**得明读书会育儿肠胃养护精华分享**

 得明读书会以传统文化为根基，传播大千老师的气学、中医等知识，涵盖育儿、中医、健身、产后调理等多领域，旨在助大家掌握健康知识。大千老师作为创始人，是古气学中医传承人，创立了红脸蛋育儿理论、得明健身动作及无余技法，资料汇编共40余本。中医经典《黄帝内经》《神农本草经》《难经》《伤寒杂病论》为中医学习奠定基础。此次共读聚焦《大千杂谈之育儿篇》。

**一、养护肠胃注意3个方面**

1、肠胃最怕堵，**保障肠胃通畅性**

2、吃的东西太表层，不深入。**要吃粗纤维，比如：馒头**

3、添加剂、毒化剂太多。零食少吃，要看配料表，**不能选择添加剂过多的。**

**二、养成好肠胃的建议：**

春姐：我建议你们，我给你们强烈建议，就是你们不管是作为家长、作为自己，我们自己还一定要鼓励大口吃饭、大吞咽、大声说话。都要大大大大，你所有你们记住你所有的点上都要追求。让他在自己的这个状态里头变得更大**。嘴壮是肠胃壮实的体现，嘴大、嘴唇厚且红润、唇周颜色亮的孩子，肠胃功能往往较好**。鼓励孩子大口吃饭、吞咽、说话，有助于锻炼肠胃。例如，让孩子吃有劲道的馒头并大口吞咽，可撑开食管，增强吞咽功能，但要准备水以防噎食。拉粗成型的大便也是肠道壮实的标志，若孩子常拉细软便，说明肠胃虚弱。

**三、多种运动方式助力孩子成长**

 春姐:孩子生长阶段，通过一定的力量，**适量运动可让你的脉络变粗，增强体质**。那我们可以做些什么动作呢？可以做一些俯卧撑（初期膝盖高度）、蹲起能锻炼上肢和胯部力量；多带孩子爬山或爬坡，可刺激膀胱经，促进血液循环与新陈代谢。运动不仅让孩子身体强壮，还能提升自信与竞争力。

**四、遵循自然饮食原则**

春姐:饮食上要遵循自然原则，多吃自然之物，选择当地当季食物，避免过度食用南方偏寒、甜腻的水果，如香蕉。孩子饮食应多样化，保证主食、蔬菜、肉类、水果均衡摄入，避免偏食。若孩子查出来缺营养，多是吸收问题，而非真的缺乏，关键在于改善运化。母乳喂养的妈妈要注重自身锻炼和血液运化，提高母乳质量。

**五、巧用传统食材调理**

生:我家孩子积食就给他吃健胃消食片不管用呀

春姐:我跟你说不行，以前农村的时候，其实大家老人都会留一样东西，在杀鸡的时候都会留一样东西，有没有人知道鸡内金？孩子积食时，鸡内金是常用食材，可从杀鸡处获取晒干备用，也可购买便宜的鸡内金片，积食时给孩子食用，最好就是别人杀鸡的时候，你找他要点鸡内金，把它晒干，然后娃积食的时候你可以给他吃点。尽量让孩子日常多跑，他最好能达到状态。还能打成粉或做饼子。此外，还有枳实、陈皮搭配的小方子（枳壳因较酸，使用时需把握用量），对理气、破解、调中焦，解决肝胆和脾胃问题有帮助。