

知名中医专家 中医诊断学博士

罗大伦

中央电视台《百家讲坛》特邀嘉宾
北京电视台《养生堂》栏目前主编

著

伸伸舌头，
家长无忧

图解 儿童 舌诊



40种对症调理

孩子身体的食疗、推拿方

不同体质孩子舌象的精准分析

舌苔厚、颜色黄，说明长期积食，导致脾胃受损



地图舌、花剥苔，说明脾阴不足，阴虚内热，肠胃功能弱



舌形尖、舌苔厚，孩子压力大，有积滞



学会观察孩子的舌头特别重要,只要您把孩子的舌象看清楚了,就能分析出孩子是什么体质,孩子身体哪儿出问题了——因为这个方法很直观。这样就方便您及时采用食疗、推拿等自然疗法对症调理。

- ◎ 现在我一拿起罗博士的书,三岁的儿子就张嘴让我看舌头。我要跟着专家好好学习中医知识,保护好家人的健康,让他们不生病。感谢罗博士的分享。

——笑&扬妈妈

- ◎ 孩子小时候有地图舌,我懂那是脾阴虚的表现。现在可好了,每天看罗博士的文章,就知道怎么调理了。

——枕边的余温

- ◎ 孩子的舌苔是身体的检测器。感谢罗博士日复一日的付出与分享,使我们可以发现孩子的问题并及时调整,让孩子免受病痛折磨。感恩感恩再感恩。

——头道茶

- ◎ 平时养成看舌的习惯,别等问题再东一下西一下找解决方法。

——司令



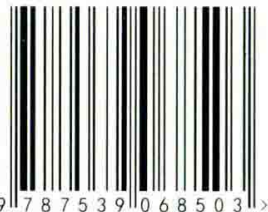
紫图图书
我们策划精品畅销书



江西科学技术出版社
Jiangxi Science And Technology Press

建议上架类别:生活·育儿保健

ISBN 978-7-5390-6850-3




定价:69.90元

图解 儿童舌诊

伸伸舌头，家长无忧

罗大伦 著

· 知名中医专家 中医诊断学博士
· 中央电视台《百家讲坛》特邀嘉宾
· 北京电视台《养生堂》栏目前主编

 江西科学技术出版社

2019·南昌

图书在版编目 (CIP) 数据

图解儿童舌诊 / 罗大伦著. -- 南昌 : 江西科学技术出版社, 2019.7

ISBN 978-7-5390-6850-3

I. ①图… II. ①罗… III. ①小儿疾病 - 舌诊 - 图解
IV. ①R241.25-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 122195 号

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

选题序号 : ZK2018409 图书代码 : B19094-101

监 制 / 黄利 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫图图书 ZITU®

责任编辑 / 李玲玲

特约编辑 / 马松 车璐 张美可

图解儿童舌诊

罗大伦 / 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 天津联城印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 16

字 数 175 千

版 次 2019 年 7 月第 1 版 2019 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-6850-3

定 价 69.90 元

赣版权登字 -03-2019-141 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)

序

家长学会儿童舌诊，就是孩子的福音

多年来，我一直提倡家长要学习中医知识并以此来保护孩子。现在，有太多家长因为不懂中医知识而无法正确养育孩子，结果导致孩子生病时四处求医，也给医院增加了压力——现在很多儿科医生都处于压力极大的状态。即便如此，有些病还有可能治不好。如此，孩子会更遭罪。

因此我一直提倡中医育儿，希望家长多学学中医知识来给孩子做好保健工作。

我是搞舌诊研究的，但在我出版的书中，还没有关于儿童舌诊的内容，这一直是我的遗憾。要知道，学会观察孩子的舌头特别重要，您把孩子的舌象看清楚，很多问题就看出来了——因为这个方法最直观。看看舌头就能分析出孩子是什么体质，孩子身体哪儿出问题了，需要给他从饮食的哪方面做调

整——在解析症状和成因之后，我都会给出相应的食疗、推拿等方法，方便您根据孩子的身体情况及时对症调理。中医讲究一方多用，很多看上去症状不同的疾病，其实治疗的方法是相同的。

那么，孩子的舌头反馈出来的最大问题是什么呢？现在患积食的孩子特别多。所以如果能够及时发现孩子的积食，并能够区分出阴和阳来，那么您在给孩子调理的大方向上基本不会出错。

在这本书里，我就不再讲外感了，主要讲孩子生病的内因——孩子的身体本身出了什么问题。实际上内因是基础，孩子身体的阴阳平衡了，体内也没有积食了，那么外感的风、寒、暑、湿、燥、火，这六邪根本不会侵袭身体。

因此，在本书中，我就讲讲孩子体内会怎么失调。如果家长能通过书中列举的这些舌象，学到一些舌诊知识，平时用来分析孩子的身体状态，及时了解孩子的身体大概有什么问题的话，这就是成功。

我建议每位家长都要了解孩子的舌头，多观察孩子的舌象，如果发现孩子的身体有偏颇，通过饮食、推拿等种种方法稍微调整一下，这就是孩子的福音。我相信，孩子在您的呵护下一定会越来越健康。

罗大伦

2019年4月17日

目录



最好的医生，应该是父母自己

1. 父母面对孩子生病时的心态，
直接关系到孩子的长久健康 2
2. 生活越来越好，
为什么孩子的疾病却越来越多 6
3. 想让孩子少生病、不生病，
抓住两个要点 10
4. 家长为什么要学会儿童舌诊 12

第2章

积食是孩子生病的根源

1. 孩子经常生病，积食是重要原因 16
2. 家长如何判断孩子是否积食了 21
3. 孩子的舌头中部舌苔厚、
舌苔发黄是什么毛病 25
4. 发现孩子积食了，马上给他消积 28
5. 积食可能导致孩子咳嗽不停，
甚至患上肺炎 33
6. 积食的孩子嘴巴有味儿、肚子疼怎么办 41
7. 积食分急性和慢性两种，家长如何调理 50
8. 婴儿积食怎么办 53

第3章

孩子脾胃虚弱怎么办

1. 基本上孩子所有的健康问题
都跟脾胃虚弱有关 58
2. 家长如何判断孩子是否脾胃虚弱 59
3. 脾胃虚弱的孩子，
舌苔斑驳，有齿痕印 65
4. 脾胃虚弱的孩子，舌苔会脱落 70
5. 脾胃虚弱的孩子，舌中间舌苔厚 74
6. 脾胃虚弱的孩子，
舌体胖大、舌苔厚、舌质红 78
7. 肺气虚、肾气不足的孩子可能舌尖凹陷、
舌根部舌苔脱落 88
8. 舌苔厚、特别贪吃的孩子可能胃强脾弱 93

第4章

家有阴虚、 阳虚体质的孩子怎么养

1. 孩子为什么会变成阴虚体质 104
2. 阴虚体质的孩子，身体通常有什么症状 106
3. 阴虚体质的孩子舌象是什么样子 108
4. 阴虚体质的孩子，家长如何调理 112
5. 阴虚的孩子磨牙，家长如何调理 117
6. 阴虚、总流鼻血的孩子，家长如何调理 121
7. 脾阴虚（脾阴不足）的孩子，
家长如何调理 125
8. 脾阳虚（脾阳不足）的孩子，
家长如何调理 140
9. 孩子脾阳虚（脾阳不足）
有可能导致肾气不足 148

第5章

不要小看孩子体内 湿气重的危害

1. 积食的孩子体内往往有湿气 156
2. 痰湿重的孩子，要及时化痰 165
3. 孩子痰湿一直不除，
有可能引发其他疾病 172

第6章

小心孩子体内有瘀血

1. 体内有瘀血，可能导致孩子生病 180
2. 孩子体内有瘀血，
从舌头上就能看出来 183
3. 家长如何帮助孩子化瘀血 186

第7章

肝气不舒的孩子， 家长最应该重视

1. 孩子为什么压力大、肝气不舒 192
2. 肝气不舒的孩子体内有积滞，
还可能有热 199
3. 肝气不舒的孩子，可能脾虚、湿气重 208
4. 肝气不舒的孩子也可能肾气不足 218
5. 肝气不舒的孩子也会伤阴 223

第8章

保护孩子的健康， 要从生活点滴做起

1. 想要孩子健康，
就得培养他健康的饮食习惯 236
2. 父母的溺爱，
是导致孩子身体失常的重要原因 237

第1章

最好的医生， 应该是父母自己

父母对孩子生病的心态，直接关系到孩子的长久健康

家长用紧张焦虑的心态育儿，会举止失措，孩子的诸多健康问题就是由此引发的。

生活越来越好，为什么孩子的疾病却越来越多


违反自然法则，是导致孩子身体失常的重要原因。现在城市化进程加快，随之而来的，是孩子的疾病越来越多。

想让孩子少生病、不生病，抓住两个要点

学会调理外感和脾胃不足，孩子的身体基本就不会出问题了。想要防治孩子的外感，家长就要养好孩子的肺。

家长为什么要学会儿童舌诊

我们平时给孩子调理身体的思路其实不是治病，而是治未病。当孩子体质出现偏颇的时候，懂舌诊的家长会更有养护优势，因为他们知道调理的方向。



父母面对孩子生病时的心态， 直接关系到孩子的长久健康

我越来越觉得，父母面对孩子生病时的心态，直接关系到孩子的长久健康。

举个例子，有位外地的朋友找到我，说孩子的身体有问题，希望我给他看看。结果等我见到这家人，就发现孩子的母亲无比紧张，给人的感觉是天都要塌了。

其实，这是我在面对生病的孩子家长时最常见到的情景。最初我以为是孩子的身体失调让母亲紧张了，可是，慢慢地，我发现是因为母亲有紧张情绪，才导致孩子容易生病。

为什么这么说呢？因为生病是每个人都会遇到的情况。一般来说，孩子偶尔生一次病，心态比较稳定的家长，就会正确处理，然后孩子痊愈，此事就过去了。但在心态焦虑的家长那里，孩子一生病，往往就会导致严重的后果——比如孩子感冒，家长会给孩子用药，如果用药后孩子一直没有完全好，家长会再继续用药，使孩子的体质因为频繁用药而失调，这时再请各种医生，用各种药，孩子的体质则会更加失调……

尤其是，这种用药法会陷入一个恶性循环——用热性药，孩子体质变热了；然后用凉性药，孩子体质变凉了；再用热性药，孩子又热了；再用

凉性药，孩子怕冷了；再用热性药……最后家长抓狂——名医在哪里？我要更多、更好的医生！

这个过程挺可怕的。

大家可能都骑过自行车吧。当您双手握着车把时，如果两只胳膊特别紧张，会出现什么情况？车把会左右抖动、摇摆，因为胳膊在较劲；若调整过度，最终连人带车会一起倒下。但如果双臂放松，反而会骑得非常平稳，有的人甚至只需把双手轻轻搭在车把上面——这和育儿是一个道理。

再说回前面的例子。当时，我把这些道理讲完，孩子的父亲不住地点头道：“您说得太对了，孩子妈妈每天都紧张得不得了。您知道吗，她经常晚上整夜不睡，趴在孩子旁边看他什么时候鼻子有点儿堵，什么时候又咳嗽了。我都很头疼。我就说这样问题很大，可她不听！”

可能有人会说，孩子生病，当妈的当然会紧张啊！

我告诉大家，确实有这样的案例——家长彻底放松自己，经常带孩子出去玩，不给孩子压力，结果孩子一点儿药都没用，没多久便彻底痊愈。

我记得小时候，很多乡下的孩子整天流着大鼻涕，爹妈也没怎么管，孩子整天在田地里跑来跑去的，最后也长大了，比城里的孩子还健康。

我当年到北京中医药大学读博士，学校的西门边上有个报刊亭，卖报纸的是一对外地来京的年轻夫妇。那会儿，他们刚生了一个男孩，两口子忙着卖报纸，我看他们就在报亭旁边的人行道上，铺上一张报纸，然后把孩子放在上面。这胖小子什么也不穿，整天光个屁股，在报纸上滚来滚去。当年我看着这个场景，就经常想，这也是一种育儿方式啊，和我们城里人的精细养育完全不同，这是粗放式的养育方式。

好多年以后，我去北京中医药大学附近办事，路过报刊亭，看到一个

身体很壮的小男孩坐在报刊亭边上的椅子上。我问老板：“这是你们的孩子吗？就是当年光着屁股躺在地上的那个孩子？”老板说：“您还记得啊，就是他，都10岁了！”

这样的育儿方式，我们不评价优劣，但是，它和前面提到的紧张母亲的育儿方式相比，正好是两个极端。最后，谁的孩子健康，我想结果应该是很明显的。

所以我对那位母亲说：“我认为，母亲的心态平和放松，孩子的头疼脑热就很容易调整，孩子就会健康。如果母亲焦虑恐惧，孩子一定不健康。”

有人说，您讲的这不是“吸引力法则”吗？

其实，我没有看过《吸引力法则》这本书。我讲的不是那么神秘的内容。我讲的就是，家长一焦虑，在孩子出现小问题时就容易举措失当，可能会引起更多的问题。

我那天也给孩子推荐了调理脾胃的食疗方，诸如山药、莲子肉等方子，但是更多时间是用来讲这个道理。我感觉到，孩子母亲的眼里出现了些许失望，估计她在想：我大老远跑来，您讲的却是这些。

后来她说：“我就是希望找到一位名医，开个特别好的方子，把孩子‘咣当’一下调理好，全部正常。这样就好了。”

我告诉她，无论这个孩子去看哪个中医，都可能要一点点地调理脾胃。其实这个孩子出现的问题，是很好调理的。但是如果做母亲的心态没有摆正，看到孩子生病后服药好得慢，如此紧张无措，就可能会病急乱投医，让孩子的身体失调加重。

因此，这个“名医”，应该是她自己。

后来我和他们夫妇开玩笑说：“你们这么紧张都是因为这个孩子是独生子女。如果你们再生一个，就不会这么紧张了。”

她当时吓坏了，说：“天啊！那还了得，一个孩子生病我都要崩溃了，整晚都睡不着觉，哪敢再来一个？！”

我说：“看看，本来养孩子是一件幸福的事情，您现在把它变得多么可怕。”

我认为，学习育儿知识是所有家长都要做的。与其在孩子生病后疲于奔命，不如马上认真学习。因为，此时孩子身体出现的问题，有可能只是一个开始的信号，在孩子接下来的成长过程中，各个阶段都可能会出现这样那样你预想不到的问题，特别是孩子上学之后、青春期，出现的问题可能会越来越多。

家长用紧张焦虑的心态育儿，会举止失措，孩子的诸多健康问题就是由此引发的。

希望大家从现在开始，摆正育儿的心态，把孩子身体未来可能出现的问题消灭在萌芽阶段。

我一再地强调家长的心态对孩子健康的影响，就是希望全天下的父母都能明白：孩子最好的医生，就是父母自己。