

《让孩子不发烧、不咳嗽、不积食》

图书基本信息

书名：《让孩子不发烧、不咳嗽、不积食》

13位ISBN编号：9787539047911

10位ISBN编号：7539047917

出版时间：2014-1-1

出版社：江西科学技术出版社

作者：罗大伦,罗玲

页数：184

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

《让孩子不发烧、不咳嗽、不积食》

内容概要

您知道孩子身上的大部分问题都是因为没有保护好肺和脾引起的吗？您知道孩子老爱发烧、咳嗽实际上是积食引起的吗？您知道孩子体质不好，可能不是天生的，而是被误治的结果吗？您知道孩子情绪不好，甚至会引起器质性病变吗？您知道孩子发烧、咳嗽有四个阶段，每一个阶段都有不同的症状和治疗方法吗？如果您没有掌握一点基本的医学知识，您只有看着孩子生病后心痛不已，只有把孩子的健康全部寄托给医院和药物。

《让孩子不发烧、不咳嗽、不积食》是一本帮助中国家长最快找到自己孩子发烧、咳嗽、积食症状的根源和应对疾病每个阶段的有效食疗方案的书。

《让孩子不发烧、不咳嗽、不弧

作者简介

著名中医诊断学博士，CCTV《百家讲坛》中医专家罗大伦和留澳心理学家，当归中医学堂特邀讲师罗玲联袂著作。

书籍目录

让孩子不发烧不咳嗽不积食速查速用/1

前言：不知医不为慈 / 10

第1章 好父母应该是孩子的第一个医生

孩童阶段是人成长过程中最特殊的阶段。从出生开始到10岁之前，有一个最明显的生理特点，那就是：脏腑娇嫩、形气未充。在这个阶段孩子很容易得病，尤其是关于脾胃、肺方面的疾病。这就要求父母一定要懂得基本的医学知识，尤其是中医的育儿智慧。

1.懂中医的父母能给孩子一生带来什么好处 / 22

2.孩子老是生病，很重要的一个原因就是乱吃东西

—孩子的第一特点：“脏腑娇嫩” / 24

3.吃错了一定会影响孩子的发育

—孩子的第二特点：“形气未充” / 27

4.孩子长得快，生病后恢复得也快

—孩子的第三特点：“生长迅速” / 29

第2章 健康必须从保养好孩子的脾和肺开始

古人认为孩子很少有心肝之火等问题，只要保证肺和脾的健康，基本就能解决大部分健康问题了，所以肺和脾这两个脏器对孩子的身体来说太重要了，尤其是容易引发孩子感冒发烧的肺。所以，当外邪侵犯孩子的时候，父母要第一时间知道，然后想办法把它赶出去，让肺不受外邪的侵害。

1.把孩子的脾、肺护好，全家基本可以安枕无忧 / 32

2.孩子受外感，首先肺遭殃 / 33

3.空气污染，孩子的肺比大人的更容易受伤 / 34

4.让孩子远离装修污染 / 35

5.孩子咳嗽跟肺的功能“软弱”有关 / 36

6.别让孩子喝冷饮 / 37

7.鼓励孩子多晒太阳，多出汗， / 少让孩子吹空调 / 38

8.孩子大量喝水会导致心脏出问题 / 39

第3章 如何让孩子不发烧

孩子的肺部一旦被外邪侵袭，就会引发一系列的健康问题。首先孩子的皮肤会先感觉到寒冷，如果这时候没有及时处理，孩子就会开始打喷嚏、流鼻涕，再严重一些，甚至会引起发烧。这个过程的每个阶段，中医都有相对应的处理方式，父母一定要学会这些中医知识，及时观察孩子，让孩子在任何阶段都能得到最好的照顾。

1.正气不足，孩子就容易感冒 / 42

2.先杀外来病毒还是先强壮身体：

中西医治感冒的思路 / 44

3.先找孩子的病因，小毛病自己调理 / 46

4.孩子感冒的第一阶段（外寒阶段），
皮毛最先感觉到 / 47

5.孩子打喷嚏的时候尽量不要吃抑制喷嚏的药 / 49

6.孩子感冒的第二阶段—俗称“寒包火”
（外寒里热阶段） / 50

7.孩子感冒的第二阶段会流清鼻涕、吐黄痰 / 51

8.孩子流绿鼻涕、白鼻涕是怎么回事 / 52

9.孩子感冒的第一阶段，不用吃药，
用取嚏、泡脚等方法 / 53

10.孩子感冒的第一阶段，
苏叶熬水喝或泡脚马上就好 / 55

11.别让孩子在饿着肚子的情况下泡脚 / 58

12.孩子感冒头痛，喝葱白豆豉汤比吃药见效 / 59

- 13.孩子有寒湿，给他喝生姜葱白红糖汤 / 60
- 14.孩子受寒头疼，用生姜水配藿香正气水给他喝 / 61
- 15.孩子受寒肚子痛，冲服干姜粉喝 / 63
- 16.孩子感冒不想吃药，给他熏蒸鼻子 / 63
- 17.让孩子背部暖起来，感冒就能很快好 / 65
- 18.其他散寒的方法 / 67
- 19.调理孩子感冒第二阶段的药物有哪些 / 69
- 20.给孩子用药一定要轻 / 70
- 21.如何正确使用治感冒的中成药 / 71
- 22.治感冒的中药不可久煎 / 74
- 23.孩子嗓子痛是咽痛，还是喉痛 / 75
- 24.如果孩子发烧到38 以上了，就要请医生处理 / 77
- 25.孩子感冒很重的第三阶段（表里俱热阶段）有什么特征 / 78
- 26.孩子感冒的第四阶段（反复阶段） / 有什么特征 / 79
- 27.孩子感冒的第四阶段家长该怎么处理 / 80
- 28.孩子受湿会得寒湿和暑湿两种感冒 / 81
- 29.孩子受湿引起的胃肠型感冒用藿香正气散很好 / 83
- 30.孩子感冒老不好，请给他调补脾胃 / 85
- 31.孩子感冒快好时的补脾方 / 87
- 32.常带孩子到郊外走走 / 88

第4章 如何养好孩子的脾胃

清代名医陈修园在《医学三字经》里说，治疗小儿病“阴阳证，二太擒”。“二太”是指什么？一是膀胱经，一是脾经。中医认为，寒是从人的体表皮毛进入体内的，第一个侵犯的就是足太阳膀胱经；脾经对应人的脾胃。所以，“阴阳证，二太擒”的意思是：对于孩子的病，我们只要解决好外感的问题，养护好脾胃，孩子基本上就没什么大碍。这虽然是古代人的总结，但现实生活中，小孩子的病确实大多跟脾胃不好有关。

- 1.小孩子的病，大多跟脾胃不好有关 / 90
- 2.为什么很多孩子都贫血 / 91
- 3.孩子睡觉半睁着眼，四肢瘦弱是脾有问题 / 93
- 4.为什么孩子口味重，总觉得嘴里没味道 / 94
- 5.孩子为什么没胃口 / 95
- 6.为什么孩子睡觉流口水 / 96
- 7.绝不能用特别香的食物去调孩子的脾胃 / 97
- 8.一定让孩子少吃洋快餐 / 98
- 9.孩子胖起来容易瘦下去难 / 100
- 10.让孩子吃淡口的食物 / 101
- 11.少给孩子吃奇特的东西 / 102
- 12.孩子应该保持一种节食的状态 / 103
- 13.脾阴虚的孩子怎么食疗 / 105
- 14.脾阳不足的孩子怎么食疗 / 107
- 15.孩子不需要任何保健品 / 110

第5章 如何让孩子不积食

什么是积食呢？就是孩子对某些特定的食物摄入过量了，超过了脾胃的运化能力，结果导致脾胃功能减弱。

孩子就像金鱼一样，看到喜欢吃的东西，就会使劲地吃下去。此时，父母要担起阻拦的责任。可现在不少家长觉得爱孩子，就是要把他最喜欢吃的东西提供给他，让孩子吃个够，从医学的角度来说，这不是爱，而是在害孩子。

- 1.不要让孩子脾“死机” / 112

- 2.教你一眼分清孩子的积食 / 113
- 3.用什么办法最快调理好孩子的积食 / 115
- 4.不消除孩子积食，可能引发高烧等后患 / 116
- 5.给宝贝消积食的药不能常用，可以给他推拿 / 117
- 6.多带孩子接地气去 / 119

第6章 如何让孩子不咳嗽

孩子咳嗽了，中医认为，这是外邪伤到肺的表现。本来“肺为娇脏”，孩子的肺则更为娇嫩，如果处理不好，外邪就会留在里面，可能引发孩子肺部的其他毛病，比如哮喘等。

治疗孩子的咳嗽，最重要的是要找到引起他咳嗽的原因，不能针对咳嗽本身去止咳。咳嗽是外邪入里导致的，正确治疗咳嗽的思路应该是往外走，往上走，不能用药强行往里面压，我们要找到引起咳嗽的根子—外邪，把主要力量放在解决外邪上，把次要力量放在调理咳嗽上。

- 1.孩子一咳嗽不要马上想着止咳 / 122
- 2.不要夸大孩子的咳嗽，以免影响医生的判断 / 123
- 3.治咳嗽不能用药往里面压 / 124
- 4.孩子刚刚开始咳嗽时应如何调治 / 125
- 5.孩子受寒咳嗽的第一阶段（刚受寒的阶段），别用百合和川贝 / 127
- 6.妈妈如何观察孩子受寒咳嗽的第二阶段（外寒里热的阶段） / 128
- 7.孩子受寒咳嗽的第二阶段怎么办 / 131
- 8.如果家长懂一点医学知识，孩子生病时就不会盲目求医 / 132
- 9.“咳喘”就是“肺炎喘嗽” / 133
- 10.很多咳喘的孩子，被扣上了哮喘的“帽子”后接受激素治疗 / 134
- 11.孩子咳嗽的第三阶段（表里俱热阶段），家长一定要带孩子就医 / 136
- 12.孩子有很多黄痰怎么办？喝中成药复方竹沥口服液 / 137
- 13.孩子咳嗽的第四阶段（咳嗽快好时），用名方“止嗽散”泡脚防反复 / 139
- 14.感冒快好时孩子仍有寒咳，给他喝苏叶橘红饮 / 141
- 15.感冒快好时孩子仍有寒咳，给他吃烤橘子非常好 / 142
- 16.感冒快好时孩子仍有热咳，吃川贝炖梨 / 144
- 17.孩子有寒热错杂的咳嗽，吃花椒炖梨 / 145
- 18.秋天孩子受凉燥后咳嗽怎么办 / 147
- 19.秋天孩子受温燥后咳嗽怎么办 / 148
- 20.深秋时孩子咳嗽怎么办 / 150
- 21.孩子咳嗽快好的时候给他吃怀山药 / 151

第7章 父母是孩子最好的心理医生

生活中，我们常会发现一个奇怪的现象，就是很多家庭一家人的表情、健康状态等都非常相似，而且往往会患同样的病。

孩子来到世上，最初是一张白纸。家长给他美好的东西，他这辈子就会健康、幸福；反之，常常传递给孩子的全是负面情绪，那么孩子从性格到身体都会出现问题。这怪谁？怪家长。要让孩子健康，父母首先要管理好自己的情绪，这样才能让孩子心理上不受传染，并避免由此带来的身体疾病。

- 1.不注意孩子的心理健康，可能会引发器质性病变 / 154
- 2.为什么一家人常生一样的病 / 156
- 3.情志失调会带来什么严重后果 / 157
- 4.从三五岁就教孩子养心 / 159

《让孩子不发烧、不咳嗽、不弧

5. 慈悲心能克制影响孩子身体的各种坏情绪 / 160
6. 爱帮助人的孩子不生病 / 162
7. 你的孩子有多少恻隐之心 / 163
8. 如何让孩子明白“自己不想要的，不要强加给别人”的道理 / 166
9. 和解的态度能降低孩子的压力 / 167
10. 孩子跟人有了冲突，别急着怨恨别人，先反省自己 / 169
11. 以德报怨的孩子真强大 / 171
12. 感恩之心对孩子的健康有重大意义 / 172
13. 让孩子从知足和珍惜中学习感恩 / 173
14. 所有欲望都得到满足的孩子，快乐其实是更少的 / 175
15. 引导孩子多了解各个学科的发展史 / 176

《让孩子不发烧、不咳嗽、不弧

精彩短评

- 1、从罗大伦和自己家的bb，从图书馆借来看的，讲的很简单，不过吸收起来还是要花点时间。
- 2、反正我试过咳嗽吃烤橘子，效果立竿见影，服~
- 3、挺实用的，对我有启发。感恩
- 4、父母多用一份心，孩子就会多一份健康。虽然本书内容基本上罗大伦老师的博客里面都有，但还是用心的看了一遍，总觉得有书在手里更加方便更加踏实。学点中医知识，养护好家人就足够了
- 5、确实妈妈们应该读的一本顶峰之作，有了此书在手，孩子的一切问题都不是问题。
- 6、100页的内容用224页，啧啧
- 7、内容很好，很实用！但书价太贵了，排版也稀疏
- 8、简单实用，全天下的父母都应该看看
- 9、有的方法很实用
- 10、好书。
- 11、很实用
- 12、非常受教育！
- 13、中医入门读物，观点端正，简明易读。
- 14、说的很实在，但快快翻了一遍我还是分不清寒咳和热咳。川贝炖梨与烤橘子同吃当如何？
- 15、学到很多知识，很实用，第一次真正弄懂感冒寒、热问题。
- 16、从此迷上中医
- 17、虽然内容浅显了点，但是几个药方还是不错的，比较实用
- 18、很实用的一本书
- 19、没有想象中干货多
- 20、虽然有点啰嗦，但总归有些干货！
- 21、方子很好 也做了摘抄 就是不知道到时候孩子是否配合
- 22、一本基本没用的书，唯一一个收获是止咳药的成分里我会去看看有没有苏叶
- 23、不错，冲着罗大伦去看+同事推荐，很实用
- 24、内容比较精简，还是挺实用的，起码再买中药、吃中药，心中有数了。
- 25、对中医有了大概的概念，尤其是苏叶、麻黄之类是起什么作用的。学了几招基本护理的方法，下次试试！可能这就是中医跟西医的区别吧，感觉没有很充足的依据支持结论
- 26、小时咳嗽，大时积食，医自己
- 27、因为看过罗博士的《神医这样看病》，所以这本书是奔着罗博士去的，可能是因为期望过高，所以看完反倒有些失望，不过书中的一些理论、思路和处方还是不错的。

1、孩子现在快5周岁了，他就是那个传说中的孩子，长这么大没有挂过瓶，没有吃过抗生素的。而我也只是一个完全没有医学背景的妈妈，不对，我在大学的时候因为专业需要学过一些基础的药理学，有一次老师讲身体的免疫系统运作过程，我听得如痴如醉，最后老师说：人的身体是非常神奇的。这句话当时震撼了我的心灵。虽然大学毕业之前已经把这些知识完全还给老师了，但是那句“人的身体是非常神奇的”，像一颗种子，深埋我的心底，冥冥之中让我对身体产生强大的信心。有了孩子后，我阅读了一些《斯波克育儿经》《育儿百科》之类的书。带过孩子的妈妈，都有很大的共鸣，孩子的一点发烧，流鼻涕，一声小咳嗽，都会让自己焦虑不堪，牵肠挂肚，甚至夜不能寐。因为，我们是那么的害怕，怕自己做的不周到，万一孩子的病情变严重，变恶化，那可怎么办？我们会火山火燎的寻求医生的帮助，如果是小症状的，医生就是开始退烧药，止咳药，以及一些抗生素，如果问题稍微严重些的，咳嗽厉害些，喉咙更红些，就直接挂水了，一扎针，孩子吓的哇哇哭，手上扎不了的，好，就扎额头吧。妈妈在旁边看着，心里也估计哭成一团了，巴不得替孩子扎了那一针。可是朋友圈里，我们还是照样的转发着，千万不要给孩子打点滴了，打点滴如何危害孩子的健康，云云。做父母的，都希望孩子好，希望孩子健康，那么要怎么做呢，我是这么做的：按照书上的方法来！当然我还订阅了很多微博，都是北京协和医院的医生，比如周玉涛，还有冀连梅什么的，这些医生还有书上的知识几乎把幼儿阶段的常见病的症状和解决方法都讲了。我是结合了医生说的话和书本上的知识，然后运用到自己孩子身上。记得一个在美国的朋友跟我说，她和他老公抱着发烧的孩子到医生那里，据说医生直接叫他们回家，三天后还发烧再来找他。他老公气的直瞪眼，可是又不好跟医生发作！我想，这要是在国内的话，要医闹了！所以，我认为学一些基础的护理知识，小孩子的小毛病父母都能处理的，不需要找医生。罗大伦的《让孩子不发烧不咳嗽不积食》，是我路上的一个转折点。之前，我都是用西医的思维护理孩子，虽然孩子的一些感冒咳嗽熬熬也过了，但我总觉得哪里有些不对劲，我没有仔细深究自己到底哪里不对劲，但是凭着母亲的直觉，我就是觉得孩子身上的有些问题没有得到解决。而这本书，开始引领我用中医的角度去思考孩子的常见病的根源。作者罗大伦是《百家讲坛》的特邀嘉宾，中医诊断学博士，他在书里提出，调好孩子的脾和肺，大部分的常见病都是很好调理的。我用过书里面的一些食疗小方子，有一些在自己的孩子身上取得了很好的效果。有一次，孩子着凉了开始流清鼻涕，我发现这个苗头，立马泡了艾叶水给孩子泡脚，孩子泡好脚，出了点小汗，后来就没有流鼻涕了。要知道在以前，我是认为，感冒了，7到15天左右自己会好的。当然有一些没有取得效果，我在想，应该是我的没有中医的基础知识，不能正确的辩证孩子的症状导致的。我的孩子一直以来有点偏瘦，我们的整体意识都是喜欢一个胖乎乎的孩子，所以，瘦娃的妈妈是要承受很大的压力的，来自爷爷奶奶外公外婆的，隔壁邻居的。在这本书里，作者罗大伦说：对孩子来说，每顿饭吃到不饿的程度就可以了，千万不要吃得太饱。很多家长担心自己的孩子瘦，其实小时候偏瘦一点好。如果小时候就胖，随着年龄的增长，长大了就更胖了，打那时候就难调了。我们看那些百岁老人，很少有肥胖的，都是偏瘦的体型。这说明偏瘦的人，身体各个器官的负担小，更有利于健康。所以当我们真正站在孩子健康的角度来说，你还当下孩子吃不饱，拼命追着孩子喂饭吗，如果你的孩子还是偏瘦的，你还用的着那么担心别人的眼光吗？专业医生跟你说，不用不用都不用！通读这本书后，我开始慢慢运用中医的思维去思考孩子生病的症状，后来，我开始学习一些小儿推拿，太极按摩，以及经方。中医在我们看来是非常深奥和难懂的，《让孩子不发烧不咳嗽不积食》，从孩子身上的一些常见病开始，通俗易懂的让我们知道是身体那些器官出了问题，如何护理和食疗，非常接地气。这个医生在书的前言就说：即便是一个医生，还是在心里认为保护孩子身心健康的是父母，而非医生。孩子生病了就医确实没有错，但孩子的健康全部寄托在医生的身上不仅不现实，也不可能达到最好的效果，所以，我们做父母的要多多学习正确的育儿护理知识，让孩子的身体打好健康的基础。

《让孩子不发烧、不咳嗽、不弧

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