

《养好脾和肺:宝宝不积食·不》

图书基本信息

书名：《养好脾和肺:宝宝不积食·不咳嗽·长大个》

13位ISBN编号：9787122257533

出版时间：2016-2-1

作者：徐荣谦

页数：167

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.tushu111.com

《养好脾和肺:宝宝不积食·不》

内容概要

《养好脾和肺 宝宝不积食 不咳嗽 长大个》集中锁定家长育儿的普遍性问题：感冒、发烧、咳嗽，胃口差、积食、挑食，不长个，太胖或太瘦，这些问题的普遍性下面存在着共同的根源，那就是脾和肺失养。本书由国家级名老中医、中医儿科知名专家徐荣谦执笔，集中讲解养好脾和肺两脏的重要性，并结合临床案例给出家长在家具体可以操作的食疗方、按摩方；并对小儿饮食起居中给予贴心的提示。

《养好脾和肺:宝宝不积食·不》

作者简介

徐荣谦，国家级名老中医。

北京中医药大学东直门医院儿科主任医师、教授、博士生导师。

中华中医药学会儿科分会副会长。

全国中医药高等教育学会儿科教学研究会理事长。

国家中医药管理局中医药传媒网学术专家委员会委员。国家中医药管理局中医师资格认证中心命题专家。

中华中医药学会医疗事故技术鉴定专家库专家。

北京市精品教材立项《中医儿科学》主编。

书籍目录

若要小儿安，养好脾和肺1
第一章孩子感冒、咳嗽、积食，都是脾虚、肺虚惹的祸
孩子常感冒，病在肺，根在脾10
医院里的小病号，多半是来看感冒的10
孩子呼吸系统娇嫩，容易被外邪侵犯10
脾虚的孩子爱感冒11
治小儿感冒，肺和脾都得顾着13
发热原因多，离不开脾虚和肺虚14
孩子发热是对家长的考验14
孩子发热多是肺系疾病引起的15
脾虚积食是孩子发热的重要原因15
咳嗽老不好，肺失肃降，脾失健运17
咳嗽让很多孩子成了老病号17
咳因虽多，无非肺病18
脾为生痰之源20
肺阴虚，扁桃体反复发炎20
扁桃体肿，让孩子很受罪20
外邪犯肺，扁桃体发炎21
养阴润肺，可免挨一刀21
平素肺虚，肺炎找上门23
小感冒烧成肺炎23
肺炎喜欢招惹脾肺虚弱的孩子24
脾肺虚弱的孩子得了肺炎更难愈24
肺、脾不足，容易患哮喘25
哮喘是小儿健康一大杀手25
孩子为什么会患上哮喘？26
肺、脾不足，才是产生伏痰的根本原因26
正确治疗，大部分孩子都能治愈27
长口疮，病在脾上28
小口疮，影响吃饭大问题28
心脾内热，实火引发口疮29
脾胃不足，虚火上炎，反复长口疮29
脾胃虚弱，总是拉肚子31
经常腹泻，影响小儿生长发育31
乳食不节，损伤脾胃是孩子腹泻的主要原因31
冷热都会伤脾，导致腹泻32
脾虚的孩子总拉肚子33
脾虚的孩子总拉肚子33
儿科大夫最怕肚子痛33
脾阳不足，腹部寒痛34
脾虚积食也会引起腹痛34
脾阳虚的孩子经常腹痛35
脾胃不和，孩子不爱吃饭37
孩子吃饭问题是家里的头等大事37
与吃饭关系最密切的两个脏腑——脾和胃37
孩子厌食，往往是脾胃不和38
脾胃虚弱，孩子吃不下，身体弱，精神差39

脾胃虚弱，容易积食39
百病积为先，孩子的很多疾病都与积食有关39
脾胃虚弱的孩子常积食40
孩子脾胃虚弱，多半是家长造成的40
小胖墩和豆芽菜，都是脾胃虚弱42
胖孩子和瘦孩子的家长，各有各的忧愁42
脾胃虚弱，胖孩子和瘦孩子都不健康42
顺着脾胃的脾气吃，孩子才能真正健康44
第二章小儿吃喝有讲究，食物健脾最相宜
饮食讲究“足、全、杂”，贵在有时有节46
吃好是养脾胃的关键46
为不同年龄的孩子搭建膳食宝塔46
乳贵有时，食贵有节53
千万不要在饭桌上训斥孩子54
健脾固肾，常吃山药身体壮54
保命强身的山药粉54
山药吃法有讲究55
山药食用注意事项57
山药对症食疗方58
山楂来开胃，孩子吃饭香59
让贵妃胃口大开的小红果59
山楂吃法有讲究60
山楂食用注意事项61
山楂对症食疗方62
补脾补血，一日三枣气色好63
水果中的“宝石”63
大枣吃法有讲究64
大枣食用注意事项65
大枣对症食疗方66
吃点莲子，胃口好，睡得香67
寄托了母爱的莲子汤67
莲子吃法有讲究67
莲子食用注意事项69
莲子对症食疗方69
第三章药食同源，白色食物最宜养肺
肺以通为补，以润为养72
补肺就是要帮它保证气机运行通畅72
性质平和的食物更适合肺72
养肺要润，白色食物最润肺73
过食伤肺，平衡膳食74
养肺要保持大便通畅74
补肺又补脾，薏苡仁去除体内湿气74
治好“脚气病”的“明珠”74
薏苡仁吃法有讲究75
薏苡仁食用注意事项76
薏苡仁对症食疗方77
清热止咳，吃点百合去肺燥78
补身益肺的“大蒜头”78
百合吃法有讲究79

百合食用注意事项80
百合对症食疗方81
生津化痰，梨好吃灭肺火82
甜美的润肺化痰药82
梨吃法有讲究83
梨食用注意事项84
梨对症食疗方84
熬粥炖汤，银耳润肺养肺阴85
润肺止咳的“白耳朵”85
银耳吃法有讲究86
银耳食用注意事项87
银耳对症食疗方88
第四章捏捏揉揉健脾胃，几个穴位胜补药
足三里，强壮身体，胜过补药90
安全环保不要钱的“补药”90
要使小儿安，三里水不干90
足三里的位置与按摩手法91
脾经，健脾胃，补气血93
小儿百脉汇于双掌93
按摩脾经是最简单的小儿补脾方法93
脾经的位置与按摩手法94
板门，开胃口，吃饭香95
拉拉小手就让孩子胃口大开95
板门，脾胃之门96
板门的位置与按摩手法96
神阙，固本消积，增强体质97
揉肚子，自然的智慧97
神阙，固本培元、增强小儿体质的保健要穴97
神阙的位置与按摩手法98
捏脊，促进发育，提高抵抗力99
给大点的孩子“抚触”99
疏通经络，促进孩子生长发育99
捏脊的操作手法与注意事项100
第五章穴位按摩补肺，远离感冒咳嗽
肺经，宣肺清热，祛除外邪104
肺系病症的“阵阵到”104
补肺经，强壮肺卫，预防感冒104
肺经的位置与按摩手法105
外劳宫，驱体寒，防感冒106
“管闲事”的外劳宫106
驱除寒邪，预防感冒106
外劳宫的位置与按摩手法107
三关，补气散寒，温补肺虚108
孩子身上“自带”的麻黄、桂枝108
温里散寒，补益气血109
三关的位置与按摩手法109
内八卦，调理气机，平衡阴阳111
在手心画个圈，小孩的病就好了111
开胸利气，祛痰化积111

内八卦的位置与按摩手法112
第六章补脾有三慎，不仅要慎饮食，还要慎起居、慎情志
春日补脾，省酸增甘114
春季肝旺易伤脾，注意防止肝功能偏盛114
酸入肝，甘入脾，春日食补应省酸增甘114
锅巴，最寻常的春日补脾食品115
夏日防湿，补宜清淡116
夏季闷热潮湿，湿邪易伤脾116
夏季应多吃健脾养胃、化湿除邪的食物116
夏季巧吃姜117
咽口水，补脾胃118
百岁老人不花一分钱的长寿秘诀118
唾液是消化系统的“卫兵”118
吃饭要细嚼慢咽，不可浪费口水118
温室花朵养不壮，多让孩子接地气119
厚德载物，万物从土生119
不要让孩子“宅”在家里119
让孩子出门走走，接接地气120
忧思伤脾，多关心孩子的心理健康121
疼孩子不能只重物质121
“想太多”影响孩子吃饭121
注意孩子的情绪变化，多给孩子“解心宽”122
第七章注意生活细节，养肺事半功倍
秋季养肺最关键，滋肺阴，防秋燥126
“白露”之后要注意防秋燥126
秋季饮食，少辛增酸126
润肺养肺，初秋清热，晚秋驱寒127
春捂秋冻，永不过时的护肺“老理”127
延迟增减衣物，帮肺平稳过渡127
如何科学“捂”正确“冻”128
悲伤肺，孩子快乐是健康的基础130
闷闷不乐的孩子爱感冒130
与孩子做朋友，让孩子开心起来131
亲近绿色，让孩子多去“天然氧吧”132
城市里的环境污染伤害了孩子的肺132
空调房损伤了孩子肺的阳气132
带孩子多去郊外跑一跑，清清肺，出出汗133
装修千万顾着孩子的肺133
家庭装修，小心安全隐患133
表面积大，肺最容易“被污染”134
通风祛味，保“肺”大作战134
培养孩子良好的爱好，对身心健康大有好处135
培养孩子，少几分“功利色彩”135
音体美都能带给孩子健康快乐136
第八章护好脾和肺，小病好得快
感冒，疏风解表，强肺卫140
肺卫败给外邪，孩子就感冒了140
分清风寒感冒和风热感冒140
感冒患儿护脾肺饮食法141

感冒对症食疗方142
防治感冒按摩法143
咳嗽，宣降肺气，养肺阴144
感受外邪或喂养不当都会使孩子“犯咳嗽”144
分清外感咳嗽与内伤咳嗽145
咳嗽护脾肺饮食法145
咳嗽对症食疗方146
止咳按摩法147
口疮，清热解毒，泻脾热148
心脾有火，生口疮148
分清实火口疮与虚火口疮148
口疮护脾肺饮食法149
口疮对症食疗方149
治口疮按摩法150
腹泻，运脾除湿，清湿热152
孩子伤食、外感都会腹泻152
分清各种原因导致的腹泻153
腹泻护脾肺饮食法154
腹泻对症食疗方154
治腹泻按摩法155
便秘，润肠通便，健脾胃156
脾胃功能不好，饮食不当，孩子容易便秘156
分清实秘与虚秘157
便秘护脾肺饮食法157
便秘对症食疗方158
治便秘按摩法159
厌食，开胃和胃，运脾气160
厌食多是吃出来的毛病160
分清不同严重程度、不同类型的厌食161
厌食护脾肺饮食法162
便秘对症食疗方162
治厌食按摩法163
积食，消食导滞，补脾虚164
喂养不当，脾胃虚弱易积食164
分清实证积食与虚证积食165
积食护脾肺饮食法165
积食对症食疗方166
治积食按摩法166

《养好脾和肺:宝宝不积食·不》

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.tushu111.com