

《捏小手开小方 好孩子身体棒》

图书基本信息

书名：《捏小手开小方 好孩子身体棒》

13位ISBN编号：9787513227713

出版时间：2015-11-1

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《捏小手开小方 好孩子身体棒》

内容概要

2014年12月19日，我在我的微信订阅号上发表了一篇关于小儿食积的文章，在不足3天的时间里，阅读量就达到了30多万人次，微信粉丝很快突破了2万人。原来，宝宝的爸爸妈妈们需要这类知识。此后，我又推出了一系列的育儿文章，家长们在通过微信阅读文章的同时，也向我提出了很多育儿过程中遇到的问题。

就这些问题，我咨询了河南中医学院第一附属医院儿科、耳鼻喉科、推拿科、国医堂、治未病中心的专家们，在这个过程中，我渐渐发现，家长们问的问题非常有共性。此后我便留心起来，家长们再向我提问时，我就把他们所问问题的关键词记录下来，比如食积、腹泻、便秘、夜惊、挑食等，再就这些问题找专家进行解答。就这样，几乎每篇文章在微信上推送以后，阅读量都非常之高。

由于我所在的医院——河南中医学院第一附属医院，是全国三级甲等中医院、全国百佳医院。全国名老中医、享受国务院政府特殊津贴专家、国家二级教授等国家级的专家非常多，所以，这还是一本汇集了几十名权威专家临床心得的育儿书。

书中主要以小儿推拿和中药小方子治疗小儿常见疾病，简单有效，适合家长操作，但书中所述的药方还需在医生指导下使用。推拿取穴皆以孩子拇指指间关节的宽度为1寸。

如果说孩子们常患的疾病是恶魔，那么这就是一本能让家长们变成巨人的书，疾病在我们面前将变得不堪一击。

——何世楨

《捏小手开小方 好孩子身体棒》

作者简介

文学学士，管理学硕士，全国名老中医王旭名医工作室成员。现在河南中医学院第一附属医院负责文宣工作。为《健康报》《健康时报》《中国中医药报》《大河报》《家庭医生报》等全国多家媒体供稿4000余篇，曾荣获“河南省卫生新闻二等奖”“《健康时报》特约记者工作优秀科普奖”，并连续5年荣获“《家庭医生报》优秀通讯员”的荣誉。曾独自出版或与人合作出版著作十余部。

书籍目录

第一篇健脾养胃助成长

- 1让孩子食欲大增的好办法 /
- 2按揉中脘助消化 /
- 3让孩子不挑食的秘诀 /
- 4孩子消化不好，肚子咕噜叫，就揉外劳宫 /
- 5孩子便秘的征兆 /
- 6诊治便秘常识 /
- 7按揉“龟尾”和“七节骨”促排便 /
- 8专治儿童腹胀的天枢穴 /
- 9补脾土治小儿腹泻 /
- 10勤洗手防腹泻 /
- 11清胃火防治孩子吐奶或呕吐 /

第二篇孩子常见外感疾病防治常识

- 1孩子感冒发烧，推推就好 /
- 2养阴润肺止干咳 /
- 3流感到底是什么东西 /
- 4有的孩子为什么会反复感冒 /
- 5孩子嗓子里的痰要这样化 /
- 6手足口病无须怕 /
- 7小儿“寒燥”怎么办 /
- 8小儿疱疹性咽颊炎，每位父母都要了解的疾病 /
- 9对琳琅满目的退烧药如何选择 /
- 10认清儿童肺炎，家长才能临危不乱 /
- 11肺炎爱找哪些孩子 /
- 12增强脾胃功能才能防止肺炎侵扰 /
- 13小儿患肺炎到底该不该用抗生素 /
- 14孩子发热久不退时须警惕“传单病” /
- 15川崎病是引起儿童后天性心脏病的主要因素 /
- 16预防哮喘发作须规避变应原 /
- 17雾霾为什么会致哮喘频发 /
- 18为什么儿童哮喘会反复发作 /
- 19孩子咳嗽须警惕哮喘 /

第三篇小孩子耳鼻喉问题一扫光

- 1小孩子的鼻炎、鼻窦炎到底是怎么回事 /
- 2中医治“鼻”有诀窍 /
- 3生活中两个常见鼻腔护理误区 /
- 4正确处理孩子流鼻血 /
- 5小儿慢性咽炎的“病根”在饮食上 /
- 6孩子人来疯，谨防“叫喊性喉炎” /
- 7为什么平常不用给孩子挖耳屎 /
- 8小儿患中耳炎不用怕 /
- 9鼻塞不通找迎香穴和印堂穴 /
- 10孩子老是抠鼻子，须防鼻内有异物 /
- 11治疗过敏性鼻炎的诀窍 /

第四篇如何让孩子睡得安稳

- 1为什么扁桃体会反复发炎、肿大 /
- 2孩子腺样体肥大怎么办 /

《捏小手开小方 好孩子身体棒》

- 3孩子打呼噜的病根在哪儿 /
- 4对小孩打呼噜管不管 /
- 5治疗打鼾不能一切了之 /
- 6用中药巧治小儿打鼾 /
- 7口舌易溃疡记得清心火 /
- 8孩子夜啼可掐四缝 /
- 9宝宝晚上哭闹不乖怎么办 /
- 10宝宝趴着睡可以吗 /
- 11用好三味中成药，孩子就没“内热” /
- 第五篇让孩子长高长壮的诀窍
- 1莫让孩子的身高输在起跑线上 /
- 2影响孩子长高的因素有哪些 /
- 3生长痛无须治疗，补充营养即可 /
- 4莫忽略孩子脊柱侧弯 /
- 5让孩子长高个儿的推拿绝招 /
- 6微量元素无须刻意补，均衡饮食最重要 /
- 7如何判断宝宝缺哪些微量元素 /
- 8合理摄入高脂肪、高蛋白食物 /
- 第六篇如何让孩子变得更聪明
- 1为啥孩子看起来聪明但学习不好 /
- 2孩子说话晚，您可别不当回事 /
- 3怎样让孩子集中注意力 /
- 4小儿脑损伤须早发现，早治疗 /
- 5小儿走路易摔倒，家长不能大意 /
- 6孩子不说话，警惕小儿自闭症 /
- 7患儿哭闹不安可能跟脑损伤有关 /
- 8把儿童尿床的问题说透彻 /
- 9小孩子挤眉弄眼、吸鼻、清嗓子是何因 /
- 10改变孩子命运的“小儿癫痫” /
- 11别让“小儿肾病”反复发作折腾孩子 /
- 12“过敏性紫癜”就在孩子身边 /
- 13孩子不过敏真好 /
- 14我们都误会了，原来核磁共振没有放射线 /
- 15孩子爱动，不一定就是多动症 /
- 16孩子玩小鸡鸡，家长不用太在意 /
- 后记希望我们不会因为对孩子疾病的不了解而悔恨第一篇

《捏小手开小方 好孩子身体棒》

精彩短评

1、作者何世桢，是河南中医学院第一附属医院的宣传干部。根据自己微信号上与患儿家长的我沟通和遍访院内儿科专家，写就这本书。对家长处理孩子的病症具有很强的指导意义。

书写得好，我想出于作者的经历和学养。他能够成为患儿家长和医生之间的桥梁，有效的在双方传递信息。文章，不是那种艰涩的专业角度，建议也很入情入理。

从书名和装帧上看，是那种畅销书、热销书的路子。内容上却是严肃认真的。值得作为家庭案头必备的图书。

《捏小手开小方 好孩子身体棒》

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：www.tushu000.com