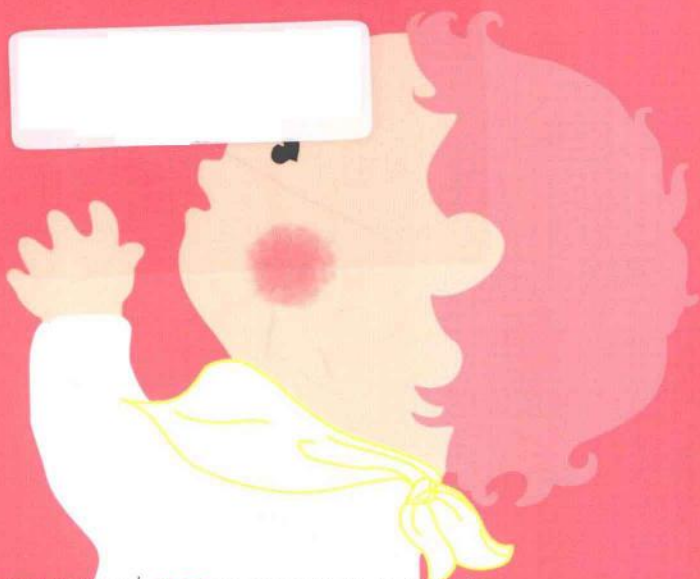


孩子生了病， 妈妈怎么办

专业儿科医生给
中国妈妈的心里话

我是**医生**又是**母亲**，我想把我多年来
双重身份的心得体会告诉众多的父母，
让他们既顺利地给孩子**治了病**，
又在治病过程中得到**额外的收获**，
同时也让孩子受到生动的**教育**。

刘海燕 著



孩子生了病， 妈妈怎么办

专业儿科医生给
中国妈妈的心里话



刘海燕
著

图书在版编目 (C I P) 数据

孩子生了病, 妈妈怎么办 / 刘海燕著. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5384-6401-6

I. ①孩… II. ①刘… III. ①小儿疾病—防治 IV.
① R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 296650 号

孩子生了病, 妈妈怎么办
专业儿科医生给
中国妈妈的心里话



著 刘海燕
指导教师 黄绍平 侯伟 许鹏飞
出版人 李梁
策划 马松
责任编辑 许晶刚 端金香 高干卉
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制版 长春市一行平面设计有限公司
开本 710mm×1000mm 1/16
字数 450千字
印张 18.5
印数 1—10000册
版次 2013年10月第1版
印次 2013年10月第1次印刷

出版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发行 吉林科学技术出版社
地址 长春市人民大街4646号
邮编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85635186
网址 www.jlstp.net
印刷 延边新华印刷有限公司

书号 ISBN 978-7-5384-6401-6
定价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

生病的孩子都是翅膀受伤的天使

在不经意中，一个特定的时空，网络是可以穿过面孔无间道地进入有缘人的心灵的，与海燕医生的认识就是源于这样一种纯粹的偶然。忘记了具体的年月和日期，只记得那是博客刚兴起之时，一群具有先锋意识且特立独行的人，在一个叫敏思的博客社区，自由地表达着人性多维的思想；在纷繁的信息里，也许是医者共有的仁心所透露出来的文字都带有一种人性特有的味道，正是这种味道，在茫茫网海，我们成了思想有交集的朋友。自由表达、宽厚包容的思敏不知何因不久就不自由了，我们就一起来到了搜狐健康博客，开始了专业化的健康博客生活，也是在这里感知到了海燕医生，像一只在心之海用善良的翅膀飞翔的海燕，她是一个站在儿童患者感受的处境用爱心诠释医乃仁术的白衣使者。

做好一名让小患者喜爱的儿科临床大夫是一件很难很难的差使，特别是在当今医患关系不佳的社会环境，除了医技要精湛外，最重要最核心的是要拥有一颗慈爱宽容的心；只有当宽容慈爱融进了工作中的，医生面对患者时才能透发着一种平淡温暖的笑容。常在海燕医生的日志里读到临床工作中的医事纪实和教学趣谈，就明白海燕医生生活在一个医生和文人交汇的境界。一个忙碌的医生，在看病治疗等医事之后，还能把那双敬业的手和那颗向往雅致自由的心相结合，给大家和病友们一份真实医疗生活的分享，这只有一个理由——海燕爱生活，海燕爱病人！

今年七月，她告知说出版社约她写一本关于父母对小孩健康教育方面的书，我说这是很好的事情，是一个网络名医从网络虚拟社区走进现实人群的必由之路。能告知更多的父母教育小孩远离疾病健康成长的方法，那才是真正的仁术呀！看门诊，给急病患者控制了急性症状，是医生的要务；行住

院，让患者病症得到有效的治疗并康复，是医术的证明；让病友预防疾病和接受健康教育，是一名临床医生心灵境界升华的大慈悲！

医乃仁术，医生心灵都有这个“仁”，这颗仁核就是生命赋予我们医生心中的那颗不忍之心呀！作为一个医生，要时时把这颗不忍之心拂亮，不能让物欲世界里的一些世俗尘埃蒙蔽了。海燕医生用自己的慈爱和宽容写就每天行医问药的临床生活，在她的医事世界，生命赋予她的那颗不忍之仁心照亮着一个又一个与她有缘的患者。

修心无人见，行善有天知；行医就是修心行善的精进。当仁术之光弥漫我们医生每个细胞的灵魂空间，我们就成了传说中真正的白衣天使了！

我深信缘分，虽然不曾与海燕医生谋面，但知其仁术，晓其文墨，闻其声韵；今撰短文，权当做为海燕医生从一个小医生修炼成一名大医家历程中的见证吧。

中南大学湘雅医学教育中心

邓向雷 医生

孩子的病也是父母的病

读海燕医生的这本书，我情不自禁地想到了鲁迅先生。

20世纪初，年轻的鲁迅远渡重洋到日本去学医，为的是学有所成，来强健中国人的体魄；而在日本学习的经历，让他深深地意识到比强健中国人的体魄更迫切、更重要的是强健中国人的精神，是给中国人虚弱的心灵注入鲜活的血液，于是他毅然弃医从文，从此一生投入了拯救国人灵魂的志业中。

鲁迅先生在谈起自己“为什么会写作”时，有一句话说得很好：“是为了揭出病苦，引起疗救的注意。”如果鲁迅不是学过医，也许他说不出这样深妙的话来。是的，从医和从文多么相像，它们都是为了拔除人的“病”与“苦”，只不过是前者是为了人之“身”，而后者是为了人之“心”。

我之所以会从海燕的这本书联想到了鲁迅先生，也正是基于这一点。正如海燕在前言中所说，她至今已经有了14年的行医经历，而这本书，正是她对这14年行医经历的所行、所感、所思的总结。在医院这样一个凝聚了人世间最真切的悲喜之情的地方，我想，每一个医生对于人世的感悟，都有可能比别一职业的人多很多。而具体到海燕身上来，她是一名儿科医生，比之别的医生来说，我看到她又有了多一层的人生体悟：除了感受孩子本身的病苦之外，她还会感受到孩子的父母心里的那份痛苦。在救治孩子身体上的病痛之余，还希望帮助孩子的父母解除心里的苦痛；通过告诉父母们基本的医学常识和实用的心理技巧，让他们掌握坚实有力的科学武器和心灵武器，来陪着孩子们一起走出病痛之苦——我想，这就是海燕坚持8年的博客写作，并能成就今天这样一本书的最大初衷所在吧。

想到这里，我不由得心生温暖和感动，更有一份踏实，一份敬佩——为我们有一位这样真正能从“身”与“心”两方面去给予身边患者，乃至是更多患者关怀的医学工作者。

我作为一名专门做“家长教育”的教育工作者，与海燕医生相似的一点是，我在工作当中，也常常能感受到做父母心里的病与苦。但这里又有一点不同，那就是：海燕医生所遇到的父母，是因为孩子生病而痛苦，而我遇到的父母，是因为他们自己的心灵出了问题，导致孩子心灵也出了问题，结果他们因此而痛苦。我慢慢地发现，这并不是个别现象，而是在社会的转型期里出现的一种“群病”，要解决“群病”，需要的是群体的共同努力和改变，所以在我的家长教育课里，我建议家长们要“把爱传出去，把幸福带回家”——大家在把自己的“小家”变好的同时，能为“大家”做一点事情，一起努力把我们身边的人、我们的社会变得更好。

海燕医生正巧是几年前，我的一次家长教育课中的一员。那时候我没有想到，我们的学员里会有这样的一员；而更让我没有想到的是，今天她捧着这样一本厚厚的书稿来找我，让我给这本书写篇序，从这每篇每页的字里行间，我真真切切地看到了她是怎样以自己一点一滴的努力，践行了那句话：把爱传出去，把幸福带回家！

大爱，是中华民族的普世价值，一个人，不管他是医生，是老师，是商人，是学者，只有有了大爱，才能真正帮助他、他的小家、他身边的大家——去拥有爱、拥有力量、拥有温暖。我在海燕医生的身上，看到了这份大爱，相信会有更多的人在感受到了这份大爱之后，也能像她一样，坚持不懈地传播“爱与幸福”。

一个人真正的强健，是包括了“文明之精神”与“野蛮之体魄”二者的，一名医生在专业知识过硬的前提下，只有以慈悲为怀，才能使他的病人真正地强健起来。我想每一位找海燕医生的父母，都会有一种踏实的心情，而读到这本书的父母，相信你们也会感受到这种心情的。

北京著名教育专家

郑委

家长应该做孩子的心灵导师

喜闻海燕医生要出《孩子生了病，妈妈怎么做》一书，非常高兴。认识海燕医生是几年前，常常会看到她分享自己的体会或传播“儿科医生眼中的世界”，慢慢地我们彼此熟悉起来，越来越欣赏。她在当下这个对孩子过度关注、过度宠溺、过度治疗的时代，能够客观、平和、审慎下药的医疗风格。30年前我也曾做过近10年的中医儿科医生，对她所说的那些现象：“孩子生了病，夫妻俩当着孩子的面互相指责；在医院里遇见不顺心的事，家长当着孩子的面跟医护人员大吵大闹；孩子打针时哭闹，家长哭得比孩子还厉害……”我也深有体会。做了培训师与心理咨询师以后，也对由此而产生的“这些司空见惯的现象，恐怕很少有人会考虑，自己的言谈举止会给孩子带来什么影响？孩子今后会不会与家庭成员和睦相处？会不会在学校与社会搞好人际关系？会不会不怕困难坚强勇敢？家长带孩子看病并不单纯是看病，还涉及到教育孩子的方方面面。”有着深深的担忧。

我们之前认为，当一个人生理成熟以后，结婚生子就自然会做父母了，而现实情况一点不容我们乐观，“幼稚”父母的溺爱和错误的引导，盲目的榜样都是现在孩子自我、个性、孤立的教育前奏，其实孩子的教育与成长是与父母在一起的点点滴滴，日积月累的总合，很多父母都想不通孩子的病为什么会长时间迁延不愈，或千注意万小心为什么结果仍旧三天一小病七天一大病，孩子十多岁后为什么会经常与父母有冲突与隔阂。从心理成长的角度来说，身与心是紧密相连的，身体的疾患可以由情绪引起也可以导致心理疾患，心理疾病可以在身体上呈现，甚至可以导致器质上的病变，近年来更多的病历告诉我们，还有一种让我们匪夷所思的现象，就是有些孩子的病长期治不好，找不明原因的病

竟然与父母的婚姻状况、家庭成员对孩子教育的认知、家庭冲突、家长的情绪（担心、恐惧、害怕……）有着这样那样的关联。曾经有一篇文章叫《最好的家教是夫妻恩爱》，其实孩子疾病的治疗中也有一条很重要，那就是：最好的一剂药是父母互敬恩爱。乍一看好像父母互敬与病没什么关系，而事实是爸爸妈妈的互动模式以及家庭成员的互动模式都有可能与孩子的健康有着巨大的、深远的联系。海燕医生的书把治疗患儿的治疗与家庭教育有机的结合在一起，这是很有必要的。极力推荐为宝宝健康成长而“头痛”的父母阅读此书，从此不再“头痛”。

心灵咨询师

刘小宁

让孩子少生病的智慧

亲爱的读者们：

首先感谢您阅读我写的书。

我是一名三甲医院的儿科医生，也是一个13岁孩子的妈妈。在医院里，我时常看到下面的一些现象：孩子生了病，夫妻俩当着孩子的面互相指责；在医院里遇见不顺心的事，家长当着孩子的面跟医护人员大吵大闹；孩子打针时哭闹，家长哭得比孩子还厉害……这些司空见惯的现象，恐怕很少有人会考虑，自己的言谈举止会给孩子带来什么影响？孩子今后会不会与家庭成员和睦相处？会不会在学校与社会搞好人际关系？会不会不怕困难坚强勇敢？家长带孩子看病并不单纯是看病，还涉及教育孩子的方方面面。

我是医生又是母亲，两种身份结合在一起，便有了比一般家长更多更深的感知。我想把我多年来双重身份的心得体会告诉众多的父母，让他们既顺利地给孩子治了病，又在治病过程中得到额外的收获，同时也让孩子受到生动的教育，这就是我写这本书的目的。

2004年，当博客刚在网络出现的时候，爱好写作的我便在网络开博了，我在业余时间向家长讲述医疗、护理、心理等方面的知识，深受家长的喜欢。如今我在搜狐（儿科医生眼中的世界：tingzixie.blog.sohu.com）的访问量已过200万。这次出书，我把我多年的经验做了系统的归纳总结以及更新，希望能帮助家长们比较全面系统地了解一些带孩子看病的知识，我想，这样做会弥补一些我们儿科医生平时工作中的不足。

如今，有关儿童健康或心理教育方面的书籍很多，但将患儿医疗和家長自身作用结合起来的书籍未曾见到，所以我在这方面做了些尝试。

我的书，概括起来写了以下五个方面：

- 一、带孩子看病的窍门和误区；
- 二、家长带孩子看病过程中的错误心理和言谈举措；
- 三、孩子怎样吃药效果才好；
- 四、常见疾病的防治；
- 五、让孩子少生病的智慧。

写这本书，我最想感谢的是北京教育专家郑委老师给我的启迪。他曾经在西安举办了“智慧家长学习班”，使我大彻大悟，我明白了一个道理：孩子因我们而来，不是为我们而来。我们教育孩子，既不能忘记中华民族优秀的教育传统，又不能落后于时代，而需不断更新知识，走在孩子的前面。家长做对了，孩子才能更健康。我愿意向郑委老师学习，把爱传出去，把幸福带给千家万户。

感谢孩子们，是他们的存在，让我们一起健康成长。

刘海燕

目录 mulu

第一章…孩子生了病，家长怎么做



- ♥ 面对疾病，家长是孩子的坚强后盾 16
- ♥ 别用健康换成绩 18
- ♥ 孩子生病了，家人更应团结 20
- ♥ 孩子生病后，要帮他转移注意力 24
- ♥ 贴心可以当药使 26
- ♥ 让孩子做自己 28
- ♥ 教孩子如何认识“死亡” 31
- ♥ 有时候，关爱比药物更有效 33
- ♥ 咨询网络医生，更要相信身边的医生 35
- ♥ 有病不宜乱投医 37



第二章…让孩子少生病的智慧



- ♥ 花生、瓜子等干果最容易呛进孩子的气管 40
- ♥ 吐奶，是宝宝在抗议 42
- ♥ 给宝宝断奶的诀窍 45
- ♥ 睡前喝奶的孩子爱生病 48
- ♥ 宝贝不会爬，抱的太多了 50
- ♥ 讳疾忌医，可能要了孩子的命 52
- ♥ 孩子黄疸不是大问题 55
- ♥ 换个奶喝，把湿疹“吃”掉 58
- ♥ 小宝宝吐沫沫怎么回事 61
- ♥ 从宝宝的尿中可以发现什么问题 63
- ♥ 发现脑瘫的蛛丝马迹 65
- ♥ 早产儿好养 68



- ♥ 小心牵孩子的手 72
- ♥ 如何引导怕打针的孩子 74
- ♥ 如何减轻宝贝进入医院的恐惧 77
- ♥ 如何让孩子在幼儿园少生病 79

第三章… 做孩子的保护神——孩子常见疾病防治法



- ♥ 不纠正孩子咬笔帽习惯的严重后果 84
- ♥ 7岁以下的孩子不能单独留在家里或在户外玩耍 86
- ♥ 少给孩子吃野生菌类食物 88
- ♥ 别给孩子理光头 90
- ♥ 乳牙为啥要拔 92
- ♥ “小调皮”受了小外伤怎么办 95
- ♥ 孩子不爱吃饭，妈妈最头疼 99
- ♥ 适当的感冒不是坏事 101
- ♥ 刚感冒，不要急着给孩子输液 103
- ♥ 给孩子输液尽量不要离开医院 105
- ♥ 如何减轻父母的“恐热症” 107
- ♥ 警惕孩子被滥用激素 109
- ♥ 孩子发热，该给孩子用哪种退热药 112
- ♥ 孩子长期发热有可能是药物热 115
- ♥ 孩子发热怎么“扛”过来 117
- ♥ 孩子高热惊厥怎么办 120
- ♥ 孩子咳嗽怎么办 122
- ♥ 扁桃体老化脓，需要割掉吗 127
- ♥ 孩子喉炎为啥老犯 129
- ♥ 孩子的哮喘为啥控制不好 131
- ♥ 孩子的呼噜是怎样治好的 134
- ♥ 孩子的“喘息”怎么治 138
- ♥ 孩子得了肺炎需要频繁换抗生素吗 141
- ♥ 孩子为什么会得过敏性鼻炎 144
- ♥ 如何识别孩子是否有过敏体质 147

- ♥ 治疗孩子过敏性紫癜，饮食很重要 151
- ♥ 孩子腹泻脱水，几毛钱的口服补液盐就能解决 154
- ♥ 孩子上吐下泻，妈妈怎么办 156
- ♥ 秋季孩子拉肚子怎么办 160
- ♥ 孩子腹泻，教你几招 162
- ♥ 小小开塞露，解决大问题 166
- ♥ EB病毒感染，重在预防 168
- ♥ 孩子患了抽动症应该怎么治 170
- ♥ 小儿癫痫，并没有想象的可怕 173
- ♥ 孩子为什么“长叹气” 175
- ♥ 孩子为什么会得心肌炎 179
- ♥ 孩子患“红眼”怎么办 181
- ♥ 教你看疹识病 184
- ♥ 如何帮助患了糖尿病的孩子 189
- ♥ 孩子发热，教你几招 192
- ♥ 性教育的最大障碍来自家长 195



第四章...孩子怎样吃药效果才好



- ♥ 孩子不想吃药怎么办 198
- ♥ 给宝宝喂药的十个“不要” 201
- ♥ 抗生素不能与哪些中药为伍 204
- ♥ 儿童常用药，储存有“七怕” 207
- ♥ 儿童用药的7个“不宜” 210
- ♥ 给不同年龄段的孩子购买合适的药物剂型 214
- ♥ 孩子有病，要按时间吃药 217
- ♥ 儿科常用哪些抗过敏口服药 221
- ♥ 孩子肠胃不好，常用哪些药 224
- ♥ 该不该给孩子用免疫增强药 228



- ♥ 该给孩子用哪种退热药 233
- ♥ 家长们该如何使用抗生素 236
- ♥ 利巴韦林，别滥用 239
- ♥ 周日补铁，效果更佳 241
- ♥ 妍妍的“支原体感染”终于好了 243

第五章 儿科医生给家长的心里话



- ♥ 儿科医生当妈妈 248
- ♥ 孩子长期咳嗽，要小心哪些病 251
- ♥ 患儿家属的理解，能缓解医生的紧张情绪 254
- ♥ 治病还需治心 256
- ♥ 不要轻易给孩子开弱智证明 259
- ♥ 爸爸一句话，顶妈妈十句话 261
- ♥ 医生和家属一样为孩子着急 263
- ♥ 不让患儿家属绝望 266
- ♥ 医生是很容易被感动的 269
- ♥ 不要不理睬医生的建议 271
- ♥ 请不要因着急而丧失理智 273
- ♥ 医生要经常站在患者的角度思考 275
- ♥ 命运有时候不一定像安排的那样 278
- ♥ 让孩子拥有慈悲心 282
- ♥ 孩子照着家长这张镜子在学样 284
- ♥ 医患之间太需要沟通了 287
- ♥ 做孩子智慧的家长 289
- ♥ 不要忽视了幼儿急疹 291
- ♥ 后记：好妈妈也是好医生 294

孩子生了病， 妈妈怎么办

专业儿科医生给
中国妈妈的心里话



刘海燕
著

图书在版编目 (C I P) 数据

孩子生了病, 妈妈怎么办 / 刘海燕著. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5384-6401-6

I. ①孩… II. ①刘… III. ①小儿疾病—防治 IV.
①R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 296650 号

孩子生了病, 妈妈怎么办
专业儿科医生给
中国妈妈的心里话



著 刘海燕
指导教师 黄绍平 侯 伟 许鹏飞
出版人 李 梁
策 划 马 松
责任编辑 许晶刚 端金香 高千卉
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 450千字
印 张 18.5
印 数 1—10000册
版 次 2013年10月第1版
印 次 2013年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6401-6
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186