

<<妈妈医生>>

图书基本信息

书名：<<妈妈医生>>

13位ISBN编号：9787802255357

10位ISBN编号：780225535X

出版时间：2008-10

出版时间：新星出版社

作者：张永红

页数：230

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>

<<妈妈医生>>

内容概要

一年四季，春生夏长，秋收冬藏。

在每个不同的季节里，孩子们的身体随着季节更替也在进行着适应自然的变化。

作为父母，即便舐犊心切，也应遵循天人之间的内在规律，给予孩子适当的呵护。

当然，如果发现孩子的身体健康有偏离轨道的迹象，一定要及时纠正。

著名医学专家张永红行医多年，根据丰富的临床经验和案例，总结了有关儿童的常见疾病，给出了无需进医院而行之有效的解决方案。

这种方案的特点就是通俗易懂，却能帮助孩子回归正常的人体运行秩序，重获健康。

<<妈妈医生>>

作者简介

张永红，北京解放军某医院主任医师，医学硕士。

出身中医世家，自幼痴迷医术，遍读中医经典和现代医学著作。

数十年的钻研和行医经历，更使其积累了丰富的医疗经验，尤其对于妇幼保健有独特见解。

作者因此受到很多患者和年轻妈妈的追捧、传颂，被誉为“当代义妣”（义妣，西汉

<<妈妈医生>>

书籍目录

第一章 家有儿女初长成——四季养护篇 1.当孩子蠢蠢欲动 2.春日“流行”不跟风 3.做春日传染病的终结者 4.给孩子一个清爽夏日 5.冷饮过度：一时清凉要不得 6.天热了，孩子手足多呵护 7.秋风乍起，正是养心养肺时 8.蛔虫：秋天驱虫好时机 9.别让腹泻伤元气 10.冬令进补最强身

第二章 吃吃喝喝得健康——饮食营养篇 1.孩子的四季食谱巧安排 2.儿童减瘦增肥正当时 3.谁说零食不能吃 4.孩子想健康，少喝饮料多喝水 5.营养过剩，也需给孩子“脱贫” 6.别让便秘把孩子堵得上火

第三章 小病不大危害大——常见病篇 1.别让感冒害了你的孩子 2.还孩子一个健康的鼻子 3.遗尿并不仅是尿床那么简单 4.小心孩子咳嗽出麻烦 5.你也能搞定孩子的细菌性痢疾 6.疳腮不可怕，轻松搞定它 7.别忽视了儿童夏季热 8.入冬了，别让哮喘粘上孩子 9.孩子的牙齿最精贵

第四章 孩子不该早“成人”——现代文明病篇 1.别让近视破坏了孩子的形象 2.积食开胃有方法 3.肥胖症：儿童成长的定时炸弹 4.孩子的胃更容易出毛病 5.多呵护孩子脆弱的脊椎 6.大人抑郁，孩子更抑郁 7.高血压离你的孩子有多远 8.慢性咽炎：滋养肺肾是关键

第五章 合理运动胜吃药——体育锻炼篇 1.预防损伤莫大意，急救常识须牢记 2.为孩子提供充足的营养 3.让运动带走孩子身上的赘肉 4.冷水浴，好清凉 5.冬练三九，孩子会练吗

第六章 你就是家庭医生——中医保健篇 1.推拿按摩：为健康开道 2.家长必知的推拿大法 3.常捏脊背一身轻 4.刮痧：轻轻一刮，疾病远离 5.针刺放血：放掉一身烦躁 6.指压法：巧用穴道为孩子救急

<<妈妈医生>>

章节摘录

相信很多曾经有过过敏性鼻炎的成人，或者家里的小孩有过敏性鼻炎的家长都深有体会，一到春天，或者是由于吃了生冷的食物，鼻子便不正常工作了。

不是鼻塞、流涕、打喷嚏，就是鼻子痒得难受，想抓却又抓不着，真是很痛苦。

患有过敏性鼻炎的孩子，也会影响学习，使得头昏头痛、学习吃力，或者上课打瞌睡、注意力不集中等。

因此，一定要引起家长的注意，及早为孩子治疗鼻炎。

如果不及时治疗鼻炎，会造成各种各样的并发症，如腺样体炎、中耳炎、咽炎和支气管炎。

由于鼻腔炎性刺激容易引起儿童急性腺样体炎，长期炎性刺激又会导致腺样体肥大；鼻腔借鼻窦开口和咽鼓管分别与鼻窦及中耳道相通，为此，由于炎症蔓延和擤鼻不当会导致化脓性鼻窦炎和中耳炎症；再者鼻腔炎性鼻涕倒流至咽部，会引起咽炎和支气管炎。

曾有家长曾带着一个刚上小学二年级的小男孩来看病，据她说，这孩子自从被诊为过敏性鼻炎后，已经服了两年多的西药，可是，效果却并不理想。

她想通过中医来为孩子治疗。

于是，我对孩子进行了整体的诊断。

断定这孩子是寒性过敏性鼻炎，发病的原因是外感风寒，寒邪阻塞在孩子颈部的风池穴和风府穴上。

由于风池穴和风府穴阻塞，导致机体的阳气不能上行，无法滋润肺脏，使肺的宣发和肃降功能下降，从而引起肺脏虚弱，在外邪的侵袭下而致打喷嚏、流鼻涕、鼻塞鼻痒。

病因查明，于是我使用推拿法将孩子颈部阻塞的穴位过血疏通，并开了调理温补肾阳的中药，不久之后，孩子的病就好了。

对于寒性体质所导致的寒性鼻炎，家长一定要让孩子尽量少吃寒性的水果和食品，像梨、李子、黄瓜等。

相反的，如果是热性体质的鼻炎就要多吃李子、梨、黄瓜等食品。

另外有不少孩子是热性鼻炎，中医认为，有热性鼻炎的孩子一般胃火和肺火都很大。

治疗的时候可让孩子服用降肺胃之火的芩连二陈汤与小承气汤合方进行治疗，一般来说，症状都会很快得以控制。

热性鼻炎的孩子要多吃蔬菜、水果，少吃肉，这样就不会复发，或者会减少复发的几率。

无论是寒性的过敏性鼻炎还是热性的过敏性鼻炎，中药的治疗效果都是非常好的。

但一定是在辨因论治的基础上抓住主要的典型症状对其进行针对性的治疗，方可收到事半功倍的疗效。

对于复发的问題，我一般是要耐心地告诉家长造成其过敏性鼻炎的原因是什么，并教会家长在孩子的生活起居上加以调理。

西医将过敏性鼻炎归入免疫系统疾病，认为与遗传因素有关，所以认为过敏性鼻炎是无法根治的。

而中医认为，鼻炎的主要病机为肺脾气虚，元阳虚衰，无力抵御外邪的侵袭，使鼻窦失于温煦和通调而致。

在治疗上，中医是从人的整体入手，对局部进行对症治疗，这也是中医治疗本病的特色。

传统医学治以温补肺气，祛散风寒，补肾健脾，升清化湿，以增强抵抗力，阻滞变应原使本固标兴。

因此，可用桂枝二陈汤，桂枝、白芍各8克，炙甘草5克，陈皮、半夏、茯苓各4克，生姜2片，大枣1个掰开开水泡服，早上7点和下午3点各服一碗，4剂。

在孩子感冒的时候喝，不仅可治感冒、咳嗽，且对过敏性鼻炎有不错的疗效。

还有一个治愈率达百分之百的方子：乌梅20克，苍耳子15克，黄芪30克，辛夷12克，白芷、防风、荆芥各10克，白术、诃子各9克，柴胡、薄荷各6克，麻黄3克，细辛2克。

以上各药水煎2次，取液混合，给孩子分两次服用，每天1剂，10天为1疗程。

对于已有过敏性鼻炎病史的孩子，家长平时的护理非常重要。

<<妈妈医生>>

平时应让孩子多运动，以增加人体的抵抗力。

教会孩子在每天洗脸的时候，要学会用冷水清洗鼻腔！

具体方法是用手接少量凉水，用鼻孔轻轻吸入冷水然后喷出，反复10次，以达到清洗鼻腔的目的。

一般早晚1次坚持1个月左右就会有很好的效果；家长可经常为孩子按摩鼻部的迎香穴、印堂穴及脑后的风池穴与风府穴。

按摩至微微发热为度。

另外，在饮食上，尽量让孩子少吃或不吃刺激性或者容易过敏的食物，像肉、海鲜、辣椒等，不要等到孩子鼻炎发作的时候才开始忌口，那时候忌口作用不大。

在孩子鼻炎发作的时候，别让孩子吃冰冷的食物，因为冰冷的刺激会让鼻黏膜更加肿胀；不要用冷水刷牙洗脸，尽量用温热的水；不要让冷气或冷风直接对着头部，尤其是鼻子；不要熬夜，睡觉时如果鼻塞，可以将枕头垫高；至于通鼻药水，如果偶尔使用几次可以，但是不要单纯依赖通鼻药水来解决鼻塞，时间久了，反而会形成反弹性鼻炎，鼻塞会更严重。

如果孩子由于脓鼻涕而影响呼吸，家长可以用湿热的毛巾将孩子的鼻子嘴巴整个敷住，持续使用10~15分钟，借助湿热的空气可以让肿胀的鼻腔黏膜渐渐消肿。

有的家长问，儿童鼻炎有没有可以用食疗调理的方法呢？

这里为家长推荐两种食疗方，效果不错。

<<妈妈医生>>

编辑推荐

孩子是上天赐给我们的天使他们如此可爱，如此完美，需要我们全身心的呵护做一个好妈妈，应该了解孩子的身体和健康状况给你的小天使一个美好的人生起点。

<<妈妈医生>>

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>