

脾胃是人体后天之本，要想宝宝不生病，身体棒，养好脾胃是关键

养好脾胃

宝宝不生病

张仲源 宋璐璐 / 编著

人民军医出版社



脾胃是气血“仓库”，脏腑“粮仓”

宝宝病怏怏，都是脾胃惹的祸

宝宝小病不用慌，调养脾胃好得快

养好宝宝脾胃，才能吃饭香长得壮

YANGHAO PIWEI BAobao BUSHENGBING

养好脾胃 宝宝不生病



脾胃是人体后天之本，要想宝宝不生病、身体棒，养好脾胃是关键

张仲源 宋璐璐 / 编著

YANGHAO PIWEI
BAOBAO BUSHENGBING



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

养好脾胃宝宝不生病 / 张仲源, 宋璐璐编著. — 北京: 人民军医出版社,
2014. 11

ISBN 978-7-5091-7679-5

I. ①养… II. ①张… ②宋… III. ①婴幼儿—健脾—养生(中医)
②婴幼儿—益胃—养生(中医) IV. ①R256.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第183930号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 刘兰秋 刘婉婷 责任审读: 王三荣

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 18 字数: 206千字

版、印次: 2014年11月第1版第1次印刷

印数: 00001—10000

定价: 29.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

脾胃是“气血生化之源”。因此，孩子的脾胃好，其气血才会充足。若是孩子的脾胃不好，就会造成气血生成不足，百病就会丛生。本书针对现实生活的实际，从脾胃常识、饮食调养、日常保健、中医理疗等几个方面对家长一一进行细节性指导，相信各位家长在阅读之后，照章实践，就可以让你的孩子拥有健康的身体，快乐的童年。



前言 FOREWORD

孩子是父母的掌中宝，让孩子拥有一个健康快乐的童年是父母最大的心愿。但让父母感到苦恼的是，孩子总是三天两头地生病，这简直让父母操碎了心，究竟是什么原因让孩子的身体如此虚弱呢？

人们经常说“生命之树常青”，若是将人的生命看成一棵树，那么这棵树无论生长在哪里对于生长条件的需求都是一样的，即阳光、空气和水。除却生命所共需的阳光之外，气血就像是身体内的空气和水，构成了人体健康的能量与物质基础。脾胃是“气血生化之源”，不言而喻，生命赖以生存的根本就是脾胃。

中医学认为，脾胃是“后天之本”，是“气血生化之源”。所以，有了脾胃兢兢业业的工作，孩子的气血才会充足。若是孩子的脾胃不好，那么就必然会造成气血生成不足，身体各个部位得不到很好的滋养，身体自然就会“枯萎”，百病就会滋生。就像金元时期四大名医之一李东垣在《脾胃论》中说的那样：“百病皆由脾胃衰而生也。”所以，广大家长要记住，现在的生活条件好了，孩子吃什么，怎么吃，是一个非常重要的问题。虽然孩子需要爱，但却不可以溺爱，选择食物时应该考虑孩子的脾胃是否可

以承受，若因饮食不当导致孩子脾胃失和，百病缠身，岂不要后悔莫及。

现在的孩子基本都是独生子女，父母对其宠爱有加，因此，经常会给孩子买各种各样的零食、水果，孩子年纪小，没有自控能力，只要爱吃某种食物，就会一个劲儿地吃，到了吃饭时间，孩子腹中已经胀满，根本没有空间再容纳食物。家长有所不知，儿童所食的大多是油炸或者膨化食品，这些食物对于孩子的脾胃伤害极大，极易造成孩子脾胃功能下降，导致脘腹胀满、消化不良、肚子痛、呕吐等。试问各位家长，这究竟是爱孩子，还是害孩子呢？

再比如，在炎热的夏季，为了爽口解暑，不管是大人还是孩子都喜欢吃冰激凌、冰镇西瓜等食品，如果毫无节制，结果就会爽了口却伤了胃。此外，孩子不爱运动、吃饭时闹脾气等也会使家长大伤脑筋。怎么办呢？请来阅读这本《养好脾胃宝宝不生病》吧！本书针对现实生活的实际问题，从脾胃常识、饮食调养、日常保健、中医理疗等几个方面对家长一一进行了细节性指导，相信各位家长在阅读之后，定会找到养好宝宝脾胃的良方，使你的宝宝拥有健康的身体、快乐的童年。

编者

2014年5月10日



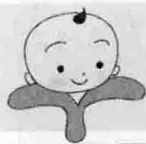
Contents

目录

第一篇 脾胃常识篇

第1章 养好脾胃是宝宝健康的根本	002
脾胃好，宝宝身体才健康	002
生死之命，胃气决定	005
脾胃差，阴阳失衡生百病	009
治未病，重在调理脾胃	012
宝宝脾胃功能差，重在三养	014
遗传，潜伏在体内的健康“内鬼”	016
是药三分毒，不能乱吃药	018
小儿胖瘦，交给脾胃拍板	019

目录 Contents



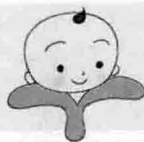
第2章 脾胃有疾 关注孩子的身体“信号”	022
面色，黯黄无光是脾胃受了伤	022
舌苔，了解宝宝脾胃健康状况的晴雨表	025
口角流涎多，是脾脏虚冷所致	028
鼻头上的小症状反映脾胃状况	029
小手冰凉，脾胃吸收能力差	031
半月痕，观察宝宝气血循环状况的窗口	032
生命线，出现岛纹提示脾胃多病变	034
智慧线，淡白无光提示脾胃虚弱	035
感情线，出现十字纹提示脾胃不和	036
腹胀，多种疾病的“求救”信号	037
便秘，脾之过，莫放过	040
厌食，多是脾胃惹的祸	041
帮孩子解决暖气的烦恼	043
恶心、呕吐，脾胃失常的信息	043
口中异味，胃肠疾病的“信号”	045
泛酸烧心，治胃先调肝	045
黑便、鲜血便，不要等闲视之	047
吞咽困难，想吃饭为什么这么难	049
怎么吃都不胖，脾胃是祸首	050



第二篇 食物调养篇

第3章 饮食有道 可以吃出好脾胃	052
辅食添加，应遵循黄金法则	052
重视三餐，可为小儿健康铺路	054
饮食有节，为健康加分	056
食不欲急，孩子慢咽是智慧	058
生冷食品，不可让它伤了孩子的胃	061
清淡养胃，孩子吃饭不要多放盐	062
少吃零食，培养宝宝饮食好习惯	064
第4章 食养脾胃 要学会精挑细选	065
山药，健脾养胃的良药	065
莲藕，滋养脾胃的灵物	068
小米，“药”中的口粮	071
红枣，脾胃的“营养素”	073
西红柿，滋养脾胃的“爱情果”	076
小麦，养心健脾的“天然营养宝库”	079
茼蒿，小儿的天然保健品	081
粳米，平胃气、长肌肉的滋补之物	083
玉米，健脾利湿、开胃益智的“珍珠米”	085

目录 Contents



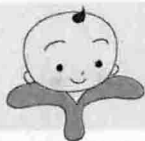
山楂，酸甜可口的“长寿食品”	087
龙眼，补养心脾的“果中神品”	089
苹果，腹泻时可以进食的“开心果”	091
杨梅，和胃消食、健脾止泻的佳品	093
白萝卜，胃痛胃胀的“克星”	095
黄豆，健脾补虚的豆中之王	098
鸡，全身都是宝	100
羊肉，吃法有讲究	103
牛肉，调理脾胃的“宠儿”	105
第5章 营养米糊是孩子断奶初期的保胃餐	108
玉米燕麦糊，孩子没胃口时的最佳选择	108
南瓜米糊，让孩子越来越健康	109
红豆米糊，让孩子难忘的美味	111
甜糯鲜玉米糊，香甜爽口的美食	112
小米甘栗糊，慢性腹泻不再来	113
黑米糊，让孩子的脾胃健康无忧	114
香蕉米糊，智慧果的神奇功效	115
绿豆莲子米糊，清热解毒，孩子一身轻	117
南瓜核桃米糊，“美食”界的佼佼者	118
花生核桃米糊，让孩子终生难忘	119
薏米百合米糊，味美色鲜缓病痛	120
鸡肝糊，健脾养胃错不了	121



Contents 目录

鱼肉糊，温胃健脾增食欲·····	122
第6章 可口菜肴是小儿养胃健脾的佳品 ·····	124
西红柿炒肉片，调理孩子脾胃的佳品·····	124
炒红薯泥，补脾益气、宽肠通便的上品·····	125
蜜烧红薯，白里透红的美味佳肴·····	126
糯米藕片，小儿健脾养胃的美食·····	127
番茄木耳炒鸡蛋，治疗厌食有一套·····	128
芝麻炒山药，让孩子健康快乐地成长·····	129
苦瓜瘦肉煲，让孩子远离口臭·····	130
苦瓜炒鸡蛋，清热解暑、温胃养脾的美餐·····	131
苦苣拌牛肉，清凉解暑除口臭·····	132
猴头菇炖鸡，滋脾养胃强身体·····	133
蚝油猴头菇，让孩子拥有好脾胃·····	134
双菇竹荪，让孩子脾胃更健康·····	135
羊肚菌炒松仁，孩子的最爱·····	136
第7章 美味羹粥 使脾胃健康身体棒 ·····	138
西红柿豆腐羹，一出场就让小儿垂涎三尺·····	138
羊肉羹，孩子脾胃保健的佳品·····	139
姜橘椒鱼羹，让孩子念念不忘的美食·····	140
苦苣菜粥，孩子清胃泻热的佳品·····	141
糯米小麦粥，营养丰富增食欲·····	141

目录 Contents

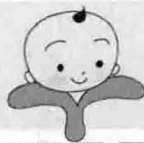


姜葱糯米粥，温中祛寒的粥中佳品·····	142
雪梨京糕粥，让孩子开胃的好食方·····	143
糯米麦麸粥，治疗脾胃不和的粥中极品·····	143
红薯粥，让孩子难以忘怀的美食·····	144
燕麦粥，让孩子的肠胃更舒服·····	144
鱼泥粥，促进宝宝大脑发育的益智粥·····	145
芝麻酱粥，宝宝补铁补钙的佳品·····	146
鲜菇小米粥，对消化不良的孩子有奇效·····	146
香菇虾仁粥，孩子最爱的“点心”·····	148
银耳莲子粥，让孩子远离脾虚重拾健康·····	149
第8章 浓郁汤汁是孩子健脾养胃的圣品 ·····	151
胡萝卜豆腐汤，清热解毒健脾胃·····	151
西红柿猪肝汤，汤鲜味美好滋味·····	152
山药排骨汤，味鲜肉美营养全·····	153
青萝卜山药羊肉汤，让孩子远离疾病困扰·····	154
生姜羊肉汤，孩子脾胃的保护伞·····	155
萝卜山药鸡肫汤，健脾开胃的好汤汁·····	156
苹果汁，为孩子补充充足的营养·····	157
白萝卜汁，小儿大小便不畅的良方·····	157
桃汁，滋补润下养脾胃·····	158
橙汁，补充孩子体力的佳品·····	158



第三篇 日常保健篇

第9章 养护脾胃 孩子应随季而动	162
春养脾胃，健脾养胃需注意	162
夏养脾胃，健脾养胃正当时	164
秋养脾胃，脾胃虚弱有要点	166
冬养脾胃，天冷之际重在藏	168
第10章 脾胃康健 宝宝的运动不能少	170
日常健脾养胃，足趾运动是关键	170
摩腹法，让宝宝的脾胃病手到病除	172
慢运动，让宝宝的脾胃越来越健康	173
运动有则，养脾也要遵“忌”律	175
第11章 脾胃安康 要从“心”开始	177
生气，不利于脾胃的情志调养	177
笑一笑，脾胃可获免费药	179
健脾胃，走出心理浮躁的怪圈	181
情绪差，此时进食易伤脾胃	182



第四篇 中医理疗篇

第12章 中药百草是保养孩子脾胃的恩物	186
芡实，养好脾胃的忠实卫士	186
甘草，中药中的主事者	189
党参，健脾运、滋胃阴的“神草”	190
藿香，胃痉挛的克星	192
鸡内金，消食健胃的良药	194
焦三仙，消积化滞疗效好	196
补中益气汤，治疗脾胃病的经典方	197
枳术丸，健脾消食的灵丹	200
三白汤，使孩子的脾胃更健康	201
第13章 拍拍经络 养好脾胃一身轻	203
敲脾经，身体里的脾病“小药房”	203
推胃经，无病一身轻	204
公孙穴，治疗呕吐有高招	206
足三里，揉一揉助消化	207
太白穴，治疗小儿脾胃病	208
梁丘穴，小儿腹泻来找它	209



上巨虚，拍一拍调肠胃·····	210
天枢穴，便秘、腹泻双向调节·····	211
内庭穴，泻胃火疗效好·····	212
搓耳法，健脾开胃·····	213
脾胃反射区，按一按健脾助运增食欲·····	214
中药浴足，温运脾阳强身体·····	215
捏手指，孩子身强体壮·····	217
推按正中线，孩子拥有好脾胃·····	218
第14章 重视脾胃 孩子疾患全消失 ·····	220
消化性溃疡，不可小视的胃肠病·····	220
小儿厌食，家长要引起重视·····	224
急性胃炎，饮食不节是“祸首”·····	228
慢性胃炎，妈妈不用太着急·····	230
消化不良，轻松四招可识破·····	234
孩子反复感冒，是亚健康在捣乱·····	236
宝宝咳嗽，家长需谨慎·····	238
孩子腹泻，妙方好治疗·····	240
附录A 小儿家庭药品备用与保存·····	244
附录B 小儿用药应遵循的原则·····	250
附录C 预防接种与健康体检·····	264



第 一 篇

脾胃常识篇



第1章



养好脾胃是宝宝健康的根本

孩子，你的脾胃还好吗？金元时代著名的脾胃大家李东垣曾经提出“内伤脾胃，百病由生”的中医思想，而寒温不适、饮食不节、情志不畅等皆为内伤脾胃之源。脾胃是人体的“后天之本，气血生化之源”，一旦脾胃受了伤，百病就会滋生。因此，脾胃是人体的根本，脾胃健康是少生病、不生病或者病后很快痊愈的关键。



脾胃好，宝宝身体才健康

如何认识脾胃呢？让我们从对文字的认识开始吧！文字本身蕴含着重要意义。我们先来看“脾”字，“脾”是左右结构的字，左边是“月”字旁，右边是“卑”字。“卑”属于稗的古字，本义是圆盂，一种盛酒的器皿。酒是什么？我们都知道，酿酒最重要的材

