



知医为慈  
善待孩子

## 别伤孩子的脾，别伤孩子的心

成不良习惯，或者吃了不应该吃的食物，或者所吃食物营养结构不均衡。当孩子的脾胃受伤后，会出现外感、发育不良、鼻炎等问题。家长看到这样的结果就焦虑万分，不知道怎么办……

每次碰到家长向我咨询孩子问题时，我发现问题的出现大都与孩子的脾胃有关，所以，如果想让孩子少生病，生病后尽快痊愈，少复发，就要好好保护孩子的脾胃。

保护孩子的脾胃，家长还要记住一点：不要伤孩子的心！我们现在碰到很多严重的小儿疾病，实际上都与伤了孩子的心有关。

为什么这么说呢？中医认为，心实际上是指人的情绪，因为现在的小孩大都是独生子女，父母难免会纵容、娇惯他们。久而久之，当孩子的一些要求在家里或学校里得不到满足时，就会产生情绪失常问题。

孩子情绪失常后，就会引起身体气血运行失调，失调的结果就是一系列疾病，对孩子的影响特别大，甚至超出一一般人的想象。

所以家长爱护孩子，除了要保护好他们的脾胃，更要保护、调整好孩子的情绪，让孩子总是保持一种积极的心态。首先，家长对孩子不要溺爱；其次，家长不要因为自己心理失衡，就把压力加到孩子身上，否则孩子的身体很容易

出问题。

我认为，孩子的很多问题实际上是父母的问题，跟父母的不良情绪有关。像父母之间的冲突，或者父母的压力等，都会有意无意地影响到孩子，先是情绪失常，引起气血运行的紊乱，然后身体也会失常。

所以，不要伤孩子的心，不要让孩子时常处在情绪失常的状态里，其实，这是一个从根上不让孩子生病，让孩子身心保持健康的诀窍。

很多家长不知道自己情绪失常还可让孩子生病。孩子生病，家长往往首先想到的是孩子该吃什么药了，哪种药可以把孩子调整过来，他们万万想不到，孩子老生病是因为自己家的氛围不好。

简单地说，善于和不善于修心的家长对孩子的精神、神志，特别是孩子的脾胃影响是完全不一样的。

所以，一个对孩子负责的家长不仅要管好他的吃喝拉撒，还应意识到自己的修身养性对孩子一生健康的重要性。

我有一个很好的朋友，她原来并不是中医的粉丝，也没学过中医育儿知识。因为有我这个中医朋友，所以她孩子身体不舒服，就给我打电话。

她孩子发烧的频率还是比较高的。我说：“你怎么不学点中医育儿知识呢？我的书里写得那么清楚，

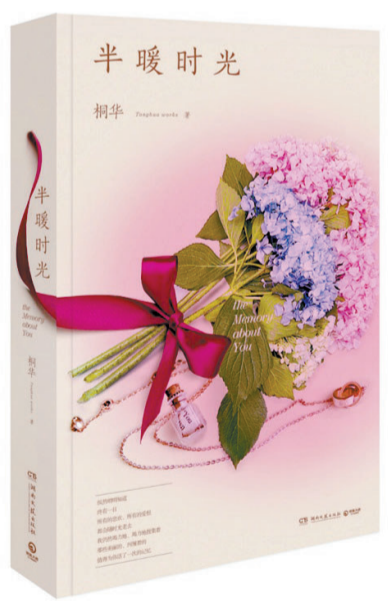
很多家长都受益了。你好好学学，就少操好多心啊！”她说：“那还要你这个朋友做什么呢？我打电话问你不行了吗？”

在我们的生活中，经常出现这样的情况，往往这个看病的医生水平没问题，孩子的病情也很简单，但是因为是在孩子发病的最初阶段，家长不懂医学知识，就会错失治疗的最好时机，让小火苗变成熊熊大火。当医生来治疗时，孩子的嗓子已红肿化脓，开始发烧了，甚至已经造成肺内感染。此时，无论多么高明的医生，无论中医西医，都会感到棘手，要花更多的精力去治疗。

所以，即使有最高明的医者做你的朋友，你也不可能24小时都依靠他。如果自己对医学知识毫不了解，在疾病还是小火苗的时候没有扑灭，就会错失很多治病良机，所以，当孩子生病严重的时候向医生朋友求助，和去医院治疗没什么两样。

再回到我的那位朋友身上，她因为孩子经常生病，再加上我的劝说，开始自学中医育儿知识。慢慢地，她可以处理孩子的一些头疼脑热的小毛病了，比如，一发现孩子嗓子疼，当天处理，就没事儿了。现在，孩子的体质有明显改变。

（摘自《脾虚的孩子不长个、胃口差、爱感冒》罗大伦 罗玲 著 江西科学技术出版社 出版）



青春足迹  
温暖记忆

## 3.9 温馨的相聚

颜晓晨想起了他昨晚的话，轻声问：“你烤的？”

沈侯得意地点点头，兴奋地说：“早上6点起床烤的，你可要多吃点。”颜晓晨默默看了沈侯一会儿，拿起鸡翅开始啃。也不知道是因为沈侯的手艺非同一般，还是因为这是他特意为她烤的，颜晓晨觉得，这是她这辈子吃过的最好吃的烤鸡翅。

沈侯问：“我还带了花雕酒，你能喝酒吗？”

“能喝一点儿，我们这里家家户户都会酿米酒，逢年过节大人不怎么管，都会让我们喝一点儿。”

沈侯拿出两个青花瓷的小酒杯，斟了两杯酒。颜晓晨端起酒杯，抿了一口，赞道：“就着烧烤吃，倒是别有风味。”沈侯笑起来，和颜晓晨碰了下杯子，仰头就要喝，颜晓晨忙拽住他的手，问：“你待会儿回家不用开车吗？”

“我拉了沈林出来就是为了能陪你一起喝酒啊！”他一口将杯子里的酒饮尽，“我去买两杯饮料，省得人家说我们白占了座位”。

不一会儿，他端着两杯饮料回来，看颜晓晨吃得很香，笑得更灿烂了。

沈侯带的烤肉不少，可颜晓晨今天超水平发挥，饭量是平时的两倍，沈侯才吃到半饱，就只剩最后一个鸡翅了。

沈侯看颜晓晨意犹未尽的样子，把最后一个鸡翅让给了她。颜晓晨看着手中的鸡翅，犹豫着要不要给沈侯吃。沈侯忍不住笑着轻轻拍了一下她的头，说：“你吃吧！”

等颜晓晨吃完，两人把垃圾扔掉，才慢慢喝着饮料开始聊天。

其实也没什么特别的事要说，只看着对方漫无边际地瞎扯，就觉得很满足。

沈侯拿出手机，给颜晓晨看照片，“这些都是除夕夜你给我打电话时，我拍下来的”。沈侯指着照片上的烟花说：“我当时正好在阳台上，烟花就好像在我身边和头顶绽放，可惜手机拍的照片不清楚，当时，真的很好看！”“原来当时你让我等一下，就是在拍照。”颜晓晨把一张张照片看过去，心中洋溢着感动。

烟花的照片看完了，紧接着一张是沈侯家人的照片，颜晓晨没敢细看，把手机还给了沈侯。

沈侯却不在意，指着照片对颜晓晨说：“这是我爸，这是我妈，这是我姑姑……”

还真是个大家庭，难怪那么热闹。颜晓晨问：“你的名字为什么是‘侯’这个单字？有特别的含义吗？”

“我爸爸姓沈，妈妈姓侯，两个姓合在一起就叫沈侯了。”

颜晓晨问：“你堂弟沈林不会是因为他的妈妈姓林吧？”

沈侯伸出大拇指，问：“你的名字有

什么特别意义吗？”

“你猜！”

“不会是那种很没创意的吧？你出生在清晨？”

“对了！本来打算叫颜晨，可报户口时，民警说两个字的名字重得太多，让想个三个字的名字。我刚出生时，很瘦小，小名叫小小，爸爸说那就叫小晨，妈妈说叫晓晨，所以就叫晓晨了。”

“小小？”沈侯嘀咕，“这小家伙很可爱”。

颜晓晨有些恍惚，没有说话。

“对了，有个东西给你，别待会儿走时忘记了。”沈侯从背包里掏出一个纸盒子，放在颜晓晨面前。

颜晓晨打开，发现是一个褐色的棋盘格钱包。沈侯发现她没有钱包，卡和钱总是塞在兜里。快要工作了，她确实需要一个像样的钱包。

颜晓晨从包里也拿出一个彩纸包着的递给了沈侯。

“给我的新年礼物？”沈侯笑嘻嘻地接过。

彩纸是旧的，还有些返潮，里面包着的是一个木雕的孙悟空，看着也不像新的，而且雕工很粗糙，摆在地摊上，他绝对不会买。沈侯哭笑不得，说：“你从哪里买的？”

颜晓晨凝视着木雕，微笑着说：“我自己雕的。”

（摘自《半暖时光》桐华 著 湖南文艺出版社 出版）

沈侯对颜晓晨说：“我们去麦当劳里坐坐。”

颜晓晨没有反对，两人走进麦当劳，到二楼找了个位置坐下。

颜晓晨说：“这顿饭我请吧，你想吃什么？”

沈侯打开背包，像变魔术一般，拿出三个保温饭盒，一一打开，有烤羊肉串、烤鸡翅、烤蘑菇，他尝了一口，不太满意地说：“味道比刚烤好时差了很多，不过总比麦当劳里的好吃。”