孩子健康成长的5个小方法，宝妈宝爸看过来！

**你家孩子属于哪类？**

作为父母，最幸福的事情莫过于看着孩子健康快乐成长。但在养育孩子的过程中，总会面对一些问题，比如孩子的教育问题，又比如喂养问题。

一种孩子，越来越能吃，越吃越胖，越胖越吃。一种孩子，就是吃什么都不长肉，吃什么都比同龄个子小。

你家孩子属于哪类问题？到底是什么样的原因造成孩子这两种不同的情况呢？关于孩子的喂养，很多家长都认为，想要孩子长得好，就要给孩子多吃点。

孰不知，吃太多也会造成孩子的脾胃受损，进而使整个系统的运化和代谢都受到障碍，从而出现越吃越胖或越吃越瘦的情况。

**让孩子健康成长的五种方法**

当孩子太胖或太瘦时，父母要多关注孩子，作为父母，想让孩子健康成长，可以从以下五个方面进行思考和改善。

**(1)要想小儿安，三分饥与寒**

首先，不给孩子吃太多，否则易造成营养过剩。不给孩子吃太多高热量难消化的东西，比如汉堡、炸鸡之类的食物。不给孩子吃太多甜食，甜食易生痰湿，易造成孩子脾胃功能障碍。

其次，不给孩子穿太多，造成闷热出汗易感冒。但也要提醒孩子注意背部、颈肩部、膝关节和脚踝部的保暖，以免寒气入体损伤阳气。

**(2)少给孩子吃生冷寒凉的东西**

自然界里的庄稼，它们的生长规律是春生、夏长、秋收、冬藏。人也生于自然界，要符合自然界的生长规律，顺时、顺势而行。孩子成长也随着内在阳气运转有相应变化，春天升发，夏天生长，秋天收藏，冬天蛰居。

若孩子阳气充足，他向上成长的生命力就会很强。若给孩子吃太多水果、冷饮、海鲜、牛奶之类的寒凉之物，就会消耗孩子体内的阳气，阳气消耗多了，会影响孩子成长，而且孩子容易郁郁寡欢！

**(3)艾灸身柱穴**

据观察，经常艾灸身柱穴的孩子，身高普遍会比其他孩子高一些。如果孩子个子偏小，可以尝试给孩子做艾灸，促进孩子内在阳气的生发，提升免疫力。

**(4)让孩子多运动**

多去自然环境中活动，避免孩子一直玩手机，或长时间补习功课。多引导孩子到室外适当活动，释放天性，这样孩子越活动才越聪明。

**(5)晚上睡前给孩子捏脊和揉腹**

在晚上睡前，宝妈宝爸可以和孩子进行互动，如给孩子捏脊、揉腹。这样既能帮助孩子提升免疫力，还能让孩子感受到父母的爱，促进亲子关系的和睦，有益于孩子的身心健康。

**遵循孩子的成长规律，循序渐进**

每个孩子都有他盛开的花期，只是早晚而已，所以我们家长不要揠苗助长，相信每个孩子都是独一无二的。虽然很多父母都想孩子成为我们想要的样子，但也不能忽略了自然规律，孩子有他们的生长周期，我们家长要做的就是用榜样的力量去引导、辅助他们成长。

**给孩子最好的能量补给**

不要在孩子吃饭和睡觉之前去批评指责他们，否则容易引起孩子肝气郁结，消化不良。让孩子安心吃饭，静心睡觉就是最好的能量补给。切记一定不要带孩子进行夜跑或晚上去健身房挥汗如雨，或晚上去跳广场舞等这类伤阳的活动！

无疑每个父母都是爱自己孩子的，但正确的爱才能给到孩子真正的营养，愿每个孩子都在家人的陪伴下生活幸福、身体棒棒、吃饭香香、天真无邪、一路向阳！