



家庭药箱进万家

小龙人

宝宝药箱中草药 画册



心系赠阅



让中医药文化浸润幼儿心灵

儿童，是国家的未来，民族的希望。关注儿童健康，是家庭、学校及社会的一件大事。只有呵护儿童健康成长，才能托起健康中国的未来。

中医药是中国传统文化的瑰宝，凝聚了无数先辈的智慧和心血。《“健康中国 2030”规划纲要》指出：充分发挥中医药独特优势。在日常生活中，孩子们或多或少都接触过中草药，生病时看过中医、吃过中药。“中医药”应像种子一般播撒进孩子们的心田，生根发芽。

本画册特别根据儿童直觉形象思维的特点，选取生活中常见的中草药，引导儿童感知观察、探索体验，点亮孩子们对中医药的兴趣。同时，画册还介绍了一些儿童常见疾病，如感冒、咳嗽、腹泻、积食、鼻炎和其他过敏性疾病等，并提供了简单易行的家庭护理方法，帮助家长缓解孩子身体的不适，为孩子的健康成长保驾护航。

愿每个孩子都有一个健康、快乐的童年！

本手册由首都儿科研究所附属儿童医院
中医科主治医师 李萌审核



连翘 (lián qiáo)

早春先叶开花，香气浓艳，满枝金黄。
果实入药，具有清心解热，消肿散结，利尿
的功效。



太棒了！○



真不错！○



要加油！○

____年__月__日



小儿感冒，热多于寒

小龙人
知识乐园

中医认为，小儿腠理疏薄，肌表不固，且生机旺盛、清阳发越，容易出汗；再加上小儿脏腑稚嫩，形气未充，功能未全，自身不能调节寒暖。所以，当气候突然变化、冷暖失调，或与感冒病人接触时，就容易感冒。

小儿感冒也分风寒、风热、暑湿、流感等类型，**但热多于寒**。即使有寒象，也因为小儿为纯阳之体，易于寒从热化；或以寒邪束缚体表，内热不能向体外宣散，热为寒闭。小儿卫外功能较差，且饮食不知自调，容易食火较重，出现感冒夹有积滞的情况；小儿神气怯弱，感冒高热时，容易热扰心肝，导致心神不宁，睡眠不安，甚至惊厥抽搐，出现感冒夹惊的情况。

小儿感冒易伴随其他症状，或由于治疗、调养失当等因素，使病情变重、变复杂，而且往往变化很快，常可转为肺炎、心肌炎、脑膜炎等疾病，用药期间必须密切观察，有以下情况应及时就医，调整药物：持续高热、头痛、呕吐、烦躁、萎靡、惊厥、抽搐等现象，说明病情较重，应立即送医院治疗。

避免宝宝感冒，做好预防工作

- 1、保持室内空气流通。
- 2、衣着薄厚适宜，及时增减衣物。
- 3、坚持户外活动，适应温度变化。
- 4、多喝水，饮食合理多样。

宝宝药箱
提醒您

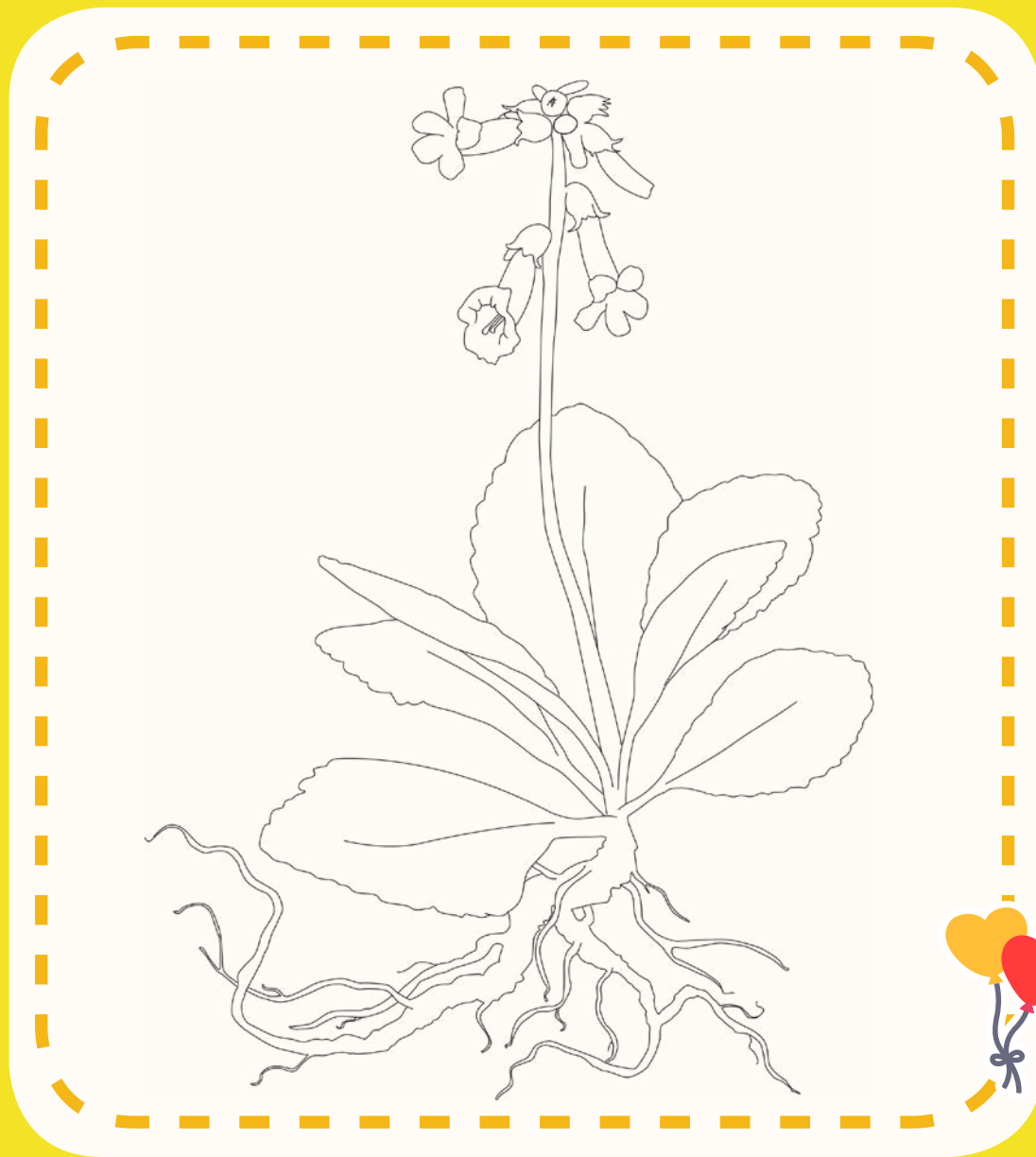
家中可以为孩子准备儿童感冒药，如**小儿感冒颗粒**。

[功能主治] 疏风解表，清热解毒。用于小儿风热感冒，症见发热、头胀痛、咳嗽痰黏、咽喉肿痛；流感见上述证候者。



地黄 (dì huáng)

根茎肉质，鲜时黄色，花冠外紫红色，内黄紫色。根茎入药，**生地黄具有清热凉血，滋阴生津的功效，熟地黄具有滋阴养血的功效。**



太棒了！○



真不错！○



要加油！○

____年__月__日



大宝感冒二宝总躲不掉？

小龙人
知识乐园

二孩政策全面放开后，很多家庭都迎来了新成员。在享受快乐的同时，爸妈需要操心的事情变得更多了。不少爸妈都有过这样的经历：大宝得了感冒，前前后后跑了几趟医院，刚好点，二宝却被传染了。于是，接着去医院，一家人疲惫不堪。

其实，大宝感冒后，预防交叉感染特别重要，这里总结一些经验，希望对大家有帮助。

一、隔离很重要

如果有条件，可以让老人帮忙照顾大宝，宝爸宝妈留在家照顾二宝；如果条件不允许，在日常护理中，要做到这三点：
照顾宝宝的人要分开、宝宝房间要分开、宝宝的生活用品要分开。

二、清洁消毒不能少

定期打开门窗通风：保持室内空气流通新鲜，减少病菌密度。

勤洗手，且正确洗手。孩子勤洗手，尤其是照顾生病大宝的家长更要勤洗手，避免把病毒带到家里的其他角落。洗手时，采用“科学洗手六部曲”，手心搓手心、手心搓手背、十指交叉搓、揉搓手指尖、转转大拇指、手腕洗一洗，正确洗手。



宝宝的餐饮具和生活用品要消毒。宝宝的奶瓶等餐具一般通过煮沸（10-20 分钟）来消毒；生病宝宝的衣物也要及时更换、清洗，不要久放。

宝宝的呕吐物、排泄物要妥善处理。宝宝呕吐后，宝爸宝妈可用含氯消毒剂（如漂白粉等）均匀地覆盖呕吐物约 30 分钟后（消毒剂起效后），用硬纸板等一次性工具及时清理。然后用浸有消毒液的拖布擦拭可能接触到呕吐物的物体及其周围（一般在 2 米范围内，最好擦拭 2 遍）。最后再用清水擦净消毒剂残留。

三、药物不乱用

如果二宝还是被大宝传染了，家长不可乱用药物。而应该及时就医，按医嘱服用适量对应药剂。

薄荷 (bò he)



叶对生，长卵形或椭圆形，叶缘锐锯齿状。全株有辛凉香气。地上部分入药，具有疏散风热、清利头目、利咽透疹的功效。



太棒了！○



真不错！○



要加油！○

____年__月__日



咳! 咳! 咳!

小龙人
知识乐园

身体会发出哪些信号?

儿童常见咳嗽可分为风寒咳嗽、风热咳嗽和痰热咳嗽等,可以从舌苔上加以判断。

1. 风寒咳嗽: 舌苔发白, 咳嗽频作, 痰较稀、白黏, 伴有鼻塞、流清涕。
2. 风热咳嗽: 舌苔发黄, 咳嗽不爽, 痰黄、稠, 流浊涕, 常伴有咽痛。
3. 痰热咳嗽: 舌质发红, 舌苔黄腻, 发热口渴, 咳嗽痰黄, 喉间痰鸣, 烦躁不安。



如何应对?

1、家庭护理

气管有异物时, 容易引起 1-3 岁儿童慢性咳嗽, 反复咳嗽不愈的儿童需要警惕。经常变换体位及轻拍背部, 有助于排出痰液, 注意咳嗽时防止食物呛入气管造成窒息。

2、合理用药

家长不要盲目给孩子服用止咳药品, 应该注意区分, 对证用药:

1

风寒咳嗽

通宣理肺口服液, 可以尝试艾叶煮水泡脚或洗澡, 食疗用生姜红糖水等。

2

风热咳嗽

小儿清肺止咳片, 或用桑叶 10g、菊花 10g 煮水代茶饮。

3

痰热咳嗽

儿童咳液, 可以尝试食疗: 雪梨炖冰糖等。



板蓝根 (bǎn lán gēn)

根肥厚, 近圆锥形, 表面土黄色, 具短横纹及少数须根。根部入药, 有清热解毒, 凉血利咽之效。



太棒了! ○



真不错! ○



要加油! ○

____年__月__日



宝宝咳嗽护理， 这些“雷区”你踩了吗？

小龙人
知识乐园

冬季天气干燥，室内室外温差大，宝宝一不小心就感冒了。而咳嗽这个烦人的小妖精，就会见缝插针地缠上宝宝。这时，家长通常会根据自己的“经验”为宝宝护理，殊不知，有些“经验”很可能就会“踩雷”。

雷区一 咳嗽需要赶紧止咳

正确认知：其实，咳嗽不是病，而是一种症状表现，很多病都会引起咳嗽。而且咳嗽本身可以帮助身体排出刺激呼吸道的分泌物及异物，是人体的一种防御能力。如果一咳嗽就止咳，反而不利于分泌物排出。

雷区二 宝宝咳嗽会导致肺炎

正确认知：如果宝宝咳嗽几天后得了肺炎，那是因为宝宝咳嗽的时候已经有肺部感染了。咳嗽可能是肺炎的早期表现，但不能说是咳嗽导致了肺炎。

雷区三 咳嗽了，吃点消炎药

正确认知：引起咳嗽的原因有很多，可能是呼吸道感染后炎症刺激引起的，

而炎症包括细菌、病毒或其它微生物；也可能是过敏、烟尘、异物刺激引起。消炎药只是针对细菌引起的炎症有效，如果不查清病因而盲目服用消炎药，不仅对咳嗽的治疗无益，而且还可能对胃肠道和肾脏产生副作用。

雷区四 宝宝咳嗽，吃点成人止咳药

正确认知：宝宝的肝肾等器官发育还不成熟，在生理、病理等许多方面，与成人都会有所差别。所以，应为宝宝选择儿童用药，不能乱用成人药。



秋季宝宝咳嗽如何预防？

1. 让宝宝少量多次饮水。
2. 宝宝的卧室及活动室要多开窗通风。
3. 带宝宝参加户外活动和体育锻炼，增强抵抗力。
4. 少吃辛辣刺激、肥腻高糖的食物，多吃滋阴润燥的食物，比如莲藕、梨、山药、萝卜等。

蒲公英 (pú gōng yīng)



头状花序，花蕊黄色，叶子呈锯齿状，种子上有白色伞状绒毛结成的绒球，花开成熟后会随风飘散到新的地方生根发育。干燥的全草入药，具有清热解毒、消肿散结的功效。



太棒了！○



真不错！○



要加油！○

____年__月__日



孩子过敏怎么办？

小龙人
知识乐园

什么是过敏？

过敏，是一种不正常的免疫反应，指特异体质人群对正常人可耐受的外界物质（如花粉、花生、牛奶、宠物毛屑等）产生了超敏反应，体内产生了针对这些物质的特异性抗体——免疫球蛋白 E（IgE）。

身体会发出哪些信号？

耳鼻喉症状：鼻痒、喷嚏、流涕、鼻塞、耳痒

眼部症状：眼痒、流泪

呼吸道症状：咳嗽、喘息、胸闷

消化道症状：恶心、呕吐、腹痛、腹泻

皮肤症状：瘙痒、风团、粘膜水肿及其他皮疹等

严重过敏反应：如过敏性休克表现为低血压、意识丧失等

过敏反应的进程

0-3岁为湿疹、特应性皮炎发病率逐年增高后缓慢下降，因皮肤干燥、剧烈瘙痒反复发作，甚至伴有红肿渗液，严重影响生长发育和全家人的生活质量；

1岁以前以食物、牛奶蛋白过敏发病率最高；

3岁以后哮喘的发病率逐渐增高，至 8-9 岁为高峰；

6-7岁开始过敏性鼻炎发病逐渐增高，至 15 岁为高峰。

甘草 (gān cǎo)

单数羽状复叶互生，蝶形花冠淡红紫色。根部、根茎入药。具有清热解毒、止咳祛痰、补脾和胃、调和诸药的功效。



太棒了！○



真不错！○



要加油！○

____年__月__日



儿童挑食 可能是过敏的表现



人体有自我保护的机制，当吃到自己感到不适的食物时，身体会本能地做出反抗。不会说话或表达不清的孩子，吃到致敏的食物时，会表现出拒绝。

虽然，在厌食、挑食的孩子中，少部分情况是由食物过敏或不耐受引起的，但也应该引起家长的注意。比如，孩子一吃鸡蛋就躲，即使吃进去也会出现恶心或呕吐，就应考虑鸡蛋过敏。因为有些过敏反应，并不会表现为皮肤出皮疹、红斑、瘙痒等典型症状，而仅仅是身体内部不适，家长从表面是看不出来的。此时，如果一味地逼孩子吃他不喜欢的食物，会让孩子对这类食物越来越抗拒，后面可能会发展为看到与引起过敏的食物颜色、气味、形态相似的食物时一概不能接受，喂养越来越困难。

爸妈应该怎么做？

一旦确认孩子对某些食物过敏，父母要避免孩子食用过敏的食物至少3个月。比如鸡蛋过敏者，应停掉鸡蛋及含有鸡蛋的任何食物至少3个月。购买食品时，父母要仔细阅读食物成分标签，并且教会孩子阅读标签，避免误食。

避免食用过敏食物1-2年，约1/3的食物过敏症状消失。

但有些食物过敏可能会持续终生，如花生、坚果、鱼和甲壳类的过敏反应。通常，儿童对牛奶、大豆、鸡蛋、小麦的过敏反应可能随着年龄的增长逐渐消失。



金银花 (jīn yín huā)

三月开花，花初开则色白，经一、二日则色黄，故名金银花。花朵入药，有清热解毒，疏散风热，降血压之功效。



太棒了！○



真不错！○



要加油！○

____年____月____日



孩子感冒发烧 这些做法**不可取**

小龙人
知识乐园

宝宝一旦感冒发烧，宝爸宝妈就会心急如焚，尝试各种方法让宝宝退热。为人父母，爱子心切，可以理解。但是，退热也要选对方法。一些不可取的做法甚至可能会伤害到孩子。

常见错误一 捂出一身汗就好了

宝宝感冒发烧时，捂被子可能会使体温继续上升，不利于宝宝身体散热，甚至可能会因温度过高，而诱发宝宝惊厥抽搐。

正确做法：

温度的调节以让宝宝舒适为标准，不用刻意捂汗。

常见错误二 给宝宝擦酒精降温

首先，酒精的退热效果并不显著，持续时间也比较短。

其次，给宝宝擦酒精有潜在的危险。宝宝皮肤娇嫩，酒精可能会对宝宝皮肤产生刺激，引起皮肤过敏；而且，宝宝发热时，酒精容易通过皮肤吸收到宝宝体内，造成酒精中毒。

正确做法：

如果宝宝觉得舒服，可采用温水擦浴的方法作为辅助手段降温。

常见错误三 赶紧吃感冒药退烧

儿科医生通常将 38.5℃ 作为是否需要服用退热药的分界点。

正确做法：

如果宝宝必须吃药了，单一用药即可，不要随便混用；持续高热的话，要在医生的指导下交替使用药物。不要给宝宝用成人药品或非儿科常规用药！

宝宝药箱 提醒您

家中可以为孩子准备退烧的儿童用药，如**小儿退热合剂**，或**五粒回春丸**。

五粒回春丸选用天然牛黄。专治高烧不退，高热惊风；麻疹初期疹出不透。

高烧不退热惊风，麻疹初期疹不透。

天然牛黄起效快，五粒回春家长爱。



太棒了！○



真不错！○



要加油！○

____年__月__日

枸杞 (gǒu qǐ)

落叶灌木，多分枝，单叶互生或簇生，花紫色，漏斗状。浆果卵形或长圆形，深红色或橘红色。具有滋补肝肾、益精明目、养血、增强免疫力等功效。





轻松辨别儿童鼻炎和感冒

首都医科大学附属北京儿童医院 主任医师 张峰

小龙人
知识乐园

很多宝宝都有这样的经历：早上刚一醒来，就打喷嚏、流鼻涕，鼻子、眼睛奇痒难耐，有时候喷嚏一打就是十几甚至几十个止不住。很多家长的第一反应是：“宝宝感冒了”。于是，吃药、理疗各种措施齐上阵，可是，一番折腾，宝宝的症状丝毫没有改善，这是为什么呢？其实，宝宝极有可能患上了“小儿过敏性鼻炎”。

日常生活中，家长可以从以下几方面进行简单分辨：

	感冒	过敏性鼻炎
打喷嚏	会打喷嚏，但次数并不多	连续打喷嚏，有的宝宝甚至会一天打几十个以上
流清鼻涕	一般出现在感冒初期，而且量不会很多	伴随着打喷嚏会有大量鼻涕
鼻塞	会出现鼻塞症状	一般鼻塞超过7天就很有可能是过敏性鼻炎
鼻痒	感冒时鼻子最主要的症状是长时间的鼻塞，鼻痒一般不明显	鼻腔会非常痒，忍不住要不停用手揉搓鼻部。鼻痒严重的患者还会伴有眼、耳、咽喉等多处发痒，出现嗅觉减退。
全身症状	会并发一些全身症状，如发热、全身无力、肌肉酸痛等	出现全身症状的可能比较小，但可能会伴发湿疹、荨麻疹或反复咽痒咳嗽

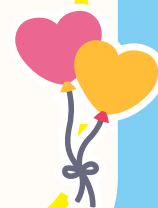
远离鼻炎 重在预防

1. 尽可能远离或减少过敏源：如尘螨、霉菌、花粉等。
2. 调节室内湿度，保持在 50% 以下，及时清洗空调及加湿器。
3. 尽量不接触宠物及毛绒玩具。
4. 让孩子多锻炼身体，增强抵抗力。
5. 指导孩子从夏天开始用冷水洗脸，增加局部血液循环，以保持鼻腔呼吸道通畅。

茯苓 (fú líng)



真菌的干燥菌核入药。有利水消肿、健脾宁心之功效，主治水肿尿少、心神不安、惊悸失眠等。



太棒了！○



真不错！○



要加油！○

____年__月__日



宝宝换季腹泻的应对策略

小龙人
知识乐园

小儿腹泻多发于夏秋季节，大便稀薄或水样便，排便次数比平常增多。轻的一天4-6次，重的一天可以10次以上，甚至更多；大便多为稀水便、蛋花汤样大便，有时是黏液便或脓血便，这种情况下可能就是腹泻了。

面对宝宝腹泻，家长应该怎么做呢？

轻微腹泻：饮食调理

如果宝宝只是轻微腹泻，精神和食欲良好，也没有发烧，可能是饮食不当、脾胃不和引起的。此时，家长可以从饮食上进行调整，能很大程度缓解病情。

饮食调理方法：把米粉放在锅里用小火炒至焦黄，放入水煮开后，加入少量盐给宝宝喝（推荐量是500ml米汤加半个啤酒瓶盖的食盐）。焦米汤里含有的炒焦的淀粉，能吸附肠道里面的毒素和气体，从而止泻。

如果食疗效果不太好，可以酌情给宝宝吃些健脾和胃的止泻药，如：**小儿止泻安颗粒**。



腹泻严重：及时就医

如果宝宝出现严重腹泻，大便次数非常多（10次左右），且伴有呕吐、烦躁、尿少、口渴、哭闹、发烧等症状，多为病毒引起的腹泻（如轮状病毒等），应及时就诊。同时少量多次给予宝宝口服补液盐，防止宝宝脱水。

温馨提示：宝宝拉肚子时，可能会因为肠道痉挛而发生腹痛。此时，家长要注意给孩子做好腹部保暖工作。这样可以缓解肠道痉挛，一定程度上减轻宝宝的腹部不适。

如何预防宝宝腹泻？

1. 注意饮食卫生，食品新鲜清洁，饭前便后洗手；
2. 加强户外活动，注意气候变化，避免腹部受凉；
3. 提倡母乳喂养，按时添加辅食，不吃生冷甜腻。



佛手 (fó shǒu)

果实细长弯曲，状如手指，故名佛手。入药部位根、茎、叶、花、果。具有理气化痰、止呕消胀、舒肝解郁的功效。



太棒了！○



真不错！○



要加油！○

____年__月__日



关于“诺如病毒”的小科普

首都医科大学附属北京儿童医院 主任医师 张峰

小龙人
知识乐园

诺如病毒是一种引起非细菌性急性胃肠炎的病毒。多发于每年的11月至次年的5月。

主要症状：腹痛、腹泻、恶心、呕吐或伴有发热、头痛和全身酸痛等不适症状。

感染诺如病毒怎么办？

目前还没有治疗诺如病毒的特效药物。治疗方案为预防脱水、治疗脱水和对症治疗。

日常护理

应注意饮食卫生，多吃新鲜、易消化、含钙高的食品，多喝水，少吃高脂肪食品，少吃冷食，不要暴饮暴食，并少去人群过于集中、通风不畅的公共场所。



预防脱水

虽然此病大部分可以自行恢复，但医生提醒：脱水是诺如病毒感染性腹泻的最大危害，正确补液是腹泻时的必要措施。轻症患儿可口服补液盐溶液，严重病例尤其是婴幼儿及体弱者应及时输液或口服补液，以纠正脱水、酸中毒及电解质紊乱等问题。

膳食调整

积极调整饮食对病情恢复非常重要。停止进食高脂肪和难以消化的食物，以减轻胃肠负担，逐渐恢复消化功能，补充维生素和电解质，切忌滥用抗生素。

山楂 (shān zhā)

单叶互生或于短枝上簇生，花白色，后期变粉红色，果实球形，熟后深红色，表面具淡色小斑点。果实入药，具有消食化滞、行气散瘀的功效。



太棒了！○



真不错！○



要加油！○

____年__月__日



宝宝出现积食和厌食， 如何应对？

小龙人
知识乐园

宝宝积食

身体会发出哪些信号？

如果您的孩子出现食欲不振、厌食、口臭、肚子胀、胃部不舒服、睡眠不安和手脚心发热等症状，就有可能是积食了。有时，积食还会引起孩子发烧。一般来说，积食多发生于婴幼儿。

如何改善？

1、捏脊疗法

让患儿面孔朝下平卧。家长以两手拇指、食指和中指捏其脊柱两侧，随捏随按，由下而上，再从上而下，捏3-5遍，每晚一次。

温馨提示：半岁以下的宝宝不要做推拿。

2、合理用药

家中可以为孩子准备儿童消化类药，如**醒脾开胃颗粒**。

【功能主治】醒脾调中，升发胃气。用于面黄乏力，食欲低下，腹胀腹痛，食少便多。适用于平时脾虚并伴有积食的孩子。

宝宝药箱
提醒您

宝宝厌食

身体会发出哪些信号？

如果您的孩子较长时期里有食欲不振，食量减少，不想饮食甚至拒绝饮食的现象，但精神状态较正常，并且一动就出汗，睡眠不宁等，就有可能是厌食了。

如何改善？

1、不要强迫孩子

当孩子拒绝妈妈给他准备的食物时，您的反应不要过于激烈，更不要强迫孩子吃东西，稍微淡化一下，缓一段时间，然后再给他尝试，也许情况就会好转。另外，食物种类做得多一些，跟孩子一起进食，表现出很喜欢的样子，孩子可能慢慢也就喜欢上了。如果觉得宝宝吃得不多，可在1-2小时后，给他吃一些水果或者牛奶作为零食。

2、合理用药

家中可以为孩子准备健脾开胃类药，如**健脾康儿片**。

【功能主治】健脾养胃，消食止泻。用于脾胃不和，饮食不节引起：腹胀便溏，面黄肌瘦，食少倦怠，小便短少。

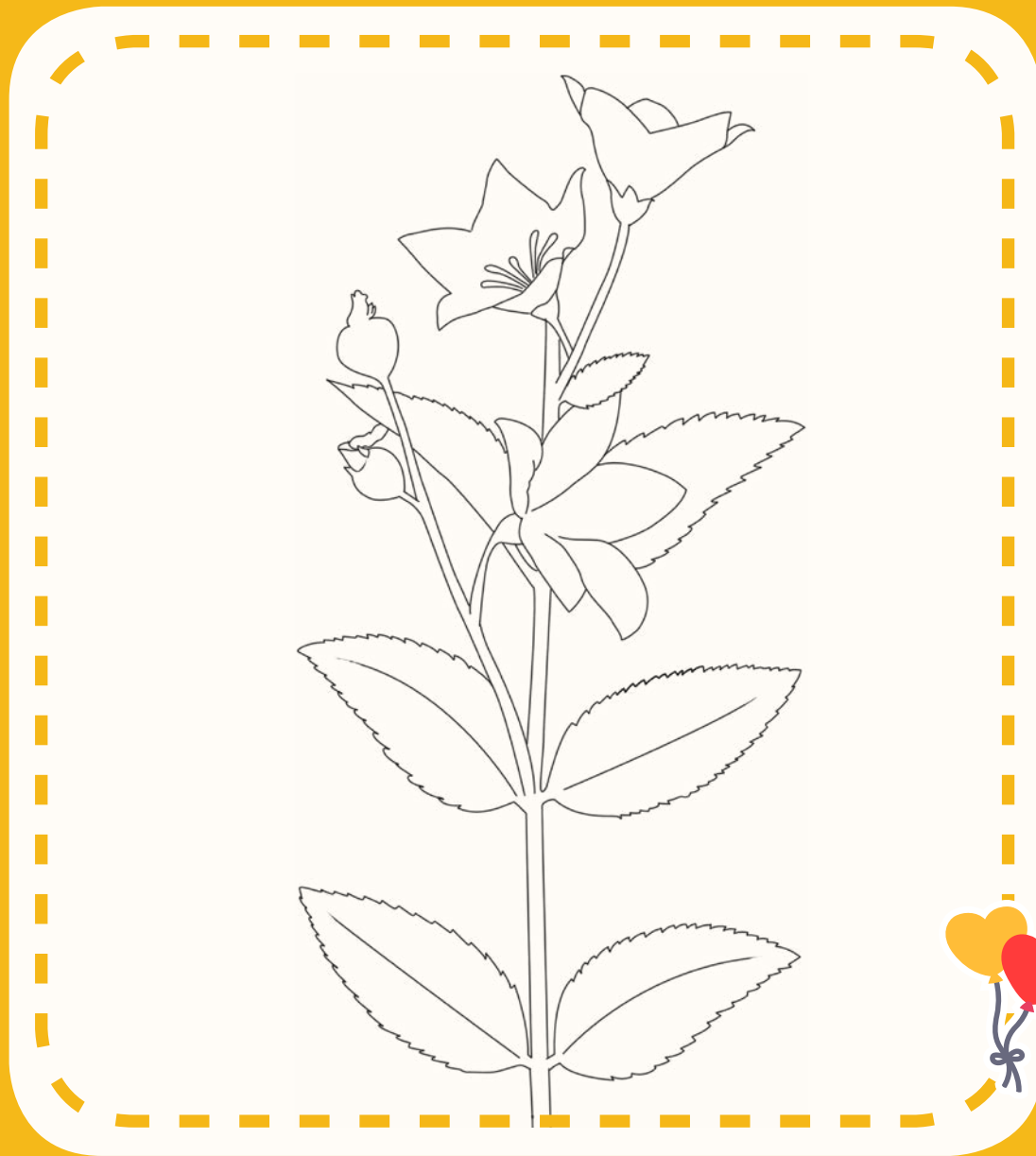
孩子营养不良、脾胃虚弱，挑食、厌食、消化不良。婴幼儿乳食不化也可用。

宝宝药箱
提醒您



桔梗 (jié gěng)

根结实而梗直，故名桔梗。叶子卵形或卵状披针形，花朵呈蓝紫色，花形美丽。根部入药，具有宣肺，利咽，祛痰，排脓的功效。



太棒了！○



真不错！○



要加油！○

____年__月__日



给宝宝准备一个小药箱

小龙人
知识乐园

宝宝在成长过程中，难免磕着碰着，或有个头疼脑热。此时，小药箱就派上用场了。小药箱要小巧轻便，放在方便拿到的地方，最好旅行时也可以带着走。

宝宝药箱管理

1 给药品办个“身份证”

内服药分门别类放好，贴上标签，写上药名、用法、用量及主要作用。
外用药的标签应该醒目，以引起注意。

2 给小药箱定期做“体检”

按照药品的有效期依次摆放，定期检查药品是否有发霉、粘连、变质、变色、松散、怪味等现象。凡是过期、变质、标签脱落、名称不详的药品，要及时清除并更新，以确保用药安全和有效。

3 建立药品登记表

药品登记表能帮助我们及时了解药物的消耗情况，有效避免药物滥用和药品过期浪费。



小药箱中的常备药

- 常用药品：**感冒、发烧、咳嗽、腹泻等婴幼儿常见病日常用药，如退热药，像**美林、泰诺林**；中成药，像**小儿感冒口服液 / 颗粒、小儿解表颗粒、儿童咳液、小儿咽扁颗粒**等。
- 应急药品：**创可贴、75% 医用酒精等。
- 常用器具：**细棉签、小镊子、喂药器、小量杯或者量勺、体温计等。
- 健康档案：**母子健康手册、接种疫苗本、医疗卡、日常记录档案等。



用于咳嗽气喘，吐痰黄稠或咳痰不爽，咽干喉痛。



注意事项：对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。
禁忌、不良反应尚不明确，其它注意事项详见说明书。
请按药品说明书或在药师指导下购买和使用
国药准字Z11021255 京药广审（文）第2018040119号
地址：北京市丰台区南三环中路20号



北京同仁堂科技发展股份有限公司制药厂

广告



“心系妇儿—家庭教育空中课堂”
公益项目办公室



心系健康家庭秀

心系系列活动项目办公室

地址：北京市东城区灯市口大街50号好润大厦5层，100006

电话：010-65221118

网址：www.xinxife.org