



百会

天门

坎宫

太阳

迎香

黄蜂入洞

缘缘 雯婷茜子 / 著

常见过敏问题推拿手法速查、速用必备手册
推拿+食疗 彻底改善孩子的过敏体质
 告别药物依赖，让孩子摆脱反复过敏的困扰
彩图分步骤演示，一看就懂，一学就会
 用妈妈的双手，传递爱的能量，疗愈孩子的身心

小儿推拿专家教 过敏问题轻松调

推拿+食疗
图解版



樊登小读者会 / 著名主持人、正安康健创始人**梁冬** / 著名营养师**李珈贤**

真诚推荐



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS





小儿推拿专家教 过敏问题轻松调

缘缘 雯婷茜子 / 著

推拿+食疗
图解版



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

孩子的免疫力还没有完全建立，常常会因为饮食不当、空气变化而出现过敏问题。本书针对孩子常见的过敏症状和反反复复的过敏问题，比如过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、过敏性晨咳、哮喘、中耳炎、湿疹、荨麻疹等问题，从中医推拿的角度剖析病因，结合众多的调理案例，为焦虑的妈妈提供既直观明了又绿色健康的小儿推拿方案和更多的饮食选择，以便从根本上改善孩子的过敏体质。

图书在版编目（CIP）数据

小儿推拿专家教 过敏问题轻松调 / 缘缘，雯婷茜子著.
— 北京：科学技术文献出版社：机械工业出版社，2018.2
ISBN 978-7-5189-3882-7

I. ①小… II. ①缘… ②雯… III. ①小儿疾病 - 变态
反应病 - 推拿 IV. ①R244.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第016968号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：刘文蕾 陈 伟 责任编辑：张清宇

封面设计：吕凤英 责任校对：黄兴伟

责任印制：常天培

北京联兴盛业印刷股份有限公司印刷

2018年4月第1版第1次印刷

169mm × 239mm · 12印张 · 172千字

标准书号：ISBN 978-7-5189-3882-7

定价：59.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线：010 - 88361066

读者购书热线：010 - 68326294

010 - 88379203

封面无防伪标均为盗版

网络服务

机工官网：www.cmpbook.com

机工官博：weibo.com/cmp1952

金书网：www.golden-book.com

教育服务网：www.cmpedu.com



小儿推拿，见证爱的力量

中医文化博大精深，中医育儿智慧也受到越来越多的关注和认可。据我所知，近年来很多妈妈都加入了中医育儿队伍，线上线下的中医育儿课程也在如火如荼地开展着，尤其是小儿推拿，因其不需要借助外力，简单有效易上手，更是受到妈妈们的追捧。让孩子从小就因推拿获益，而少受针药之苦，是他们的福气，也是我们的福气！

中医讲究天人合一，号召大家按照天地四时的节奏养生，这样做，人就不容易生病。即便生病了，中医也认为人体自有大药，很多时候，人们可以通过启动自身的生命能量进行自我疗愈，这种自愈力是每个人与生俱来的，只不过我们常常用错误的方法抑制了孩子的自愈力，导致孩子的体质越来越差。春生夏长秋收冬藏，养孩子也需要因循这种自然的节奏和智慧的方式，以便能量在孩子身上流动起来，该补补，该泻泻，通过推拿、食疗和睡眠等方式，帮助孩子疏通经络，温补脾胃，休养生息，这种自然而然的调理方法，不但毫无副作用地保护了孩子的阳气和免疫力，还可以增进亲子关系，让爱的能量在家庭中流动起来，何乐而不为呢？

我答应为本书作序，还有一个很重要的原因，那就是本书所倡导的主题让我很感兴趣。现在过敏的孩子很多，尤其是先天气质敏感和有家族过敏史的孩子更容易中招。有些过敏问题很难对付，甚至迁延不愈、反反复复，孩子要长期服用抗过敏药物，给家长带来很大的困扰。有没有更好的调理方法呢？这些让很多医生都挠头的过敏问题，通过推拿就可以得到改善吗？

其实，过敏只是症状，根源在于孩子的正气不足而导致的外邪入侵。懂得了这一点，我们就不会只盯着孩子的症状不放，而是在接纳孩子身体反应的同时，通过推拿、艾灸以及食疗来提升孩子的正气，或者说免疫力，从而在根本上切断

过敏的源头。

书中分享了具体的推拿建议和学员妈妈们的实践心得，也为大家提供了更多的美食参考，以便各位妈妈在孩子过敏期间有更多的饮食选择，这些方法绿色健康，没有副作用，妈妈们可以长期坚持去做。如果说造成孩子过敏的原因除了免疫力低下，还有一些情绪紧张、焦虑、压力大等心理因素的话，就更要坚持给孩子进行推拿了，因为，那就是一份无声的爱和关注，是舒缓孩子情绪、给予孩子安全感的良药啊。

从更深远的意义上来说，孩子从小就在妈妈温暖的推拿中长大，从小就食用妈妈牌的疗愈美食，不仅收获了受益终身的精神力量 and 良好体质，还可以在日后自己抚养孩子时，依然选择推拿的方法，这就是爱的传递，也是对中医文化最好的传承！

“知是行之始，行是知之成”，学以致用，方可获益。现在就请大家跟着本书学起来、用起来，让中医真正活在我们和孩子的生命中。

正安康健创始人、正安“自在睡觉”创始人

前百度副总裁、凤凰卫视节目主持人

梁冬



一招一式，一餐一饭，就是爱最动人的表达

我出生于一个具有家族慢性疾病遗传史的家庭，从小妈妈就非常注重对家庭成员的饮食调理，从寻找优质食材、了解食物功效到学习和研究营养搭配，都亲力亲为，用极大的爱心和耐心，帮助家人通过食物找回健康。因此，我从小就认为，食物中蕴含着巨大的疗愈力量。现在，我也成了一名营养师和全食物营养料理的实践者和受益者。

2011年，我升级当了爸爸，更加关注爱人和孩子的健康饮食。我在市面上常看到一些食谱类的图书，却较少看到将中医的绿色疗法和食物疗愈结合的图书，很开心受茜子之邀为本书写推荐序，因为它还真是让我眼前一亮。孩子胃口好、不生病是每一位父母都非常关注的事情，这本书就告诉了我们要怎么做。即便在孩子出现状况时，也可以沉静以对，用放松的心态来安抚孩子，用毫无副作用的小儿推拿，以及耐心熬煮的美食，将爱的能量通过妈妈的双手传递给孩子。这些质朴的做法，因为那份淡定从容和笃定坚持，一招一式，一餐一饭，不需要太多说教，自然就成了我们对爱最动人的表达。

过敏是个让人挠头的问题，尤其是反复过敏的孩子，只能长期服用药物，很多食物还不能吃，家长和孩子都深受其苦，幸好这本书给出了解决方案。书中除了直观的推拿手法，推荐的美食也是很有疗愈性，不仅拥有吸引孩子的斑斓色彩，更兼具了健康饮食的基本原则：全食物、天然、多样化。希望每一位妈妈都能通过这本书有所收获，让孩子远离过敏体质和过敏问题。

著名营养师、健康管理师
全食物营养料理的实践者
李珈贤



自序一

希望更多的孩子因推拿受益

从我开始用中医育儿智慧养育自己的孩子到现在，不知不觉已经走过了十个春夏秋冬。一转眼，我家女儿雨欣已经读小学四年级了。她从小到大没有吃过药；除了疫苗，没有打过针；原本是过敏体质的她越来越健康，甚至一年到头都很少生病了。这个过程足以让做妈妈的我感恩和自豪。我写了两本有关小儿推拿的图书，累计销售了几十万册，版权也被输出到了韩国，让大家对中医小儿推拿有了神奇的体验。

当出版社的编辑再次邀请我写第三本书的时候，我一口就答应了，因为很多的妈妈对于深入学习小儿推拿等中医育儿知识还有更多的期待。很多孩子都是过敏体质，生病后就是不停地打针吃药，妈妈就像热锅上的蚂蚁，一点别的办法都没有。所以，在这本书里我将分享更多辩证的思路和方法以及更多的案例，为大家详细分析过敏体质的原因及改善的方法。

值得一提的是，这本书我还邀请了曾是我的学员的雯婷茜子一起创作，她在营养美食方面绝对是专家，写过很多本美食畅销书籍。在本书中，她会教大家怎样针对孩子的身体状态做调养身心的美食，将妈妈的关爱注入孩子的食疗食补中。我愿意花精力这么做，只有一个想法，那就是希望能有更多的孩子从中受益。

本书主要讲小儿过敏的调养方法。抵抗力差、免疫力低下的孩子其实发病规律也有其特点，特别是小儿“二太病”——手太阴肺经（呼吸系统）、足太阴脾经（消化系统）常见各类急症，也是小儿最易得之病。想要养好过敏体质的宝宝，重中之重就是要调理好这两大系统。“正气存内，邪不可干”，正是过敏体质改善后的身体表现。

有了孩子以后，家长们最大的感慨就是养娃真难，去医院看病更是难上加难！孩子的病是怎么回事，医生从来不明说，只让去化验，最终那些看不好的病都变

成了过敏问题。二胎开放了，很多妈妈却说：“一个孩子已经养得那么辛苦，怎么再养第二个？”

其实，中医育儿有其独特的方式，这个方式就是尊重万物生长、寒来暑往、阴阳交替的自然规律，无论从饮食、节气、穿衣、运动都有自己的一套体系。在我看来，中医育儿是一个奇妙的旅程，很多人学习之后，在身体力行中收获了很多的智慧和感悟！

写这本书的时候，一路整理了妈妈们反馈过来的各种案例，看着妈妈们在育儿路上从懵懵懂懂、焦虑不堪到越来越豁达、自信和美丽，我内心尤为感恩和幸福。很多妈妈抬举我，说我是孩子们的健康使者，我实在是汗颜。在中医育儿这条路上，勤勤恳恳付出的都是妈妈们的爱与坚持。

小儿推拿看起来是一门技术，但最终你会发现，最大的法宝不是手法和技巧，而是我们的信念和心态。小儿推拿的运用不只是一种技术和工具，而是一种引领我们读懂生活和身体的智慧，这份智慧带给孩子们的是一份平静的陪伴和拒绝滥用药物的自由。

缘缘



自序二

食疗遇上推拿是孩子之福

“医学之父”希波克拉底曾经说过：“药物治疗，不如食物治疗，食物是人类治病的最好药品。”他相信人体天赋的自然免疫力是疾病真正的终结者。我从小体质不好，妈妈也是常年被疾病所困，当我2005年了解到营养师这个职业时，被食物疗愈的神奇力量所吸引，毅然决然地到上海第二医科大学考取了第一批营养师的资格。

2008年，我成为了一名新手妈妈，为了宝贝的健康成长，我结合自己所学习的营养学知识，每日研究新菜谱，乐此不疲。宝贝在上幼儿园之前很少生病，且养成了不挑食的好习惯，然而一次意外感染，孩子的过敏问题大爆发，荨麻疹、过敏性咳嗽、肺炎接踵而至。我带孩子辗转很多医院，吃了很多药，效果甚微。这个时候我认识了缘缘老师，跟她系统学习了半年小儿推拿，亲眼见证了小儿推拿和食疗结合的神奇效果，孩子的身体越来越健壮，普通的感冒发烧只要按照缘缘老师教的推拿手法，再搭配多年积累的食疗经验，孩子很快就能康复。在此，我也特别愿意将这些年总结的实战经验分享给大家。

1. 容易过敏的孩子除了要规避引起过敏的食物，妈妈还要学会聪明的替代法，不能因为过敏就给孩子吃单一的食物，那样会导致营养不均衡，免疫力更差。这部分的食疗我都整理在第一章和第五章中。

2. 孩子一旦感冒，除了马上用外感四大手法给孩子做推拿，还需要叮嘱孩子多喝水，风寒感冒可以立刻煮葱姜萝卜水。如果只是嗓子痛、头痛、鼻塞、流鼻涕，一般是病毒性感冒，请参考本书第三章的食疗方法。

3. 容易感冒、咳嗽的孩子，一般而言都是肺气虚、脾胃弱，除了坚持给孩子捏脊、摩腹、按揉足三里外，平时要叮嘱孩子少吃油炸和肥甘厚腻的食物，多吃五谷杂粮、新鲜蔬果和根茎类食物，请参考本书第六章。帮孩子养好脾胃，就

好比让小树扎好了根，根基牢才能枝叶繁茂，茁壮成长。

4. 对于长期过敏性咳嗽的治疗，妈妈一定不能心急，平时要加强饮食调护，注意食补养肺。可以适当进食百合、蜂蜜、梨、莲子、银耳这类养阴润燥的食物，少吃辛辣燥热、油腻肥腻的食物。孩子元气不足，一遇到冷空气，过敏问题就会加重，秋冬季尤甚。建议妈妈每天晚上坚持给孩子捏脊、搓脚心，把涌泉穴搓热，有助于提升孩子的免疫力。

5. 俗话说：“鱼生火肉生痰，萝卜白菜保平安。”孩子的脾胃就像个加工厂，每日产能有限，如果每天只能加工 10 斤原材料，非得放 50 斤，结果就是机器超负荷工作，罢工了。肉类属于高热量、高蛋白的食物，特别容易产生郁热，诱发和加重过敏反应，遇到这样的情况，让孩子连续吃一段时间素食，煮一些银耳莲子粥、莲藕米粥、铁棍山药小米粥，自然就会好转。

这本书的食疗部分对孩子最容易遇到的问题给出了针对性的饮食建议。丰富多样的美食主要是为了增加妈妈给孩子的饮食选择，需要结合孩子的口味及身体状况，尽量清淡滋补或者败火降燥。个别美食中为了提味，增加了海米、紫菜以及海带等食材，妈妈们可以根据孩子的实际情况，在制作的时候，重新进行加减组合和变化。

学习绿色健康的饮食方式和中医育儿智慧，用推拿激活孩子的免疫系统，是每个父母都能做到的智慧选择。我一直深信：从怀孕开始，到孩子出生长大，就像是在建造一座大楼。我们每天悉心烹饪营养餐，就像在为这座建筑添砖加瓦，我们递给孩子的每一份食物，都传递着爱与责任，关系着他的一生。唯愿我们都能手持宝剑，心怀莲花，守护着孩子们从一株株幼苗长成一棵棵参天大树。

雯婷茜子



目录

推荐序一 小儿推拿，见证爱的力量

推荐序二 一招一式，一餐一饭，就是爱最动人的表达

自序一 希望更多的孩子因推拿受益

自序二 食疗遇上推拿是孩子之福

推拿篇



第一章

为什么给孩子看个
病，最后都成“过
敏儿”了？

- 一 为什么孩子总是过敏？ / 002
- 二 中医怎么分析过敏问题？ / 005
- 三 常见的过敏性疾病及推拿手法 / 008
 - 过敏性鼻炎 / 008
 - 鼻炎及其引发的鼻窦炎、腺样体肥大、中耳炎 / 011
 - 过敏性咳嗽 / 021
 - 变异性哮喘 / 027
 - 湿疹 / 030
 - 荨麻疹 / 034
 - 过敏性结膜炎 / 037
 - 尝试用调理过敏的手法缓解小儿抽动症 / 039
- 四 推拿配合艾灸，双管齐下改善过敏问题 / 042

第二章

重建崩溃的呼吸系统 ——过敏问题重灾区

- 一 养好肺才能减少孩子呼吸系统疾病 / 047
- 二 雾霾天遛个弯都不敢，怎么保肺？ / 048
- 三 入园后孩子总生病怎么防？ / 051
- 四 如何治疗呼吸道疾病？ / 054
 - （一）孩子经常感冒，如何辨证推拿？ / 054
 - （二）孩子发烧了，怎样辨证推拿？ / 064

第三章

强壮虚弱的脾胃系统 ——改善过敏问题的 根本

- 健脾和养胃——为孩子打下好的身体基础 / 082
- 一 宝宝“脾常不足” / 082
- 二 什么是胃强脾弱？ / 083
- 三 怎样才能让脾胃和睦相处？ / 085
- 四 如何养脾胃让孩子脸色好起来？ / 087
- 五 家长越焦虑，孩子越容易不好好吃 / 087
- 六 孩子便秘怎么调理？ / 089
- 七 孩子急性腹泻、急性肠胃炎，艾灸调理很给力 / 091
- 小结：中医育儿的智慧，心法和信念比技术更重要 / 095

食 疗 篇

第一章

食物营养多样化，
过敏的孩子别担心

食材推荐：绿豆、红枣、红枸杞、金针菇、

胡萝卜 / 102

枸杞金针菇清蒸娃娃菜 + 莲子茯苓赤豆祛湿健

脾汤 / 104

爱心土豆牛肉饼 + 南瓜浓汤 / 106

胡萝卜芦笋蒸鸡排 + 绿豆海带汤 / 108

胡萝卜蔬菜卷饼 + 芦笋土豆汤 / 110

第二章

孩子咳嗽怎么办？
止咳化痰又养肺的
食谱不能少

食材推荐：白芝麻、陈皮、川贝、银耳、南杏、

雪梨 / 112

彩虹土司 + 雪耳紫薯杏仁糊 / 114

山药和田枣麦仁米粥 + 清炒紫甘蓝 / 116

枇杷百合银耳润肺甜汤 / 118

罗汉果川贝雪梨盅 / 120

青龙白虎汤 / 122

火烧红橘 / 124

第三章

孩子感冒发烧别担心，
选对素食更安心

食材推荐：白萝卜、黄豆芽、豆腐、牛蒡、

土豆 / 126

菠菜鸡蛋面 + 胡萝卜豆腐汤 / 128

小熊宝贝便当 + 茄汁花菜 / 130

素三鲜小馄饨 / 132

第四章

孩子咳嗽发烧愈后
别着急，循序渐进
添美食

土豆洋葱奶香蛋饼 / 134

橘皮糖 + 橘皮粥 / 136

萝卜葱白牛蒡汤 / 138

生姜养生食疗方 / 140

食材推荐：莲藕、黑豆、菠菜、紫薯、猪瘦肉 / 142

胡萝卜肉泥玫瑰花蒸饺 + 西兰花素丸子萝卜丝汤 / 144

芋泥紫薯糕 + 杏仁胡萝卜粒彩椒碗 / 146

补脾养肾三黑粥 / 148

豌豆番茄芝士烘蛋饼 + 紫薯甜汤 / 150

第五章

为孩子增强免疫力，
这些多彩果蔬才是
健康小卫士

食材推荐：彩椒、玉米、番茄、西兰花、卷心菜 / 152

鱼松饭团动物便当 / 154

橙汁彩蔬鸡柳 / 156

蔬菜牛肉罗宋汤 + 红枣蔓越莓玉米面发糕 / 158

紫米藜麦牛油果卷 + 玉米核桃精力汤 / 160

西兰花玉米面包比萨 + 牛油果奶昔 / 162

茄汁浓汤元宝饺子 + 小银鱼蒸蛋羹 / 164

第六章

强壮脾胃打基础，
孩子少生病少受苦

食材推荐：小米、大麦、山药、南瓜、芡实、莲子 / 166

大麦山药小米水果粥 + 红甜椒黑木耳肉丝 / 168

芡实黑豆黄豆小米粥 + 土豆胡萝卜丝 / 170

胡萝卜牛肉米线 / 172

青菜肉末月牙饺子 + 莲子百合银耳汤 / 174

推拿篇





为什么给孩子看个病， 最后都成“过敏儿”了？



为什么孩子总是过敏？

孩子生病了，没有不着急的父母。越来越多的妈妈跟我说孩子湿疹、咳嗽反复，被医生确诊是“过敏儿”，没有什么好的治疗方法，为什么这么多孩子都成了“过敏儿”？

我（编者注：推拿篇中的“我”均指作者缘缘，食疗篇中的“我”均指作者雯婷茜子）认为这和现代医学越来越发达、检测手段越来越先进不无关系。再加上大环境也越来越复杂，空气、水、食品的安全性有待提升。就拿雾霾来说，十年前可能从来没人关注，无论天多灰蒙蒙，重视养生的人还是照常在公园里锻炼，但现在只要雾霾一来，无论是大人、孩子还是老人，防霾的意识都在增强，大家看看街上戴口罩的人就知道了。

其实，我们小时候很少听说谁家孩子是过敏体质，最多说谁家的孩子体质差，总生病，当家长的太不省心。现在呢，很多孩子生病检查，到最后都是各

种各样的过敏问题，根据妈妈反馈回来的案例，我发现江浙地区过敏体质的孩子特别多。

既然是过敏体质，那么判断的依据是什么呢？过敏原测试听过吧，有不少家长带孩子做过这项测试，那么来听听做过过敏原测试的家长的反馈吧：牛奶过敏、鸡蛋过敏、海鲜过敏、坚果过敏……这是听到最多的，碰到这种情况你可能会说“大不了我不吃了”。可是对于那些生活中让你无法避免又让你防不胜防的过敏原呢？如尘螨过敏、花粉过敏、冷空气过敏……更让许多家长头疼的是，孩子测不出来对什么过敏，可是过敏现象却非常明显，这可怎么办呢？

一些家长会通过忌口来让孩子避开过敏原。一个妈妈跟我说：“我们家孩子自从小时候查出来对牛奶、鸡蛋过敏后，几年都没碰过这些食物，现在孩子4岁了，可是过敏问题还没解决。”

所以，知道或者不知道过敏原最终并不能改变过敏体质。那么还有必要去检测吗？我这里不给答案，家长需要根据孩子的具体情况做决定。

我见过很多常给孩子服用抗组胺药、类固醇药物的家长，其中有一个印象很深，那就是2013年1月份我在上海浦东开设的第96期小儿推拿班上的一个学员。她的孩子5岁多了，在上幼儿园大班，因为哮喘的缘故服用药物3年之久，而哮喘问题一直没有得到根本上的改善。

这个孩子的过敏问题到底有多严重呢？奶粉不能吃，一直母乳喂养，还经常长奶癣。一岁半才能吃蛋黄，两岁才能吃全蛋，三岁才打麻疹疫苗。现在除了对鱼虾等大家耳熟能详的发物过敏外，还对市面上所有的牛奶过敏，更别提有各种添加剂的食品了。他在幼儿园的五天里至少有三天的时间是单独吃病号餐，就算如此还是避免不了过敏，加上孩子小，管不住嘴巴，所以几乎天天都有过敏反应。

这个孩子表现出来的典型症状有：

过敏

(1) 日常情况：皮肤痒，每天晚上因为不断挠痒，多动多醒。五年了，除非服用抗过敏药，否则没有一晚是一觉睡到天亮的。

(2) 轻微过敏：皮肤痒、鼻塞、呕吐。