重视孩子的早期心理教育	5
第2节 做懂医的好父母——中医教给父母的育儿智慧	6
做一个懂医的父母，预防幼儿疾病于未然	6
望、看、察——全方位掌握孩子的身体状况	6
孩子生病后就用中医“君臣佐使”调治法	7
父母为孩子治病须遵循的原则	7
中医养子法则	8
第3节 先天体质决定孩子的一生	9
孩子体质不同，容易生的病也不相同	9
孩子的体质受先天、后天因素共同制约	9
一方水土养一方人，环境造成孩子体质的差异	10
孩子的体质影响疾病的发生与发展	11
生活调摄有助于帮孩子养体质	12
为孩子摩腹、捏脊，可有效增强其体质	13
测一测，你的孩子属于哪种体质	14

第2章 想要孩子后天强，父母就要先健康

第1节 巩固孩子先天之本，妈妈要从自己做起	18
孕妈妈健康，孩子先天才能壮	18
选择最佳的年龄孕育宝宝	19
怀孕前调理好月经，保证孩子一生的健康	19
妊娠呕吐，三味“大药”帮你解决	20
按摩加食疗，搞定妊娠水肿	21
五种美食有效培育孩子健康的土壤——母体	21
准妈妈一定要避免饮食的两个极端	22



怀孕时给自己按摩腹部，就等于给孩子按摩·····	23
胎教让孩子赢在起跑线上·····	23
为了孩子的健康，请远离“五毒”·····	24
高龄孕妇必知的九大注意事项·····	25
尽心规避流产，父母合力保胎·····	26

第2节 逐月养胎，孕期的每一天都不能大意····· 28

妊娠一月，养好身体，顾好情志·····	28
妊娠二月，打造孩子的“面子工程”·····	29
妊娠三月，呵护胚胎发育·····	29
妊娠四月，静形体、和心志、节饮食·····	30
妊娠五六月，孕妇应该适当运动·····	30
妊娠七八月，感受生命律动·····	31
临产期，准妈妈要学会正确分娩·····	31

第3节 每个妈妈都应该知道的产后恢复最佳方案····· 34

顺产，孩子来到世上的最佳途径·····	34
产后女人该如何护理自己·····	35
妈妈产后多汗怎么办·····	36
妈妈产后心情不好、抑郁怎么办·····	36
坐月子期间能不能洗澡·····	37
让自己远离乳头皲裂之苦·····	38
产后饮食四大原则：精、杂、稀、软·····	38
五种食物是产妇的必需营养品·····	39
乱用催奶汤害自己又害孩子·····	39
太冲、膻中两穴，解新妈妈急性乳腺炎难题·····	40

第3章 做孩子婴幼儿期最好的护理师，给宝宝最特殊的关爱

第1节 让宝宝在母乳的滋润下健康成长····· 42

天然母乳是孩子最理想的食物·····	42
早产儿要尽量用母乳喂养·····	43
双胞胎、多胞胎宝宝的喂养方法·····	43
产后缺乳，就找膻中和少泽两大穴·····	44
改善产后缺乳的食疗方·····	44
正确抱持，宝宝喝奶才会更舒服·····	45
妈妈乳头疼痛怎么办·····	45
适当地添加辅食，为孩子的健康打下基础·····	46
婴儿脏腑娇嫩，辅食从流食开始·····	47
给孩子喝牛奶的三大注意事项·····	47
夜间躺着喂奶，对宝宝健康不利·····	48

第2节 父母的爱，就藏在对宝宝的日常护理中····· 49

培养宝宝规律的生活习惯·····	49
------------------	----



每天给婴儿洗脸·····	49
清洁耳朵，宝宝更能听清你的爱语·····	50
宝宝用手指抠嘴，怎么办·····	51
学会给婴儿理发，享受亲历亲为的乐趣·····	51
给婴儿洗澡，一定要注意技巧·····	52
给宝宝洗屁股粗心不得·····	53
“蜡烛包”不能防止“罗圈腿”·····	53
正确使用纸尿裤·····	53
为了宝宝的健康，要尽量让他睡好·····	54
不要给宝宝戴手套·····	55
孩子学站立，父母可不能操之过急·····	55
宝宝不会翻身，怎么办·····	56
不能过早使用学步车·····	56
教宝宝做婴儿体操，让宝宝动起来·····	57
宝宝出牙了，父母怎么办·····	58
乳牙护理，父母千万不可大意·····	59
温暖的春天，让宝宝远离细菌·····	59
婴儿夏天护理的三大误区·····	59
秋防紫外线，维护幼儿稚嫩肌肤·····	60
冬季要注意宝宝的衣食住行·····	61
第3节 哺乳期，宝宝最好的药是妈妈的奶水和爸爸的细心 ·····	62
哺乳期父母做什么，宝宝才不会腹胀·····	62
哺乳期父母做什么，宝宝才不会得耳后湿疹·····	62
哺乳期父母做什么，宝宝才不会生尿布疹·····	63
哺乳期父母做什么，宝宝才不会“红屁股”·····	63
哺乳期父母做什么，才能治好宝宝肚脐出血·····	64
哺乳期父母做什么，才能治好新生儿脐疝·····	64
哺乳期父母做什么，才能治好新生儿腹泻与便秘·····	65
哺乳期父母做什么，才能预防新生儿百日咳·····	65
哺乳期父母做什么，才能治好新生儿黄疸不退·····	66
哺乳期父母给孩子喂药，需要注意什么·····	66
第4节 断奶后，宝宝的成长离不开父母的精心呵护 ·····	67
断乳后，父母要注重宝宝营养保持·····	67
孩子断奶后培养健康的饮食习惯很重要·····	67
远离厌食，让孩子在愉快的氛围下吃饭·····	68
让孩子站直、坐正、走得稳·····	68
1岁多了，宝宝还不会说话怎么办·····	69
宝宝喜欢咬人怎么办·····	69
宝宝喜欢大喊大叫怎么办·····	70
亲密的身体接触，是不可或缺的·····	70



第4章 阴阳协调是孩子的健康根基

第1节 阴阳是个总纲，寒热左右孩子健康 72

- 孩子健康不健康，寒热来主张 72
- 身体温暖，孩子气血才会威风凛凛 73
- 体内寒湿重是孩子健康的最大拦路虎 73
- 体内寒湿重，孩子就容易上火 74
- 孩子寒气重不重，摸摸手脚就知道 74
- 睡前泡脚，小脚丫放松又温暖 75
- 防止寒气入侵孩子身体的六种方法 75
- 帮助孩子阻断寒气入侵的五条通道 76
- 姜糖水让孩子的身体快速变暖 77
- 按摩可以祛除孩子体内寒气 77
- 让孩子坚持运动可升高体温，远离疾病 79
- 要排除孩子体内寒气，请用取嚏法 79
- “小胖墩”和父母喂养、脾虚寒湿重有关 79
- “三暖三凉”——正确穿衣的健康法则 80

第2节 只有阴阳平衡，孩子气血才会通畅 82

- 气血就像自然界的树 82
- 气虚阳不足，血虚阴不足 82
- 储存气血，奠定孩子的健康基础 83
- 气虚孩子的调养“四部曲” 83
- 孩子气血不足，小心邪气乘虚而入 84
- 七招教你了解自己的孩子气血是否充足 84
- 父母应该知道的一些补血良方 85
- 父母千万不要陷入补气血的误区 85

第5章 五脏和谐，孩子健康无忧

第1节 保护好孩子身体的“君主”——心脏 88

- 心为“君主之官”，君安孩子才能体健 88
- 用透明的食物来补养孩子的心脏 89
- 荷叶不仅祛火，还是孩子养心佳品 89
- 孩子郁闷、烦躁，去心火，苦瓜是味良药 89

第2节 孩子的健康全靠肝胆相照 91

- 中医如何解释“肝胆相照” 91
- 肝为将军之官，总领孩子的健康全局 91
- 养肝最忌发怒，要让孩子保持情绪稳定 92
- 哪些食物最适合为孩子养肝 93
- 孩子过度疲劳会给肝脏带来损伤 93
- 孩子患胆病多是不良习惯引起的 93



胆道蛔虫病会让孩子钻心地痛·····	94
第3节 脾胃乃“后天之本”，孩子成长全靠它 ·····	95
孩子身体好不好，80%取决于脾胃·····	95
脾为“后天之本”，茯苓健脾最可靠·····	95
孩子消化不良怎么办——小儿伤食的家庭速调良方·····	96
孩子吃饭香，妈妈最安心——小儿厌食的家庭速调良方·····	97
孩子胃口好也要节食·····	99
孩子营养不良源自脾胃不适·····	99
孩子肚子胀，妈妈怎么办·····	101
第4节 养好孩子最娇嫩的器官——肺 ·····	103
中医说“命悬于天”，就是命悬于肺·····	103
肺为“相傅之官”，孩子养肺从呼吸开始·····	103
高度警觉，别让孩子患上肺结核·····	104
孩子要健康就要拒绝支气管炎·····	105
消气解肿，治疗孩子肺气肿·····	106
孩子肺热了怎么办·····	107
没有哪一种药能通治感冒——不同感冒的家庭调治方·····	107
咳和嗽其实是两种疾病·····	108
第5节 肾气旺，孩子的生命就旺 ·····	109
藏精纳气都靠肾，给生命提供原动力·····	109
孩子肾衰的五种表现形式·····	110
“五黑”食物是给孩子养肾的最佳选择·····	110
要想孩子肾脏安，就不能忽视下丹田·····	111
孩子患上肾炎就要利尿消肿·····	111
第6章 送孩子健康，求药不如用双手	
第1节 经络是孩子体内的天然大药田 ·····	114
经络可以决生死、处百病·····	114
认识孩子身上的这张“网络”地图·····	115
明白儿童的经络，才能对症下药·····	116
了解五脏补泻之道，按摩方能见成效·····	117
不同体质的孩子有不同的推拿方法·····	118
按摩经络帮孩子护好“天窗”·····	119
按摩是祛除体内寒气最有效的方法·····	120
父母要正确使用经穴疗法·····	120
第2节 督脉是监督孩子健康的升阳大脉 ·····	122
长强可帮孩子消除便秘的烦恼·····	122
命门让孩子不再尿床·····	122



身柱帮助孩子止咳定喘	123
小儿感冒发烧找大椎	123
哑门让儿童声音不再沙哑	124
脑户让孩子的头痛立刻减轻	124
按摩风府，孩子感冒头疼不再需要打针吃药	124
强间让孩子睡好心情好	125
孩子忧郁烦躁失眠点百会	125
小儿急惊风找前顶	126
神庭让孩子远离鼻炎烦恼	126
孩子紧急救命就靠水沟	126

第3节 任脉掌管孩子肠胃健康

128

阴交让孩子腹泻终止	128
神阙让肠炎腹痛不再干扰孩子的生活	128
上脘是增加孩子胃动力的好帮手	129
膻中是治疗儿童呼吸道系统疾病首选穴	129
廉泉让孩子舌头听使唤	129

第4节 手太阴肺经调治孩子呼吸

131

中府让孩子肺腑通畅	131
尺泽是孩子腹痛发热的首选穴	131
孔最让孩子坐得住，不生痔	131
“列缺”霹雳，止住孩子头痛	132
孩子牙痛按摩经渠	132
气血不足，太渊相助	133
孩子失声按摩鱼际	133
没事常掐少商，儿童感冒不来烦	133

第5节 手阳明大肠经是保护孩子胳膊与排泄的大脉

135

孩子胸中气闷找商阳	135
三间让孩子通便顺畅	135
孩子牙疼找合谷	136
扁桃腺发炎找阳溪	136
下廉让孩子肠胃健康	137
曲池让孩子不再长青春痘	137
肩髃是孩子肩膀的保健医生	137
扶突对孩子止咳平喘有奇效	138
迎香帮孩子抛掉鼻炎的烦恼	138

第6节 足阳明胃经生成孩子的气血

139

承泣还孩子一双明亮的眼睛	139
四白是孩子明目养颜的好帮手	139
孩子颜面神经麻痹找地仓	140



孩子口眼歪斜按颊车	140
要想口耳好，按摩下关少不了	140
头痛不可怕，头维赶走它	141
滑肉门是治疗孩子肥胖症的法宝	141
天枢帮忙，孩子便秘不用愁	142
孩子疝气找气冲	142
孩子膝关节痛找犊鼻	142
按摩足三里，强壮孩子身体	143
按摩丰隆，孩子咳痰不用愁	143
孩子手脚冰冷找内庭	144
常按厉兑孩子睡眠好	144
第7节 足太阴脾经是孩子的养血大脉	145
太白，让孩子不再虚的法宝	145
公孙是婴幼儿脾胃的保健师	145
孩子夜晚遗尿的克星——三阴交	146
阴陵泉让孩子排便更畅通	146
治疗小儿湿疹找血海	146
大横帮孩子去除肠道寄生虫	147
周荣让孩子心平气顺	147
按一按大包，孩子睡觉更安稳	147
第8节 手少阴心经通调孩子神智	149
极泉是强健儿童心脏的源泉	149
祛除孩子疼痛靠青灵	149
帮孩子按摩少海，牙不疼了，吃饭也香了	150
小儿惊厥找神门	150
少府治疗孩子心胸痛最有效	151
紧急救治孩子中风找少冲	151
第9节 手太阳小肠经是孩子的护肩大脉	152
少泽让孩子走出昏迷之障	152
后溪是预防孩子驼背的好帮手	152
按摩阳谷，孩子打针不再疼	153
按小海，强健孩子心脏	154
消炎止痛，肩贞常用	154
肩中俞让孩子的呼吸系统更健康	155
颧髎让孩子的面部远离疼痛	155
按摩听宫，孩子耳朵聪灵听力好	155
第10节 足太阳膀胱经护佑孩子全身	157
睛明穴，还孩子一个明亮的世界	157
常按眉冲穴，眩晕都退却	157



曲差可治孩子鼻疾	158
按五处，轻松治愈小儿癫痫惊风	158
承光清热止痛，孩子更快乐	159
通天令孩子鼻内畅通无阻	159
攒竹消除疲劳，令孩子的眼睛更亮	159
天柱让孩子的头脑更清楚	160
大杼可预防孩子颈椎病	160
风门是治疗孩子感冒的必走之“门”	160
会阳可消除孩子的痔疮烦恼	161
殷门帮孩子轻松解决小儿麻痹后遗症	161
孩子腰痛背痛求委中	162
按摩承筋，孩子的小腿不再痉挛	162
飞扬可帮孩子除头痛	163
昆仑让孩子睡得更安稳	163
申脉帮孩子宁神止痛不眩晕	163

第 11 节 足少阴肾经滋养孩子脏腑

涌泉缓解孩子腰酸背痛	165
筑宾解除孩子身上的“三分毒”	165
盲俞让孩子告别便秘痛苦	166
有商曲帮忙，孩子便秘不用愁	166
孩子咳嗽气喘就找神封	167
帮孩子快速止咳找俞府	167

第 12 节 手厥阴心包经是保护孩子心主的安心大脉

天池让孩子全身焕发活力	168
曲泽让孩子不再心神昏乱	168
内关帮你安抚孩子的胃	169
大陵让孩子口气清新每一天	169
孩子手痒难忍，重掐劳宫	170
按摩中冲可帮孩子治愈热病	170

第 13 节 手少阳三焦经：环绕孩子耳周的视听大脉

液门是孩子清火散热的好帮手	171
中渚帮孩子解决头疼问题	171
支沟帮孩子摆脱便秘痛苦	172
按摩天井清热凉血，让孩子远离腮腺炎	172
消泺让孩子更快减肥	173
肩髃是孩子上课的好帮手	173
孩子耳鸣耳痛揉颊息	173
角孙让孩子眼睛不再受“伤害”	174
保护孩子的耳朵找耳门	174
孩子头痛、头晕了就点丝竹空	175



第 14 节 足少阳胆经是输送孩子气血的固体大脉	176
太阳为孩子擦亮“心灵的窗户”	176
悬颅帮助孩子集中注意力	176
孩子落枕找悬厘帮忙	177
孩子牙龈肿痛找天冲	177
保护孩子的眼睛从阳白开始	178
目窗可缓解孩子眼睛疲劳	178
风池帮助孩子治感冒	179
按揉肩井帮助孩子放松	179
孩子抽筋找阳陵泉	179
揉揉足临泣，治儿童头痛	180
点足窍阴可帮助孩子止痛定咳顺气	180
第 15 节 足厥阴肝经帮助孩子疏肝理气	181
孩子小腹疼痛找大敦	181
太冲让你的孩子不再“气冲冲”	181
章门是孩子五脏病变的“门户”	182
帮助孩子疏肝理气找期门	182
第 16 节 足部反射区让孩子身心充满喜悦	184
神奇反射区，为孩子健康护航	184
安全的足部反射区疗法	185
孩子足疗的常规操作方法	186
儿童足疗有十点需注意	187
孩子常见病足部反射区处方	188
孩子足部反射区的选用原则	190
足部按摩要根据时间、季节和体质来定	191
看脚部暴露孩子的健康问题	192
赤足行，有效增强孩子体质	193
体虚孩子，用泡脚来刺激足部反射区	193
第 7 章 做最好的营养师，把孩子养得壮壮的	
第 1 节 为孩子合理安排三餐，让孩子营养充足	196
一日三餐，让孩子的膳食接近营养科学	196
孩子的早餐不可忽略	197
早餐营养最重要	197
午餐搭配更重要	198
午饭时喝酸奶，有益孩子健康	199
晚餐像贫民，吃得少孩子才会更健康	199
上床萝卜下床姜，不劳医生开药方	200
一天为孩子准备三颗枣	200



第2节 调整饮食，用五谷鲜果汤粥茶给孩子补充营养	202
五谷杂粮就是孩子生命力的源泉	202
为孩子学会菜中“健康经”	203
生活中的鲜果更有利于孩子健康	203
水果营养多，但也要因人而吃	204
宁可不给孩子吃肉，不可不给孩子吃豆	205
常为孩子准备好吃又养身的小零食	206
红白黄绿黑蓝紫，彩虹食物谱写孩子的健康歌	207
粥可帮孩子养身又治病	208
汤是父母为孩子首选的佳肴	209
第3节 水是生命之源，让孩子喝出健康	211
孩子喝水有讲究	211
适当给孩子喝水，以避免“中毒”	212
孩子喝牛奶能喝出营养来	213
孩子怎么喝酸奶才健康	214
给孩子喝豆浆的讲究	215
让孩子远离碳酸饮料	216
孩子喝果汁越多越好吗	216
第4节 膳食治病也“致病”，会吃的孩子不生病	218
给孩子准备膳食要遵循冷热原则	218
管不住孩子的嘴，他只会越来越胖	218
不同的食物可以呵护孩子身体的不同部位	219
别拿主食不当事儿，孩子吃不够就会出麻烦	220
孩子若想身体壮，要把饭菜嚼成浆	221
要使小儿安，三分饥和寒	222
聪明的孩子远离伤脑的食物	222
别把肚皮吃成小圆球，养成不贪食的好习惯	223
四气五味，孩子吃不好就会得病	223
对孩子“蛮补”的效果无异于“拔苗助长”	224
第5节 牢记饮食禁忌，千万别让孩子吃出毛病来	226
少给孩子吃冷饮，以防闹肚子	226
膨化食品只会危害孩子的健康	226
给孩子吃“洋快餐”不是宠他而是害他	227
方便食品只会让孩子更快生病	227
罐头食品，营养大缩水	228
吃香喷喷的烧烤，孩子付出的代价不小	229
孩子用饮料送药，会毫无疗效	229
让孩子对汤泡饭说“不”	230
生食，为孩子健康埋下陷阱	231