
《儿童预防保健保健康》

【课程背景】

你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？

你知道孩子老爱发烧、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？

孩子在寒暑交替、减衣添食中，容易得什么疾病？

这些疾病都有哪些症状，分几个阶段？何时可以在家自疗，何时需送医院？

平时如何注意调理事项，防病于未病？

孩子是不是爱生病，是检验父母合格与否的唯一标准。俗话说，为人父母者，不知医为不慈。这是年轻的父母们都应该关心的话题。

本课程集多位著名专家、名医的多年临床经验，针对小儿挑食、吃饭不香，睡觉流口水、爱出虚汗、呼吸系统老感染、发烧、咳嗽等挑食、脾虚、感冒、咳嗽等常见病作出指导，提供最实用的家庭解决方案，让孩子健康，让家长安心。

【授课时长】

3-6 小时

【授课对象】

所有重视儿童健康成长的年轻父母们。

【课程大纲】

一、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
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”
3. 吃错了一定影响孩子的发育孩子的第二特点：“形气未充”
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”

二、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
- 2.孩子受外感，首先肺遭殃
- 3.空气污染，孩子的肺比大人的更容易受伤
- 4.让孩子远离装修污染
- 5.孩子咳嗽跟肺的功能“软弱”有关
- 6.别让孩子喝冷饮
- 7.鼓励孩子多晒太阳，多出汗，少让孩子吹空调
- 8.孩子大量喝水会导致心脏出问题

三、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
- 2.先杀外来病毒还是先强壮身体：中西医治感冒的思路
- 3.先找孩子的病因，小毛病自己调理
- 4.孩子感冒的第一阶段（外寒阶段），皮毛最先感觉到
- 5.孩子打喷嚏的时候尽量不要吃抑制喷嚏的药
- 6.孩子感冒的第二阶段俗称“寒包火”（外寒里热阶段）
- 7.孩子感冒的第二阶段会流清鼻涕、吐黄痰
- 8.孩子流绿鼻涕、白鼻涕是怎么回事
- 9.孩子感冒的第一阶段，不用吃药，用取嚏、泡脚等方法
- 10.孩子感冒的第一阶段，苏叶熬水喝或泡脚马上就好
- 11.别让孩子在饿着肚子的情况下泡脚
- 12.孩子感冒头痛，喝葱白豆豉汤比吃药见效
- 13.孩子有寒湿，给他喝生姜葱白红糖汤
- 14.孩子受寒头疼，用生姜水配藿香正气水给他喝
- 15.孩子受寒肚子痛，冲服干姜粉喝
- 16.孩子感冒不想吃药，给他熏蒸鼻子
- 17.让孩子背部暖起来，感冒就能很快好
- 18.其他散寒的方法
- 19.调理孩子感冒第二阶段的药物有哪些
- 20.给孩子用药一定要轻
- 21.如何正确使用治感冒的中成药
- 22.治感冒的中药不可久煎
- 23.孩子嗓子痛是咽痛，还是喉痛
- 24.如果孩子发烧到38°C以上了，就要请医生处理
- 25.孩子感冒很重的第三阶段（表里俱热阶段）有什么特征
- 26.孩子感冒的第四阶段（反复阶段）有什么特征
- 27.孩子感冒的第四阶段家长该怎么处理
- 28.孩子受湿会得寒湿和暑湿两种感冒
- 29.孩子受湿引起的胃肠型感冒用藿香正气散很好
- 30.孩子感冒老不好，请给他调补脾胃

31.孩子感冒快好时的补脾方

32.常带孩子到郊外走走

四、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
- 2.为什么很多孩子都贫血
- 3.孩子睡觉半睁着眼，四肢瘦弱是脾有问题
- 4.为什么孩子口味重，总觉得嘴里没味道
- 5.孩子为什么没胃口
- 6.为什么孩子睡觉流口水
- 7.绝不能用特别香的食物去调孩子的脾胃
- 8.一定让孩子少吃洋快餐
- 9.孩子胖起来容易瘦下去难
- 10.让孩子吃淡口的食物
- 11.少给孩子吃奇特的东西
- 12.孩子应该保持一种节食的状态
- 13.孩子不需要任何保健品

五、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”
- 2.教你一眼分清孩子的积食
- 3.用什么办法最快调理好孩子的积食
- 4.不消除孩子积食，可能引发高烧等后患
- 5.给宝贝消积食的药不能常用，可以给他推拿
- 6.多带孩子接地气去

六、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
- 2.不要夸大孩子的咳嗽，以免影响医生的判断
- 3.治咳嗽不能用药往里面压
- 4.孩子刚刚开始咳嗽时应如何调治
- 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

-
- 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）
 - 7.孩子受寒咳嗽的第二阶段怎么办
 - 8.如果家长懂一点医学知识，孩子生病时就不会盲目求医
 - 9.“咳喘”就是“肺炎喘嗽”
 - 10.很多咳喘的孩子，被扣上了哮喘的“帽子”后接受激素治疗
 - 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
 - 12.孩子有很多黄痰怎么办？喝中成药复方竹沥口服液
 - 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
 - 14.感冒快好时孩子仍有寒咳，给他喝苏叶橘红饮
 - 15.感冒快好时孩子仍有寒咳，给他吃烤橘子非常好
 - 16.感冒快好时孩子仍有热咳，吃川贝炖梨
 - 17.孩子有寒热错杂的咳嗽，吃花椒炖梨
 - 18.秋天孩子受凉燥后咳嗽怎么办
 - 19.秋天孩子受温燥后咳嗽怎么办
 - 20.深秋时孩子咳嗽怎么办
 - 21.孩子咳嗽快好的时候给他吃怀山药