



小儿日常养护及常见疾病处理



小儿日常养护——吃

1. 吃饭



误区：A、吃肉、蛋、牛奶才有营养
B、吃得多就好
C、想吃就要给

按正确的时间进食（每天三餐两点）

2. 零食



- 哪些零食可以吃？

水果、坚果、一些无添加的自然的东西

- 哪些不能吃或要尽量少吃？

糖、饮料

高热量的东西（薯片等膨化食品、巧克力等）

糕点

3. 保健品



牛初乳

补钙等微量元素

搭档、复合维生素片

原则：不吃单纯的补充剂，吃自然生成的食物而不是人工萃取糅合形成的

4. 吃药打针



误区：

- A、家长喜欢自己给孩子乱用药
如风寒感冒用凉药、湿热腹泻用干燥的热药等

- B、误用偏方（如红糖姜水、川贝蒸梨等）

- C、退烧药、抗生素的不当使用



小儿日常养护——穿衣、洗澡



• 穿衣原则

1. 童子不衣裘裳 （《礼记·曲礼》）
2. 什么是“三分寒”？以腋下微潮为度
3. 裤比衣少一件 （下体主阴）
4. 体虚的孩子常备隔汗巾

• 洗澡

每天洗澡好吗？



小儿日常养护——睡觉



- **儿童常见睡眠状态及对应的问题**

正常姿式：仰卧、侧卧

不正常：

俯卧、厥屁股

在床上打转、踢被

出汗

- **睡眠也要顺应自然**

春：早睡早起 夏：晚睡早起

秋：晚睡晚起 冬：早睡晚起



小儿日常养护——情志

从五行角度理解养护方式与健康的关系



五行、五脏与情志

肺（金）：	悲伤肺	肺主皮
肝（木）：	怒伤肝	肝主筋
肾（水）：	恐伤肾	肾主骨
心（火）：	喜伤心	心主脉
脾（土）：	思伤脾	脾主肉

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/308042033004006071>