儿童健康讲记

替你读完整本书，只留下 4 件非知道不可的事

李辛 著

liugeixiang.com

第1节 · 生病是身体在调整

别急着拆警报器

> 孩子一发烧你就喂药，像厂房报警你就拆警报器。火没灭，只是不响了。

NOTE

孩子生病多数是身体自我调整的过程，别急着压症状。观察整体状态比追逐每个指标重要。

第2节 · 看神气，不看化验单

看神气四项

> 他能吃能睡能闹，烧到 38 度 5 也不用半夜挂急诊。蔫了、不吃、不尿，才是真信号。

NOTE

中医视角看整体：精神好不好、胃口、睡眠、大小便——这四项平稳，多数小病不用慌。

第3节 · 过度治疗伤的根本

越压越多

> 你今天压下咳嗽，下周压下湿疹，再下周压下积食。越压越多，因为根子没动。

NOTE

频繁用药压制症状，可能打断身体的调整节奏。慢病靠养：饮食简单、作息规律、情绪宽松。

第4节 · 日常大于治疗

日常大于治疗

> 你家孩子最好的补药，不在药店，在'早点睡、少零食、你少唠叨'这三样里。

NOTE

好好吃饭、好好睡觉、好好玩耍，是孩子最好的药。父母的焦虑本身就是一种病源。