

<<中医古法婴幼儿养生>>

图书基本信息

书名：<<中医古法婴幼儿养生>>

13位ISBN编号：9787807637035

10位ISBN编号：780763703X

出版时间：2012-1

出版时间：广西科技

作者：彭鑫

页数：226

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>

<<中医古法婴幼儿养生>>

前言

我第一次给书写序，挺有使命感。

原因是，一本好的出版物我们应该怎么去解读它，说白了，就是怎么去更好地理解书里提供给我们的知识。

序，是一个引子。

我们常见书籍的序多半是一些专家学者或者名人对书里所涉及到的内容进行点评，或者是对这一问题进行宏观性的提炼，而我恰恰不是专家学者。

作为这本书著作权的单位负责人，我更想从这本书诞生的渊源跟读者做一下交流。

《中医古法婴幼儿养生》这本书缘起北广传媒优优宝贝电视频道荣誉出品的同名电视节目。

这档节目是频道在历时五年、精心策划、多方论证咨询和拜访众多中医专家学者的基础上，在不断的探索创新中制作而成的，弥补了婴幼儿养生类节目的缺口，开创了如此全面系统地介绍中国古老中医的孕妇及婴幼儿保健的电视专栏节目之先河。

作为国内第一家开播并全面涉及孕妇及0~6岁孩子内容的专业电视频道，我们有责任和义务将祖国医学宝库中的精髓提炼并通过电视特有的形式通俗易懂地呈献给大众，特别是我们的家长，对他们日常的育儿会起到很好的帮助作用。

最初决定要做这档节目，我们的视线中出现的都是年过六旬的老中医专家，觉得这样的专家学者给人的感觉才资深和权威，我们也是按这样的思路和想法去物色人选的。

但我们发现，真正是儿科的，并且还是全科的，能融会中西医的专家并不多。

还有，一说起专家，就得是年过花甲，这似乎回到了以往制作节目挑选专家的老路上。

我们希望能够有更多更年轻的专家学者出现在电视里，他们新锐、热情、专注的形象出现在荧屏上，会给人耳目一新的感觉。

所以，在经过认真思考后，创作团队将这档节目的专家最终定位在40岁以下，年轻有为的青年专家。

经过多方的了解和老专家的推荐，在我们的视野里逐渐清晰地出现了一个人，也就是最后成为我们这档节目的主讲嘉宾——中国中医科学院的博士彭鑫。

第一次见到彭博士，给我的第一印象是，让人感觉非常舒服，年轻、沉稳、睿智、谦逊，我们的谈话内容是这档节目涉及的中医。

在两个小时的谈话中，彭博士系统地介绍了传统中医对于孕妇及新生儿的诊断与治疗的依据及出处，让我们的主创人员第一次真正领略了中医古法婴幼儿养生的精妙之处，也坚定了我们把这档节目制作完成的决心。

现在看来，我们当初对于专家的选择是正确的，彭博士温文尔雅的气质和深入浅出的专业讲述，同时配合各种实用的小妙招和处方，从中医理论入手，还原到现实生活中可实际掌握和操作的方法，让电视观众既不觉得枯燥还易于理解，解决了我们最初的担忧。

节目播出快一年了，观众的反馈非常好，咨询电话络绎不绝，《中医古法婴幼儿养生》已成为优优宝贝电视频道一档收视非常好的节目，同时我们应电视观众的要求发行了DVD光盘，组织了大型见面签售活动，受到了家长的欢迎与好评，也得到了业内的高度关注。

关于中医婴幼儿养生这方面的书籍市面上也极少看到，映人眼帘的更多的是成年人养生类的图书。

现在，广西科学技术出版社将同名书籍顺利出版，将节目内容以图书的形式再现，可以让新手父母更能详尽地了解其内容，学习到中医基础知识，对育儿更有帮助。

图书在还原了电视节目精彩内容的同时，构建了简单清晰的目录框架，让新手父母可以通过自己的需求方便查询，不仅能从书中了解中医知识，还能根据宝宝的情况，查找到可以应对和处理的方法，凸显了实用性，这也正是同名节目创作的目的之一。

希望这本书能为父母们在育儿中提供更多的帮助，同时为弘扬和发展传统的中医养生之道尽绵薄之力。

在此，祝我们的宝宝幸福快乐地成长，祝我们的家长能够在育儿中共享天伦之乐。

北广传媒·优优宝贝电视频道执行总监栗小农 2011年11月北京

<<中医古法婴幼儿养生>>

内容概要

本书根据北广传媒优优宝贝频道2011年倾力打造的一档关于婴幼儿养生的节目《中医古法?婴幼儿养生》编著而成。

节目主讲人彭鑫，中国中医科学院中医基础理论研究所助理研究员，中医学博士，执业中医师。

《中医古法婴幼儿养生》第一次将中医养生的概念引入了婴幼儿健康保健领域，以中国传统中医古法来调理婴幼儿健康，同时介绍了中医知识全面、系统为婴幼儿常见疾病的预防和保健内容深入浅出，让父母很容易就能了解到中医的基本知识，并学会在生活中如何利用这些知识为孩子的健康成长打下基础。

<<中医古法婴幼儿养生>>

作者简介

彭鑫，中国中医科学院中医基础理论研究所助理研究员，中医学博士，执业中医师。

<<中医古法婴幼儿养生>>

书籍目录

第一章 孩子的保健从怀孕开始

第一节 中医强调的养胎

最佳的生育年龄

从孕前半年开始养生

养胎是孩子健康的根基

养胎到底是养的什么？

中医的胎教

第二节 中医的孕期保健

孕妇进补有哪些误区？

孕期如何避免药物伤害

孕期的疾病预防

第二章 中医养生从0岁开始

第一节 中国儿科史

中医儿科分“家”史

中国最早的儿科医生

秦汉和两晋时代的中医史

中国最早的儿科著作《颅凶经》

中医养生最核心的内容和原理

第二节 婴幼儿时期中医养生的规律

健康问题在12岁前解决掉

中医自然疗法

第三节 预防接种最早源于中医

天花的故事

种痘术流传到国外

第四节 古代中医看孩子生长发育

小儿身高增长有何特点？

小儿身高与体重有何关系？

关于囟门、换牙等方面的发育

“头”等大事

小儿萌牙与换牙

婴幼儿有血压吗

婴幼儿动作发育有何规律

婴幼儿、语言、认知发育等规律

婴幼儿是怎样认识外部环境的？

第五节 古代医学的“变蒸”与现代医学的发热

何谓“变蒸”？

小儿“变蒸”会出现哪些表现？

怎么应对

关于“变蒸”的规律

孩子变蒸时如何调理

第三章 小儿形与神的同步成长

第一节 小儿的生长发育特点

第二节 中医认识的小儿生理特点

<<中医古法婴幼儿养生>>

小儿脏腑娇嫩，形气未充都有哪些表现何谓“纯阳之体”

第二节 中医是怎样认识小儿发生疾病的病理特点

什么是小儿“脾常不足”“心常有余”“肺常不足”

何谓小儿“肝常有余”

第三节 导致小儿生病的先天因素有哪些？

胎毒的产生及对孩子健康的影响

去胎毒，打口药怎么吃

小儿外感病邪有哪些？

小儿患病的内伤因素有哪些

第四章 怎样判断与简单处理孩子疾病

第一节 小儿精神状态与疾病

面色白就是受寒吗？

面色黄代表什么？

热证的特征——面色红

值得注意的青与黑

第二节 小儿形态特征与疾病

形体望诊

察目

最容易忽视的耳朵

疾病时的嘴唇色泽变化

齿龈变化预兆疾病

小儿的正常舌象与异常舌象

第三节 二阴的变化与疾病的关系

了解大小便有病早知道

第四节 通过观察小儿指纹看健康

察指纹

怎样识别小儿斑与疹

第五节 从孩子的声音判断有无病变

闻咳声、嗅气味判断小儿疾病

第六节 带孩子看中医

小儿问诊歌诀

小儿可以切脉吗？

新生儿服用中药注意事项

第七节 中医儿科内外治方法

小儿中医的主要内治法

小儿中医主要的外治法

第五章 小儿常见呼吸道疾病及家庭疗法

第一节 经常光顾的小小感冒

为什么小孩子爱感冒

感冒之后的食疗方法

感冒伴随的三种夹症

多种类型的咳嗽

小孩子为什么爱咳嗽

咳嗽与百日咳、肺炎结核咳嗽的区别

反反复复的扁桃体炎

<<中医古法婴幼儿养生>>

扁桃体的作用

扁桃体炎的症状及食疗

儿童健康的第一杀手肺炎

肺炎与感冒的区别

风寒风热闭肺型肺炎及食疗

第五节 防不胜防的哮喘

咳嗽有没有可能变成哮喘

如何辨别哮喘和肺炎及冷哮和热哮

哮喘的食疗及护理

第六章 小儿口腔皮肤病及家庭护理

第一节 由内而外说口疮

孩子经常患口疮的原因

口疮疾病及食疗方法

孩子口疮预防及调护

第二节 不是皮肤病的水痘

水痘的症状

水痘食疗及养护

第三节 传染性很强的麻疹

第七章 影响孩子健康的其他病症

第一节 家有夜哭郎

夜啼可能合并其他病

如何看护夜哭宝宝

第二节 太爱出汗的宝宝健康吗

自汗与盗汗

汗症的食疗方及养护

第三节 10岁以前的多发病癫痫

癫痫的症状

中医分析癫痫的病因及食疗方法

尿床宝宝

遗尿病因

外治贴肚脐的治疗方法

脑瘫的预防与调护

脑瘫的病因及类型

脑瘫早期症状

脑瘫的按摩疗法

传染性很强的腮腺炎

第八章 伴随孩子成长的消化道问题

第一节 引发呕吐的原因及食疗

第二节 寒热性腹痛及食疗

第三节 腹泻的中医疗法及食疗

第四节 宝宝厌食的原因及食疗法

第五节 消化不良的原因及食疗法

<<中医古法婴幼儿养生>>

章节摘录

版权页：插图：第五节 古代医学的“变蒸”与现代医学的发热何谓“变蒸”“变蒸”是古代医家用来解释乳幼儿生长发育规律的一种学说。

指的是初生儿到周岁，由于生长发育的旺盛，其骨脉、五脏六腑、神智都在不断地变易，逐渐向健全方向发展。

通俗地解释，变蒸就是生理性发热，变就是变化的意思，蒸就是蒸腾的意思。

因为小孩五脏六腑，脏器都是属于没有完全发育成熟，他是一个成长过程，每变蒸一次，就让自己的筋骨，还有五脏重新得到一次发育，这样是一个好的现象。

妈妈们关于发烧的疑惑：以前常听老人说，小孩子发一次烧就会长大一点。

我也留心观察了一下，自己的孩子确实是。

因为我女儿特别爱发烧，但是每发完一次，就会觉得她好像长高了一点点，或者是又长大了一点点。

发一次烧就长大一点，像我的宝宝到13个月了，她没有发过烧，只是平时会有一些热伤风之类的，这样代表不好吗？

小孩子发一次烧，就会学一次乖，所谓的乖就是乖巧了，证明孩子神经系统发育的比较好。

乖的意思是代表好的意思，代表聪明，然后健康。

为什么老人讲“小孩发一次烧，学一次乖”隋代巢元方《诸病源候论·变蒸候》认为：“小儿变蒸者，以长血气也。

变者上气，蒸者体热。

”唐代孙思邈《千金方·变蒸论》说：“小儿所以变蒸者，是荣其血脉，改其五脏，故一变竟，辄觉情态有异。

”《备急千金要方》谓“小儿所以变蒸者，是荣其血脉，改其五脏。

”宋代钱乙《小儿药证直诀·变蒸》则对变蒸作了更为详细的解释：“小儿在母腹中乃生骨气，五脏六腑成而未全。

自生之后，即长骨脉、五脏六腑之神智也。

变者，易也，又生变蒸者，自内而外，自下而上，又身热，故以生之日后三十二日一变。

变每毕，即有情性有异于前，何者？

长生脏腑智意故也。

”

<<中医古法婴幼儿养生>>

媒体关注与评论

彭金博士希望父母们都能了解中医，学会用中医知识为宝宝的健康打基础……儿童的病如果有先天禀赋的问题，比如说脾胃不好，或者是肾气不足，或者是内热比较大，最好在12岁之前调理好，因为12岁之前孩子的病不会特别多和杂，在此之前的问题都可以解决。

《中医古法婴幼儿养生》符合中医的原理，方法简单实用，疗效可靠，非常适合现代年轻的爸爸妈妈学习！

——北京中医药大学国际学院院长博士生导师 傅延龄教授现代很多的年轻爸爸妈妈因为不懂得婴幼儿保健知识，导致孩子身体出现各种各样的问题，《中医古法婴幼儿养生》从孕妇如何保养一直讲到小儿常见病，内容丰富、涉及全面，尤其提出了食疗、按摩等很多简单、无副作用且行之有效的方法，非常值得推广！

——全国政协委员叶剑英元帅之女 凌孜如今越来越多的都市人开始追求回归自然的生活方式，中医这一华夏文明的核心文化由于关系到我们的身体健康而格外被关注。

彭鑫博士的系列讲座《中医古法婴幼儿养生》，用深入浅出、通俗易懂的表述，不仅让读者轻松掌握婴幼儿中医保健和治疗方法，以简单、低成本、无副作用的自然疗法保证健康，还同时对身为父母的我们进行了中医知识普及。

——壹基金执行主席 周惟彦与中国中医科学院青年专家彭鑫博士一道，用中医的眼光发现宝宝成长发育过程中的规律与问题，通过中医古法让宝宝预防疾病、增强体质。

《中医古法婴幼儿养生》，一本为年轻妈妈准备的健康、轻松育儿宝典！

——新浪育儿频道主编 艾樱

<<中医古法婴幼儿养生>>

编辑推荐

<<中医古法婴幼儿养生>>

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>