



特邀
嘉宾

中医专家 著名中医诊断学博士
北京电视台《养生堂》栏目前任主编

罗大伦



罗玲

罗玲心灵成长工作室创始人
旅澳儿童心灵成长专家
当归中医学堂特邀讲师

调好孩子脾和肺 从小到大不生病

让孩子 不发烧 不咳嗽 不积食

中国第一本用食疗和心理学方法
对症调理孩子常见病的书

江西科学技术出版社



紫图

调好孩子脾和肺 从小到大不生病

让孩子 不发烧 不咳嗽 不积食

中国第一本用食疗和心理学方法
对症调理孩子常见病的书

罗大伦
CCTV 百家讲坛 特邀嘉宾
中医专家 著名中医诊断学博士
北京电视台《养生堂》栏目前任主编

罗玲
罗玲心灵成长工作室创始人
旅澳儿童心灵成长专家
当归中医学堂特邀讲师

江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子不发烧、不咳嗽、不积食 / 罗大伦, 罗玲著.

—南昌: 江西科学技术出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5390-4791-1

I. ①让… II. ①罗… ②罗… III. ①中医儿科学—基本知识

IV. ①R272

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 157157 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2013030 图书代码: D13041-101

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITQ[®]

责任编辑 / 龚琦

特约编辑 / 马松 宣佳丽 车璐

让孩子不发烧、不咳嗽、不积食

罗大伦 罗玲 / 著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 720 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 11.5

字 数 70 千

版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4791-1

定 价 32.00 元

赣版权登字 -03-2013-86 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



让孩子不发烧、不咳嗽、不积食速查速用

孩子最常见疾病的每个阶段不同疗法

如何让孩子不发烧

孩子发烧	不同阶段	典型症状	家长特别要留心什么	食疗法	外用法				
第一阶段	外寒侵体	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 流清鼻涕、吐清水样痰 	孩子刚感冒的阶段有长有短，一般冬天会长一些，可能连续数天；夏天则会短一些，短的时候一两个小时就过去了。父母一定要抓住这个阶段把寒祛除出去，这样孩子的感冒很快就会好。	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 苏叶茶 配方：5岁左右的孩子用3克苏叶，大人用6克。 用法：苏叶加入两茶杯水开大火煮，开锅后改成小火，等开锅三分钟后，闭火。闷七八分钟即可饮用。 罗博士叮嘱：服用苏叶水之前，让孩子先吃点东西。空腹服用的话，元气不足，无法发出汗。喝完苏叶水没多久，孩子就会感觉身上热了，微微出汗之后，就停止服用，然后感冒的症状就开始消失了。这是因为苏叶刺激了气血，使得它们运行正常，产生了足够的抵抗力，把外邪控制住了。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 泡脚暖身法 配方：苏叶3克、荆芥3克（5~10岁孩子的用量）。 用法：把药材放到锅里，倒入四杯水，熬开锅。三分钟后闭火，闷七八分钟。将药汁兑入温水，给孩子泡脚。泡一会儿，孩子的身体微微出汗就可以停止了。 罗博士叮嘱：不能让孩子在饿着肚子的情况下泡脚，那样出汗反而会损伤正气，最好是在喝了温热的粥之后再泡脚，这样出汗的速度更快。再则，微微出汗即可。如果小朋友没有泡脚的习惯，还可以把苏叶水兑入洗澡水里面，给孩子洗澡。也可以用苏叶水洗头的方法，中医认为“头为诸阳之汇”，如果头暖了，那么身体就会很容易暖和起来。 				
		<ul style="list-style-type: none"> ➢ 打喷嚏 ➢ 手脚冰凉 				<ul style="list-style-type: none"> ➢ 生葱白红糖汤 适应症：孩子寒湿重。 用法：取两块拇指粗的生姜，斜着切三片，然后切葱白半段，一起放到锅里，放入一匙红糖，再加入两杯水，大火熬开锅。后小火熬三分钟后，闭火闷十分钟即可。 罗博士叮嘱：这个汤饮用后，会微微出汗，气血一通，寒邪就被祛除了。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 熏鼻法 配方：苏叶6克、白芷6克、荆芥6克、葱白一段。 用法：熬水，水开两三分钟后，药香大出即可。把药水倒入碗中，让孩子将鼻子贴碗的上方。稍微大一些的孩子，可以用一块毛巾把头部和碗罩住，当熏蒸到微微出汗之际，即可停止。 罗博士叮嘱：此为5岁以上孩子的用量，5岁以下的孩子酌情减量。剩下的药汁，可以兑入温水用来泡脚，使身体温暖，让寒邪随汗排出。 		
		<ul style="list-style-type: none"> ➢ 高烧发热 ➢ 剧烈咳嗽，吐黄痰，甚至是绿痰 						<ul style="list-style-type: none"> ➢ 怀山药水 配方：怀山药15克，炒鸡内金3克。 用法：熬水，每天喝两小杯，连用三天即可。 罗博士叮嘱：孩子经常感冒大多是因为身体里的正气出了问题，总是依靠药物来治疗感冒，最后一定程度上压抑了孩子自身抵御疾病的潜能，以致于疾病一来，身体就无法进行正常的防御。增强孩子脾胃的功能，就是提升了孩子有效防御疾病的能力。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 熏鼻法 配方：防风、荆芥、白芷、辛夷、苏叶各3克。其中，白芷和辛夷需要请药店的员工捣碎。 用法：这个方子可以买3~5副。将药材放到锅里，加入两杯水，盖上锅盖，开锅三分钟后闭火，倒入碗中，让孩子将头搁在离碗的上方半尺远的位置，闻这个药的蒸气，熏蒸十分钟即可。每天煎一副。期间，药汁冷了可以再次放到炉子上加热。 罗博士叮嘱：不要距离水面太近，以免烫伤孩子。
		<ul style="list-style-type: none"> ➢ 咽喉肿痛 							
<ul style="list-style-type: none"> ➢ 鼻塞很重 ➢ 流清鼻涕 ➢ 打喷嚏 									
<ul style="list-style-type: none"> ➢ 鼻涕变清白 ➢ 无痰，或白痰 ➢ 任何感冒症状都没有了 ➢ 鼻塞重，稍微有点鼻塞 ➢ 偶尔会咳嗽几声 									
第二阶段	外寒里热	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 流清鼻涕、吐黄痰 	因为感冒的第一个阶段症状不明显，大家一般不会重视，所以我们通常见到的感冒，大多已到了“外寒里热”的第二阶段。						
第三阶段	表里俱热	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 高烧发热 ➢ 剧烈咳嗽，吐黄痰，甚至是绿痰 	孩子怕冷的情况减轻，开始高烧发热，喜喝些清凉的水。	这个阶段的咳嗽非常剧烈，是由于从呼吸道深处发出的，所以声音很深。痰会变成黄色，甚至是绿色，咳出来是浓浓的一块。咳嗽时还会伴有胸部疼痛。	罗博士叮嘱： 1. 不要自行处理。 2. 一定要及时去医院向医生求助。				
第四阶段	病情反复	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 鼻塞很重 ➢ 流清鼻涕 ➢ 打喷嚏 	虽然孩子不发烧了，也没有什么明显的感冒症状，可是说起话来鼻塞很重，瓮声瓮气的。	外邪从体内被清除了出去，但它们又会回到体表，重返外寒阶段。这个阶段孩子的感冒并没有好，如果不加以处理，感冒很容易再次发作，这也是很多孩子反复感冒的原因。希望家长们不要掉以轻心。					

如何让孩子不积食

孩子积食的症状



- 从舌苔上看

舌苔中间会变厚——有的是全部变厚，有的是只在舌体中间出现一个硬币一样厚的圆圈。

- 从孩子嘴里的气味判断

孩子口中会有异味。

- 其他表现

积食的孩子除了有以上表现外，有的还会暖气，严重的还会呕吐，还有些孩子会出现大便味道特别臭的情况，有酸腐的味道，就是古人形容的“臭如败卵”。

孩子积食的食疗法

- 山药莲子薏苡仁茶

配方：以6岁的小朋友为例，山药、莲子肉、薏苡仁各9克，麦冬、沙参、生地各6克，冰糖一块。

用法：把这些药放入锅里，加入四杯水，用大火煎煮，开锅后用小火煎半个小时。大约剩下两杯左右的药汁，把药汁滤出，放入一块冰糖，放凉。

罗博士叮嘱：适用于脾胃虚弱的孩子服用。可以像饮料一样随时服用。一天服用一帖即可。连续服用一至两个星期。感冒后滋补脾胃的话，五帖就够了。

- 八珍糕

配方：太子参、白术、炒白扁豆、芡实各3克，茯苓、山药、莲子肉、薏苡仁各9克。

用法：把这些材料按照比例多买几份，研磨为细粉，搅均后加入大米粉、糯米粉适量，蒸糕即可。如果觉得蒸糕的工艺太复杂，原方煮水喝也可以。方法是煮开锅，小火煮四十分钟以上，然后稍微放入一点白糖，给孩子饮用。

罗博士叮嘱：适用于脾胃虚弱的孩子食用。一天两次，每次一小杯，吃一周即可。这个分量适合6岁以上的孩子。

- 焦三仙鸡内金茶

配方：焦三仙、炒鸡内金各6克。

用法：熬水给孩子喝。

罗博士叮嘱：适用于体内有积食，但不太严重的孩子服用。一般两三次，孩子的积食马上就会消掉。积食如果不去掉的话，食物留在胃里可能会变成大患，还会引发高烧。



山药
麦冬
白术
鸡内金

孩子积食的外用法

- 多接地气

人是要接地气的，孩子天天待在城里是不行的，要带他到郊区，到农场去玩土，玩沙子，去接触大地。我们所吃的粮食都是从土地里生长出来的，孩子跟土多接触确实是有好处的。

- 捏脊法


孩子积食了，可以及时给他按摩，帮助消化。小孩的穴位是最敏感的，因为儿童的脏腑很娇嫩，连通的管道很好，稍微刺激就会产生效果。

从孩子的尾椎部位开始，把长强穴的皮肤用手轻轻捏起来，接着沿着督脉，从下而上，一边推一边捏一边捻，直到背脊上方的大椎穴，反复数次。



长强
大椎

如何让孩子不咳嗽

孩子咳嗽	不同阶段	典型症状	家长特别要留心什么	食疗法	外用法				
第一阶段	刚刚受寒	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 流清鼻涕、吐白痰 	孩子刚刚受寒咳嗽，家长不要用百合和川贝。百合会把邪气闭在身体里，而且用久了会有毒性。川贝的药性苦、甘、微寒，如果在孩子刚刚受寒阶段用了川贝，就相当于寒上加寒，把寒气闭在孩子的身体里，让咳嗽难以治愈。	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 苏叶茶 配方：5岁左右的孩子用3克苏叶，大人用6克。 用法：苏叶加入两茶杯水开大火煮，开锅后改成小火，等开锅三分钟后，闭火。闷七八分钟即可饮用。 罗博士叮嘱：服用苏叶水之前，让孩子先吃点东西。空腹服用的话，元气不足，无法发出汗。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 搓揉脚心 从上下搓揉孩子的脚心，每只脚30下左右。接着按摩每个脚趾20~30下左右。之后按摩大脚趾根部两旁的部位，每只五分钟左右。按摩之后，孩子的咳嗽会有所减轻。 				
		<ul style="list-style-type: none"> ➢ 吹风头疼 ➢ 怕冷 				<ul style="list-style-type: none"> ➢ 复方竹沥口服液 适应症：孩子痰多，且必须是黄色痰。 配方：这个方子国家是有生产标准的，成分包括鲜竹沥、鱼腥草、半夏、生姜、枇杷叶、桔梗、薄荷油。 罗博士叮嘱：此方不适合寒证，比如流清鼻涕、吐白痰。另外，虽然它效果不错，但毕竟只是辅助祛痰，只能消除症状，不能解除外邪。很多家长一看这味药的效果非常好，就其他什么药也不用了，只用这个，这是不对的。这样痰化掉了，外邪还在，停药后，痰还会再生出来。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 按摩止咳点 孩子的身上有有一个点，中医把它叫做止咳点，位于孩子手上食指和中指之间。 孩子咳嗽时，家长可以每天给孩子按摩这个点，三分钟就可以。它对镇咳有很好的作用。 		
		<ul style="list-style-type: none"> ➢ 鼻涕的颜色一日三变，鼻子出的气很热 						<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;">  <p>止咳点</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 按摩照海穴 如果孩子有嗓子干疼、声音嘶哑等症，家长可以用拇指腹给孩子按揉此穴。平常睡觉前，也可以给孩子按揉几分钟，能让孩子舒服服地睡个好觉。
		<ul style="list-style-type: none"> ➢ 高烧发热 ➢ 流黄鼻涕、吐黄痰 ➢ 剧烈咳嗽，咽喉肿痛 							
<ul style="list-style-type: none"> ➢ 鼻塞很重 ➢ 偶尔会咳嗽几声 									
<ul style="list-style-type: none"> ➢ 鼻涕变清白 ➢ 无痰，或白痰 ➢ 任何感冒症状都没有了 ➢ 鼻塞重，稍微有点鼻塞 ➢ 偶尔会咳嗽几声 									
第二阶段	外寒里热	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 鼻涕的颜色一日三变，鼻子出的气很热 ➢ 咳嗽的声音比较深，痰的颜色开始变黄 ➢ 发烧，眼睛干热，舌边红，脉搏跳得快 ➢ 嗓子发痒，经常感觉口渴，想喝水 	这个阶段的咳嗽会特别怪，鼻涕和痰的情况会不一致。鼻涕可能是清的，痰是黄的；或者，鼻涕和痰是黄白相间的。家长要及时观察孩子的情况，给医生提供最准确的信息，方便医生诊断。						
第三阶段	表里俱热	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 高烧发热 ➢ 流黄鼻涕、吐黄痰 ➢ 剧烈咳嗽，咽喉肿痛 	在这个阶段，家长一定要赶紧带孩子去医院，让医生来处理。如果耽误了，孩子的身体有可能会受到严重的伤害。同时，还要坚持给孩子用药，直到外邪全部清出去。判断的标准就是孩子的咳嗽声音不再那么深，黄痰彻底消失。						
第四阶段	重回外寒	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 鼻涕变清白 ➢ 无痰，或白痰 ➢ 任何感冒症状都没有了 ➢ 鼻塞重，稍微有点鼻塞 ➢ 偶尔会咳嗽几声 	这个阶段家长不能大意，很多孩子就是因为家长在这时放松了，没有及时处理，所以导致孩子病好了之后还时不时地咳嗽几声。						

调好孩子脾和肺 从小到大不生病

让孩子 不发烧 不咳嗽 不积食

中国第一本用食疗和心理学方法
对症调理孩子常见病的书

罗大伦
CCTV 百家讲坛 特邀嘉宾
中医专家 著名中医诊断学博士
北京电视台《养生堂》栏目前任主编

罗玲
罗玲心灵成长工作室创始人
旅澳儿童心灵成长专家
当归中医学堂特邀讲师

江西科学技术出版社

前言

不知医不为慈

作为一名中医诊断学博士，在我心里一直有一个观点：保护孩子身心健康的是父母，而非医生。有谁认为一个孩子是在医生的呵护下长大的呢！如果孩子天天吃药，就算平安长大了，身体通常也会很弱。

孩子生病了，医生就像灭火器一样，只能在关键的时候用药或别的医疗手段帮孩子渡过眼下的难关。父母们一定要记住，孩子身体的健康，绝对不是靠医生、药物来维持的，医生也没时间和精力像你一样用心地对待你的孩子。所以，孩子的健康大事，从出生开始就必须由你来掌控。

很多病娃娃的父母来找医生的时候，都把医生当救世主，说：“赶快救救我的孩子！”我在生活中碰到过好多这样的例子，简直太常见了。

遇到这种情况，我会真心告诫家长：“大家不要有错觉，医生不是无所不能的，他们只不过是健康知识的传播者，是怀抱“幼吾幼以及人之幼”善心、运用自己所学，尽力救助孩子的人。”

生活中，只有您自己主动去学习相关的医学知识，尤其是掌握了一些中医代代相传的理念，才能真正地做孩子的健康保护神。

为什么做父母的一定要学习中医育儿的知识呢？因为懂得一些医学知识的父母能在孩子身体失调的初期抓住先机，及早发现孩子疾病的苗头并予以遏制，不会等疾病发展严重了才慌慌张张地求医问药。如同抗日战争时期的民兵，当发现只有两个敌人进村的时候，不需要通知八路军大部队，自己就可以解决了。只有当大批敌人来的时候，才要靠八路军的大部队作战。这时候，父母就相当于民兵，医生就相当于八路军。

我认为，孩子生病要未雨绸缪，自己防治，就像佛家所宣传的“自我救赎”道理一样。

佛教不主张盲目的偶像崇拜，它认为：世界上的每个人都有佛性，都是菩萨，但很多人自己没有觉悟，一遇到难处总是要求佛，把希望寄托在他人身上。实际上，明白佛家所说的“求佛不如求己”真谛以后，在对待孩子的身心健康方面，我们是否应该思索一下，有时候也应该“求医不如求己”呢？

我认为，现在的父母们太溺爱孩子了，一旦孩子生病，也太依赖医院了。孩子生病了就医确实没错，但把孩子的健康全部寄托在医生身上不仅不现实，也不可能达到最好的效果。

正如佛家所言，求人不如求己，而我们推广中医的人只是把中医理念根植到大家心里面，去帮助你更好地守护孩子。

当你拥有了真正的中医育儿理念以后，就等于为孩子的身体安装了一个GPS定位，中医的育儿理念就是一套健康导航系统，像雷达一样。

有了它，您就可以随时根据孩子的身体情况去调整，孩子生病时全家才不会六神无主，这样孩子身体上的任何一点风吹草动你才能应对有术，不会胆战心惊，如是全家才算过上了真正的安宁日子。

我希望中国的父母都能拥有让孩子身心变得健康、强大的智慧和能力。所以，每一位家长都要抓紧去学习正确的育儿知识，让孩子走的每一步都充满天赐的正能量。

本书由我们在北京当归中医学堂的讲稿整理而成，医学部分由我撰写，养心部分由罗玲所著。

罗大伦

2013年11月22日

目录

让孩子不发烧、不咳嗽、不积食速查速用 / 1-8

前言：不知医不为慈 / 10

第1章 好父母应该是孩子的第一个医生

孩童阶段是人成长过程中最特殊的阶段。从出生开始到10岁之前，有一个最明显的生理特点，那就是：脏腑娇嫩、形气未充。在这个阶段孩子很容易得病，尤其是关于脾胃、肺方面的疾病。这就要求父母一定要懂得基本的医学知识，尤其是中医的育儿智慧。

1. 懂中医的父母能给孩子一生带来什么好处 / 22

2. 孩子老生病，原因之一就是乱吃东西

——孩子的第一特点：“脏腑娇嫩” / 24

3. 吃错了一定会影响孩子的发育

——孩子的第二特点：“形气未充” / 27

4. 孩子长得快，生病后恢复得也快

——孩子的第三特点：“生长迅速” / 29

第2章 健康必须从保养好孩子的脾和肺开始

古人认为孩子很少有心肝之火等问题，只要保证肺和脾的

健康，基本就能解决大部分健康问题了，所以肺和脾这两个脏器对孩子的身体来说太重要了，尤其是容易引发孩子感冒发烧的肺。所以，当外邪侵犯孩子的时候，父母要第一时间知道，然后想办法把它赶出去，让肺不受外邪的侵害。

1. 把孩子的脾、肺护好，全家基本可以安枕无忧 / 32
2. 孩子受外感，首先肺遭殃 / 33
3. 空气污染，孩子的肺比大人的更容易受伤 / 34
4. 让孩子远离装修污染 / 35
5. 孩子咳嗽跟肺的功能“软弱”有关 / 36
6. 别让孩子喝冷饮 / 37
7. 鼓励孩子多晒太阳，多出汗，少让孩子吹空调 / 38
8. 孩子大量喝水会导致心脏出问题 / 39

第3章 如何让孩子不发烧

孩子的肺部一旦被外邪侵袭，就会引发一系列的健康问题。首先孩子的皮肤会先感觉到寒冷，如果这时候没有及时处理，孩子就会开始打喷嚏、流鼻涕，再严重一些，甚至会引起发烧。这个过程每个阶段，中医都有相对应的处理方式，父母一定要学会这些中医知识，及时观察孩子，让孩子在任何阶段都能得到最好的照顾。

1. 正气不足，孩子就容易感冒 / 42
2. 先杀外来病毒还是先强壮身体：中西医治感冒的思路 / 44
3. 先找孩子的病因，小毛病自己调理 / 46
4. 孩子感冒的第一阶段（外寒阶段），皮毛最先感觉到 / 47
5. 孩子打喷嚏的时候尽量不要吃抑制打喷嚏的药 / 49
6. 孩子感冒的第二阶段—俗称“寒包火”（外寒里热阶段） / 50
7. 孩子感冒的第二阶段会流清鼻涕、吐黄痰 / 51
8. 孩子流绿鼻涕、白鼻涕是怎么回事 / 52
9. 孩子感冒的第一阶段，不用吃药，用取嚏、泡脚等方法 / 53
10. 孩子感冒的第一阶段，苏叶熬水喝或泡脚马上就好 / 55
11. 别让孩子在饿着肚子的情况下泡脚 / 58
12. 孩子感冒头痛，喝葱白豆豉汤比吃药见效 / 59
13. 孩子有寒湿，给他喝生姜葱白红糖汤 / 60
14. 孩子受寒头疼，用生姜水配藿香正气水给他喝 / 61
15. 孩子受寒肚子痛，冲服干姜粉喝 / 63
16. 孩子感冒不想吃药，给他熏蒸鼻子 / 63
17. 让孩子背部暖起来，感冒就能很快好 / 65
18. 其他散寒的方法 / 67