

<<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

出版时间：江西科学技术出版社

作者：罗大伦,罗玲

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>

<<让孩子不发烧、不咳嗽、不 >>

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 >

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

<<让孩子不发烧、不咳嗽、不 >>

- 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

<<让孩子不发烧、不咳嗽、不 >>

- 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？

<<让孩子不发烧、不咳嗽、不 >>

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

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

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>