

<<父母是孩子最好的医生2>>

图书基本信息

书名：<<父母是孩子最好的医生2>>

13位ISBN编号：9787214055491

10位ISBN编号：721405549X

出版时间：2010年5月

出版时间：江苏人民出版社

作者：李军红

页数：218

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<父母是孩子最好的医生2>>

前言

好多家长都觉得带孩子难、带孩子苦，就是因为孩子总爱生病，生病后自己又不知道如何处理。急急忙忙地把孩子送到医院后，排队、挂号、看医生、给孩子打针，折腾下来，自己受苦受累不说，孩子也不好受。

很多家长在这个时候真恨不得自己能代替孩子受罪，更希望自己就是一个医生，能让孩子少受病痛的折磨。

前些日子，我故地访友，有机会回到自己曾经营了十多年诊所的那个小区，见到了好多熟悉的面孔。许多家长和已经长大的孩子都热情地跟我打招呼。

还有很多家长说，我的离开给他们孩子的求医看病带来了许多不便。

说真的，我很感激他们对我的厚爱，更珍惜和他们结下的这段医缘情。

看到那些经我诊治过的可爱孩子们和他们的父母，再想到现实生活中无数为孩子疾病所苦的家长们那充满渴望和期待的眼神。我真希望市面上有那么一本权威的、全面细致地告诉家长怎样来保护孩子身心的中医育儿书。

遗憾的是，目前市场上还很少有这样一本书。

所以我萌生了写作本书的念头，下定决心要把我十多年来养儿、治儿的这些经验和仁术集结成书，告知大家。

让每一个孩子都健康成长。让广大经常为孩子生病而焦心的父母能放心、安心，这就是我写这本书的动机。

其实，孩子有什么小病小灾的时候，您完全可能取代医生。

<<父母是孩子最好的医生2>>

内容概要

号称“中华小药王”的李军红大夫，从20年临床经验中，总结出一套极其适合中国家庭使用的儿童自测自诊法、家庭防治方。

看完这一本，您马上就能从喂养宝宝时忙手忙脚的生活中解脱，成长为一名合格的育儿专家！

养护孩子，重点要从养脾、护肺入手！

围绕这一点，作者介绍了“审苗窍、看风关”等医生不会告诉您的家庭自测自诊法、多种简单有效的小儿经络按摩组合配方、儿童基础保健疗法以及多种饮食疗方、泡脚方、外敷法。这些方法，您可以根据孩子的体质来灵活搭配使用。

防与治的完美结合，您便可全方位地保障好孩子的健康！

<<父母是孩子最好的医生2>>

作者简介

李军红，武当内家拳派掌门人崔炳义的关门弟子，中西医结合医师。独自开诊从医十几年，诊治病人上万，参研多家中医儿科经典著作，传承中医养儿的文化，取多年经验于临床，爱儿、养儿有佳方，总结了一套独特的中医养儿经。曾出版《不生病的智慧5》，被誉为“中华小药王”。

<<父母是孩子最好的医生2>>

书籍目录

前言 孩子的健康应该掌握在父母手中

第一章 孩子最容易得什么病——做一个懂医的严父慈母

不懂医，孩子生病您只有求医生

望五官（苗窍）、看络脉、察凶门——全方位掌握孩子的身体状况

保护孩子从养脾护肺开始

孩子生病后的“君臣佐使”调治法

我养儿、治儿时遵循的三个基本原则

给孩子穿衣服的智慧

中医养儿的十大黄金法则

有时候，孩子发烧不是病

第二章 孩子有病早知道——儿童疾病的家庭自测自诊法

看孩子的脸色知健康

保护孩子的脾胃，妈妈该怎么做

学会观察孩子的鼻子，莫让感冒继续伤害他

不要忽视了孩子的大小便

妈妈要学会观察孩子的嘴唇和舌苔

孩子的食指内侧也藏有健康小秘密

妈妈要学会从宝宝的哭声中获取健康信息

巧听肺里的呼吸声，知孩子肺的健康状况

孩子的“天窗”也要常通风——凶门是反映孩子健康状况的一个窗口

怎样才能知道孩子有没有淋巴结肿大

如何根据孩子的口味和冷热来查病因

第三章 孩子后天成长全靠脾胃——适用于大多数中国孩子的养脾良方

孩子身体好不好，80%取决于脾胃

增强孩子体质，用三仙护宝贴

家有壮儿膏，孩子长得高

孩子消化不良怎么办——小儿伤食的家庭速调良方

孩子吃饭香，妈妈最安心——小儿厌食的家庭速调良方

孩子不能乱吃鸡内金

“健脾减肥粥”是孩子最好的减肥药

孩子肚子胀，妈妈怎么办

治孩子便秘，请用蜜导法

孩子的好多病是吃饭时种下的

怎样吃瓜果，孩子才不会生病

第四章 孩子身上最娇嫩的器官是肺——适用于大多数中国孩子的护肺良方

孩子肺热了怎么办

孩子扁桃体发炎了怎么办

为什么孩子吃了退烧药还高烧不退

没有哪一种药能通治感冒——不同感冒的家庭调治方

不要孩子一咳嗽就给他喝梨水

妈妈的乳汁也可以成为祛痰的良药

雪梨膏去痰，痰止一挥间

咳和嗽其实是两种疾病

孩子得了过敏性哮喘怎么办

“引痰下行法”，治愈咳嗽有办法

<<父母是孩子最好的医生2>>

第五章 把孩子养得壮壮的——小儿饮食疗法

孩子生病了，妈妈的乳汁也是药
家有三豆解毒方，孩子无毒一身轻
什么样的食物能让孩子的咽炎和扁桃体炎断根
孩子拉肚子的快速止泻法——茯苓山药粥
孩子突然呕吐了怎么办
孩子口腔溃疡，用大青叶、金银花水漱口
山楂治痢疾，疾病去匆匆
绿豆、猕猴桃、茴香叶子，种种赛灵丹
不管是胎热还是药毒，黑豆都能解
孩子肚子里有虫了怎么办

第六章 没有一个妈妈愿意让孩子吃药——小儿中药外治法

枸杞泡脚能弥补孩子的先天不足
孩子半夜发烧，妈妈可以临时救驾
花椒粉敷肚脐、姜辛汤泡脚，专治孩子肚子痛
新生儿患了脐炎，云南白药敷肚脐就好
用桑螵蛸泡脚，从此不用担心孩子会尿床
大蒜泥敷脚心，能止鼻出血
孩子长针眼、大便干，有皮肤病，用金银花泡脚
芦荟叶、油菜叶，可治烫伤疖肿
珍珠粉泡脚、王不留行子贴耳穴，让孩子不再调皮
酸枣仁水泡脚，孩子睡觉香又甜
淋巴结发炎，用五倍子和六神丸外敷
用薄荷水擦手心和胸口，让暑热永远也伤不着孩子
孩子如何补钙才正确
淡盐水漱口，不让孩子长蛀牙

第七章 给孩子治病，用药不如用手——小儿经络疗法

小儿经络按摩使用说明书
清肝经对孩子有什么好处
清胃经对孩子有什么好处
清心经对孩子有什么好处
补肾经对孩子有什么好处
推肺经对孩子有什么好处

第八章 您的情绪对孩子影响有多大——小儿心理疗法

孩子为什么睡不安稳
什么都不让孩子碰，对他的身体反而不好
孩子就像春天的小鸟——怕惊吓
伤孩子的自尊心，就是伤他的免疫力
孩子吃手指不要强加干涉
压力过大是孩子没食欲、抑郁的根源之一

第九章 孕前、孕中应该为孩子做好什么准备

怀孕前怎么调养才能保证孩子的先天强壮（一）
怀孕前怎么调养才能保证孩子的先天强壮（二）
怀孕前怎么调养才能保证孩子的先天强壮（三）
孕期怎么调养才能保证孩子的先天强壮
孩子一出生就肾精足的妙招

附录 孩子常见疾病的家庭自疗法一览表

<<父母是孩子最好的医生2>>

<<父母是孩子最好的医生2>>

章节摘录

插图：保护孩子从养脾护肺开始在儿童医院里，消化和呼吸两大科室，什么时候都爆满，这是因为孩子将近90%的常见病都跟消化道（脾）和呼吸道（肺）有关。

中医把孩子比喻成“芽儿”，是说小儿的脏腑娇嫩，形气未充，也就是说在小儿时期，孩子的各个系统和器官都还没发育成熟，生理功能都还不完善，尤其是脾和肺。

说到育儿，中医经常提到的是“稚脾”和“嫩肺”。

“稚”就是幼稚、小的意思。

肺为“华盖”，意思就是说它像雨伞一样，是给五脏六腑挡风遮雨的。

可以说，它是孩子身体的“第一道防线”，皮毛、口、鼻都与肺相通，而外界的风、寒、暑、湿、燥、火都会通过皮毛、口、鼻直接入肺，所以孩子发热感冒、咳嗽、痰多等症状总离不开风、寒、暑、湿、燥、火等伤肺因素。

因此，肺又是人体最易失守的一道防线，对于娇嫩的孩子来说，更是如此。

脾是孩子的后天之本，孩子成长发育所需要的营养全依赖于脾。

从吃母乳到添加辅食，再到孩子能正常吃饭，孩子的这颗“脾芽”被食物一天天地浇灌长大。

值得注意的是，这颗“脾芽”的养育是非常讲究的，并不是您给多少，它就能吸收多少。

中医有“饮食自倍，脾胃乃伤”，不可“乳食并进”等说法，这都是考虑到孩子稚脾的习性而小心谨慎，但很多家长在生活中没注意到这些细节，结果孩子长得又黄又瘦，您却认为这是他不好好吃饭的结果。

其实，这责任不在孩子而在父母自己，因为父母不了解孩子稚脾的习性，不知道如何去养，才会导致孩子伤食以致营养不良。

那到底要怎样做呢？

中医里说了，“稚脾”重在“养”，“嫩肺”重在“护”。

我举一个最简单的例子，有些家长不停地给孩子喝水，就是怕他上火，每天抱着个水壶跟在孩子后面，不管渴不渴都让他喝。

虽然孩子对水的需求量是要比成人大，但也得适度。

您给孩子喝水的时候，可以先看看他的舌苔：如果苔少，而且舌尖红，那说明孩子体内有火，确实该喝水了；如果孩子的舌苔厚，舌体胖大，那说明他消化不好，有湿困脾。

这时候，您就不能再给孩子喝水了，否则脾消化不了，反而会加重病情。

我觉得，把主管孩子消化和吸收功能的脾胃比喻成一盆家养的热带植物，一点也不为过。

水多了，植物会淹死，而水少了，植物会干枯，这正符合脾脏的本性——“喜燥而恶湿”。

中医认为，脾的主要功能是升清降浊。

“升清”就是吸收食物的营养物质，“降浊”就是把经过吸收后的废物变成大小便排出体外。

脾不“升清”时，孩子首先表现为不爱吃饭、厌食，时间久了，脾虚成疾，营养吸收不足，孩子就会出现营养不良。

而脾不“降浊”，孩子就会出现小便发黄、短少等症状，反之则会引起小便清长、失禁，大便溏泄等毛病，营养物质还没来得及吸收就匆匆排出体外了。

再来说说“嫩肺”。

同样都是上幼儿园，为什么有的孩子经常感冒咳嗽，可有的孩子却很少生病，甚至没生过病，这就是家长养护孩子的方法是否得当的结果。

如果您一看到孩子流清鼻涕，就应该知道他这是着凉了，肺里有寒，该给他加衣服了，同时再让他喝碗姜糖水，稍一发汗就会没事了。

如果是看到孩子鼻子干或流脓鼻涕，那就是肺热，孩子的扁桃体快要发炎了。

这时候，您就该给他减衣服了，同时吃点雪梨（或熬点雪梨水给孩子喝）泻泻肺火就好了。

孩子娇嫩的肺就好比是一只蜗牛，对冷热最为敏感，一有情况就往回“缩”。

所以作为家长，您不要等到孩子的肺都“缩”回去了还不知道他生病了。

再往前说，孩子的脾和肺是否先天就健康，这还取决于父母。

<<父母是孩子最好的医生2>>

比如说，一个妈妈在怀孕的时候就特别爱吃辛辣的东西，结果孩子生下来就带有胎热、胎毒，先天就脾虚，有的甚至几个月大的时候就长了湿疹。

如今，很多家庭只有一个孩子，孩子成了父母的掌中宝，所以如何养护孩子成了全家最关心的事。

而本书所说的防治小儿脾肺系统疾病的方法都是我在临床上用过的，很实用，最关键的是没有副作用。

如果您能用到这里面的一两种，让您的孩子不生病或少生病，那我的心愿足矣。

孩子的食指内侧也藏有健康小秘密我有位朋友，看过中医后连连赞叹中医的神奇。

他说：“给我看病的专家水平真是高。

给我一把脉，一句话都没问，拿起笔来就开方，几副药下去，我的病就好了。

”我告诉他，这其实很正常。

因为专家的经验丰富，而且成人比小儿更上脉象。

成人看到医生，脸不红，心不跳的，一副平常样。

小孩子就不一样了，一看到穿白大褂的，不是哭就是闹。

这一激动，脉跳动就会加快，脉象就不稳。

所以说中医给孩子把脉时，脉大多不准，病情也很难诊断。

宋朝的钱仲阳发明了看小儿络脉的方法，他说：“小儿络脉，盖位则自下而上，邪则自浅而深，证则自轻而重，人皆可信。

”这说明了看小儿络脉是在古代广泛使用并且流传至今的方法。

什么是看小儿络脉？

说白了，就是看小孩子食指的内侧。

中医把脉分寸、关、尺，小儿食指的内侧也是根据指纹分了三个区，从内往外分别叫风关、气关、命关。

有人说这里没有动脉搏动，中医把脉本来就够难的了，在这里把脉岂不是更难？

不是让您把脉，您只要看小儿食指内侧的那根毛细血管就行了。

从一粒沙子可以看到整个世界，同样的，透过孩子的食指，您也能知晓他的健康状况。

经常有家长带孩子来我这治感冒。

孩子怕冷，打喷嚏，流清鼻子，这明显是着凉了。

我就让家长一只手抓住孩子的手，用另一只手的拇指由外向里推孩子食指内侧的毛细血管（络脉），边推边观察。

您推了几下以后，孩子食指内侧的毛细血管就清晰可见了。

孩子健康的时候，这根血管是若隐若现的，几乎看不见。

但孩子如果着凉了，您就会清晰地看见，风关处的毛细血管像一棵刚长出来的小树，长满了整个风关并正要向上延伸，而且枝干的颜色发青。

这说明孩子得了风寒感冒，这种情况多发生在春冬两季。

在夏秋的时候，您如果在风关处看到同样一棵“小树”，唯一不同之处是这棵“小树”的树干是红色的。

那么孩子的病症不是着凉而是伤热了，也就是孩子在夏秋两季最容易患的热感冒。

这时候，孩子会咽干、发热、上火，甚至是鼻出血。

对于这，我还专门编了两句顺口溜方便您记忆：“青树风关是着凉，红树风关是伤热。

”如果“小树”只长到风关外，这说明孩子的病情比较轻，如果是着凉了，让孩子出点汗、发发热就好了；如果是伤热了，您给他用点凉药清清热也就没事了。

但是，如果“小树”越过了第一道关卡，进入了第二关——气关，表明孩子的病情正在发展，这时，您要赶紧送他到医院救治。

我只是举了一个例子来说明怎样通过小儿络脉这棵“树”的颜色和形状来了解孩子的身体状况。

如果孩子既没着凉也没伤热的症状，只是受到了惊吓，或者就是伤食，那您也可以辨别出来。

红色表示病得浅，是虚证；青色表示病得深，是实证。

最后，我还要提醒您一点，看小儿络脉的时候，您一定要站在光线充足的地方，比如说把孩子抱到窗

<<父母是孩子最好的医生2>>

前，然后您再用手去推，细心观察孩子络脉的颜色和形状，以辨清疾病的寒、热、虚、实。

中医给人治病讲究望、闻、问、切，但我不主张通过切脉便给病人定性，这是不负责任的做法，因为再高明的医生也难免误治。

看小儿络脉更是这样，在看清、辨明的同时，您还要结合孩子的其他症状，做到更加准确地诊断病情，真正地对自己负责，对孩子负责。

增强孩子体质，用三仙护宝贴好多父母都用过“宝宝一贴灵”，贴在孩子的肚脐上就能达到治病的效果，肚脐就是中医所说的神阙穴。

药性通过穴位渗透到孩子体内，就能调理他的肠胃，效果很好。

在这里，我要介绍您一个更好的、能增强孩子体质的方法。

同样是贴肚脐，不同的成分、不同的制作方法，就能让孩子强身健体，吃得好、睡得香，而且还能排毒祛邪，所以这个方法更适合那些相对较懒、工作比较忙，又抽不出时间来照顾孩子的父母，这就是育儿贴，既简单又有神奇的效果。

<<父母是孩子最好的医生2>>

后记

经过近一年多时间的写作和整理，这本书终于要跟大家见面了，对此，我甚感欣慰。书中介绍的方法都是我多年来养儿治儿经验的总结，在此基础上，我结合生活中的具体实例，尽可能用简单、平实的话来阐述。

所以您读起来不会感觉枯燥、乏味。

说实话，每一次我看到家长们抱着生病的孩子到处求爹爹，告奶奶的，我真不忍。

如果您用我书中介绍的方法，让孩子少生病，甚至是不生病了，那我的愿望也算是达到了。

让孩子无病无灾，让孩子永远不上医院，这是我写作本书的最大心愿！

在此，我祝愿天下每一个有孩子的家庭都能甘食，无病，安居！

值此书面世之际，我要感谢北京凤凰联动的精心策划，以及陈赐贵和刘频的细心编辑。

在此，我并寄语我的儿子博康，你健康快乐地成长就是爸爸最大的幸福！

<<父母是孩子最好的医生2>>

媒体关注与评论

真的很实用，不但告诉你怎样发现孩子的病症，还告诉你怎么治。
对做妈妈的我们来说，真的太方便了。

绝对支持！

！
！

——玲玲 因为我自己喜欢吃豆腐脑，所以早上送孩子去上学的时候，我都带他去吃一碗豆腐脑。
虽然孩子喜欢吃，但是每次吃完后没多久，孩子就嚷嚷肚子疼，然后就开始拉肚子了。

我一直以为是孩子着凉了或者是别的什么原因引起的。

看了李大夫写的东西，才知道是孩子这是因为豆腐脑吃多了…… ——艾妈妈 以前总怕冻着孩子，老里三层外三层的给孩子裹得严严实实的，睡觉的时候，也盖的厚厚的，但孩子总是身体不好，不是长痲子就是发低烧。

经李大夫这么一说，我竟然就是孩子老生病的原因。

真感谢李大夫出了这么一本书，帮了我大忙。

——爱你一生 因为我孩子身体不好，我老早就盼望有这么一本书了，现在好了，李大夫满足了我的这个愿望！

——艾华 这本书里面的插画真的是活灵活现的，每一个孩子都非常可爱，我非常喜欢！

！

——娟子

<<父母是孩子最好的医生2>>

编辑推荐

《父母是孩子最好的医生(2)》：从小给孩子一个好身体，长大后不怕人生风雨，养护孩子。重点在养脾护肺，孩子身体好，智力和品德才会更好，孩子生病了。

请从食疗、外治、经络按摩开始调养。

养孩子就像盖楼房，如果从小身体基础没有打好。

孩子的智力和品德都会受到极大影响，可想而知，他的身体长大后也是“危房”。

不懂医。

您就预料不到孩子身上可能存在什么问题；不懂医，孩子身上的小问题就可能发展成大病；不懂医，孩子生病就变成全家人生病；不懂医，孩子一有病您就只好连夜把他送到医院，眼巴巴地看着医生，心里又苦又怕。

中医看病开方讲究“君臣佐使”，您养儿育女的时候也可以遵循“君臣佐使”这个原理。

食疗为君药，外敷治病为臣药，经络按摩为佐药，使药则是父母对孩子心理的疏导、调节和安慰。

只要您的孩子天生瘦弱、脾胃不好、容易在季节交替的时候犯病等等，您都可以在家自制“壮儿膏”给他服用，它适合所有体质差的孩子。

孩子肾虚，就会手脚冰凉、四肢不温；肝虚，就会胆小、怯懦、性格不鲜明、少气乏力。

如果孩子出现了这些先天不足的症状，您就可以每天用枸杞水给他泡脚。

给孩子按摩就像医生开处方一样。

只不过一个用的是手，一个用的是药。

孩子患呼吸道感染时。

您除了要向医生求助外，还要抽出点时间来给孩子做做经络按摩。

如果您坚持每天给他按按天突、脾俞和肺俞等穴位，咳和喘也就不再是孩子的慢性病、难治病和多发病了。

<<父母是孩子最好的医生2>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>