

<<父母是孩子最好的医生>>

图书基本信息

书名：<<父母是孩子最好的医生>>

13位ISBN编号：9787539926254

10位ISBN编号：7539926252

出版时间：2008-4

出版时间：江苏文艺出版社

作者：马悦凌

页数：220

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>

## &lt;&lt;父母是孩子最好的医生&gt;&gt;

## 前言

用什么保佑我们的孩子 当知道自己将要为人父母后, 很多准爸爸、准妈妈们都会买来一堆育儿书, 在里面仔细寻找孕期保健和胎教的知识, 希望能加强孕妈妈的营养, 积极地做好胎教, 并避免一切有害物质对胎儿的伤害。

准爸爸、准妈妈满怀喜悦, 期盼着健康、聪明的宝宝顺利降生, 幻想、设计着他们的美好未来。

可一旦孩子呱呱落地, 父母抱着这幼小的生命, 会突然觉得心里茫然, 因为太多的现实问题一下子摆在了眼前: 喂养孩子没有经验, 多么希望自己是一个营养师, 能轻松地解决孩子的喂养问题; 孩子是最容易生病的, 孩子一患病, 只能匆匆抱往医院, 心里实在是不愿意让孩子吃药、打针, 可自己又束手无策, 这时又多么希望自己是一个有经验的儿科专家, 能轻松治愈孩子的病症; 看着孩子一天天地长大, 却不知如何教育孩子, 怎样才能让孩子不输在起跑线上呢?

这个时候, 又多么希望自己是一个幼教专家, 让孩子从小就得到全方位的发展。

可我们做家长的毕竟知识有限, 现在学科分得又细, 学营养的就只研究营养, 治病的就只研究治病, 搞教育的也只是研究教育, 三个不同的学科都在自己的学科范围内寻找着符合自身需要的规律。而在孩子成长的过程中, 这三种知识是同时作用在孩子身上的, 就像三个柱子同时支撑着孩子的成长。

可在实际生活中, 这三个柱子却都是孤零零地竖在那里, 互不相连, 于是, 空洞、空泛、不踏实, 成为我们单独将某一学科的知识用在孩子身上的必然感受。

做家长的都有这样的体会: 喂养不当、不合理的孩子营养不良, 体质虚弱, 容易生病; 而这样的孩子普遍胃口不好, 爱挑食, 上课坐不住, 注意力不集中, 学习吃力成绩差, 这些负面现象在孩子的成长过程中是相互作用、相互影响的。

如果我们能将营养、医疗、教育这三根柱子连接起来, 使三者和谐地融为一体, 那么, 孩子将拥有一个敦实、厚重、强有力的后盾, 让这种坚实的后盾一直陪伴孩子们成长, 我相信, 每个孩子都将成为家庭的栋梁、社会的中坚。

要将这三种知识融汇贯通、恰到好处地运用于孩子不同的生长发育时期, 就需要实施者必须同时具备这三种知识。

我自己一直在自学食疗知识, 不断地去求证“民以食为天”的真正含义, 并将其广泛运用在各种病症的调理及防治上。

同时, 我还自学了针灸、推拿、按摩、艾灸等多种中医治病的理论和方法, 并与食疗相配合, 治愈了许多疑难杂症。

2004~2006年, 我在面向全国发行的《东方宝宝》杂志开设了“宝宝保健”专栏。

我在怀孕期间运用自己研究的食疗方法、保健知识进行调理, 整个孕期身体没出现任何的不适。

在胎教的实施过程中, 我用自己的理解去实践。

儿子出生后十几天就能听懂大人的话, 40天时能认真地听我讲故事, 两个月时我给他看各种卡片、幼儿读物, 他可以安安静静地看一个小时。

当时, 所有的早教书中对两个月的孩子的教育还只局限在看看颜色、听听声响、摸摸东西这些视觉、听觉、触觉等感知方面的训练上, 通过这些来刺激大脑、促进大脑的发育。

可我知道, 观察孩子大脑发育是否成熟, 要看他能专注于某一事物多长时间。

把这个原理套用在儿子身上, 我知道他的大脑发育已相当成熟了, 这时, 我完全应该教他知识了。

于是我自创了一套教育方法, 把与孩子说话、识别事物和识字同步进行, 这样, 儿子在一岁多的时候就已经能认识1000多个字, 3岁的时候可以自己读书看报, 5岁的时候就能看懂复杂的说明书, 家中买的物品, 我都有意识地让他看过说明书后, 再教我如何使用, 7岁时他甚至迷上了古钱币的收藏。

在孕育、培养儿子的过程中, 我碰到了很多问题, 这期间我一直都在摸索、尝试、学习, 而儿子的健康与聪明给了我很大的成就感, 也给了我充分的自信。

在这本书里, 我愿意和大家一起分享我的经验, 共同探讨婴幼儿的保健和教育, 希望孩子们都能在他们各自的天空飞得更高更远。

最后, 我要感谢我的儿子, 在陪伴儿子成长的过程中, 我渐渐悟出了许多的道理, 只有将孩子的饮食

## <<父母是孩子最好的医生>>

营养、疾病预防及早期教育三者紧密结合起来，并在生长发育的不同时期合理运用，这是育儿成功的关键所在。

马悦凌 2008年2月于北京

## <<父母是孩子最好的医生>>

### 内容概要

这本书，是《不生病的智慧》作者马悦凌老师结合自己的亲身育儿经历和十几年来治病救人的方法和心得，为天下父母奉上的一部健康育儿福经。

“（书中）教大家做的任何方法，我都亲自尝试过了，不会出现任何不适”马悦凌老师如是说。

本书为您献上：

- 一、7种为怀孕前女性量身定度的补气血家传食疗方，为孩子创造最优质的先天孕育环境和后天生长之本——母体；
- 二、9种最简单、最直观的方法，可帮助父母马上判断孩子是否健康和气血充足；
- 三、25套小儿常见病的食疗加经络按摩的特效防治方案，让父母轻松成为孩子最好的保健专家；
- 四、9种让孩子身心无忧的胎教、成长秘方，每一位家长使用后都能备享寓教于乐的莫大欢喜；
- 五、一目了然，分类科学、齐全、简单、有效的《食物属性一览表》，让孩子和您天天吃得安心，远离疾病，身体越来越好。

父母们只要掌握了食物的温、热、寒、凉、平的属性，坚持给孩子使用书中介绍的食疗法和经络疏通法，孩子的身体就可以完全用补气血的简单办法彻底变好。

让孩子更加健康、快乐、聪明，是所有的父母的期望，拥有了这本书，父母都可以如愿成为孩子的儿科医生、营养大师和早教专家，护佑孩子茁壮成长。

## <<父母是孩子最好的医生>>

### 作者简介

马悦凌，民间名中医，在运用食疗和经络防病养生方面卓有创见，已出版《不生病的智慧》一书，深受读者欢迎。

## <<父母是孩子最好的医生>>

### 书籍目录

- 序言 用什么保佑我们的孩子
- 第一章 奠定孩子一生健康成长的基础
  - 现在的孩子有90% ~ 95%的潜能没被开发
  - 悉心呵护孩子的先天之本
  - 好好喂养就能弥补先天不足、巩固后天之本
  - 睡得好, 孩子聪明身体棒
  - 孩子不同年龄段的饮食与运动有一个特效比例
  - 大道至简——成功教育孩子很简单
- 第二章 想要孩子后天强, 母亲一定先健康
  - 何种母血决定了孩子的先天之本
  - 怀孕前调理好月经, 保证孩子一生的健康
  - 给胎儿创造最清新的生长环境
  - 孕期的全方位营养调补法
- 第三章 宝宝祝妈妈越来越美——最佳产后恢复方案
  - 不留后患——让剖腹产、会阴部伤口尽快恢复
  - 剖腹产的母亲更要大补气血
  - 产后多汗, 补肾、补血好得快
  - 产后心情不好、抑郁怎么办
  - 坐月子期间能不能洗头、洗澡
  - 给孩子喂奶时千万别冻坏了身体
  - 既让宝宝吃饱喝足, 又让自己远离乳头皲裂之苦
  - 急性乳腺炎的快速防治法
  - 产后吃什么身体恢复得快
  - 快速催奶食疗方
  - 我自己发明的快速“产奶”方法
- 第四章 孩子不生病和聪明的真谛
  - 带好孩子其实很简单
  - 孩子怎么会无缘无故地生病
  - 体内寒湿重是孩子健康的最大拦路虎
  - 别让孩子再贪凉
  - 九看一摸法——孩子有病早知道
  - 父母要懂得一些看舌质、舌苔的常识
  - 怎样让孩子更聪明
  - 开发孩子的智力潜能, 要从母亲怀孕时就开始
- 第五章 父母是孩子真正的营养师
  - 您对孩子的肠胃多操心一分, 孩子的身体就会健康十分
  - 让宝宝的笑甜到您心坎里——怎样为孩子挑选食物
  - “妈妈, 我长大了, 我要吃辅食”
  - 不要让孩子过早尝到大人饭菜的香味
  - 我不赞成给孩子喂菜汁、果汁
  - 孩子每周的食谱这样安排比较好
  - 一定要让孩子爱上蔬菜
  - “小胖墩”是妈妈一手喂出来的
  - 多吃零食会伤孩子
  - 白开水才是孩子最好的“饮料”

## <<父母是孩子最好的医生>>

冷饮专伤孩子的肠胃

为孩子亲手做固元膏补品吧

第六章 父母是孩子最理想的按摩师

按摩是孩子食疗的完美补充

合理捏脊——让孩子的健康一劳永逸

针扎四缝是调理孩子体质的好方法

给孩子搓脚心有讲究

孩子伤食了，您要去按他脚底的胃肠反射区

孩子受了惊吓，搓耳朵、按百会穴就好

让孩子睡得香香的按摩法

第七章 宝宝最好的药是妈妈的奶水和细心

哺乳期的妈妈做什么，宝宝才不哭闹、夜惊

哺乳期的妈妈做什么，宝宝才不吐奶

哺乳期的妈妈做什么，才能治好黄疸重的宝宝

哺乳期的妈妈做什么，才能治好宝宝的湿疹

哺乳期的妈妈做什么，才能治好宝宝的腹泻

哺乳期的妈妈做什么，才能治好宝宝的便秘

第八章 孩子有病怎么办

孩子鼻塞了怎么办

孩子流清水鼻涕了怎么办

孩子流浓鼻涕了怎么办

孩子流鼻血怎么办

孩子刚刚感冒怎么办

孩子发热了怎么办

孩子咳嗽怎么办

孩子哮喘了怎么办

孩子咽喉肿痛怎么办

孩子腹泻了怎么办

孩子便秘了怎么办

让孩子胃口大开的9种方法

孩子爱流口水怎么办

孩子皮肤过敏、瘙痒怎么办

孩子尿床怎么办

孩子生长性疼痛，食疗能避免

孩子汗多，饮食来救

冬天千万别“热着”宝宝

你也可以像我一样消除孩子的耳淋巴结肿大

爱护孩子的眼睛，要像爱护自己的生命

永远心明眼亮——孩子近视的经络和饮食疗法

6种小儿夏季常见病的防治法

孩子打了预防针后的调理法

第九章 让孩子快乐、情绪稳定的方法

没有种不好的庄稼，只有不会种庄稼的人

改变胆小、不合群孩子的食疗方

孩子多动，食疗和按摩就能改变

妇幼大课堂

后记 祝愿咱们的孩子一直走在健康大道上

<<父母是孩子最好的医生>>

附录 儿童生长发育测量表



## &lt;&lt;父母是孩子最好的医生&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：我自己发明的快速“产奶”方法每个喂奶的母亲都会遇到奶水突然减少、小宝宝不够吃的情况，这多与母亲的休息不好、情绪不好、生病或是过度劳累有直接的关系。

我自己发明了一种快速“产奶”的方法，效果不错，很多用过的人都说有效。

在这儿介绍给大家，需要的时候不妨试一试。

具体做法是这样的：当发现自己的奶水明显减少、不够小宝宝吃的时候，你就选一些质量好的奶粉，冲上一大杯喝，然后用桶泡脚，一边泡一边再喝上一大杯，两杯奶粉下肚后，血气会明显增加。

泡脚可以加快血液循环，使血液通过乳房的量及变大，速度加快，自然就能增加乳汁的分泌。

泡脚时不要泡到全身大汗，感觉全身发热、微微出汗就行了，这时你会发现乳房慢慢地变充盈了。

这里要提醒一下，如果奶水减少不是因为休息不好、情绪不好或过度劳累、生病，那很可能就是你吃了大寒的食物。

只要吃了大寒的食物，如河蚌、螺蛳、蟹、香蕉、西瓜、甜瓜、荸荠、甘蔗、柿子等，奶水都会明显减少。

所以，当奶量明显减少时，首先要回想你这一天的饮食，再去看看书后面的《食物属性一览表》，对照一下，是不是吃了寒凉的食物。

有人问我回奶的方法，我说很简单，吃一些寒凉的食物，奶量就会明显减少。

如果你想一下子回奶，就吃泻药，如番泻叶、上清丸等，多吃一点，一天拉上几次，奶水就没有了。

奶水的多少与母亲的体质是有很大关系的，要想保证奶水充盈并且质量好，母亲是不能吃大寒的食物，性凉的食物除了夏天，其他季节都要少吃。

如果是吃了寒凉的食物造成奶少，母亲要赶紧喝生姜红糖水祛寒，要不然你的小宝宝也会跟着一起受凉，轻则吐奶，重则小肚子就会不舒服、腹泻，还有的会造成宝宝的咳嗽。

让宝宝的笑甜到您心坎里——怎样为孩子挑选食物大家还记得几年前的“大头娃娃”事件吧。

婴儿吃了那些“有毒”的奶粉后，轻则生病，影响生长发育，重则出现生命危险。

那些害人的奶粉在包装上是看不出任何问题的，上面标注的各种营养成分、所占比例等都非常详细，也符合标准，就是里面的奶粉与所写的相差甚远。

对于非母乳喂养的婴儿来说，奶粉和米粉是孩子的主食，一定要选质量好的。

可怎样才能挑选到质量有保证的产品呢？

我教大家一个简单的方法，就是看别人家健康的孩子吃什么，你就买什么，不要只听广告的，也不要只看包装上写的。

健康的孩子有一个最明显的特点，就是爱笑，因为他们的身体没有任何不适，吃得饱，睡得香，心情自然就好。

婴儿笑得越早，发育就越快。

智商高的儿童会笑得比一般儿童早，而且次数多，因此，可以把还不会说话的孩子的笑容，看作是他们身心健康的一个信号。

看到这样的孩子，家长就可以问问他们的父母都在给孩子吃什么牌子的奶粉、米粉，是在哪里买的，这是最保险、最安全的选购孩子食品的方法。

孩子太小、身体太弱，一旦吃了质量不好的食品，受的伤害往往是终生的，所以家长一定要慎重。

现在商店里卖的专门给孩子们吃的辅食，虽然都自称不含化学添加剂、防腐剂，可总是让人不放心。

家长们最好自己动手，亲自给孩子做，虽然麻烦一些，但能保证新鲜，也货真价实，最重要的是吃得放心。

这样就可以防止病从口入，为孩子把好健康的第一关。

不要让孩子过早尝到大人饭菜的香味不要让孩子过早尝到大人饭菜，你们的饭菜不适合小宝宝。

如果大人去尝一尝孩子的米粉、奶糕等，就会发现，它们口味很淡，很难吃，远不如大人的饭菜可口。

其实，这些食物是根据孩子身体发育的特点来制作的，孩子不能过早地吃带甜味的食物，那样他们的小肚子会胀；孩子也不能过早地吃盐，因为他们的肾脏发育还不完善，只有等孩子4个月后，才能在

## <<父母是孩子最好的医生>>

他们的食物里稍稍加一点儿盐。

如果过早让孩子尝到了大人饭菜，那以后就很难再喂进去他们该吃的饭了。

所以，孩子的喂饭都应放在大人吃饭之前，让孩子吃饱了，大人再吃饭，这样孩子就不会馋大人的饭菜了。

我经常看到许多大人图省事，让才七八个月的孩子和大人吃一样的东西，孩子牙齿都没长全，虚弱的胃肠不能将食物消化、吸收，只能是通过粪便排出来。

虽然孩子吃进去饭了，可并不代表就能消化吸收，所以家长一定要考虑到孩子身体发育的特点，进行正确喂养。

提早喂孩子固体食物，是对孩子的不负责任，很多孩子的喂养问题都出在10个月以后。

以前不生病的孩子容易生病了，以前胖胖的孩子慢慢变瘦了，脸上的气色也暗淡了，这说明孩子的胃肠还很虚弱，没发育到能消化固体食物的程度，家长必须回到给孩子喂糊状食物和将食物剁得很碎的过程中去。

有一些孩子先天不足、常常生病，身高和体重都不达标，这种情况下我一般建议在孩子两岁前都不要喂固体食物。

因为孩子在两岁前牙齿还没有长全，是没有能力将固体食物嚼碎、嚼烂的。

家长不要怕麻烦，要多为孩子考虑，照顾他虚弱的胃肠，将食物剁烂、剁碎，以利于胃肠的消化吸收

。我儿子两岁前从没吃过一顿大人的饭菜，都是吃单独为他做的剁得很碎的菜肉和烧得很烂的饭，两岁半以后才在中午加一顿大人的饭菜，3岁时才基本与我们吃的差不多了。

## &lt;&lt;父母是孩子最好的医生&gt;&gt;

## 后记

祝愿咱们的孩子一直走在健康大道上。一天早晨擦桌子，将放在桌子中央的一个玻璃杯顺手放在了桌子的边上，擦完后没有及时将杯子放回原处，一天中来回好几次都看到了这杯子放的地方危险，只是由于一时的偷懒没去管它。

下午，孩子从幼儿园回来，到桌上拿东西，无意中碰倒了放在桌边上的杯子，“啪”的一声脆响，杯子落地，摔得粉碎。

这一声响给我带来了太大的震撼，我一下子想到了孩子的教育以及我们人类最关心的健康问题。

如果在孩子生长的各个阶段，父母能遵循孩子生长发育的特点，在教育、喂养、睡眠、锻炼、穿衣、盖被等各个细节上面都能做好，就好像你一直将你的孩子放在他成长之路的正中间，即使孩子因为路途的不平坦而不小心摔了一跤，也只是拍拍身上的泥土，揉揉摔痛的部位继续前进了。

如果父母在孩子整个生长、发育的过程中根本不懂得孩子身体最需要的是什么，比如患上重病的孩子、性格极端的孩子等，这些孩子就会偏离正确的路线，越走越偏，最后走到了悬崖的边上，虽然只是普通的一跤，却会摔得粉身碎骨。

而家长在孩子生长的各个不同阶段，只要能及时纠正错误的喂养方法、生活习惯，就是在及时地为孩子纠偏，就不会发生摔下悬崖的意外。

在怀孕前身体健康、气血充足，就为孩子的成长奠定了良好的基础，也就是将孩子放到了正道上；如果怀孕前身体虚弱，在怀孕期间能按我介绍的方法去做，同样是为孩子纠偏；如果怀孕期间仍没能调理好身体，孩子已经先天不足了，这时母亲要确保母乳的高质量，也能帮助孩子健康成长；如果孩子已断奶，经常生病，家长只要按照我介绍的怎样让孩子不生病的几点去认真做好，还是能及时为孩子纠偏；即使成年后，只要我们认真吃好每顿饭，善待自己的身体，有着良好、健康的生活习惯，同样是在纠偏，也能让你在健康的大道上越走越远。

人的一生有太多的选择，有太多的机会，如果你能清醒地意识到，不放过任何一次机会，你就能主宰自己的健康，主宰自己的命运。

如果你不懂生命的规则，忽视生命发出的一次次警告信号，错失一次次纠偏的机会，那你就会离悬崖越来越近，也许只是一次微不足道的小小失误，就能让你失去生命，留给亲人永远的遗憾。

我看到过太多的危重病人，都是因为人生的各个阶段没能把握好，重病缠身，随时面临死亡。

所有的人都不愿意自己和孩子走到这一步，更多的人是根本不清楚为什么会落到这一步。

现在的各种知识和信息，并没有很好地诠释生命的规律，没能用简洁、直白的方式去告诉大家。

在这本书中，我将我自己对生命的理解、对孩子的爱，毫无保留地奉献给了大家，方法很简单，操作起来并不难，难的是对好习惯的长久坚持，难的是随时抵御对生命有害的各种诱惑，难的是踏踏实实、认认真真地过好每一天，吃好每一顿饭。

愿这本书能成为父母的好帮手，愿孩子们都能在父母正确的培养和教育下茁壮成长。

孩子一旦拥有了健康的身体，聪慧、快乐、善良将会永远陪伴着他，而孩子拥有了能让父母们放心的未来，就是父母最大的宽慰，也能让您安度晚年，而所有的孩子都能健康、快乐地成长，中华民族的未来将无限辉煌、灿烂。

马悦凌 2008年3月于北京

## <<父母是孩子最好的医生>>

### 编辑推荐

《父母是孩子最好的医生》由江苏文艺出版社出版。

国医健康绝学系列七彻底改善和修补中国孩子的先天之本！

想要孩子后天强，父母先健康，不要迷信任何药物和医生，只要坚持食疗和疏通经络，孩子的身体完全可以用补气血的简单方法彻底变好，做孩子的营养师、儿科医生和幼教专家，如观音一样保佑孩子的终生长成。

行父母之道，与观音同喜；享天伦之乐，得一生平安！

《不生病的智慧》作者马悦凌老师献给天下父母们的育儿真经，教您当孩子的儿科医生、营养大师和早教专家，当代“健康教母”悬壶济世良医，让您的孩子健康并聪明过人，使您的全家充满福气和欢喜！

特别赠送：儿童标准经络穴位挂图，食物属性一览表。

作为一个母亲，不论生活出现什么变故与不顺，都要让孩子感觉到你对他的爱。

做母亲是世界上最累最苦的角色，既然做了，只能做好。

要想生一个健康的宝宝，有痛经史的女性朋友必须治疗好之后再要孩子。

当孩子生病时，适当地配合经络按摩，效果往往非常明显，另外，疏通孩子的经络不仅能增强他的体质，还能增强他的智力。

孩子生病很多是喂养不当造成的，所以家长非常有必要掌握一些基础的饮食保健知识。

把孩子的气血补足才是您孩子德、智、体全面发展的不二之法。

我相信人体内肯定有许多类似开关作用、管理各个器官的控制点，只要我们轻轻拨动它，打开它，很多疾病就消失了，痊愈了，真希望这些自古流传下来，散落在民间的妙招、奇招，能造福更多的父母和孩子。

我怀孕期间不但经常给儿子听舒缓、轻柔的胎教磁带，每天还给儿子听上半小时佛家唱经磁带。

在静静听的过程中，将您的期望都在心里默默地讲给孩子，让这种良好信息不断地传递给他。

我指导的孕妇也都听佛家唱经磁带，孩子生出后个个聪明、健康、活泼，特别好带。

<<父母是孩子最好的医生>>

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>