

<<图说中医育儿方案>>

图书基本信息

书名：<<图说中医育儿方案>>

13位ISBN编号：9787533155254

10位ISBN编号：7533155254

出版时间：2010-1

出版时间：山东科学技术出版社

作者：于帆 编

页数：216

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>

<<图说中医育儿方案>>

前言

让宝宝健康成长是所有父母最大的心愿。

在0~6岁这个阶段，宝宝会出现生长发育的高峰，因此父母必须从宝宝的实际情况出发，根据实际需要制定育儿护理方案，而中医育儿正是其中最佳的方案。

中医认为，小儿脏腑娇嫩、形气未充，为稚阴稚阳之体，与成人相比具有很大的不同，因此无论是日常护理还是治疗疾病均应以小儿的生理以及病理特点作为参考。

首先，从小儿的生理特点看，小儿脏腑娇嫩，尚未发育完全，所以在功能上存在缺陷，中医称为“形气不足”。

如小儿肠胃发育不完善，肠道稚嫩而脆弱，胃中缺少胃液，食用生冷饮食、油腻食物或者穿衣不当着凉，就会使肠胃受损形成积滞，日久便出现厌食、消化不良、大便异常，从而导致各种胃部疾病的发生。

再如，中医认为小儿肺热不足，抵抗力差，风邪易由口鼻进入，使皮肤、毛发开合失调，易导致呼吸系统疾病。

另外，小儿生长发育较快，特别是0~6岁这个阶段更是生长发育的高峰，在此阶段，虽然脏腑器官仍属娇嫩，但在功能上已经有了明显的提高。

例如，小儿刚出生时心肺发育尚不完善，但到了6个月时心肺功能就逐渐趋于健全，对于日后肺部保健以及感冒等疾病有非常好的预防作用。

其次，从小儿的病理特点看，由于小儿脱离了母体的保护，为了适应外界的新环境、抵挡邪气侵袭，身体不得不将“正气”释放出去，结果就会造成元气受损、体虚气弱，使身体易受到风寒、暑热、燥火的“夹击”，再加上脏腑娇嫩、皮毛不充，很容易引发疾病。

另外，小儿发病速度较为迅猛，这是由于小儿体质没有形成明确的寒、热、虚、实，所以会出现易虚易实、易寒易热的问题。

小儿“不稳定”的体质无法及时对不同环境进行调整，结果造成虚实夹杂、寒热不分，使原本就脆弱的“正气”无法将病害阻挡在体外，容易造成发病迅速，并使病情随着寒、热、虚、实的转化引发变异反应，这就是为何上午小儿仍然健康的玩耍，下午却变成“小病秧子”的原因。

小儿虽然发病快，但康复的速度同样快，这是因为小儿阳气充足，中医称为“纯阳之体”。

充足的阳气能够为身体带来足够的“养料”，使全身的脏腑机能均处于蓬勃旺盛状态，具有调节气血、疏通经络的功效，能够修复身体受损细胞，使身体机能逐渐恢复正常。

<<图说中医育儿方案>>

内容概要

从中医角度提供的育儿方案，内容包括穿衣、饮食、睡眠、运动、保健按摩、儿童常见病防治，万法简便易学，非常实用，科学的育儿之道会为宝宝带来终身的健康。

<<图说中医育儿方案>>

书籍目录

序言第一部分 宝宝穿衣篇 穿衣不当影响宝宝健康 新生宝宝穿衣有讲究 宝宝穿衣的“三暖二凉” 季节交替如何给宝宝穿衣 春天要适当捂宝宝 宝宝夏季穿衣也不可大意 宝宝适度秋冻增强体质 冬日如何给宝宝穿衣 宝宝夜晚入眠如何穿衣 学走路要拒绝这样的鞋子第二部分 宝宝喂养篇 宝宝饮食要注意荤素均衡 宝宝饮食要针对体质属性 如何确保宝宝饮食的五味均衡 怎样培养宝宝吃饭按时的习惯 为何宝宝宜暖食忌冷食 如何让宝宝学会细嚼慢咽 宝宝饭前忌剧烈动饭后宜散步 宝宝喝水应选择白开水 哪些饮料不宜当作白开水 如何计算宝宝一日饮水量 如何养成宝宝定时饮水的习惯 如何让宝宝避开成人化饮食 病愈后的宝宝饮食调理 宝宝春季饮食调养：保护阳气促健康 宝宝夏季饮食调养：既要补水又要祛湿 宝宝秋季饮食调养：炖、煮、煲汤解秋燥 宝宝冬季饮食调养：滋阴潜阳平衡膳食 0~28天新生宝宝的喂养 1~12个月婴儿的喂养 1~3岁幼儿的喂养 3~6岁宝宝的喂养第三部分 宝宝睡眠篇 睡眠质量直接影响宝宝的健康 把握好宝宝的睡眠时间 挑选适合宝宝的卧具 “补救”宝宝的不良睡姿 确定宝宝的睡觉方向 让宝宝睡前心宁静 别让宝宝犯“睡时怪癖” 如何分辨宝宝睡眠中的异常情况 宝宝觉醒后该做些啥 防止和纠正宝宝睡扁了头 宝宝夏冬季睡觉的注意事项 宝宝不应当睡的两种“觉” 不打扰宝宝睡眠的换尿布法第四部分 宝宝保健按摩篇 保健按摩前的准备 保健按摩时的注意事项 保健按摩后的调养护理 适合不同年龄宝宝的按摩手法 宝宝按摩的常用腧穴 灵活臂膀的保健按摩 增加手部灵活度的保健按摩 强壮大腿的保健按摩 增强小腿力量的保健按摩 增强双足抓攀能力的保健按摩 促进眼睛健康发育的保健按摩 使宝宝呼吸顺畅的保健按摩 增强宝宝肾脏功能的保健按摩 帮助宝宝排气的保健按摩 缓解宝宝成长痛的保健按摩 提高宝宝御寒力的保健按摩 提高宝宝睡眠质量的保健按摩 促进头皮乳痂脱落的保健按摩 改善宝宝中暑的保健按摩 改善宝宝打呼噜的保健按摩第五部分 宝宝运动篇 运动对宝宝的积极影响 宝宝户外运动的六要点 宝宝感冒别靠运动出汗治 宝宝要分阶段运动 增强宝宝抓握能力的手部运动 周岁前的四肢运动操 宝宝的学坐方案 宝宝的爬行训练方案 宝宝学步的教学方案 赤脚运动助宝宝发育 促进身心发育的游泳 适合宝宝的跑步方案 提高宝宝免疫力的拍打运动第六部分 宝宝常见病篇 感冒 腹泻 百日咳 便秘 水痘 黄疸 鹅口疮 惊风 遗尿

章节摘录

宝宝的饮食宜清淡，因为宝宝的味觉、嗅觉发育尚不完善，如果家长利用在辅食中使用调味料的方法提高食欲，很可能就会对宝宝舌头上的味蕾产生刺激性的破坏效果，以至于再吃少精盐、少糖的食物时就会感觉食之无味，甚至拒绝进食。

不过，这里的“清淡”并非指完全放弃油盐酱醋，而是在保留“五味”的基础之上控制糖、盐、酱、醋的数量，因为完全不吃盐或者不吃糖对于宝宝特别是正处于发育期的宝宝来说，会对身体发育产生严重的负面影响。

那么，家长又该如何在宝宝的食物中添加糖和盐呢？

1.把握“少糖”的界限少糖就是在宝宝平日吃的糕点、饮料中尽量少放糖，家长在给宝宝的食品中加糖时一定要坚持“宁少勿多”的原则，以放糖后食物微微有些甜为宜。

对于5个月以上的宝宝，在吃完含糖的食物后，可适量喂食带苦味的食物，以中和糖分过甜的口感。

在糖的种类上，最好选择白砂糖而不是红糖或者木糖醇。

红糖虽然营养丰富，但甜度远远高于白砂糖；而木糖醇会对牙齿起到一定的保护作用，但甜度非常高，不仅会养成宝宝嗜好甜食的不良习惯，还会令家长放松警惕在食物中加入过量的糖。

2.把握“少盐”的界限随着宝宝肾功能的发育，家长可以在食物中适当加入盐，因为适当吃盐能够补充宝宝体内的钠含量，避免出现食欲缺乏、四肢无力、厌食、恶心等不良反应。

不过，家长在菜肴中放盐的量一定要控制好，因为在许多调味品中（酱油、鸡精等）都含有盐的成分，在加入其他调味品时要适当减少放盐的量，以免造成宝宝吃盐过多引起肾脏系统疾病（小儿肾结石、小儿肾炎等）。

<<图说中医育儿方案>>

编辑推荐

《图说中医育儿方案》共分为六个部分。

第一部分是穿衣篇，从小儿与成人穿衣有何不同说起，根据婴幼儿的生理特点制定出各种穿衣方案。

第二部分是饮食篇，目的是使小儿能获得足够的营养，使自身免疫力得到提升，起到“御寒”、“驱邪”、“扶正”的作用，抵挡外来细菌、病毒，还使羸弱的体质得到调理。

第三部分是睡眠篇，从中医角度论述了睡眠对小儿的重要性，并且利用中医原理对小儿睡眠进行调理，以改善睡眠质量。

第四部分按摩篇，介绍了中医按摩对小儿的益处，并在内容中介绍了具体的操作方法，便于家长实际操作。

第五部分是运动篇，从中医角度介绍了小儿运动应注意的事项以及如何利用运动来提高自身免疫力。

第六部分是常见病篇，利用中医原理对小儿常见病做了通俗易懂的分析，并介绍如何利用中药、中成药以及按摩预防并辅助治疗小儿常见病的方法。

<<图说中医育儿方案>>

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>