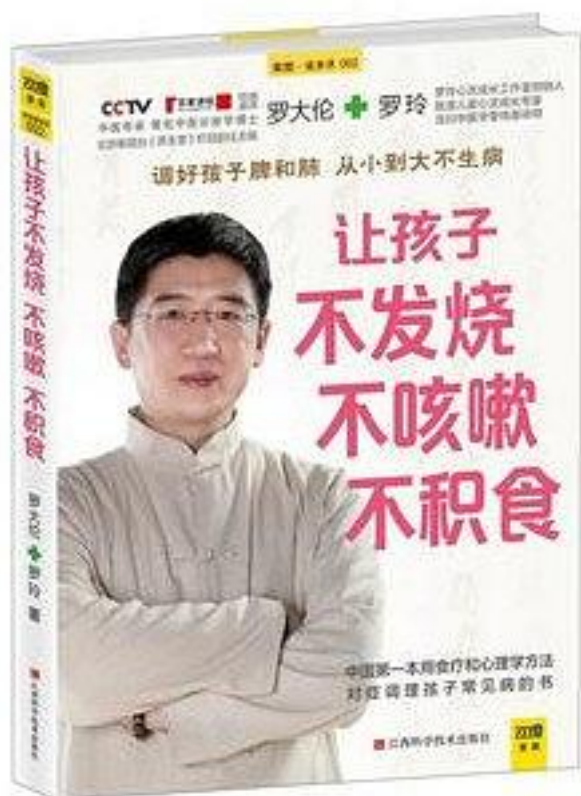


# 让孩子不发烧、不咳嗽、不积食



[让孩子不发烧、不咳嗽、不积食\\_下载链接1](#)

著者:罗大伦

出版者:江西科学技术出版社

出版时间:2014-1-1

装帧:平装

isbn:9787539047911

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。

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。

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
- 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
- ．．．．．[\(收起\)](#)

[让孩子不发烧、不咳嗽、不积食\\_下载链接1](#)

## 标签

育儿

中医

罗大伦

健康

让孩子不发烧不咳嗽不积食

养生

养孩子

让孩子不发烧

## 评论

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？

-----  
中医入门读物，观点端正，简明易读。

-----  
学到很多知识，很实用，第一次真正弄懂感冒寒、热问题。

-----  
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。

-----  
简单实用，全天下的父母都应该看看

-----  
挺实用的，对我有启发。感恩

-----  
好书。

-----  
小时咳嗽，大时积食，医自己

-----  
孩子常见问题一本全

-----  
没有想象中干货多

-----  
做了笔记，值得反复阅读，分清疾病的症型非常重要，其次才是治疗，所以上学时为啥老师一直强调读诊断学呢，中西医都一样

-----  
额怎么说呢 对于我们家9个半月的孩子感觉也不太适用 唯一觉得就是别给孩子瞎吃东西

-----  
里面有些方子其实是需要一些中医常识才能看懂和运用的。方法都是好方法

-----  
方子很好 也做了摘抄 就是不知道到时候孩子是否配合

-----  
中医不是一直被黑吗？随便看看还好，除了小儿推拿我比较信，只能接受药食同源的中药。

-----  
非常受教育！

-----  
一个小时看完了，专业上来说讲得很浅但正规，而且，一个个大标题确实很容易看很实用，还配了个挂图，真是了解用户需求。本来这就是面向大众的保健书，普及这点知识也足够了。讲得太多，老百姓自己瞎用药才坏事，所以作者一直强调XX时一定要找医生治疗，比所谓大师鼓吹的“不求医”负责任多了。这样科班出身做大众畅销书还是太少了。我学到的是家长的坏情绪影响孩子太可怕了。

-----  
还不错，简单易懂。推荐的东西也比较容易买到。就是讲来讲去太琐碎了

-----  
别人推荐给我的，我又推荐给了朋友，因为确实不错。

-----  
孩子饮食注意了会少生很多病，这本书让我在照顾孩子上少走了很多弯路，强烈推荐，每个妈妈都值得买一本！

-----  
[让孩子不发烧、不咳嗽、不积食 下载链接1](#)

## 书评

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...

有一次，孩子感冒发高烧，因为我的马虎，用退烧药晚了点，导致孩子抽筋。以前听妈妈提过，我小时候抽过筋的事，当时没在意:抽筋有什么大不了的？直到看到自己孩子抽筋的那一秒，我吓傻了，头脑一片空白，没想到抽筋这么危险；没想到小小的感冒也会夺去生命的可能。还好，没酿成...

《百家讲坛》特邀嘉宾，中医专家教你调理孩子常见病。书的内容很丰富，方法很具体，仅列举部分观点供参考。

- 1、孩子的生病大多是吃出来的，脾胃吸收消化功能没有完全形成，奶油、蛋糕等富含反式脂肪酸类的东西都可能造成孩子肺腑出问题。
- 2、中医讲，孩子脏腑娇嫩、形气未充， ...

《百家讲坛》特邀嘉宾，中医专家教你调理孩子常见病。书的内容很丰富，方法很具体，仅列举部分观点供参考。

- 1、孩子的生病大多是吃出来的，脾胃吸收消化功能没有完全形成，奶油、蛋糕等富含反式脂肪酸类的东西都可能造成孩子肺腑出问题。
- 2、中医讲，孩子脏腑娇嫩、形气未充， ...

《百家讲坛》特邀嘉宾，中医专家教你调理孩子常见病。书的内容很丰富，方法很具体，仅列举部分观点供参考。

- 1、孩子的生病大多是吃出来的，脾胃吸收消化功能没有完全形成，奶油、蛋糕等富含反式脂肪酸类的东西都可能造成孩子肺腑出问题。
- 2、中医讲，孩子脏腑娇嫩、形气未充， ...

《百家讲坛》特邀嘉宾，中医专家教你调理孩子常见病。书的内容很丰富，方法很具体，仅列举部分观点供参考。

- 1、孩子的生病大多是吃出来的，脾胃吸收消化功能没有完全形成，奶油、蛋糕等富含反式脂肪酸类的东西都可能造成孩子肺腑出问题。
- 2、中医讲，孩子脏腑娇嫩、形气未充， ...



-----  
《百家讲坛》特邀嘉宾，中医专家教你调理孩子常见病。书的内容很丰富，方法很具体，仅列举部分观点供参考。

1、孩子的生病大多是吃出来的，脾胃吸收消化功能没有完全形成，奶油、蛋糕等富含反式脂肪酸类的东西都可能造成孩子肺腑出问题。

2、中医讲，孩子脏腑娇嫩、形气未充， ...

-----

-----  
刚收到罗老师这本书，被书名所吸引，因为大部分孩子最容易积食、咳嗽、发烧，自己之前虽也积累了一些关于治疗积食、咳嗽、发烧的小方法，但为了让孩子少生病、少吃药，所以带着好奇看完了此书。

此书是一本很实用的书，里面介绍了很多小妙方，对我的帮助很大。刚看到一半的时...

-----  
[让孩子不发烧、不咳嗽、不积食 下载链接1](#)