

<<家庭中医药养生精华录3·好父母>>

图书基本信息

书名：<<家庭中医药养生精华录3·好父母胜过好医生>>

13位ISBN编号：9787505725256

10位ISBN编号：7505725254

出版时间：2009-4

出版时间：《家庭中医药》杂志编辑部 中国友谊出版公司 (2009-04出版)

作者：《家庭中医药》杂志编辑部

页数：273

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>

前言

现在很多育儿专家都提倡积极养育，并提供了许多养育的方法和技巧，其实大道至简，让孩子少生病甚至不生病才是父母应首要考虑的，如此孩子就可以快快乐乐地度过每一天。

所以作为孩子最好的医生，当宝宝身体不舒服了，父母只需具备相应的护理知识，就可以让孩子少受吃药打针的罪，轻松培育一个身心健康的宝宝。

传统中医学非常重视儿童保健工作，历代医家对此积累了丰富的宝贵经验，在科学技术日益发展的今天，这些经验仍值得所有父母学习和借鉴。

回归自然人与自然的一体，是中医儿童保健一大特色。

它利用自然界中的阳光、空气等来锻炼形体，增强体质，提高抗病能力，促进小儿的生长发育，预防疾病的发生。

如《黄帝内经》中说的“无厌于日”“必待日光”“呼吸精气”“独立守神”，就认识到阳光和空气对于形体锻炼的重要性。

《诸病源候论》亦强调小儿“宜频见风日……天气和暖之时，宜抱向日中嬉戏，数见风日，则可血凝气刚，肌肉硬密；若常藏在纬帐之内，重衣温暖，譬如阴地之草木，不见风日，软脆不任风寒”。

内容概要

天下没有不爱孩子的父母。
可是，孩子能否健康成长，绝不是一厢情愿的事！
您或您的家人，是否经常为孩子体弱多病、三天两头跑医院而苦恼？
当孩子感冒或咳嗽了，您是否以为孩子免疫力不强，花几百元购买各种各样的滋补品，甚至补出问题、出现后遗症？
您是否曾兴致勃勃地购买市面上一大堆育儿宝典、育儿百科，结果回来一看，发现本本内容相差无几，甚至可以说整段整段的内容都相同？
书中那些头上一大堆光环的“专家”、“大夫”，您是否更担心他们完全照本宣科，不分症状、体质、年龄，千篇一律地教您处理孩子的种种突发病情？
如此稚嫩的小小身躯，您又怎么忍心让他经受某些专家和大夫一次次的试验，甚至从此成为一辈子的“小病秧”！
宝宝每天都在成长，育儿的重任绝无可能返工重来！
幸而，一部真正能够让您和孩子享受天伦之乐的家庭精华宝典出现了！创刊已15周年的《家庭中医药》杂志，是目前唯一一本面向家庭的国家级中医药杂志。
其刊载的偏方、验方，均由中国百万家庭亲身验证。
只要是孩子成长路程可能出现的健康问题，甚至连包括挑食、肥胖、心理等影响孩子一生的关键，每个父母都可以在其中找到您家孩子的生活原型，并利用中医食疗、运动、按摩等方法来养护您的宝贝，从儿童期就开始预防成人慢性病，平安快乐地度过生命中每一个三百六十五天。
作为一本由国家中医药管理局主管、中国中医科学院中药研究所主办的中医药科普期刊，《家庭中医药》所传授的中医育儿之道，全心为您和您的孩子量身定做，对宝宝来说绝对安全、有效、值得信赖，您也可以得以真正安心！
老经验就是世上最好的经验如今，仅靠口碑相传的《家庭中医药》已经拥有了百万忠实读者，使用它的，全是您身边的亲戚、朋友，甚至邻居用中医来慢慢祛除孩子体内的病邪，这个小小的改变，极有可能改变您孩子的一生。
如此一来，病痛少了，钱少花了，孩子健康了，您也笑了！

作者简介

《家庭中医药》杂志是由国家中医药管理局主管、中国中医科学院中药研究所主办的中医药科普期刊，创刊已15周年。

本刊以弘扬中医药传统文化、普及中医药知识、增进大众健康为己任，由全国百余位最权威的中医药专家组成的编辑委员会，直接为寻常百姓传递真正科学、正确、有效的健康、膳食、家庭用药等相关知识，以提高百姓生活质量。

具有科学性、实用性、可读性和收藏价值，深受读者欢迎。

连续两次荣获全国中医药科普先进集体奖，获第二、三届全国中医药优秀期刊二等奖。

连续11年被中国期刊协会指定为赠建全国百家期刊阅览室刊物，2008年10月被授予“全国优秀中医健康俱乐部”称号。

书籍目录

前言 写给好爸爸和好妈妈的话第一章 护理篇：新爸新妈的护理启蒙课锦囊1：精心呵护第一个小生命——相信吗？

用中医“老经验”护理小宝贝更科学！

锦囊2：要想孩子不生病，常带三分饥和寒——最经典、最实用的中医育儿经完全解读！

锦囊3：8个您无需担心的新生儿正常现象——胎脂、便便发绿、马牙、体重下降、生理性黄疸……通通都不用着急！

锦囊4：判断宝宝是否健康成长的6个方法——揭开宝宝吃奶、呼吸、体温、皮肤、大小便、脐带的秘密！

锦囊5：出生后喝“开口茶”到底好不好？

——只有母亲的初乳，才是新生儿最好的“开口茶”！

锦囊6：如何护理低出生体重儿？

——提供出生体重不足2500克，以及早产的宝宝护理方法！

锦囊7：轻松应对新生儿常见小毛病——鼻塞、漾奶、吐奶、夜间啼哭等在家处理的方法！

锦囊8：关注小宝贝的“头”号问题——头部油脂、掉发、秃头……迅速扫除妈妈最担心的问题！

锦囊9：新生儿为何也患“青春痘”？

——护理长“青春痘”小宝宝的3个方法！

锦囊10：谨防新生儿低血糖症——如果孩子面色苍白、出冷汗、哭闹不安……可能是血糖低了！

锦囊11：新生儿用药该注意什么？

——提供药物副作用、药物存放、新生儿喂药等相关知识！

锦囊12：教您用科学的方法给宝宝断奶——断奶时赋予宝宝、妈妈生理和心理上的双重关爱，爸爸也要陪同细心学习哦！

第二章 发育篇：抓住敏感期，为孩子储备一生的健康锦囊13：把握孩子一生营养的6个关键期——出生后半小时、5~7个月、断奶期、2岁、3岁、8岁……营养简直太重要了！

锦囊14：宝宝换牙时需格外注意的三件事儿——不想宝贝变“暴牙”，就从保护乳牙开始吧！

锦囊15：切记要让孩子学会充分咀嚼——不会咀嚼的宝宝，当心长大后骨折、脊柱弯曲、佝偻、贫血、智力低于同龄儿童呢！

锦囊16：3个让孩子远离平足的方法——锻炼足部的被动练习、特殊行走、主动练习……关键是无论如何不要等待！

锦囊17：从小捏脊背，长大营养足——远离消化不良的中医独家方法，最适合0~12岁宝宝！

锦囊18：当心五岁孩子遇上发胖的“坎”——揭开“小瘦猴”为什么突变“小胖墩”的家长困惑！

锦囊19：帮助孩子从小远离肥胖——教您养个健壮而不肥胖的孩子，让宝贝与儿童糖尿病、高血压和高血脂彻底说拜拜！

锦囊20：重视孩子“变声期”的保健——为了使孩子顺利地度过这个时期，父母要注意6个关键！

第三章 饮食篇：吃对了，孩子才会不生病锦囊21：关注孩子的身体饥饿——您瘦弱的宝贝有营养不良、消化能力差、活动量过大、生病等现象吗？

锦囊22：给孩子天然补“钙”的方法——药补不如食补，包含妈妈、宝宝补钙等食补知识！

锦囊23：给孩子天然补“铁”的方法——提供8种最适合宝宝的补血食物、5份预防小儿缺铁性贫血的食谱、小儿补铁的4大误区！

锦囊24：给孩子天然补“锌”的方法——预防儿童异食癖的科学“补锌”知识！

锦囊25：孩子适量吃醋好处多——醋是父母让孩子消食开胃，增进食欲的好帮手！

锦囊26：掌握最佳初冬进补时间——对于先天不足、体弱多病、消化功能差的孩子，千万别蛮补、偏补、根据体质进补才有效！

锦囊27：儿童健脑的食物——聪明孩子应享用的9种健脑食品大公开！

锦囊28：小孩不宜常服葡萄糖——有些时候，适量的白糖更对孩子的“胃”！

锦囊29：谨防儿童维生素D中毒——正确使用维生素D的4大知识！

<<家庭中医药养生精华录3·好父母>>

锦囊30：不要让滋补品影响儿童身高——3岁到青春期，如果孩子每年生长不到4厘米，或是生长超过6厘米，同样都有问题！

锦囊31：远离让孩子中毒的“人参”补品——记住：哪怕人参的量再少，也有可能让孩子性早熟哦！

锦囊32：纠正孩子偏食、挑食毛病的方法——孩子不偏食，父母先切记：不要软硬兼施、不要强迫进食、不要过多购买零食！

锦囊33：孩子吃饭香，“对胃”很关键——根据您宝宝的体质，选择不同的开胃方法吧！

锦囊34：七款家庭药粥——好父母手中屡试不爽的开胃秘方！

锦囊35：小儿厌食的调理对策——给喂养宝宝困难的父母说点诀窍！

锦囊36：宝宝厌食如何选用中药——提供让宝宝食欲大开的4个安全中医处方！

锦囊37：警惕儿童过敏性厌食——如果您的孩子吃饭后胃肠不适、身疲体乏、烦躁不安……可能是食物过敏了！

锦囊38：让宝宝爱上餐桌的秘密——5类宝宝最常见吃饭问题的专家解答，让您的孩子从心底爱上吃饭！

第四章 起居篇：关爱孩子从日常细节开始第五章 防病篇：儿童常见病的家庭亲子疗法第六章 运动篇

：动出免疫力，健康宝宝的养成方案第七章 心理篇：让快乐成为孩子最好的疫苗第八章 教养篇：父

母是孩子人生最重要的老青附录 儿童常见问题专家详细解答

章节摘录

第一章 护理篇：新爸新妈的护理启蒙课锦囊1：精心呵护第一个小生命医学专家和养生家们都认为，婴幼儿的卫生保健依赖于父母的合理调护，养生保健应从新生儿出生开始做起。

中医学在这方面积累了丰富的经验，如《诸病源候论·养小儿候》对新生儿的护理，就提出“小儿始生，肌肤未成，不可暖衣……宜时见风日”，要求“天和暖无风之时，令母将儿抱日中嬉戏，数见风日，则血凝气刚”。

《备急千金要方》还介绍了浴儿方法，指出浴汤（洗澡水）须冷热调和，或用猪胆汁或桃根汤洗浴等。

《小儿卫生总微论方》立初生论、洗浴论、断脐论等，对婴幼儿卫生保健作了较为详细的记载。

在新生儿的护养问题上，中医强调要做到以下几点：细照料，适生存新生儿出生以后，从胎内环境转变为胎外环境生活，在生理上发生了很大变化。

新生儿刚离母体，脏腑娇嫩，形气未充，抗病力弱，细心照料，精心调护，方能使其逐渐适应新的生活环境，否则极易患病，容易造成不良后果。

洁口腔，清胎毒新生儿出生时，口中常有羊水等秽液，必须及时清除，否则易致口腔、胃肠道的疾患。

出生后可用消毒棉花裹指，将口内秽液拭净，继则用金银花、野菊花、生甘草各3克，煎汁拭口，并另以少量给新生儿吮吸。

也可用黄连0.9~1.5克，加少许水，隔水蒸，将药汁少许滴入口中，并用温开水送服，连服3日；还可用生大黄0.9克煎服，连服3日。

这些方法，有利于清解胎毒，防治新生儿疾病。

护好脐，防感染虽然目前普遍推行新法接生，脐部感染及新生儿破伤风已得到遏制，但出生时断脐毕竟是一次开放性损伤，如消毒不严，又未注意脐部清洁卫生，就有可能发生脐风或脐疮。

应该注意以下几点：新生儿脐带尚未脱落时，洗浴不要让浴水浸湿脐部；还应勤换尿布，不使尿液浸渍脐部；脐带脱落后，若脐眼处有渗液时，可用龙骨散或煅牡蛎、炉甘石粉撒于脐部，以保持干燥，但要注意扑粉不宜太厚。

勤护眼，常浴身新生儿出生后，可以用生理盐水冲洗眼睛，还可用黄芩制成的眼药水滴眼，有清热、解毒、明目之效。

另外，可用清洁棉花蘸植物油将腋下和腹股沟处积聚的皮脂轻轻拭去，然后穿衣。

新生儿出生后即可洗浴，洗浴时一要注意护脐，勿使脐部浸湿；二要注意水温，一般以36。

C-37C为宜；三要注意浴巾的选择，以清洁柔软的纱布为好，洗浴后用纱布拭干周身，随即用六一散扑之，再穿好衣服。

注意：早产儿不宜过早洗浴，出生后先用消毒纱布拭干，再用温暖、柔软的衣着被服包裹，以减少热量丧失，并放置热水袋保暖，热水袋水温在40。

C-60C之间，不要紧贴身体，防止烫伤皮肤。

热水袋应每1-2小时换1次，以保持温度恒定。

总之，新生儿在生理上对外界环境存在一个适应期，此期间开始呼吸并调整循环，依靠自己的消化系统和泌尿系统摄取营养和排泄代谢产物，形上体重将迅速增长，而大脑皮质却处于抑制状态，兴奋性低。

因而，新生儿患病后反应性差，死亡率也比其他时期高。

有些疾病也与胎内及分娩过程有关，如早产、畸形、窒息、胎黄、脐风、脐部感染、呼吸道感染、惊风等。

因此，在喂养、保暖、隔离消毒、护理等方面，都须特别注意，要精心呵护小生命，方可保康宁。

要想孩子不生病，常带三分饥和寒中医有这样一则谚语：“若要小儿保平安，常带三分饥和寒。”

明代医生万全在《育婴家秘》中指出：“饥，谓节其饮食也；寒，谓适其寒温也。

勿令太饱、太暖之意；非不食、不衣之谬说也。

”“节其饮食”即不让小儿过于饱食。

唐代名医孙思邈在《千金翼方》卷十一《养小儿》篇中指出：“凡乳儿不欲太饱，饱则令吐，凡候儿吐者，是乳太饱也，当以空乳乳之即消。

”就是说，凡是婴儿吐土奶，大体上是因为吃得太饱，这时母亲可用一个奶水已被吸尽的空奶头置于婴儿口中，婴儿不断吸吮的动作有助于婴儿消化乳汁。

不少年轻父母在小孩（特别是婴儿）一哭时，便认为是饿了，任意喂食，食无节，随要即给，过食零食，导致孩子的脾胃越吃越弱。

殊不知，饮食积滞是呕吐、腹泻、惊风、疮证等儿科常见症的重要原因。

清代医生唐千顷在《大生要旨》中指出：“小儿饮食有任意偏好也，无不致病。

”因为小儿所偏爱之食物多为爽口香甜之食物，小儿食之，必无节制，每易致病，至少会导致营养供应不均，无法满足身体生长发育的全面需要。

前人指出，“今之养子者，谷肉菜果，顺其自欲，唯恐儿之饥也。

儿不知节，必至饱（编者按：小孩自称“吃饱了”，往往已经是吃撑了）方足。

富贵之儿，脾胃之病，多伤饮食也”。

所以对小儿的饮食喂养必须有节制，宁可七分饱而三分饥，否则过饱反使脾胃受伤。

为人父母者，须知脾胃为后天之本，饱食则脾胃必伤，而病由此而生，此为小儿养护第一紧要事。

“适其寒温”就是既不使小儿受凉，也不使小儿受热。

若将小儿终日置于暖室，或衣厚过暖，则小儿筋骨柔弱，不耐风寒。

临床小儿不少外感发热之证，系因穿着太暖，导致汗出津津。

常汗出则肌表卫气易虚，风寒病邪易侵。

因此小儿衣着，宜厚薄适中，不可太厚过暖，门窗亦不可过于严密，只有经常保持在七分暖而三分寒的自然环境之中，方有助于使小儿抗病能力逐渐增强。

中医还认为对儿童要“三暖二凉”：背要暖、肚要暖、足要暖；头要凉、心胸要凉。

金代陈文中《小儿病源方论》中说，“要背暖……若被风寒……其证或咳，或嗽，或喘，或呕哕，或吐逆及胸满、憎寒、壮热”，“要肚暖……肚者胃也，胃为水谷之海，若冷则物不腐化，肠鸣腹痛、呕哕泄泻等病生焉”。

足要暖。

双足位于人体最下部，寒湿之气最易侵袭足部而导致感冒、哮喘、小腿抽筋等症。

所以家长要给孩子准备宽大柔软舒适的鞋袜，并常用热水洗脚。

小儿背部、腹部、双脚固然应注意保暖，但一般不宜烤火。

清代医生唐千顷在《大生要旨》中说：“小儿……三冬即或严寒，不可烘火，惟以重棉壅暖，可无火毒发热疮疡丹毒惊疥之患。

”为什么头要凉、心胸要凉呢？中医认为：头为诸阳之会，心胸部位系人体上部，故亦属阳。

如果小儿白天头部捂盖得很严，晚上睡觉头上还要戴上帽子，胸部盖得很厚，就容易导致口干舌燥、颊红面赤、多梦易惊、心跳盗汗等症。

最后，送给家长们一首小诗：四时欲得小儿安，常要三分饥与寒。

但愿人皆依此法，自然诸病不相干。

8个您无需担心的新生儿正常现象 胎脂新生儿初生时皮肤上覆盖有一层白色的胎脂，具有保护作用，且于生后数小时开始逐渐吸收，不必洗去。

但如果耳后、头皮、腋下及其他皱褶处遗留的胎脂过厚或粘有血迹时，应于出生后用温湿毛巾轻轻除去，之后涂少许已消过毒的植物油。

胎粪其由胎儿期的肠黏膜分泌物、胆汁及咽下的羊水组成，呈墨绿色。

一般于出生后2~3天开始排泄，约2~3天内排完，之后粪便转为正常的淡黄色。

由于胎粪对新生儿肛周皮肤有刺激性，故在每次排便后应用温水清洗臀部，在擦干后敷以薄层植物油，以预防“红臀”（尿布皮炎）发生。

马牙新生儿的上颌中线和齿龈切缘上常有黄白色小斑点，称为上皮珠，俗称“马牙”或“板牙”，系上皮细胞堆积或黏液腺分泌物堆积所致。

马牙一般于生后数周至数月自行消失，不可胡乱用针去挑或毛巾去擦，以防引起感染。

生理性体重下降由于出生后最初几天进食较少，但同时有不显性失水和大小便排出，故在生后的2-4天内体重有所下降，较刚出生时减低体重约6%~9%，称之为生理性体重下降。随着奶量的增大，进食增加，约在生后10天左右恢复正常，进入快速生长阶段。遇此情况无需特殊处理，加强观察即可。

脱水热新生儿皮下脂肪薄，体表面积相对较大，容易散热。室温过高时通过皮肤散热增加，如果此时体内水分不足，血液浓缩，易使新生儿发生脱水热。脱水热的热度一般不超过38℃，如能及时发现和补液后可很快降至正常。预防脱水热的方法：一是新生儿衣着宜松软，不可紧包；二是夏季天热要保持室内通风，同时需供给充足的水分。

编辑推荐

《好父母胜过好医生》：国家中医药管理局主管、中国中医科学院中药研究所主办，《家庭中医药》杂志，15年育儿锦囊版！

在中国，超过100万孩子正在实施这套从0~12岁不生病的成长方案。

《好父母胜过好医生》是一本面向家庭的国家级中医药杂志，准备做父母和正在做父母争相传阅的育儿妙招全记录！

突破传统中医育儿理念，成就高品质亲子生活，再也不用被宝宝搞得心力交瘁，每天不能睡个好觉，总结最经典的108个中医育儿精华。

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>