

<<育兒中醫智慧>>

图书基本信息

书名：<<育兒中醫智慧>>

13位ISBN编号：9789862412008

10位ISBN编号：9862412003

出版时间：天下雜誌股份有限公司

作者：吳建勳 著

页数：200

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>

<<育兒中醫智慧>>

前言

前言 健康新潮流 幾千年來，中國傳統醫學在對抗疾病及照顧幼兒的過程中，不斷地累積食療、中草藥、針灸、推拿按摩、練氣功的經驗。

對於預防生病、治療病痛、促進成長發育，發揮了自然安全的功效。

現今，對岸的政府注重現代醫學與傳統醫學齊頭並進的研究發展；大陸各省的中醫藥大學及中醫醫院日益茁壯，吸引世界各國許多對傳統醫學有興趣的人前去取經。

另一方面，許多大陸知名中醫師與中醫教授紛紛應邀至歐美各大學授課。

全美現有六十餘所中醫藥、針灸學校和學院，舊金山加州大學于一九八五年就正式成立了全美第一個中醫學系，美國環球大學則授予東方醫學博士學位。

一時之間，學習東方醫學蔚為風潮，世界知名的一流學府亦陸續開辦針灸、氣功、中國食療、風水、易經、中藥、指壓按摩等課程，可見自然療法是未來的一大趨勢。

孩子是國家未來的主人翁，也是每一個家庭的心肝寶貝，因此，由中醫的角度來談育兒智慧，實在是非常有意義。

惟中國傳統醫學博大精深，個人所學有限，只能戒慎恐懼地多方請教前輩與蒐羅資料，希望能深入淺出的介紹老祖宗的偉大智慧與寶貴經驗，俾使廣大讀者在照顧孩子們時能更得心應手。

推薦序 現代父母的一大福音 周清隆（前台北榮總復健部主治醫師、現任台北縣立醫院復健科醫師） 大陸近年將自然醫學「全息律」觀念對應中醫許多診斷與治療系。

「全息律」即身體的器官或組織皆可對應全身每一部位。

西醫以驗血來查知身體病灶便是一例，基因工程則可由細胞核的基因排列診斷疾病。

而中醫理論中的陰陽、五行、八綱、臟腑、六經、衛氣營血都是全息思想。

臨床的脈診、舌診、耳針、頭皮針、眼針、腕踝針、手針、手掌足底反射區也是診療法。

吳博士更從耳朵、眼睛、舌頭、指甲、大小便、臉色，介紹如何為小寶貝作健診，資料詳盡、極為寶貴，且又敘述簡明易知，很值得父母們參考。

中醫察知藥物、食物，依四氣五味五色會歸入不同經絡臟腑，此觀念亦已由中央研究院物理研究所王唯工教授以尖端科學，脈診儀加以證實。

德國傅爾博士用電針灸生物能量醫學，配合同類療法將各種食物、營養素、藥品、毒素、病菌影響哪條經絡能量，更詳加分類。

絕非一般西方營養學者，認為食物營養便是澱粉、脂肪、蛋白質，再加維生素與礦物質而已。

即使細分不同氨基酸，或不同架構脂肪、糖類，仍不識生物能量何去何從。

古人選用土雞、老母雞燉補感到氣足能量強，而不用小雞雞，便是實證經驗。

本書搜集日常生活中常見各種食物水果，依四氣五味五色詳加分類，並考量小朋友接受程度，教以實用簡便的食譜方法，對現代忙碌的父母實在是一大福音。

吳博士為世界針灸學會聯合會國際針灸醫師，行醫多年並於自設診所教授中外人士多種氣功及保健養生功法。

深知防病強身，除食補藥療外，各種動靜功法、按摩推拿導引也很重要。

所以在本書之中介紹許多獨創推拿按摩敲打方法，及有趣的運動，希望父母在照顧小寶貝時，更能促進親子關係。

東方文化積數千年經驗智慧，非常注重胎教，深知孕婦的生活飲食，身心情緒都會密切影響胎兒發育。

美國國家衛生院（NIH）也曾製作兩百萬份音樂光碟免費贈予孕婦，計劃追蹤十年藉此瞭解胎教對孩子不同階段的影響。

從大腦神經生理學的研究，知道人類對外界訊息刺激，除嗅覺經由額葉外，其餘眼、耳、舌、身的視覺、聽覺、味覺、觸覺皆會傳入腦部視丘，再傳入下視丘而影響掌控全身內分泌系統的腦下垂體，最後影響人體免疫系統。

母親接受的許多身心刺激都會傳遞訊息給胎兒，胎兒在母體中每星期都有不同器官在形成，無論是來自於母親或胎兒本身，任何生理或情緒上的創傷都可能干擾胎兒的成長與健康，這些創傷常會造成日

<<育兒中醫智慧>>

後屢次發作的症狀或難以治癒的病痛。

吳博士家學淵源、學養素豐，所著《育兒中醫智慧》，為能培育龍鳳子女，更是強調胎教的重要。筆者榮為吳博士同窗，今受命為之題序，欣見本書發行，利益無量家庭。

<<育兒中醫智慧>>

內容概要

聯合推薦 飛碟電台DJ / 朱衛茵 電視主持人 / 傅娟 台北縣立醫院復健科醫師 / 周清隆
『養』不一定比『教』孩子容易～ 最淺顯易懂的育兒中醫智慧， 讓孩子從0歲開始，
不打針，不吃藥，自然提升免疫力， 擁有一生健康好底子！

WHO世界衛生組織唯一認可的世界性針灸組織——世界針灸學會聯合會國際針灸醫師吳建勳，
以中醫老祖宗的寶貴育兒智慧，列舉幼兒各成長階段最常見的問題，從飲食建議、中醫調養療法、按摩推拿、敲經拍打、適合親子的體操氣功，全面提升小朋友的自然療癒力，打下一輩子健康活力的好底子。

觀察孩子的五官變化，讓你掌握第一時間找出問題所在 提升孩子腦力與智力的食療搭配
與幼兒氣功 0歲到學齡兒童各階段的中醫調養處方——偏食、常感冒、情緒不穩定，一次解決。

兒童常見傳染病的預防要點，自然提升孩子的自體免疫力。

最熱門的拍打五臟經絡法：推拿按摩、敲經拍打、最適合親子的體操氣功，全面提升孩子的自然療癒力！

『養』不一定比『教』孩子容易，擔心孩子偏食、發育不佳？

該如何激發孩子的免疫力，保護他免於傳染病的傷害？

孩子愛發脾氣、愛哭、沒活力該怎麼辦？

終於，這些永遠擔心不完的問題和疑慮有了值得信賴的解答 《育兒中醫智慧》從博大精深的中醫理論淬煉出實際試驗過的對策和答案。

從懷孕期的胎教、照顧嬰兒的基本步驟、如何在第一時間找出毛病、食物與營養、健康與安全，到孩子的行為、發展與學習等等，處處都可見這些經過時間考驗的老祖宗育兒智慧和現代創意。

受過嚴謹西方醫學訓練的吳建勳醫師，以現代的眼光從中國古籍醫書裡，整理出實用的現代育兒寶典，結合多年的臨床個案，讓讀者一看就能活用中醫的育兒智慧。

也透過自然清淨的中醫方法，讓身心靈很快的恢復健康，不受病魔侵擾。

本書是吳建勳醫師整理多年中醫臨床實症經驗，從懷孕期開始讓中醫教你養孩子。

這將會是家中有小孩或或準備生養小寶貝的家庭裡，不可缺少的好書。

內附敲打五臟經絡法： 幼兒推拿按摩法 常見幼兒中醫調養藥方 實用食療食譜，在家就可以自我養生！

作者簡介

吳建勳 美國環球大學中醫研究院東方醫學博士，WHO世界衛生組織唯一認可的世界性針灸組織—世界針灸學會聯合會國際針灸醫師，美國加州針灸中醫師。

出生中醫師世家的吳建勳醫師，自小耳濡目染，精研中國傳統醫學二十多年，學貫中西之餘亦行醫遍及美國與中國大陸，擅長食療、氣功、指壓、經絡拍打、針灸等各類自然療法。

目前已出版中醫及養生保健著作，包括《中醫育兒智慧》、《親親寶貝免疫力》、《挑食健康密碼》、《全方位止咳妙方》等27本。

吳醫師並擔任歐美駐台機構與團體如德國文化辦事處、雀巢食品、西門子、朋馳等中醫與自然療法講師。

書籍目錄

致謝推薦序 現代父母的一大福音 周清隆 自序 老祖宗的傳家寶 吳建勳 前言 健康新潮流 吳建勳 第一章 掌握第一時間發現問題從耳朵提早發現問題從眼睛提早發現問題從舌頭提早發現問題從指甲提早發現問題從小便提早發現問題從大便提早發現問題從臉色提早發現問題第二章 寶寶不同階段的飲食建議不同階段的幼兒健康提醒產後零到兩個月的產婦食補 六個月大的幼兒飲食建議 七到十月大的幼兒飲食建議 週歲以後的飲食建議 兩歲到五歲的飲食建議 學齡兒童的飲食建議：掌握長高的契機 / 強身減脂的營養點心 改善尿床問題的食療 改善出汗過多的食療 改善多病體質的食療 改善小兒夏季熱的食療 改善幼兒耳朵常流膿第三章 孩子偏食怎麼辦？ 讓人胃口大開的中醫秘訣 強化胃腸吸收力的中醫按摩和氣功第四章 自然提升免疫力提高免疫力的運動 吃出免疫力 兒童飲食原則與食譜第五章 提升孩子的情緒力與腦力提升情緒力 愛生氣的孩子 愛哭的孩子 缺乏活力的孩子 容易緊張的孩子 愛咬指甲的孩子 幫助孩子的腦部發育第六章 兒童常見傳染病的預防要點增加抗病力 六種常見傳染病介紹與預防手口足病水痘流行性乙型腦炎流行性腮腺炎嬰兒肝炎綜合症百日咳第七章 實用中醫保健DIY敲打五臟經絡法幼兒推拿按摩法幼兒常用中醫調養處方

章节摘录

掌握第一時間找出問題 中國傳統醫學在幾千年來對抗疾病的經驗中發現，外顯的身體五官就像是內臟的縮影，隨時呈現出健康與否的狀態。

而脈搏、痰、皮膚、指甲及糞便等也如同鏡子，能即時地反映與顯現人體內各個系統的狀況。

因此，只要仔細觀察這些部位，就可找出生病的蛛絲馬跡，進而加以預防，或對症下藥治療，不論成人或小孩都很適合用來保健。

這些前人的智慧結晶，有時候還比現代醫學檢驗快上好幾倍找到真正問題的所在。

小朋友不舒服時，我們可從眼睛、舌頭、指甲、耳朵、大小便、臉色等看出端倪，做出適當的處置。

同樣的這些方法也適用在成人的身上，朋友們不妨牢牢記住這些判斷原則，隨時應用得上，因為預防永遠勝於治療！

從耳朵提早發現問題 嬰幼兒在三歲以前，脈象並不穩定，中醫師無法以切脈做為診斷疾病的總結，因此往往必須從小朋友身上其他顯現的象徵來觀察。

例如耳朵上有很多穴道，可能是一點或一個區域，當人體內臟有異樣或軀體有疾病時，往往會在一邊的耳朵甚至是兩邊耳朵上的對應部位，出現各種象徵或反應，如血絲、細小腫塊、皮膚變色、凹陷、壓痛敏感、皮膚的電位特性改變等。

臨床上可以利用這些明顯的部位變化作為診斷的參考，並可刺激這些地區來預防與治療疾病。

尤其在嬰幼兒身上，可以看到相當顯著的觀察與療效。

平時，你若想知道寶貝真正的健康狀況，只要仔細觀察耳朵的一些細微變化，譬如趁他睡著時可從耳朵的顏色、光澤、異樣、對應部位等，就可做出一些判斷，預做準備或處理，不會手忙腳亂。

所以到了問題很嚴重時，你才發現小孩生病了，那時候可能就要付出很大的代價，所謂預防永遠勝於治療。

小寶貝生病時多半只會哭鬧不休、耍脾氣，但可能是肚子餓了，或是真正有腹痛、脹氣或腹瀉等，你怎麼去分辨與處理？

他一定不會乖乖讓你檢查，也不會「說清楚、講明白」，此時我們如果仔細觀察耳朵，就可以明白問題可能出在那裡。

做家長的我們使用一些簡單的按摩或食療，就可立刻緩解他的不舒服。

這在你尋求醫生的幫助之前，或是你一時無法就醫時，這會是重要的一個知識與動作。

甚至於在就醫、服藥、打針之後，我們仍然可以針對不舒服的對應區域來做按摩或後續處理，加速痊癒。

...看全部

媒体关注与评论

醫界、名人一致推薦
健科醫師 周清隆 專文推薦

朱衛茵（飛碟電台DJ）、傅娟（電視主持人）

台北縣立醫院復

编辑推荐

WHO世界衛生組織唯一認可的世界性針灸組織——世界針灸學會聯合會國際針灸醫師吳建勳，以中醫老祖宗的寶貴育兒智慧，列舉幼兒各成長階段最常見的問題，從飲食建議、中醫調養療法、按摩推拿、敲經拍打、適合親子的體操氣功，全面提升小朋友的自然療癒力，打下一輩子健康活力的好底子。

作者簡介 吳建勳 美國環球大學中醫研究院東方醫學博士，WHO世界衛生組織唯一認可的世界性針灸組織——世界針灸學會聯合會國際針灸醫師，美國加州針灸中醫師。

出生中醫師世家的吳建勳醫師，自小耳濡目染，精研中國傳統醫學二十多年，學貫中西之餘亦行醫遍及美國與中國大陸，擅長食療、氣功、指壓、經絡拍打、針灸等各類自然療法。

目前已出版中醫及養生保健著作，包括《中醫育兒智慧》、《親親寶貝免疫力》、《挑食健康密碼》、《全方位止咳妙方》等27本。

吳醫師並擔任歐美駐台機構與團體如德國文化辦事處、雀巢食品、西門子、朋馳等中醫與自然療法講師。

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>