

北京中医药大学  
国医无双科普丛书

# 父母是孩子 最好的医生

北京中医药大学国医堂编委会 编著

生活无处不中医

看视频，

与国医堂专家面对面

国医  
无双



中国健康传媒集团  
中国医药科技出版社

北京中医药大学  
国医无双科普丛书

# 父母是孩子 最好的医生

北京中医药大学国医堂编委会 编著



中国健康传媒集团  
中国医药科技出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

父母是孩子最好的医生 / 北京中医药大学国医堂编委会编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2019.7

(北京中医药大学国医无双科普丛书)

ISBN 978-7-5214-1065-5

I. ①父… II. ①北… III. ①中医儿科学-诊疗 IV. ①R272

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第058627号

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国健康传媒集团 | 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm <sup>1</sup>/<sub>32</sub>

印张 5 <sup>1</sup>/<sub>8</sub>

字数 113 千字

版次 2019 年 7 月第 1 版

印次 2019 年 7 月第 1 次印刷

印刷 三河市航远印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5214-1065-5

定价 32.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

获取新书信息、投稿、  
为图书纠错, 请扫码  
联系我们。



## 内容 推 介

本套丛书汇集了北京中医药大学国医堂近百位专家的临床经验。《父母是孩子最好的医生》是本丛书之一，主要介绍了有关小儿常见疾病的诊治方法、家庭康复技巧，包括针对不同疾病的食疗方、简单有效的按摩推拿疗法，以及针对患儿的日常养护要点。全书表现形式活泼，语言贴近生活，更配以专家讲座视频，用二维码的形式附于正文相应的位置，方便实用，让读者既看得见操作，又听得见讲解，适合广大读者阅读。

## 丛书编委会

总 策 划

徐安龙

专家组成员

王 琦 谷晓红 张其成 苟天林

主 编

石 琳

编 委

(以姓氏笔画为序)

丁 霞 于天源 马文珠 马军光 马淑然 马惠芳

王 彤 王 停 王天芳 王玉英 王庆国 王国宝

王荣国 王素梅 王雪茜 孔军辉 田 昕 田阳春

白俊杰 冯春祥 刘 敏 刘大新 刘晓燕 刘铁钢

闫喜换 关 静 孙晓光 李卫红 李玉峰 李成卫

李献平 杨 楨 谷世喆 张 冰 张 林 张立山

张红林 张春荣 张惠敏 张新雪 陈 红 陈 萌

陈子杰 陈幼楠 林 燕 林亚明 畅洪昇 郑丰杰

赵 琰 赵岩松 赵慧玲 郝 钰 胡素敏 侯中伟

祖 娜 姚斌彬 钱会南 徐 书 高 琳 高思华

郭 华 唐启盛 崔述生 符仲华 尉中民 蒋 燕

韩 玉 景录先 程发峰 鲁 艺 戴雁彦 魏玉龙

## 序

## 我眼中的中医

“国医堂”始创于1984年，是北京中医药大学服务百姓的一块“金字招牌”，是弘扬和展示博大精深中医药文化的窗口和基地。经过35年建设，“国医堂”这块金字招牌也已深深扎根于广大病患的心目中。如何充分挖掘和利用好国医堂专家们的中医智慧，为更多百姓的健康保驾护航，成为大家心念念的一个愿望。今天，该丛书的出版，就是我们开始实现这个愿望的第一步。这套丛书汇集了国医堂公众号成立三年来，各位专家和工作人员付出的努力。正是他们坚持不懈的默默耕耘，才积累出了我们现在看到的400多期视频。可以说，该系列丛书的推出是三年来中医科普工作厚积薄发的体现。

正如我们北京中医药大学的校训所说，“勤求博采，厚德济生”。作为中医药高等学府，北京中医药大学不仅要培养高级中医药人才、开展中医药科学研究，更要利用专业特长服务百姓、回馈社会，传承弘扬中医药优秀传统文化。作为校长，我感动于国医堂的专家们，在百忙之中，能从小处着眼、用心做中医的科普推广。解决医学难题固然重要，传播健康理念更是功在千秋。我希望更多的北中医人加入到中医科普的队伍中，

服务健康中国战略。

中医是中华民族的瑰宝，是五千年中华文明的精髓。虽然“百姓日用而不知”（语出《周易·系辞传》），但不可否认，中医药已经深深融入并影响着我们的生活。作为非中医专业人士，我很早就接触了中医，如今对中医药这一民族瑰宝有了更深入的了解及更切身的体验，我已经被中医药的魅力深深吸引。这套丛书的目的不是让大家都变成“大夫”，而是要提升大家的健康素养；是为广大百姓答疑、解惑、传递健康知识；是要让百姓对中医听得懂、信得过、学得会、用得上。

在我们这样一个13亿多人口的大国，如果我们不采取“育医于民”的政策，给民众传授以呵护自己健康的基本医学知识，而只是依靠医生和医院等各种医疗机构来把控，我们即使有再大的财力，也是不能完成健康中国这一建设目标的。因此，我一直鼓励我们北中医的专家学者和学生来积极推动医学知识的普及，让民众能更加有效地驾驭自身健康。为此，我希望广大读者能够通过这套丛书，对中医知识多一些了解，领会中医药的魅力，助健康之完美。故乐为之序。

北京中医药大学校长



2019年4月19日

# 前言

和很多人的经历不太一样的，我从小对“穿白大褂”的人没有恐惧感，这可能跟我的父母都是医生有关。相反在我的印象里，医院是一个很好玩的地方，尤其是弥漫着药香的草药房：数不清的药斗子、精巧的小铜秤、叮咚作响的药杵……这些都深深留在我的童年记忆里。后来自己学了医，对生命和疾病有了更为深刻的认识，也慢慢体会到疾病给人们带来的诸多痛苦，也才理解了对于一个普通人来说，想清晰地知道该到哪里就医、该如何就医，又是一件多么困难的事情。可能是“恨屋及乌”吧，这也就是为什么“穿白大褂”的人被大人们拿来吓唬小孩子了。

五年前，我有幸成为享誉京城的北京中医药大学国医堂的第七任负责人。这让我有机会接触到形形色色的患者。在工作中我发现，很多人不仅仅会受到病痛本身的折磨，更多的痛苦和焦虑是因为对健康或疾病相关知识的缺失所致。记得有一次，一个病人同时挂了三位专家的号，忙活了一上午看完病拿着三张不同的处方来找我，问“为什么都是给我看病，却开出了三张不同的处方，我到底该按哪张方子抓药呢？”他的问题让我哭笑不得，但同时从他的问题中我知道这位病人对中医几乎是完全不了解，自然也不懂得该如何正确地看中医。给我印象很深的还有一位患者，是一位50多岁的中年男士，来的时候非

常焦虑不安，说自己身体上突然出现对称的圆形红斑，担心得了什么奇怪的病。我在检查了他所说的红斑之后问他：“您最近是否做过心电图的检查？”他说：“三天前做过。”于是我向他解释，这个红斑只是心电图检查时电极留下的痕迹。听言他如释重负，表示感谢之后开心地离去。而我却在心中暗自感慨：有多少人是因为这种对疾病的无知所产生的恐惧而“患病”的呢？也就是从那时起，我就在想作为医生仅仅解决疾病本身的问题是远远不够的，只有让更多的人学习一点健康知识、了解一些疾病常识，才能更好地帮助大家远离疾病，健康生活。打造《生活无处不中医》这档视频栏目的想法由此产生。

当我把这个想法同多位国医堂专家进行交流的时候，没想到竟受到大家的一致赞同。大家都非常愿意也认为很有必要，把自己在临床实践中遇到最多的问题、感受最深的体会、效果最好的方法拿出来分享给广大朋友，以期为广大患者普及一些健康的小知识、讲一点中医的小道理、教一个实用的小妙招。《生活无处不中医》的栏目自2016年11月开播以来，已经推出了几百期，有将近一百位国医堂的专家参与了录制，累计播放2100多万次，受到广泛好评。观众们的厚爱让我们备受鼓舞！于是我想，是不是可以将这些视频分门别类之后结集出版呢？这样就可以把一个一个视频串起来，变成大家生活中手边的健康手册，遇到问题可以更方便地查阅和学习。

一次偶然的的机会，我和中国健康传媒集团中国医药科技出版社的白极副总编辑聊到了这个设想，受到她热情鼓励。她高度认可了我们不仅解决人们的疾病问题，更要教会大家如何健康生活的理念，更是对于出版给予了很多非常专业的建议和指导。于是今天，《生活无处不中医》这档栏目才得以和大家以这种全新的方式见面。在此，我对白极女士的帮助和中国医

药科技出版社的大力支持表示由衷的感谢!

“生活小道理，中医大智慧”。愿所有的朋友们通过这套丛书，都能够从流传五千年的中国传统医学中汲取正确看待生命和疾病的智慧，从容面对生活、享受美好人生。

石琳

2019年春末 北京



# 目录

- 孩子不吃饭，竟是积食在作祟 /1
- 孩子总腹泻，教你这几招 /14
- 手到小儿食欲来 /25
- 夏季当心儿童暑湿感冒 /36
- 夏季防治手足口病 /48
- 秋燥来袭，儿童咳嗽别着急 /57
- 天气转凉，小儿脾胃多关照 /67
- 小儿鼻塞、流鼻涕怎么办 /78
- 小儿多汗是火力壮，还是身体虚 /90
- 小儿腹痛，警惕这些病 /100
- 小儿感冒发烧一推消 /109
- 小儿尿床，中医有方 /119
- 小儿推拿缓解便秘 /129
- 孩子长短腿，看看关节发炎没 /141

# ※ 孩子不吃饭， 竟是积食在作祟

爸爸：宝贝，吃个鸡腿吧，蛋糕？来，蛋糕，蛋糕好吃，不行吃块糖也行，怎么着？今天这打算跟我决裂了是吧？你信不信我告诉你，不吃的話，别怪我对你不客气！

妈妈：行行行，去去去，一边去一边去，把我们家孩子都吓着了，来宝宝，咱们吃点蛋糕吧！你不是最爱吃蛋糕了吗？草莓味儿的，特别好吃，快点过来！蛋糕不吃呀，那要不吃点糖？你看有软糖，有硬糖，都是你最喜欢的，快点！连糖都不吃啦？这可怎么办呀！

相信这个场景很多家长都可能比较熟悉，孩子不吃饭，没胃口，真是极坏了一大把家长，怎么办呢？接下来，我们有请北京中医药大学刘铁刚副教授为各位家长支招。

北京中医药大学副教授：刘铁刚

\*\*\*\*

刘铁刚，医学博士，副主任医师，副教授，研究生导师。中医临床基础研究方向，北京市科技新星。师从全国名老中医、首都国医名师孔光一教授，擅长运用中药及传统疗法治疗妇科、儿科、骨科、呼吸系统、消化系统疾病。



扫描二维码  
听医生为您讲解详情

孩子为什么不吃饭？

孩子吃东西没有节制，损伤脾胃，造成食物停滞于肠胃。

嘉宾：

说到孩子不吃饭，以前我感觉这孩子不爱吃饭呢，肯定是因为家长做饭不好吃。但是现在我家孩子也不爱吃饭，可是我做饭的厨艺很高啊。我跟您讲，我到外边吃饭，只要吃过一次这道菜，我回家基本就能复原70%，为啥孩子还是不爱吃饭呢？

专家：

您的厨艺相当棒了。

嘉宾：

对，厨艺绝对没问题，孩子不吃，还真就不赖我。

专家：

孩子不爱吃饭，有的时候可能是我们说的积食了。

嘉宾：

除了积食，我还听说过积热，孩子积热的活会有什么症状呢？

专家：

除了积食之外，有的时候这个胃肠的积热也会造成孩子不爱吃饭。但是如果孩子胃肠积热的话，他还有另外一种表现，就是会吃得比较多。

专家：

积热了，孩子就会表现出消谷善饥的症状。这种胃肠的积热，可以是无形热，也可以是有形热。我们说，积食就是有形的热跟食物积在一起了，这个时候小孩就不爱吃饭了，食欲就差了。当然我们说，在没有形成食物积滞的时候呢，它就是无形的热。那到底是怎么形成的呢？

专家：

现在高热量的食物比较多，导致孩子们摄入高热量、高蛋白的食物太多，不易消化便出现了积食。

高热量食物本身就不易被孩子消化，所以易形成积食。

嘉宾：

现在有好多小孩，晚上吃好多东西，小嘴一天不闲着。

专家：

对，在幼儿园吃完晚饭之后回到家，爷爷奶奶好像觉得学校亏待了自己孙子、孙女似的，晚上再做一顿好吃的给孩子，时间长了之后，孩子摄入的热量就多了。

专家：

一般来说，小孩的体质属于形气未充型的，就是他的脾胃功能还比较弱。由于孩子的成长发育需要一定热量，为了给孩子供应充足热量，家长会尽可能给孩子吃好的，生怕影响他们长

孩子摄入食物过多超过了脾胃的运化能力，导致脾胃“死机”。

身体这时候如果孩子摄入过多高热量食物的话，他们可能会消耗不了，那么食物积在体内就形成了积热。

嘉宾：

那么家长如何判断孩子是不是积食呢？刘老师能不能通过例子给我们讲讲。

专家：

这种积热呢，经常会表现出来嘴唇红。我在门诊就碰到过这类积热患者，爷爷奶奶反而觉得他孙子嘴唇红是好事。

专家：

觉得嘴唇红是身体好的表现，实际上并不是这样的，而是孩子出现积热了。积热还会表现出舌红嗅的症状，甚至有的时候小孩才几岁，就会有口臭的现象。

专家：

这也是胃热往上蒸的一种表现。比如有的小孩会表现出嗓子红；有的小孩扁桃体一直是肿的；有的小孩还容易形成鼻炎，出现鼻息不畅的情况；有的小孩晚上睡觉不老实，出汗，头和后背出汗比较多，喜欢蹬被。

嘉宾：

对，我们家孩子有时候也会蹬被子，这也是

说明孩子体内有热啊？

专家：

对，而且积热的小孩有时候还会像那个时钟一样转着圈睡，这也是体内有热的一个表现，而且他的小脾气还比较大。

嘉宾：

小孩子脾气大，一不如意就大哭大闹发脾气，这也是内热导致的吗？

专家：

对，因为内热熏着他呀，爱发脾气。

嘉宾：

除了这些，孩子体内有热的话，还会表现在哪方面呢？

专家：

再一个表现呢，就是大便有的时候不通畅，我们有时候说孩子的大便像羊屎球那样，小便黄、有味儿；再有一些表现就是，刚才说的小孩的食欲问题，有的食物他不爱吃，然后有的食物呢，他又吃的量很大，吃的量很大反而体重还比正常的孩子要低。

嘉宾：

身高也不见长。

孩子积食影响营养吸收。

专家：

对，长不高，比同龄的孩子要矮。

嘉宾：

怎么孩子吃得多，反而会瘦小呢？

专家：

因为他形成了积热，无法消化吸收自己所需要的那些营养了。

嘉宾：

摄入的营养都化热了。

专家：

对，就化热了，这种热如果跟饮食积在一起，我们就说是积食了。其实好多父母都知道，我们可以吃点小儿化食丸，那怎么判断是不是这种积食呢？可以看他的舌苔，他的舌苔厚的话，就是这种积食。

嘉宾：

只看舌苔就能判断了吗？如果舌苔不算厚的话，还可以通过什么症状来判断呢？

专家：

当孩子的大便特别不通畅的时候也是积食。还有一种情况就是只有积热，还没有形成食积的情况。当然不论是积食了，还是积热了，首先要

零食吃得多，宝宝积食跑不掉。