

# 《父母锦囊：教你养个壮小孩（升）》

## 图书基本信息

书名：《父母锦囊：教你养个壮小孩（升级版）》

13位ISBN编号：9787545512138

出版时间：2015-6-30

作者：苑嗣文

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《父母锦囊：教你养个壮小孩（升）》

## 内容概要

父母们深为孩子的感冒、发烧、咳嗽、盗汗、脾虚厌食、湿疹、打鼾、肺炎等常见疾病所困扰，国医名师、苑嗣文博士根据多年的临床经验总结出简单易学的家庭防病、诊疗手段，倡导先进的“治未病”理念，奉献出甜味的中药方剂和食疗良方，全面地阐述了孩子各种常见病症的防治要点，让孩子远离抗生素、X线辐射，家长少花钱，孩子保健康。

本书附有作者的电视讲座、博客、微信二维码，使图书内容充分延伸。图文并茂，有漫画、各种简单易学的儿童按摩图示、孩子的舌象、腺样体、手足疱疹的彩图，还精选出散见于《黄帝内经》《伤寒论》等医学名著中经千锤百炼的名方。本书揭示了孩子健康的智慧密码，展现出中华医药的神奇魅力，是儿童家庭保健的实用宝典

# 《父母锦囊：教你养个壮小孩（升）》

## 作者简介

苑嗣文 医学博士，著名中医学者，山东省政协委员，中华中医药学会出版编辑分会副主任委员，山东省中医药科普巡讲团专家，山东省科普创作协会会员。先后师承于丁书文教授、周次清教授、张奇文教授。著作有《女性小事典》《愉快度过更年期》《家庭药膳》《父母锦囊——教你养个壮小孩》等，名牌育婴杂志《妈妈宝宝》《当代健康报》《联合日报·健康版》特约撰稿人。山东中医药大学中鲁医院特聘中医专家，擅长治疗内科、儿科、妇科疾病。近年来一直致力于继承传统中医，推广中医药文化

。在山东电视台主讲《让宝宝远离感冒》《抵御手足口病》《常见中成药的妙用》等专题讲座，受到观众好评。2010年荣获中华中医药学会“全国中医药科学普及金话筒奖”。

## 书籍目录

### 第一章谁家儿郎不食积

食积很常见

儿病多生于积

孩子食积的常见原因

食积的标志（三大症状）

食积诱发的常见疾病

食积的预防

治疗食积常用中药

消食化积，妙用中成药

巧用按摩消食积

### 第二章每日关注孩子的"臭臭"

新生儿的大便

为什么孩子容易出现便秘？

便秘的危害

治疗大便干结的常用药物

两个民间小验方

巧吃水果能通便

按摩亦可助通便

### 第三章?宝宝感冒的前奏曲

眼眵

口臭

口腔溃疡

咽痒、咽痛、咽部充血、扁桃体肿大

唇红如妆与弄舌

舌象的异常

大便干结难下

未病先防很重要

### 第四章怎样提高儿童免疫力

免疫力

古人利用香药进行免疫

打口药--古人这样提高儿童免疫力

接种疫苗提高免疫力

最早的疫苗--"人痘"与"牛痘"

流感疫苗能否抗流感？

甲型流感疫苗该不该打

一味进补无益于提高免疫力

营养与免疫力

### 第五章急性发热不可怕

退热，不要迷信输液

切勿滥用抗生素、激素

儿童慎拍X光片

感冒发热的病因

中医的病因观

与儿童发病相关的病因

发热的机理

低热、中热、高热

发热与出汗

是风寒感冒，还是风热感冒？

发热的常用治法

清消散退热合剂

中药灌肠也能快速退热

发热患者的饮食宜清淡

大便通畅是退热的必要条件

高热惊厥的预防

第六章烦人咳嗽何时休

咳嗽不一定是疾病

咳嗽与感冒常常形影不离

风寒咳嗽？风热咳嗽？食积咳嗽？

咳嗽就拍胸片吗？

望气色辨咳嗽的虚实

望咽部知咳嗽寒热

闻咳声区分虚实

咳嗽患者，要问哪些问题？

支原体肺炎所致咳嗽一般为肺热咳嗽

医不自治吗？--回忆我的咳嗽治疗

止咳中成药的选用技巧

常用的清肺润肺止咳食疗方

小儿咳嗽的家庭护理

第七章独辟蹊径治哮喘

哮喘是一种慢性呼吸道疾病

儿童哮喘有自己独特的发病规律

伏邪（热邪内伏）是儿童哮喘的发病基础

哮喘病的治疗

治疗哮喘的常用方剂

哮喘缓解期不能“妄补”

儿童过敏性哮喘

儿童哮喘适合三伏贴吗

儿童哮喘能否除根？

第八章鼻涕流不尽

鼻炎的病因与症状

肺开窍于鼻

清肺通窍止涕散

鼻炎咽炎中耳炎，皆为热邪熏上窍

通鼻窍的小验方

第九章睡眠时打呼噜、张口呼吸，警惕腺样体肥大

腺样体也是一种淋巴组织

腺样体处在慢性炎症状态就是腺样体肥大

腺样体肥大的症状

中医怎么认识腺样体肥大

中医如何治疗腺样体肥大

预防腺样体肥大

缩腺通窍汤

第十章手足口病就是一种特殊的感冒

新西兰最早报道手足口病

中国明清时期可能发生过手足口病

手足口病能自愈吗？

手足口病的典型症状

手足口病的治疗

手足口病的预防

第十一章扁桃体的问题

扁桃体是"健康卫士"

扁桃体有时还会成为"菌巢"

扁桃体切除要慎重

扁桃体肿大的症状

从整体上把握扁桃体肿大、扁桃体化脓

肺热是导致扁桃体肿大的根本原因

保持大便通畅，消除扁桃体肿大

治疗扁桃体肿大与预防感冒息息相关

扁桃体肿大患儿生活中需要注意的事项

远离容易上火的食物

第十二章皮肤的烦恼

火邪熏蒸，殃及皮肤，湿疹多发

生石膏薏米粥寓药于食，防治湿疹

新生儿驱"胎毒"，可防治湿疹

产妇坐月子盲目大补，也会导致孩子湿疹

大便通畅，皮肤无恙

治疗湿疹小验方

第十三章小儿多汗未必就是"虚汗"

孩子多汗虚证少

身体健康也出汗，出汗也能保康健

火邪内盛夜盗汗

止汗名方--当归六黄汤

第十四章偶尔鼻出血也不一定是坏事

第十五章?孩子特别能吃，怎么办?

多食易饥，需清胃热

嗜食异物，需清胃热

第十六章谈谈脾胃虚弱的孩子的调养

第十七章谈谈小儿厌食

第十八章让孩子体验中药

煎煮中药

喂服中药

第十九章小儿食积与肠套叠

第二十章谈谈"饥饿疗法"

饥饿疗法治哮喘

饥饿疗法治腹泻

饥饿疗法治发热

第二十一章小儿睡眠中的异常表现及其对策

眠中出汗

眠中蹬被

眠中打鼾，张口呼吸

趴着睡觉

卧不安，来回翻

第二十二章是肉三分毒

适当食肉，有利健康

食肉多，血管易堵塞

## 《父母锦囊：教你养个壮小孩（升）》

食肉多，滋生淋巴瘤  
食肉多，口腔频发溃疡  
第二十三章致命的大输液  
家长对大输液的错误认识  
利益驱使  
轻视中医，盲信西医  
答博友问

# 《父母锦囊：教你养个壮小孩（升）》

## 精彩短评

- 1、不错的一本书，打口药那部分确实是实用。我记得在宝宝在省立医院刚出生的时候，孩子黄疸比较厉害，大夫让喝茵栀黄口服液。这本书里给了五个方子，根据不同情况喝不同的药，据说是名医蒯仰山的祖传秘方。
- 2、相当实用的一本书，羚羊角粉退烧效果奇好，建议大家试试。



## 《父母锦囊：教你养个壮小孩（升）》

### 精彩书评

1、孩子发烧比较高，之前一直吃泰诺林，问题是这种药肝肾负担都比较大，而且好像一天只能用4次，多了之后很不好。如果晚上睡前烧到38度，那就真的是个心烦的事情了，不吃退烧药怕晚上真的烧高了抽风，吃退烧药吧，温度还不到吃退烧药的程度。正好那天看药店里卖羚羊角粉的，就买了试试，也没有配大黄之类的，直接冲水喝，两个小时吧温度就降了，见效虽然慢些但是药效还蛮持久的，晚上可以睡个好觉了啊。书里的小方子都挺简单便于操作，特别有意思的事情是，川贝母炖雪梨，作者说川贝母鱼龙混杂价格昂贵，从性价比来考虑不一定非得用川贝母，普通的贝母就行。试了试，效果确实不错，大不了多放点么。

2、我跟3个朋友带孩子去海南旅游，把书中介绍的增液汤（麦冬、罗汉果、玄参、生地4味药）带在身边，没有条件熬药就用热水泡着让孩子当饮料喝，味道甜甜的，因为天气热出去时间比较久，另外两个孩子都上火便秘了，唯独我家孩子没事儿。后来他们也都开始跟我家孩子一起喝，三天基本也就好了。另外书里还介绍了从孩子的舌质、舌苔判断孩子是否上火、积食（有很多彩图）；讲了孩子感冒前的体征，这是我感觉特别有用的，会了这些知识，提前能够对孩子的身体情况有个判断，不仅能及时预防，关键可以少跑几趟医院。我个人认为这本书不是一本养生书，而是一本教年轻父母如何给孩子防治感冒、发烧、咳嗽等常见疾病的中医类家庭诊疗工具书。这本书最好的地方，我觉得是作者的博客活跃度很高，而且也很热心，看不懂可以直接问。<http://blog.sina.com.cn/sdyuansiwen>

# 《父母锦囊：教你养个壮小孩（升）》

## 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](http://www.tushu000.com)