

《父母是孩子最好的医生》

——献给天下真诚、简单、快乐的父母亲



目录

第 1 章	孩子为什么生病及治未病.....	4
1.1	孩子怎么会无缘无故地生病.....	4
1.2	九看一摸——孩子有病早知道.....	4
第 2 章	小孩子食疗.....	5
2.1	“妈妈，我长大了，我要吃辅食”.....	5
2.2	不要让孩子过早尝到大人饭菜的香味.....	6
2.3	我不赞成给孩子喂菜汁、果汁.....	7
2.4	按摩是孩子食疗的完美补充.....	7
第 3 章	孩子受惊，搓耳朵、按百会穴.....	8
第 4 章	让孩子睡得香香的按摩法.....	8
第 5 章	哺乳期的妈妈做什么.....	9
5.1	哺乳期的妈妈做什么，宝宝才不哭闹、夜惊.....	9
5.2	哺乳期的妈妈做什么，宝宝才不吐奶.....	9
5.3	哺乳期的妈妈做什么，才能治好黄疸重的宝宝.....	10
第 6 章	怎么办系列.....	10
6.1	孩子鼻塞了怎么办？.....	10
6.2	孩子流清水鼻涕了怎么办？.....	11
6.3	孩子流浓鼻涕了怎么办？.....	11
6.4	孩子流鼻血怎么办？.....	12
6.5	孩子发热了怎么办？.....	12
6.6	孩子咳嗽怎么办？.....	14
6.7	孩子咽喉肿痛怎么办？.....	15
6.8	孩子腹泻了怎么办？.....	17
6.9	孩子便秘了怎么办.....	19
6.10	孩子爱流口水怎么办.....	20
6.11	孩子皮肤过敏、瘙痒怎么办.....	21
6.12	孩子尿床怎么办.....	22
6.13	孩子汗多怎么办.....	23

第1章 孩子为什么生病及治未病

1.1 孩子怎么会无缘无故地生病

孩子很单纯，一般不会出现心理、情绪方面的致病因素，健康的孩子一旦生病，第一个可能就是孩子的饮食出错了，孩子受凉。你首先要找到孩子患病的原因，再配合有效的治疗。如果在孩子生病时，不去设法寻找患病的原因，只想到吃药、打针、输液，那算是一个原本健康的孩子，也会让你带得浑身是病。

如果孩子总是早上起床后流鼻涕、打喷嚏、胃口不好、吃饭后易吐、肚子痛、流鼻血、咳嗽，那么多数是孩子晚上睡觉时受凉。你一定要给孩子睡睡袋，并注意被子的厚度，不能再冻着他，同时给孩子增加营养，孩子的这些不适会慢慢减轻直至消失的。

如果孩子白天或晚上不舒服，那么最大的可能是吃了寒凉或不易消化的食物导致。你要回想今天的饮食有什么与平时不同，先将那些寒凉的食物去掉。慢慢找出你的宝宝不适合吃的食物，将这些及时停掉，再按后面教你的方法处理，看看孩子是不是很快病情就好转了，同时记住以后尽量不要给宝宝吃这种食物了。这种因饮食出错而患病的孩子，在突然生病这种情况中占 80%，家长一定要重视这个问题，学会细心观察、总结。

一个朋友的孩子扁桃体发炎，我让朋友在孩子的日常饮食中寻找原因，结果发现孩子只要一吃鱼，不论河鱼、海鱼，都会引发扁桃体发炎，吃河鱼的时候更重一些。我说既然你的孩子不适合吃鱼，就别再吃鱼类，多吃其他肉类，等孩子体质增强，很少犯病了，再每周吃一次海鱼试试；如果没事儿就每周吃一次，如果还是犯病，那以后就不要吃鱼了。

还有一个孩子动不动腹泻，后来找到原因，是吃一种补锌的营养品造成的。家长说看别的小朋友也在吃，都是好好的。我说每个孩子的体质不同，自然对各种食物的反应也会有差异。停掉这种营养品，孩子并没有接受其他的治疗，腹泻很快就痊愈了。

有一个孩子已上小学六年级，瘦瘦小小，脸上还长了不少小痘痘。家长说孩子近半年来胃口、睡眠一直不好，上课时注意力不集中，学习较以前吃力了许多，学习成绩也下降了，孩子和家长都很着急。我问孩子，你是半年前出现这些情况的，那你半年前是否生病，或者是有什么异常的事情发生？孩子想了想说，自己的不舒服是从参加学校的短跑集训开始的。从这个孩子的手纹看，他的身体素质不好，胃肠功能比较弱，特别是额头上长了许多的小痘痘，代表肝血不足，气血两亏。这种身体状况是不适合参加剧烈的体育运动的，只能适当地锻炼身体。如果孩子因运动后胃口不好而体质下降时，家长一定要劝孩子减少运动量，并及时地给孩子吃炖得较烂、易于消化的牛肉——牛肉是恢复体能最快的食物。

1.2 九看一摸——孩子有病早知道

1. 看笑容：爱笑的孩子，不论是小婴儿还是大一些的孩子，都是代表身体内部的平和与协调，只要是身体内气血两亏、寒湿重，身体总会有这儿或那儿的不舒服。小婴儿只能用哭声来表达，动不动就哭的孩子身体肯定有问题，大一些的孩子也很少能准确表达身体内哪不舒服。所以，只要这个孩子吃饭、睡觉

能保质保量，而且这个孩子整天都很开心、爱笑，这就是孩子身体健康的标志，如果一个爱笑的孩子慢慢变得不爱笑了，说明这孩子最近身体出现了不适，父母就要注意了。

2. 看眼神：气血充足的孩子眼睛明亮，有神、眼神专注；眼睛不明亮、目光散乱的孩子则说明气血不足。

3. 看皮肤：健康的孩子皮肤应该是淡淡的粉色，富有弹性、光泽，这是气血充足的表现；如果孩子脸色发暗、发青、发黄、发白，则代表孩子体内寒湿重，胃肠功能差，消化不良，贫血等。

4. 看头发：健康的孩子头发乌黑、浓密、柔顺；头发稀少、发黄、竖着的、不服帖，则说明孩子气血不足或营养失衡。

5. 看耳朵：耳朵形状完美、圆润，摸上去肉多骨少、柔软的，代表孩子先天肾气足，而耳朵的形态看上去不太漂亮、骨多肉少、较硬的孩子则先天不足，说明在整个怀孕期间，母亲身体内气血两亏、寒湿重，已经影响到了孩子的健康。

6. 摸小手：气血充足的孩子，小手随时都应该是温暖的；那些整天小手冰凉的孩子则气血不足、身体内寒湿重。

7. 看手指的指腹：小孩子与大人一样，手指指腹扁平、薄弱或指尖细细的，都代表身体内气血不足及寒湿重；而手指的指腹饱满、肉多，有弹性，代表身体健康，气血充足。

8. 看青筋：鼻梁上出现青筋或眉尾出现青筋的孩子体内寒重，消化不好，气血不足。

9. 看睡眠：入睡快、睡眠沉、呼吸均匀无声响、一觉睡到天亮的孩子气血充足；那些入睡困难、易惊易醒、睡不安稳、翻身频繁、夜尿多、呼吸深重或打呼噜的，多是气血不足的孩子。

10. 看锻炼：运动后胃口大开、食欲大增的孩子气血充足；反之，运动后不想吃饭、食欲变差的孩子则气血不足。

第2章 小孩子食疗

2.1 “妈妈，我长大了，我要吃辅食”

随着婴儿成长，单纯依靠母乳的喂养已经不能满足孩子生长的需求，这时如果不及时添加辅食，孩子就会营养不良，生长发育也会减慢或者停滞。家长为孩子增加辅食，需要注意以下一些原则：食物从一种到多种；从少量的一两勺到小半碗；从稀稀的逐渐变稠；从糊状过渡到剁碎的细粒状，再过渡到软、烂、易消化的食物，如米汤-稀粥-软饭、面糊-烂面条-馄饨-饺子、菜水-菜泥-菜末-碎菜。

一般情况下，在孩子三四个月大时就可以开始添辅食，奶粉除外，先是米汤、蛋黄泥糊、米粉、奶糕等；五六个月时就可以增加蛋羹、土豆泥、果泥、肉泥、虾泥、鱼泥、菜泥等，这些可以拌在米

粉或奶糕里吃。到孩子八九个月后，家长可以在烧得很烂的稀饭、面条里加入剁得很碎的肉末、鱼末、虾末、菜末。鱼、虾的量不能大，鱼每周 1~2 次，虾可以 2~3 次，肉最好每天都有一点，可以是牛肉、猪肉、鸡肉、鸭肉、猪肝等，蔬菜每天必须保证。如果孩子健康，体格达标，很少生病，到 1 岁时就可以吃些小馄饨、水饺等，慢慢地可以在中午吃一顿烧得很烂的饭菜。

在添加辅食的过程中，每添加一样食物后，观察几天，看看孩子的消化情况，有没有出现不舒服、大便是不是有明显的变化、夜间的睡眠受不受影响，等孩子习惯一种食物后，再去添加另一种食物。

还有一点也很重要，家长一定要在孩子每 3 个月的时候带孩子去医院验一次血，看看血色素的情况，最好是在 12 克左右，不能低于 11 克。血色素的高低反映了孩子身体的营养状况，也是对家长喂养是否符合要求的检验。如果孩子的血色素没有达到 11 克，那家长可能是没有注重营养的搭配，或者是孩子的胃肠消化吸收能力弱。这样的话，以后不论孩子是到了两岁还是 3 岁，家长除了给他加强营养外，仍然要将食物烧得很烂、剁得很碎再给孩子吃，才能减轻孩子的胃肠负担。

2.2 不要让孩子过早尝到大人饭菜的香味

不要让孩子过早尝到大人饭菜，你们的饭菜不适合小宝宝。如果大人去尝一尝孩子的米粉、奶糕等，就会发现，它们口味很淡，很难吃，远不如大人的饭菜可口。其实，这些食物是根据孩子身体发育的特点来制作的，孩子不能过早地吃带甜味的食物，那样他们的小肚子会胀；孩子也不能过早地吃盐，因为他们的肾脏发育还不完善，只有等孩子 4 个月后，才能在他们的食物里稍稍加一点儿盐。

如果过早让孩子尝到了大人饭菜，那以后就很难再喂进去他们该吃的饭了。所以，孩子的喂饭都应放在大人吃饭之前，让孩子吃饱了，大人再吃饭，这样孩子就不会馋大人的饭菜了。

我经常看到许多大人为图省事，让才七八个月大的孩子和大人吃一样的东西，孩子牙齿都没长全，虚弱的胃肠不能将食物消化、吸收，只能是通过粪便排出来。虽然孩子把饭吃进去了，可并不代表就能消化吸收，所以家长一定要考虑到孩子身体发育的特点，进行正确喂养。提早喂孩子固体食物，是对孩子的不负责任，很多孩子的喂养问题都出在 10 个月以后。以前不生病的孩子容易生病了，以前胖胖的孩子慢慢变瘦了，脸上的气色也暗淡了，这说明孩子的胃肠还很虚弱，没发育到能消化固体食物的程度，家长必须回到给孩子喂糊状食物和将食物剁得很碎的过程中去。

有一些孩子先天不足、常常生病，身高和体重都不达标，这种情况下我一般建议在孩子两岁前都不要喂固体食物。因为孩子在两岁前牙齿还没有长全，是没有能力将固体食物嚼碎、嚼烂的。家长不要怕麻烦，要为孩子考虑，照顾他虚弱的胃肠，将食物剁烂、剁碎，以利于胃肠的消化吸收。我儿子两岁前从没吃过一顿大人的饭菜，都是吃单独为他做的剁得很碎的菜肉和烧得很烂的饭，两岁半以后才在中午加一顿大人的饭菜，3 岁时才基本与我们吃的差不多了。

2.3 我不赞成给孩子喂菜汁、果汁

不少育儿书中都说，孩子一两个月以后，就可以吃新鲜的蔬菜汁和果汁了，我个人对此并不赞成。

如果是母乳喂养，只要母亲按我前面介绍的食疗方法去吃，每天保证充足的蔬菜，营养丰富的母乳里就已经有充足的维生素了，孩子是不需要额外增添菜汁和果汁的，只需要给孩子在喂奶的间隙喂几次温开水就足够了。等到孩子三四月时，可以煮一些菜汁搅拌在米粉或奶糕里。如果有新鲜的水果上市，可以给孩子吃一些果泥。等孩子再大一些，就可以吃菜泥、菜末了。

不给孩子吃蔬菜汁和果汁的目的，是避免让孩子养成喝有味道的水的习惯，喝惯了有味道的水，孩子就不会喝白开水了，而不喝白开水，对孩子的成长发育是很不利的。对孩子来说，喝水最好就喝温开水，吃水果就吃果泥，吃蔬菜就把切得细碎的菜末放在饭里，只有这样，才能避免孩子长大后贪喝饮料，减少对身体的伤害。

2.4 按摩是孩子食疗的完美补充

孩子的健康是家长最关心的话题，按摩、推拿无创伤、无痛苦、无副作用的优势和既可治病又可强身的特殊疗效，深受孩子家长的重视和关注。

健康的孩子不需要按摩来疏通经络。只有当孩子生病时，适当地配合按摩，效果往往非常明显，因为孩子的经络与成人相比要通畅得多。根据这一特点，给孩子做按摩时要注意四点：一是按摩的时间要短，二是按摩的力度要轻，三是按摩的范围要小，四是最好只针对身体出现的不适，在相应反射区及穴位进行按摩。因手、脚按摩比较安全、方便，所以我经常推荐家长多学学手部、脚部反射区的按摩。

孩子伤食按脚底的胃肠反射区

孩子因吃了不消化的食物或吃得太多而肚子不舒服时，大一些的孩子会告诉家长，还没有表达能力的孩子就只会哭闹了，这时你只要抓起孩子的小脚，稍微用力按压脚上的胃、肠反射区几十下，如果孩子的哭闹很快停止，说明他们的肚子舒服了。也可以在孩子手上小鱼际的上 $1/2$ 处按压几十下（这也是肠的反射区），也能缓解因吃的东西不消化引起的腹部不适。

我儿子小的时候睡觉从不哭闹，一直都很安静，只有两次睡到半夜突然哭醒，都与白天吃的食物不当有关。一次是吃了凉的红薯后，老人又给他喝了牛奶，当时我发现后就感觉孩子的小胃肯定不会消化，可后来并没有发现儿子有什么异常。哪知睡到半夜，儿子突然大哭起来，我想一定是肚子不舒服了，就一边抱着他，一边用另一只手去按他脚上的胃、肠反射区，每只脚按压几十下后，孩子就不哭闹了，很快便安静地睡了。当时我就想，这是遇到我懂该怎样快速处理，如果我不懂，孩子一直闹下去，就是半夜也会往医院送，吃药、打针，孩子受罪不说，第二天的胃口必然受到影响，如果家长掌握了一些常见病的按摩方法，几分钟就能缓解病情，不但孩子少受罪，大人也省心。还有一次也是家人晚上给孩子喂多了，明显的是撑着，儿子睡到半夜又大哭起来，我用同样的方法很快就缓解了病情，儿子不一会儿就安静地睡着了。

家长通过按压孩子脚底或手上的胃、肠反射区，能有效地缓解、放松小儿因积食不消化而痉挛的胃、肠。第二天的饮食适当的清淡一些，孩子的胃肠功能不会受到伤害；但如果没有得到及时处理，而是到医院又打针又输液，则只能是恶性循环，孩子的胃口会越来越差。

如果孩子第二天还有不舒服，做家长的就要看看孩子的舌苔，多数孩子的舌苔会发白，说明孩子吃的不消化的食物偏寒，按摩只是暂时缓解了不适，并没有从根本上治愈，这时可以给孩子喝姜糖水冲鸡蛋，在孩子空腹的时候喝。孩子喝上暖暖的、稀稀的蛋茸后，受凉的胃肠很快就会恢复正常。

每次孩子生病后，家长都要及时找出生病原因，是喂多了撑着，还是喂的食物不易消化，还是喂的食物过于寒凉。只要找出原因，及时改正，孩子的身体就会健健康康、无病无灾。

第3章 孩子受惊，搓耳朵、按百会穴

小一些的孩子，在受到惊吓后，很容易睡不安稳，胃口也不好；有的孩子受了惊吓后，几天都缓不过劲来，总是睡不踏实或生一场病。

遇到这种情况，家长只要及时地帮助孩子按摩耳朵，轻轻地、慢慢地把孩子两个小耳朵都搓得红红的，再帮孩子在头顶的百会穴轻轻地从前往后梳理几十下，孩子的紧张情绪很快就能缓解下来。家长还可以再给孩子喝用半勺红糖冲的温开水，孩子就不会出现因受惊而睡不踏实的情况了。

还有，为什么同样是受了惊吓，有的孩子没得病，有的孩子就生病了，重要的还是孩子的体质问题，只有家长在孩子的饮食上加强营养并搭配合理，孩子抵抗力就会自然增强。

第4章 让孩子睡得香香的按摩法

家长在每天晚上孩子临睡前，花十几分钟替孩子做简单的全身按摩，不但能缓解孩子一天玩耍、学习的疲劳，同时还能疏通经络，促进脾胃的消化吸收，更利于提高孩子的睡眠质量。

1. 晚上睡觉前帮孩子泡泡小脚，然后再捏脚趾 10~20 下。每天帮孩子轻轻地刺激大脑、眼、耳的反射区，能有效地缓解孩子一天学习下来脑、眼、耳的疲劳。

2. 轻轻地用手帮孩子梳梳头，几十下就可以了，同样起到放松、清爽大脑的作用。

3. 沿着孩子的背及脊椎的两侧、腋下轻轻地往下摸十几下，可以起到顺气、理气的作用。

4. 孩子躺下后，帮他轻轻地按揉腹部，顺时针、逆时针各 20~30 下，可以有效地促进脾胃消化。

家长可以一边给孩子讲故事，一边帮孩子做按摩，这样全套按摩很轻松地就完成了，最后再帮孩子盖好被子，亲亲孩子，道声晚安，他的睡眠质量一定会很高。第二天醒来也必定精神饱满，头脑清晰。这时再让孩子吃上营养丰富的饭菜，孩子上课时一定会注意力集中，记忆力增强。

第5章 哺乳期的妈妈做什么

5.1 哺乳期的妈妈做什么，宝宝才不哭闹、夜惊

健康的宝宝出生后，因身体没有任何不适，他们应该是很安静的，很少哭闹、吃奶正常、睡眠时间长，一般的声响不会惊扰到他们。但有的小宝宝就爱哭闹，睡眠时间短，常常夜惊或有一点儿响动就被惊醒，有的宝宝必须是抱着睡，一放下就哭闹不止。

遇到这些情况，父母应该首先寻找孩子哭闹的原因，是不是没有吃饱，是不是尿布湿了该换，是不是被子裹得太紧，是不是穿得过多宝宝热了，是不是穿得过少冻着宝宝了，还是宝宝发热、肚子痛了等原因，但以上情况只是偶尔出现，多数情况下宝宝都应该是安静的。

如果父母已经排除了以上各种原因后宝宝还是哭闹，那么就说明你的小宝宝可能是一个气血两亏、先天不足的孩子，责任多在妈妈身上。或是母亲的身体虚弱、气血两亏，或是在怀孕期间妊娠反应明显，持续时间长，或是孕妇挑食严重，或是母亲本身就有慢性病造成在孕期的营养不良，这些都会直接影响到宝宝的身体状况。这类先天不足的孩子，首先尽量要用母乳喂养，再每天吃两次固元膏，一次一勺，就能让自己的身体很快复原，而且母乳的质量也会很快改善。小宝宝吃了高质量的母乳，身体内部随即会发生变化，一般也就 2~3 天，你就会发现小宝宝比以前明显的安静了，睡得踏实了，睡眠的时间长了，有一点儿轻微响动也不会惊醒宝宝了。

另外，这类母亲不能吃泻气的食物，白萝卜、山楂、菊花菜、胡萝卜要少吃，同时不做腿、脚的按摩，以防泻气。

5.2 哺乳期的妈妈做什么，宝宝才不吐奶

宝宝吐奶，多是由于喂奶不当而出现漾奶，这种现象常常出现在用奶瓶喂奶的孩子身上。所以，用奶瓶喂奶时，家长要注意橡皮奶嘴的眼儿不要扎得过大，防止孩子吸奶过急引起呛奶。眼儿扎好后，在奶瓶中放入水，试着倒一下，水是一滴一滴往下淌，说明正好，如果奶瓶往下一倒，水是一条直线流下来的，说明奶嘴的眼儿扎大了。还有，喂奶时奶瓶里的奶水应该充满奶嘴，不能让孩子把空气一起吃进胃里，那样也容易漾奶。给孩子喂过奶后最好将孩子抱起，让孩子趴在你的肩头，轻轻地给孩子拍拍背，让孩子打出几个“饱嗝儿”，过一会儿再放回床上。

如果母乳喂养的孩子也吐奶，那么多数是孩子胃肠有寒造成的，这个寒来自于两个方面：

(1) 外界受的寒。如果小宝宝因盖被和穿衣不合适而冻着了，就会发生吐奶。解决方法有二：一是及时为孩子增添衣服；二是用一片生姜煮水给宝宝喝，一次几口，一天多喂几次。

(2) 吃进去的食物寒凉。如果宝宝出生时就吐奶，则说明宝宝在母体内受了寒凉，是母亲在怀孕期间吃了太多寒凉食物造成的。这时若是母乳喂养，母亲的饮食习惯必须改，停掉所有的寒凉食物。孩子吐奶频繁时，母亲要看看自己的舌苔，如果舌苔发白，就连喝两三顿的生姜红糖水，多吃温热属性的鳝鱼、牛肉、虾，很快宝宝吐奶的次数就会越来越少。

如果宝宝不是出生后就吐奶，而是过了一段时间才出现吐奶的现象，那么就要从两方面找原因。一是母亲吃的食物中有寒凉的东西了，母亲要及时停掉寒凉的食物；二是给宝宝添加的食物中有寒凉的东西，最有可能的是果汁和菜汁。如果没有添加果汁和菜汁，那就是某种牌子的鲜奶或奶粉宝宝不适应，换一种牌子试试。同时还可可用生姜煮水给宝宝喝，既祛寒、暖胃，又止吐奶。

5.3 哺乳期的妈妈做什么，才能治好黄疸重的宝宝

新生宝宝的黄疸大致包括生理性黄疸、母乳性黄疸、病理性黄疸及溶血性黄疸等类型。生理性黄疸颜色较浅，一般在宝宝出生后的 3~5 天出现，7~10 天即可消失，不影响宝宝的体温、体重、食欲及大小便。

病理性黄疸多数是小宝宝患上了脐炎、脓疱疹及其他疾病而引起的黄疸，溶血性黄疸是因母婴血型不和而出现的黄疸，这两种黄疸并不常见，都需要在医院进行治疗。常见的、迟迟不退的是母乳性黄疸，对宝宝没有特殊的影响，只是持续时间较长，可达两个月左右，停止母乳喂养后，黄疸自然消退。其实只要母亲改变饮食习惯，小宝宝的黄疸是会很快退去的。

中医认为，黄疸病是由于孩子体内寒湿阻滞，使胆汁排泄不畅，溢于肌肤造成的。孩子体内的寒湿全来自母亲，只要是母亲怀孕期间吃了太多的寒凉食物，宝宝出生后多数会得黄疸病，当然母亲只要及时停掉寒凉的食物，只吃性平、性温的东西，多服催奶食疗方，并隔天用艾叶水泡脚发汗祛寒，连泡 3 次，及时祛除身体的寒湿，孩子不吃寒凉的母乳，黄疸自会慢慢消退。还可以用一根清艾条在小宝宝的肚脐及周围熏 10 分钟，一天一次，也能帮助小宝宝祛寒、祛湿、退黄疸。

第6章 怎么办系列

6.1 孩子鼻塞了怎么办？

宝宝鼻塞，要么与孩子受凉或吃寒凉的食物多造成体内寒湿重有关，要么与孩子吃了泻气的食物或家长常常给孩子做按摩方法不当造成泻气有关。

鼻塞是在提醒家长，宝宝已经受凉了，身体很虚弱。这时，家长要及时地为孩子保暖祛寒，并给孩子多吃温热属性的食物，如牛肉、鳝鱼、海虾，停掉萝卜、山楂、水果等泻气食物，停掉按摩，很快孩子鼻

塞的症状就会减轻或消失。除此之外，家长还可以做以下处理：

1. 小婴儿鼻塞时，喂奶的母亲不能吃寒凉的食物，要多吃温性的食物；还可以喂孩子红糖水或蒜瓣煮的水（用 2~3 瓣蒜煮水 15 分钟，大一些的孩子可以酌量增加到 7~8 瓣蒜），能暖肺通鼻塞；或将一段大葱切开，放在孩子鼻子底下，让孩子闻，葱的刺激性气味能缓解鼻塞。

2. 大一些的孩子常常鼻塞，一般都与孩子晚上爱蹬被子、爱光脚走路、爱坐在凉地上、贪吃寒凉食物有关，家长只要将这几项及时纠正，并在饮食中多给孩子吃温热的食物，尽量不给孩子做按摩，保证孩子有充足的睡眠时间，多让孩子到室外玩耍，增强体质，祛寒补虚，就能保证孩子鼻子通畅、无病无痛。

6.2 孩子流清水鼻涕了怎么办？

只要是孩子流清水鼻涕，就是孩子受凉。有的孩子每天早上都打喷嚏，然后流清水鼻涕，可吃过早饭活动活动，鼻涕又不流了，那一定是孩子晚上受凉的，不是给孩子盖少了就是孩子又蹬被子了，如果晚上没有受凉，孩子早晨是不会出现这种不适的。

如果孩子在白天都常常地打喷嚏、流鼻涕，那是说明孩子体内寒重、气虚，家长除了注意让孩子不再受凉以外，饮食上一定要注意了，不能给孩子吃寒凉性质的食物，多让孩子吃性平、性温的食物，不吃或少吃水果，不能吃冷饮、不吃萝卜、山楂，不做按摩，每晚给孩子用温水泡脚，泡到微微出汗，尽量保证孩子充足的睡眠。

如果孩子平时都是好好的，可在下午或傍晚的时候出现打喷嚏、流清水鼻涕了，说明孩子在白天的衣服穿少了，或是孩子在玩耍时出汗了，脱衣服多了没及时穿上受凉有关，或是孩子白天的饮食过于寒凉了，引起孩子体寒，这时的家长同样要先找原因，及时祛掉寒凉，给孩子喝姜糖水，多喝温开水，临睡前用温水泡脚或加上一点艾叶水泡脚，让孩子发汗，就能及时排出寒气，早早地让孩子上床休息，很快孩子就不再流清水鼻涕了。

6.3 孩子流浓鼻涕了怎么办？

孩子流浓鼻涕多数是在流清鼻涕后的几天才会出现，不会一开始就流浓鼻涕水，这一般是由于孩子在受凉引起流清水鼻涕后，没有及时祛除寒凉，或又吃了一些上火的鱼、虾、炒货、膨化食物等，导致体内有寒又有热，才会出现流浓鼻涕的现象。流浓鼻涕时，孩子除了不能吃性寒的食物外，性温的食物及上火的鱼、虾都不要吃，只吃性平的食物，如猪肉、鸡肉、性平的蔬菜等。同时家长一定要多给孩子喝温开水。晚上在孩子临睡前泡脚微微出汗后，搓孩子的脚心各 50 下，然后搓上背部和两手的大鱼际，把这些部位都搓热，很快孩子就不会再流浓鼻涕了。

如果孩子总是反反复复地流浓鼻涕，说明孩子肺热，这时要给孩子停掉鱼、虾和各种炒货、膨化食物、油炸食物，少吃温性的羊肉、辣椒、葱、姜、蒜，最好只吃性平的食物，性凉的食物及水果也可以适当吃些。流浓鼻涕的孩子多数饮食不合理，家长要注意及时调整。家长还可以给孩子用大蒜敷脚心，有的孩子

只敷一次——30~60 分钟，就能明显地降虚火、通经络，也不再流浓鼻涕了；有的孩子只是稍稍好转，家长可在 3 天后再敷一次，一般流浓鼻涕的现象就能明显减轻。脚心敷大蒜的方法最多只能用两次，如果两次之后仍没效果，就不要再给孩子敷了。另外，家长可以给孩子捏脊 10~15 遍，或在孩子背部刮痧，也能消除肺热。

以上的治疗都属于泻法，不能多用。遇到孩子生病，家长不要着急，只要孩子不再受凉，不再吃上火的食物，每晚用温水泡脚，慢慢地孩子体内寒热平衡了，流浓鼻涕的现象自然就会消失。

6.4 孩子流鼻血怎么办？

其实，流鼻血是身体虚弱孩子的通病，那些身体健康、不爱生病的孩子是很少流鼻血的。如果这一类孩子流鼻血了，一定是吃上火的食物吃多了，如河虾或桂圆、荔枝等。这时只要家长帮孩子搓搓脚心，多喝淡的盐开水，孩子就不会再流鼻血了，以后要记住，不能让孩子多吃这些上火的食物。

反复流鼻血的孩子，一般都是阴虚火旺。“阴”在身体内就是血液，血液少了，身体就如干枯的土地，不干燥上火吗？所以要想治愈孩子的鼻出血，必须按我前面介绍的饮食方法去吃，只要孩子血液充足了，身体内部寒湿少了，身体综合素质增强了，流鼻血的次数自然会越来越少。

6.5 孩子发热了怎么办？

只要孩子发热时精神不是很差，温度没超过 39.5℃，家长也可以自己处理。孩子发烧有个规律：如果发烧时手脚冰冷、面色苍白，则说明孩子的体温还会上升；而如果孩子手脚变暖，出汗了，就说明体温不会再上升。家长遇到孩子发热时的处理方法有以下几种：

1. 一岁半以内的婴幼儿，前囟门还未完全闭合，家长可以在孩子睡着后，用手心捂住孩子的前囟门，一直捂到孩子的头微微出汗，这时再看小婴儿，鼻子通了，呼吸平稳了，温度也降下来了。这时，家长再把宝宝叫醒，多给喂一些温开水或红糖水，宝宝很快就能恢复如初。我儿子一岁前有几回感冒发烧都是用这种方法治好的，最短的一次只用了 15 分钟，最长的一次捂了一个半小时，我的手都麻了，才见儿子头上冒汗。所以在给宝宝用手心捂前囟门时，家长千万不要着急，最好是由孩子爸爸来操作，男士的热量高，宝宝容易出汗。

2. 多数孩子还是受凉感冒引起的发热，发热时手脚发冷、舌苔发白、面色苍白、小便颜色清淡，家长可以用生姜红糖水给孩子祛寒，效果是不错的，如果生姜红糖水里再加上 2~3 段切成一寸长的葱白，效果会更好。若孩子怕辣，可以在给孩子煮的稀饭里面加上两片生姜、两段葱、几滴醋，煮好后，去掉姜、葱，喂给孩子吃，能祛寒、发汗，退热的效果不错，孩子也愿意吃。家长可以一天给孩子喂 2~3 次，孩子退热后就不要加葱了，舌苔不再发白时，姜也可以不放。

3. 如果孩子发烧时手脚不冷，但面色发红，咽喉肿痛，舌苔黄或红，小便颜色黄、气味重，眼睛发红，则说明孩子身体内热较重，就不能喝生姜红糖水了，家长应该让孩子大量喝温开水，也可以在水中加少量

的盐，冲成淡盐开水给孩子喝，能消内热。孩子只有大量喝水，多解几次小便，让身体的内热随着尿液排出，体温才会下降，上火的症状也才会好转。

4. 如果孩子白天、晚上都发热，则说明体内有内热或炎症，家长可以用苦瓜切成薄片，取 10 片，加水煮 5~10 分钟后给孩子喝，一天 2~3 次，到孩子白天不发热时，就不要再喝了。同时尽量给孩子多喝水，吃新鲜的水果，饮食要相对清淡，不能吃鱼、虾，只能吃其他肉类及蔬菜。

5. 如果孩子白天体温正常，一到傍晚就升高，到早晨又退热，说明孩子发热是身体内寒重及亏虚引起的，这时仍要给孩子喝生姜红糖葱水，最好再配合艾叶水泡脚祛寒，而且可以让孩子喝肉汤和淡淡的鸡汤，固元膏可以一天吃 2 次，一次小半勺，给孩子及时补充营养，同时让孩子多喝水。

6. 对于 2 岁以上的孩子，家长可以帮孩子按摩。先搓孩子的脚心，把热往下引，等脚搓热了，再搓小腿，上下来回搓，把小腿搓热后，再搓孩子的小手、胳膊、后背和耳朵，最后搓孩子头顶正中的百会穴。家长在帮孩子按摩时不可太用力，要轻轻地搓，搓的速度不能太快，要一下一下慢慢地搓，不能着急，一边搓，一边让孩子多喝些温开水。如果孩子烧还不退，可用温水把孩子全身擦一遍，用毛巾把孩子的皮肤擦红、擦热，让孩子的身体自行散热。如果孩子还是手脚发凉，则说明受寒较重，家长可连续给孩子多喝几次生姜红糖葱水，这样处理后，孩子多半都能降温。

家长们需要注意的是，喝葱姜红糖水加按摩治疗发热时，要先喝葱姜红糖水，然后再按摩。有一次，一个 5 岁的男孩因吹空调受凉感冒发热，我教给他妈妈这种方法。过了 3 天，孩子的妈妈来找我，她说，按照我的方法给孩子按摩后，孩子的烧就退了，即使一天连续发烧 3 次，按摩都能管用，可后来发现孩子有点儿喘，又赶紧带孩子去医院输液了。我问她，你给孩子喝姜糖水了吗？她说没有。我说，孩子明明是吹空调受凉引起的感冒，你应该首先给孩子祛寒，让孩子全身暖起来再按摩，如果只是单给孩子按摩，按摩多了，孩子就容易气虚，这样孩子体内有寒，同时咳嗽再加上气虚，自然就喘了。第二天的治疗非常关键，如果治好了，病情就不会再反弹，孩子也不会再发热了；但如果孩子体内的寒湿过重，还没祛干净，孩子会在下午以后又烧起来。

上面说的是家长可以自行处理的小儿发热，但是有些情况是必须送医院的。孩子患感冒、发热后出现哪些症状应及时送医院呢？

1. 高烧 39.5℃ 以上。

2. 孩子已不能喝水，或出现惊厥。

3. 孩子精神差，嗜睡或不易叫醒。

4. 孩子呼吸时有喉喘鸣声。

5. 感冒后孩子呼吸加快（2 个月以下的小婴儿呼吸次数每分钟 ≥ 60 次，2 个月至 1 岁的儿童每分钟呼吸 ≥ 50 次，1~4 岁的儿童每分钟呼吸 ≥ 40 次），可能引发了轻度肺炎。

6. 孩子呼吸加快并出现上胸凹陷（指孩子吸气时胸壁下部凹陷，这是由于肺部组织弹力差，吸气费力所致；若孩子吸气时仅有肋间或锁骨上方软组织内陷，则不是胸凹陷）。有此特征说明孩子已经出现了较明显的呼吸困难，可能是重度肺炎。

6.6 孩子咳嗽怎么办？

一、要赶紧就医的咳嗽

1.如果孩子突然咳得很严重，并伴有呼吸困难，可能是有异物堵住了气管。孩子容易误吞的东西有花生、铅笔套、药丸、纽扣、硬币、糖果等，这时家长要立即把孩子送往医院，如果能够立刻发现，采取急救措施取出来还好，如果一直没有发现，就十分危险了。

2.孩子发高烧、咳嗽、喘鸣，伴有呼吸困难，需立即送医院紧急处理。

3.婴儿很容易患上毛细支气管炎（肺炎的一种），这时孩子脸色不好，常会发紫，或有呼吸增快、抬肩呼吸、吸气时胸壁下部凹陷等症状，也应及时送医院救治。

二、家长可以自行解决的咳嗽

1.孩子虽然咳嗽、发烧，但是精神尚好，这大多是感冒或扁桃体炎。

2.孩子咳嗽、痰多，但不发热，精神好。

3.只发生在清晨或晚上的咳嗽。

4.紧张时或运动后的轻微咳嗽。

5.干咳。

以上 5 种咳嗽家长不必过于担心，它们都可以通过食疗的方法缓解和治疗。

三、孩子白天、晚上都咳嗽怎么办

孩子是不会无缘无故就咳嗽的，一般都是由受凉或感冒发热引起，家长只要按我前面介绍的“孩子刚刚感冒了怎么办”的方法及时处理，一般很少能发展到肺炎，所以在孩子受凉、感冒初期及时地祛寒是避免咳嗽的关键。而如果孩子已经咳嗽了，那么不再让孩子受凉，不再给孩子吃寒凉的食物，是不让咳嗽加重的关键。

严重的咳嗽就是不分白天和晚上都咳，这是代表孩子体内既有热又有寒。以前我还按风热咳嗽和风寒咳嗽分别处理，后来我发现，只要是按我前面介绍的“孩子刚感冒了怎么办”的方法处理，**用姜糖水祛寒，给孩子泡脚至出汗，大量给孩子喝温开水消内热，不但能很快治愈感冒，让咳嗽几乎发作不起来，而且治疗孩子受凉后的咳嗽，效果同样很好。**另外，让孩子大量喝温开水，随着大量地喝水，频繁地排尿，病毒、细菌都及时地排出了体外，自然不会滞留在呼吸道，引起呼吸道的炎症，咳嗽也不治而愈了。

咳嗽就是炎症的刺激，所有医家想到的都是消炎药，而**大量地喝温开水，就是最价廉物美的消炎药，**

而且不会对身体造成新的伤害。

所以家长发现孩子咳嗽了，仍然要先摸孩子的小手、小脚，如果手脚是冷的，舌苔是白的，就用两片生姜、半勺红糖、3~4瓣大蒜一起煮水给孩子喝，一天喝2~3次，喝到孩子手脚开始发热时，就半小时给孩子喝一杯温开水，如果孩子喝水多了感到肚子发胀，就让孩子吃几口咸的小菜，孩子肚子胀的现象马上就能缓解，继续让孩子喝水，家长很快就可以看到，随着孩子排尿的次数增多，咳嗽的次数就减少了。晚上家长仍要给孩子用温水泡脚，泡到微微出汗，让孩子多睡觉，尽快恢复体力。

第二天同样是摸孩子的小手、小脚，如果手脚仍冷，继续按上述方法处理。如果孩子手脚已经温热，就只喝1~2次的生姜红糖水巩固一下，保证孩子多喝温开水，饮食要清淡，多给孩子吃肉汤、鸡汤，不吃鱼、虾、山药、辣椒，慢慢地孩子就不咳嗽了。或者家长在晚上孩子睡觉前做麻油姜末炒鸡蛋给孩子吃，方法是这样的：将一小勺麻油放入炒锅内，油热后放入姜末，稍在油中过一下，随即倒入一个鸡蛋炒匀，在孩子临睡前趁热喂孩子吃下，注意不要烫着孩子，坚持吃上几天，孩子因受凉引起的咳嗽都能明显好转。

如果孩子咳嗽时手脚不发凉，但面色发红，咽喉肿痛，小便颜色黄、气味重，眼睛也发红，家长就要给孩子大量地喝淡盐水，这样不但能消内热，还能止咳。同时还可以煮梨水给孩子喝，润肺，另外让孩子早点休息，饮食要清淡，很快孩子的病情就能控制住。

四、只发生在清晨、夜间的咳嗽

有的孩子只是每天早上咳嗽，有的孩子是刚睡下去会咳嗽或夜间睡着了会咳醒，这些都代表孩子体内有寒，而且身体虚弱。

只要从各个方面避免孩子受凉，不给孩子吃寒凉的食物，水果尽量不吃，多吃牛肉、猪肉、鸡肉，多吃各种新鲜的性平的蔬菜，一周给孩子吃1~2次鳝鱼、1~2次海虾，每天吃固元膏1~2次，一次小半勺，每晚给孩子用温水泡脚，泡到微微出汗，临睡前给孩子吃麻油姜末炒鸡蛋，并保证孩子有充足的睡眠，孩子的咳嗽都能明显好转，直至消失。

家长们看到这里也许会奇怪，为什么孩子鼻塞、打喷嚏、流清鼻涕、感冒发烧、咳嗽，处理的方法基本都是一样的？因为这几种病在抵抗力下降的情况下，几乎会同时出现，只是有的轻、有的重，自然处理的原则、方法相近。生姜红糖水是祛寒的基本食疗方，孩子发热了，加葱利于发汗退热；咳嗽了，将葱换成大蒜，暖肺止咳；虚寒咳嗽每晚再加上麻油姜末炒鸡蛋，补肾、润肺、祛寒。

其实，只要方法正确，治病是很简单的，并不是开的方子越复杂，用的药越贵，效果就越好。

6.7 孩子咽喉肿痛怎么办？

扁桃体是咽部最大的淋巴组织，活跃于我们的儿童时期，一般在3~10岁时最大，10岁以后逐渐萎缩，因此儿童的扁桃体炎发病率比成人高得多，是儿科中的常见病。

中医认为，咽喉肿痛多半是肺胃郁火上冲或外感风热等因素造成的。

肺胃郁火上冲引起的咽喉肿痛，多半由大量进食辛辣之物造成。孩子除了咽喉肿痛外，往往还伴有高热、口渴、头痛、痰稠黄、大便干结、小便黄、舌质红、舌苔黄厚等症状。

当孩子发热、咽喉肿痛时，做家长的首先要分辨咽喉肿痛的性质，看看是单纯内热大造成的，还是孩子体内同时有寒。这两种情况在治疗方法上有很大的不同。

怎样区分呢？简单的方法就是摸孩子的手脚，**如果孩子的手脚是热的，就是内热大；如果孩子的手脚是凉的，往往代表孩子身体内有虚火**，扁桃体发炎是由于孩子身体内寒湿重及血少，这一类孩子最容易出现扁桃体反复发炎，而且睡觉时多数还打鼾。

1.内热大引起的发热、咽喉肿痛，其治疗方法与肺胃郁火上冲引起的发热、咽喉肿痛是一致的。

(1) 给孩子多喝水，可以在水中加少许的盐，让孩子喝淡的盐开水。

(2) 给孩子多吃寒凉的水果，如西瓜、香蕉、梨、猕猴桃等，较小的孩子可以喝这些水果榨的汁。

(3) 3 岁以上的孩子，可以同时配合背部刮痧。沿着孩子脊柱的两侧，将由脖子至腰——即足太阳膀胱经过的部位涂上麻油，再用刮痧板（商店都能买到，如果没有刮痧板，可用圆润的、没有棱角的瓷制勺子）从上往下轻轻地刮，孩子内热重时，很快就能看到被刮的部位发红。给孩子刮痧时，手法不要重，轻轻地沿脊柱两侧各刮十几下就可以了，刮完后让孩子多喝温水，就能很快退热，咽喉肿痛也会减轻。

(4) 家长不会刮痧或孩子较小不宜刮痧时，可以通过按摩的方法降温。

先搓孩子的背部，主要是颈椎及两肩胛之间，这样可以作用于孩子的胸肺。搓的次数不用太多，来回几十下，搓到皮肤发热就可以了。

再搓孩子的两只胳膊，主要是大拇指往上的内外两侧。大拇指内侧运行的是手太阴肺经，连通着肺与咽喉；大拇指外侧向上，是从食指经过合谷穴往上运行的手阳明大肠经，不但通大肠，也联络着肺与咽喉。在孩子胳膊上的这两条经络搓上几十下，搓热了，对治疗咽喉肿痛效果明显。然后再搓搓孩子手上的大鱼际，按压手上的合谷穴，这些都是治疗咽喉肿痛的主要穴位。

最后搓孩子小腿上的足阳明胃经，也就是沿着足三里穴向下的这条经络，来回搓几十下，搓热了就可以，这样就能将热往下引了。

如果家长能坚持将全套搓下来，同时让孩子多喝温开水或淡的温盐水，孩子发热及咽喉肿痛的现象很快就能缓解。

2. 孩子内热大的同时，身体内还寒气较重或又受了风寒，也会有发热、咽喉肿痛的症状，而且通常表现为忽冷忽热、手脚冰凉、舌苔发白、小便颜色淡、清，生病后吃药、输液的效果都不明显，白天是低热或正常，一到下午、晚上症状就加重，反反复复好几天，多还伴有咳嗽、流鼻涕。遇到这种情况，家长的处理方法是：

(1) 用生姜 3 片、一寸长的葱 3 段、红糖半勺，加水煮 10 分钟，然后给孩子喝，一天 3 次。家长要注意，观察到孩子舌苔不发白了，或者小便颜色已加深，就可以停了。两岁以内的孩子怕辣，家长可以在

给孩子煮的稀饭里加两片生姜、两段葱、几滴醋，煮好后，给孩子吃的时候去掉姜、葱。这道姜葱粥祛寒、发汗、退热的效果非常好，一天可以给孩子喂上 2~3 次。孩子退热后，葱就不要加了，等白苔也明显退去，就连姜也不要再放了。

(2) 喝完姜葱红糖水后，家长可以再给孩子用较热的水泡脚，泡 20~30 分钟后，搓脚心各 50 下，捏 10 个脚趾各 20~30 下，最后主要按摩大脚趾根部的扁桃体腺反射区。只要孩子咽喉肿痛，在这个部位按压时，孩子肯定会有疼痛感。找准痛点后，就在痛处按压 5~10 分钟，两只脚都这样按摩，一天 2~3 次，孩子的咽喉肿痛也会减轻。

(3) 家长在整个治疗过程中都要给孩子喝大量温开水，一小时一杯，让孩子多排尿，咽喉肿痛会明显缓解。

(4) 饮食一定要跟上。孩子就是因为身体虚寒才会得病，所以必须加强营养，两岁以上的孩子可以每天吃固元膏 1~2 次，一次小半勺。家长还要给孩子多吃烧得烂烂的肉汤、鸡汤，肉也都要一起吃掉。咽喉肿痛的时候千万不要吃鱼、虾、山药、辣椒。

(5) 晚上胳膊放在外面睡觉、常常光脚不爱穿鞋、爱直接坐在地上、一年四季都在吃寒凉水果的孩子，如果还爱吃鱼，就更容易患上各种头面部的慢性疾病，如慢性鼻炎、慢性扁桃体炎、中耳炎等。父母要想彻底治愈孩子的慢性扁桃体炎，除了加强营养外，在平时的饮食中要尽量给孩子多吃性平、性温的食物，夏季可以吃凉性的食物，但大寒的食物一年四季都不要吃，同时尽量少吃鱼虾，最重要的是不让孩子受凉。

6.8 孩子腹泻了怎么办？

腹泻，在西医上被分为细菌病毒感染引起的腹泻和非细菌病毒感染引起的腹泻，也称胃肠功能紊乱；而中医的分法比较复杂，将婴幼儿腹泻分为伤食性腹泻、风寒性腹泻、湿热性腹泻和脾虚性腹泻。家长如果要按上面的分类去治疗，有较大难度，其实只要掌握两点最基本的原则，就能对付所有的腹泻了。

1.吃了不卫生的食物或不该吃的食物而引起食物中毒，多数孩子都是又吐又拉，而且病情急，来得突然，这时家长可以直接用几片生姜煮水给孩子喝，保证一天内给孩子喝的水都是姜水。姜能解百毒，只要及时喝姜水，一般都能控制症状。

严重的食物中毒，要及时送孩子到医院抢救，在医院里，家长仍要给孩子喝姜水，也能减轻和缓解病情。

保暖防寒是关键

2.最常见的腹泻还是受凉引起，避免让孩子受寒凉、少吃寒凉的食物，是预防和治疗的关键。

有一个 5 岁的男孩，总是慢性腹泻，动不动就肚子痛、拉稀，西药、中药都吃了不少，可总是不见好转。这孩子长得瘦小，脸色青灰，我仔细一问才知道，原来他晚上总是蹬被子，而且平时一进家就把鞋脱了，虽然是穿了袜子，但总是走在冰凉的大理石地砖上，寒气还是直接进入了体内。中医自古就有“寒从脚下起”的说法，给脚保暖对身体是非常有好处的，这个孩子的慢性腹泻就是受寒引起的，家长在整个治病的过程中，都没有给孩子祛除病因，所以吃再多的药也治不好腹泻，只能给孩子身体造成新的伤害。

我告诉家长晚上必须让孩子睡在睡袋里，而且以后让孩子进家就换在家穿的鞋，不能受凉，每天早上

用两片生姜煮水冲成鸡蛋蓉，在孩子起床后给他喝上一碗。孩子的家长回去后就不准孩子光脚走路，而且也给孩子睡了睡袋，饮食上按我说的去吃，只 3 天，孩子就不再叫肚子痛，也不拉稀了，坚持了 10 天，孩子的大便一直正常。我让家长以后每周给孩子喝 1~2 次的姜水冲鸡蛋，再巩固一个月，若是发现孩子肚子不舒服或舌苔发白，都可以临时吃一次姜水冲鸡蛋，而且在平时的饮食中，要忌寒凉的食物，最好少吃或不吃水果。

一个月后我再见到这孩子的时候，他的小脸已不再发青发灰，而是透出了淡淡的红晕，而且因为不再腹泻，孩子明显地长胖了。所以，是经常腹泻的孩子，一定与受凉有关，只要祛除寒凉，孩子的病不治也能自愈。

治疗腹泻的一些简易方法

除了保暖防寒，下面还有一些方法，对治疗腹泻有很好的效果：

1.吃生大蒜能治疗腹泻。

一般拉肚子了，吃几瓣生大蒜就能止住。孩子怕辣，可以吃糖醋蒜，也同样有效。

2.吃鸡蛋黄能止腹泻。

我小的时候，只要是拉肚子了，妈妈总会给我煮 3 个鸡蛋，煮的时间长一些，把里面的蛋黄煮老，吃的时候只吃鸡蛋黄，每次都挺管用。如果孩子嫌蛋黄煮老了太干，难以下咽，家长可以将蛋黄放入碗中，用勺子压碎，再冲上少量的温水，搅匀后让孩子喝，同样有效果。

3.清艾条熏小腹至肚脐能祛寒止腹泻。

取 2~3 根清艾条，点燃后在孩子的小腹至肚脐来回熏 10~15 分钟，清艾条离孩子皮肤一寸的距离，小宝宝由家人竖着抱着，控制好宝宝的手脚，让宝宝不能乱动，以防烫着宝宝，大一些的孩子就让他们站着熏，这样艾条的灰掉下来也不至于烫着孩子。腹泻轻的一天一次，连熏 3 天；腹泻重的一天 3 次，连熏 3 天后改成隔天一次，坚持一周，以后注意别让孩子受凉，少让他吃寒凉的食物，孩子就不容易再腹泻了。

4.将生米炒熟了煮水喝也能止腹泻。

民间经常会把生大米或生糯米放在铁锅里用小火炒，炒到稍稍有一点儿焦，然后用这种焦黄的米煮粥。这种粥不但能止腹泻，还能促进胃肠的消化吸收功能。给孩子喝时，只喝煮出来的米汤就可以，一天喝上两次，止泻效果很好。

孩子出现了腹泻，除了按上面说的去做，适当调整孩子的饮食同样很重要。拉肚子后孩子的胃肠很虚弱，这时最好是少食多餐，多给孩子吃易消化、烂、软的食物，不能吃油炸、坚硬、难消化的食物，少吃油腻的食物，水果尽量不要吃。

出现明显脱水症状立即就医

最后提醒家长的是，**孩子腹泻后，一定要多补充水分，腹泻次数多时，可加很少量的盐冲成淡盐水给孩子喝。当孩子腹泻严重，已出现明显的脱水症状时，如小便次数减少、眼眶凹陷、昏昏欲睡、不想活动等，就要立即送医院救治。**

6.9 孩子便秘了怎么办

便秘是老年人容易得的病，但现在越来越多的孩子也会得，这与孩子整体的体质下降有直接关系。从小就便秘的孩子多是母亲自身状况差造成的。如果孩子在哺乳期大便正常，而到一两岁以后或更大一些才出现便秘，就与孩子的饮食不合理有关系了。

1.吃米饭多或吃肉多、吃蔬菜少的孩子，是最容易发生便秘的。对于不爱吃蔬菜的孩子，家长总会用水果来代替，其实这是非常错误的，很多孩子就是因为不吃蔬菜而长年地大量吃水果，才造成体内寒湿重且整体体质下降的。遇到这种情况，我都会详细地告诉家长长年不分季节给孩子吃水果的坏处，多给孩子吃各种绿叶蔬菜，孩子的便秘都会明显好转或消失。

2.从小就便秘的孩子多数气血两亏，他们的饮食一定要细、烂、软。在孩子两岁前，家长要把给他们吃的各种蔬菜、肉都尽量剁碎，以利于孩子消化吸收。这类孩子可以吃专门给孩子吃的固元膏，一天2次，一次小半勺。如果大便总是前干后稀，那么最好先给孩子吃黑木耳红枣糊。将黑木耳6片泡发、红枣20粒去核，一起放入粉碎机里，加少量的水打成稀糊状，然后再倒入锅中煮。糊状的易烧焦，要一边烧一边用勺子搅和，烧开后关火。每天下午在孩子空腹时给孩子吃上小半碗，第二天孩子的大便就可以变软，再吃一天，孩子的大便就能顺利地解出来。多数便秘的孩子吃3天就能解决问题，这个食疗方适合8个月以上的孩子。

3.一岁之内的宝宝便秘了，可以用苹果和胡萝卜通便。将半个苹果和一段一寸长的胡萝卜都切成薄片，先把胡萝卜放入水中煮10分钟，再加入苹果片煮5分钟，将煮熟透的胡萝卜和苹果用勺子压成泥，喂给宝宝吃，剩下的水同样可以喂宝宝喝，这种食疗方法对治疗小宝宝的便秘很有效。

4.还有一种是暂时性便秘，多数是饮食上的改变所引起的，如吃了一些上火、内热大的食物。这类孩子一般同时还伴有小便颜色较黄、舌质发红、口渴等症状，这时只要给孩子多喝水，多吃香蕉、梨等水果，或者给孩子喝点儿蜂蜜水、萝卜水，让孩子的内热消了，大便就正常了。

最后要提醒的是，爱运动的孩子很少便秘，所以一定要鼓励孩子多参加体育锻炼，多到室外玩耍。

让孩子胃口大开的9种方法

胃口不好的孩子常常不好好吃饭、一顿饭要吃上很长时间。下面介绍几种让孩子开胃的方法。

1.孩子身体健康，身高、体重符合标准，平时很少生病，就是吃饭慢、吃得不香，家长可以通过增加孩子的运动量，多进行户外活动，来刺激孩子的饥饿感。孩子感觉到饿了，吃饭时就不会挑挑拣拣。千万不能在孩子吃饭前给孩子吃零食。

2.如果孩子原来吃饭很好，最近因为生病吃药而影响到胃口，家长可先观察孩子的舌苔，如果偏白，说明孩子体内寒重，可以打一个鸡蛋放入碗中，搅碎后放一边，然后在小锅里放半碗水、2~3片生姜、小半勺红糖，烧开后5分钟后，用滚烫的生姜红糖水去冲鸡蛋，冲出的鸡蛋茸在每天早晨让孩子起床后空腹喝上一小碗，能起到暖胃、祛寒、滋养被药物损伤的胃肠黏膜的作用，帮助胃肠功能的恢复。

3.如果孩子的舌苔偏黄，舌苔底下的舌质偏红，说明孩子内热重、积食、消化不良，家长可以到药店里买炒制后的鸡内金，碾成粉，在饭前半小时给孩子吃上一小勺。

4.第2、3种方法也适合一直不好好吃饭，或长得瘦小、面色发黄的孩子，这类孩子的家长还可以取一段山药切成块，放到粉碎机里再倒一些水，打碎成糊后倒入锅中，一边煮一边搅和，煮开了就可以，每天下午给孩子喝一小碗。请注意，扁桃体常常发炎的孩子不适合用此方法。

5.专门给孩子制作的固元膏，可以每天给孩子吃1~2次，每次小半勺。

6.胃口不好的孩子在冬天尽量少吃或不吃水果，因为水果寒凉，容易伤胃肠。平时寒凉的食物都要尽量少吃或不吃，膨化食品、油炸食品、油腻难消化的食物也是如此，尽量吃烧得烂、软、利于消化吸收的食物。胃口不好的孩子最好不要吃冷饮，夏季天已经很热时，一天也最好不要吃超过两根冰棍，饮料最好不喝，只喝白开水。

7.长期吃饭不好的孩子，家长可以带到医院的针灸科，请医生给孩子扎手指上的四缝穴。这个方法治疗孩子疳积、消化不良、没有食欲，效果非常好。此方法适合1~12岁的孩子。

8.家长在家中也可以按前面教的方法给孩子捏脊，按摩孩子的肚脐及周围，或在每晚孩子睡觉前按摩脚底的胃肠反射区，一只脚几十下就可以了，一次按摩的时间不要过长，坚持一阵子，孩子就会胃口大开的。

9.晚上睡觉总蹬被子、在家中爱光脚、爱坐地上、常年水果不断的孩子很少有胃口好、脸色好的，因为以上几点都是在增加孩子体内的寒凉，它们会直接影响脾胃的消化吸收能力。这类孩子很容易生病，而吃药会伤脾胃，长久下去，必然陷入恶性循环。

6.10 孩子爱流口水怎么办

小婴儿3~4个月左右，唾液分泌增多了，孩子不能及时咽下，就会出现流口水的现象。这虽然是一种正常的生理现象，但为什么有的孩子流口水多，有的孩子就流口水少呢？它与孩子的身体状况有直接关系。

流口水多、时间长的孩子多半气虚体弱，出生后也容易夜惊或便秘，如果母亲还在喂奶，只要母亲多吃性温的食物，如牛肉、海虾，还有固元膏，一天两次，一次一勺，很快孩子流口水的状况就会改善。

另外，家长一定要少给这类孩子做按摩，因为方法掌握不好更容易造成气虚。

大一些的孩子可以吃山药糊，具体制作方法是：将山药去皮切成小块，放入粉碎机里，加入少量的水一起打成稀糊状，倒入锅里煮开，煮的过程中一定要不停搅动，因为山药很容易糊锅底。每天上午或下午给孩子吃上几勺，量不要多，坚持几天，孩子流口水的现象会明显减少。

家长还可以用两根点燃的清艾条，在孩子的小腹上下来回熏10分钟，隔天一次，熏1~2周，能明显地改善孩子的气虚状况，让孩子停止流口水，同时还能帮助孩子的胃肠运化，祛寒湿，明显提高睡眠质量。

只要是常常流口水的孩子，寒凉的食物就尽量少吃或不吃，同时避免受寒凉。这一类的孩子体质普遍偏弱，因此家长更要细心照料。

6.11 孩子皮肤过敏、瘙痒怎么办

有的孩子会突然皮肤瘙痒，一抓就起红斑和淡红色的风团，并且迅速增大，融合成片，这就是医学上所说的荨麻疹。

现代医学认为荨麻疹是人体对一些物质过敏而引发的，只要及时找到过敏源，以后不再接触这些物质，就不会过敏。可为什么很多孩子严格地按医生讲的去做了，还会过敏的东西越来越多，食谱也越来越窄，并且因过敏而出现荨麻疹呢？

为什么多数孩子不会发生过敏，只有少数孩子会发生过敏呢？因为过敏与孩子的体质有关，我发现动不动爱过敏、长荨麻疹、生各种皮肤病的孩子，一般都肾虚、肾寒，他们除了爱过敏外，体质也虚弱，很多孩子还遗尿。

所以补肾、祛肾寒才是让孩子远离各种皮肤瘙痒的关键。

1.补肾最关键的就是避免寒凉，外界的寒凉受多了会伤肾，所以晚上要给孩子睡眠袋，不能让孩子光脚走路、坐在冰凉的地面上，不能给孩子衣服穿得太少，小女孩不要过早就穿上短裙，这些表面上看起来是在给孩子保暖，实质上是在给孩子保肾。

同时，给孩子吃的各种食物也不能寒凉，长期吃寒凉食物，对肾脏的伤害远远大于身体外部受寒凉的伤害，所以只要是易过敏的孩子、皮肤上有癣的孩子，都要忌吃寒凉的食物，平时只能吃性平、性温的食物，夏天才能吃一些性凉的食物，冷饮不能吃，水果少吃，冬季不吃，只有这样，当身体不再受到寒凉的侵袭，多吃温热食物后，皮肤过敏的现象才会越来越少。

2.有的家长说孩子吃虾会过敏，可虾是温性食物，怎么还过敏？我说，只要是孩子在吃虾的同时，不吃其他寒凉的食物，是不会过敏的，而且虾还有补肾的作用。如果吃虾的同时又吃了寒凉的蔬菜或水果，孩子才容易过敏。所以每一位家长在孩子发生过敏时，都要想想孩子吃什么了，找出孩子的发病规律，就能知道孩子最不宜吃什么。引起孩子过敏的原因多数还是寒凉的食物，比如阴湿之气较重的各种菌类，因为菌类都生长在阳光直接照射不到的地方，所以尽管多数医书将其归为性平的食物，我认为还是在夏季吃对人体较为适宜，到了天冷或孩子本身就体弱的时候，尽量少吃吧。

3.常吃鳝鱼能补肾、补血、祛湿和治疗过敏，容易过敏的孩子一周吃上2~3次，效果不错。

4.孩子吃的固元膏同样适合爱过敏的孩子。我曾经专门介绍给那些爱过敏的孩子吃，一天1~2次，一次小半勺，家长反映效果都不错。

5.坚持每晚给孩子用温水泡脚，也是给身体保暖祛寒很有效的方法。

6.如果孩子已经发了荨麻疹，浑身痒得厉害时，家长可以帮助孩子按摩脚底心的涌泉穴上下，就是肾脏反射区的部位，一只脚100~200下，同时让孩子多喝温开水，吃固元膏，你会发现孩子痒的程度在慢慢变轻。只要荨麻疹出透了，孩子就不痒了，这时要给孩子加强营养，多给孩子喝易消化的肉汤、鸡汤，多吃清淡的食物，最好吃鳝鱼，让孩子多休息，你会发现孩子这次过敏发作的时间明显变短，而且恢复也明显变快了。

7.可以给孩子用清艾条2~3根，熏小腹及肚脐周围，也能治疗各种皮肤病及荨麻疹，发作的时候每天一次，一次15分钟，稳定期的时候每周两次，一次15分钟，熏完后给孩子喝一杯白开水。

6.12 孩子尿床怎么办

两岁之前的孩子缺乏控制排尿的能力，所以夜间尿床是正常情况。两岁半以上的儿童则有 60% 以上夜间不尿床了。如孩子 3 岁多了仍经常尿床，或 5~6 岁的儿童每月尿床两次以上，6 岁以上儿童每月尿床一次以上，才可以诊断为遗尿症。经常遗尿容易造成孩子的心理障碍，仔细观察一下就会发现，遗尿的孩子多数先天发育不良，体质较弱。另外，弱智或有语言障碍、行为障碍的孩子也多伴有遗尿。

很多家长想通过限制孩子晚上的饮水、夜间叫孩子起床小便、训练孩子憋尿等方法来杜绝孩子尿床，往往收效不大。中医认为，只要孩子的泌尿系统没有器质性的问题，那么，孩子患遗尿症及尿频多与肺、脾、肾功能失调有关，其中尤以肾气不足最多见。患有肾炎的孩子也多伴有遗尿的现象，所以家长可以给这类孩子多吃一些补肾的食物，改善肾虚的状况。

具体的治疗方法有以下几种：

1. 吃胎盘粉，增强宝宝抵抗力。

胎盘，俗称衣胞或胞衣，中医称为紫河车，性温，归肺、肝、肾经，具有温肾、益精、补气、补血的功效。用现代医学手段研究胎盘，发现它含有丰富的免疫球蛋白，能增强机体的免疫力及抗病能力。患有遗尿症、肾炎及哮喘的孩子，在冬天吃适量的胎盘粉能起到很好的治疗作用。家长可以自己制作胎盘粉，每天晚上睡觉前给孩子吃上 3 克左右就可以了（一个啤酒瓶盖是 6 克）。6 岁以上的孩子可以吃 6 克。只要坚持吃上一个冬天，孩子的抵抗力会明显增强。具体制作方法：

（1）选一个好一些的胎盘（也就是产妇身体健康，没有传染病的），一定要新鲜，腐烂变质的不能食用。（2）拿回家后先清洗干净，然后将洗干净的胎盘切成小碎块，放到微波炉的盘子上，向四周摊匀，中间的地方空出来，因为那里的热力集中，容易烤焦胎盘。（3）选微波炉的最小火，开上几分钟后打开来看时，会发现有许多液体渗出，倒掉液体，继续再用微波炉加热几分钟。（4）如此反复多次加热，直到胎盘的肉质干硬了，再拿出来放凉，放入粉碎机里打碎，装瓶待用。因胎盘属温性，如果孩子吃了以后有上火的症状，可以取 1/4 的苹果，去皮切成片，加水在锅中煮 5 分钟后，给孩子喝苹果水，能消内热。

2. 喝红枣白果枸杞水。

红枣 5 粒（切开）、白果 3 粒（棕色内皮要去掉）、枸杞子 3 粒，加水在锅中煮 10 分钟，每晚临睡前让孩子把食物加汤一起吃下，坚持一个冬天，孩子的遗尿症状会有明显的改善。此方法适合 3 岁以上的孩子使用，若孩子吃后有上火症状，同样可以喝煮过的苹果水消内热。专门给孩子做的固元膏，也适合遗尿的孩子食用。

3. 艾条熏穴法。

如果孩子遗尿，同时伴有手脚冰凉、面色苍白、舌质淡、舌苔白等症状，家长要在配合食疗补肾的同时，自己动手用艾条熏穴位来治疗。具体的方法是：

（1）取清艾条 1~2 根，点燃后在孩子的肚脐及周围上下来回慢慢移动。（2）艾条距皮肤 1 寸远，不要烫伤皮肤。（3）及时弹掉艾条上的烟灰，以免烫到孩子，熏 5~10 分钟，使皮肤局部产生温热的感觉，这时皮肤也会出现红晕。（4）然后再到背部的脊柱及肾等处，上下来回慢慢移动，熏 5~10 分钟，也要使皮肤

有温热的感觉。(5)熏完后要给孩子喝一杯温开水。每天给孩子用艾条熏一次，能起到很好的补气、补肾、祛肾寒的作用。

4.按摩双耳来补肾。

中医认为，“肾主芷精，开窍于耳”，耳是“肾”的外部表现，“耳坚者肾坚，耳薄不坚者肾脆。”耳廓较长，耳垂组织丰满，是肾气盛健的象征，所以经常进行双耳的按摩，可以起到健肾的作用，还能增强孩子的体质。具体的做法：(1)提拉耳尖法：用双手拇、食指捏耳朵上部，先揉捏此处，然后再往上提揪，直至该处充血发热，每次15~20遍。此处有盆腔、内外生殖器、足、踝关节、膝关节、胯关节等部位的反射区。

(2)上下按摩耳轮，并向外拉法：以拇、食二指沿耳轮上下来回按压、揉捏，使之发热，然后再向外拉耳朵15~20次。耳轮处主要有颈椎、腰椎、胸椎、腰骶椎、肩、肘等部位的反射区。(3)下拉耳垂法：先将耳垂揉捏、搓热，然后向下拉15~20次，使之发热发烫。耳垂处有头、额、眼、舌、牙、面颊等部位的反射区。(4)按压耳窝：先按压外耳道开口边的凹陷处，此处有心、肺、气管、三焦等部位的反射区，按压15~20下，直至明显地发热、发烫。再按压上边凹陷处，此处有脾、胃、肝、胆、大肠、小肠、肾、膀胱等部位的反射区，同样来回摩擦按压15~20次。这一治疗方法需要家长有耐心，坚持几个月，再配合食疗，你一定会看到孩子身体强壮起来。

尿床的孩子普遍体虚，家长在做好以上四点的同时，还应注意下列事项：不让孩子过度疲劳；忌食太寒及泻气的食物，如荞麦、螃蟹、田螺、蚌肉、乌鱼、柿子、柚子、香蕉、猕猴桃、甘蔗、西瓜、甜瓜、苦瓜、荸荠、慈姑、薤菜、山楂、菊花、萝卜、金橘、金橘饼等都应少吃或不吃；少吃薏苡仁，薏苡仁性凉，利尿、消肿的作用非常明显，所以身体虚弱者及孩子、老人不适合吃。

6.13 孩子汗多怎么办

宝宝睡眠时或稍一活动就出汗，是十分普遍的现象。在医院儿科的门诊部里，有不少因出汗多而就诊的宝宝，其中因为患有佝偻病、肺结核、轻度贫血等疾病而造成多汗的只占极少数，孩子的病理性出汗主要包括：

1.佝偻病：这类孩子除汗多外，常表现出烦躁、爱哭、睡眠不安、容易惊醒、头部多汗而发痒，头经常在枕头上摩擦，使后脑勺的头发脱落一圈，形成“枕秃”的特征。这是佝偻病的早期症状，如果治疗不及时，进一步发展，会出现头骨软化、方形头、囟门较大、闭合晚，胸部可能会出现肋软骨串珠、鸡胸，会走路以后两腿可能会出现“X”形腿或“O”形腿，同时孩子抗病能力差，容易感冒，易患肺炎、气管炎。

2.结核病：这是一种慢性传染病，起初症状不太明显，甚至可能被医生漏诊，一旦症状比较明显时，病情多已发展得比较严重了。这类孩子的出汗以“盗汗”为主，不仅入睡后会多汗，后半夜及天亮前也出汗，同时伴有低热、精神不好、胃口不好、体重下降、睫毛弯长等症状。

3.身体虚弱：患有营养不良、贫血、肠道寄生虫感染等疾病的孩子除汗多外，还常常伴有乏力、精神不足、面色苍白、头发稀少、食欲不振等症状。

如果仅仅是汗多，孩子精神状况尚好，食欲正常，生长发育良好，体检完全达标，就属于儿童生理性出汗，无需特别治疗。虽然如此，但出汗太多总让人担心。

据我观察，除了因穿衣、盖被过多引起孩子多汗外，饮食也与排汗有直接的关系。

现在的孩子不用再担心营养不良，而是要注意营养过剩，高热量的鱼、虾，许多孩子几乎是每天都吃。对牙齿还没完全长齐的孩子来说，鱼、虾更容易咬烂，而其他肉类及各种蔬菜，不能完全咀嚼，在下咽的过程中，孩子容易噎着，噎几次后孩子就不愿意再吃了。民间有句话叫“鱼生火，肉生痰，青菜豆腐保平安”，鱼、虾吃多了，必然内热重，内热重的孩子会表现出以下特征：**1.**孩子特别容易出汗，白天常常是一活动就一身汗，晚上更是能湿了衣服或被褥。**2.**因内热重，能量大，孩子精神十足，一天到晚玩耍不停，不知疲乏，精力旺盛。**3.**有的孩子因大量流汗而导致津液耗损，可表现为口唇、舌面发红、发干，手心、足心发热，口干，易渴，有的孩子小小年纪就大便干燥，每次排便都吃力、困难，造成肛裂。**4.**内热重的孩子脾气急、易烦躁、注意力不易集中、自控能力差。**5.**因出汗过多，津液耗损，体内水分减少，有些孩子的皮肤偏黑。**6.**因内热重，孩子容易上火，受凉感冒时，孩子容易发高烧并常伴有扁桃体发炎。**7.**这类内热重的孩子还容易鼻子出血。

以上所列举的这些症状，有的孩子几乎每项都有，有的孩子只有其中的几项，其实多数与饮食不当有直接的关系，如果你的孩子属于这类情况，不妨试试以下的方法：

1.先暂停吃鱼、虾 1~2 周，改吃其他肉类，如猪肉、鸡肉、鸭肉、牛肉，并多吃蔬菜，如青菜、白菜、包菜、芹菜、胡萝卜、土豆等。观察一段时间，看看是不是因饮食的改变汗量会明显减少。在夏季，爱出汗的孩子就要少吃鱼、虾，冬季时可以一周两次。饮食改变后孩子的内热变小，汗自然就减少，其他相关的各种症状也会慢慢减轻或缓解。

2.对于内热大的孩子，家长可以在每晚孩子临睡前、洗完脚后，搓孩子的脚心，上下来回轻轻地搓，两只小脚各 50 次，可以起到滋阴降火的作用。

家长在孩子的饮食上应注意各种营养的合理搭配，不能让孩子偏食，一定要多吃蔬菜，保证孩子大便的通畅，这样才有利于孩子的健康成长。

身体虚弱、贫血、反复生病的孩子，也常会不停出汗，这类孩子就属于气虚出汗了，他们往往胃口不好、不愿多动、话也不多、性格比较内向。有的孩子是白白的虚胖，有的孩子是蜡黄的干瘦，家长可采用下列食疗方法帮助孩子调理脾胃，增加营养，补足气血。

1.脾胃虚弱的孩子，不能吃冷饮，水果多数寒凉，平常尽量少吃，冬季尽量不吃。各种食物尽量做烂、做软或剁碎，以减轻孩子胃肠的负担，利于食物的消化吸收。只要吃的食物营养丰富、孩子能吸收，慢慢地孩子的体质就会增强，虚汗就会减少。

2.对于黑瘦而胃口不好的孩子，家长可以去中药店买一两鸡内金，在粉碎机里打成粉状，取一小勺，加半勺红糖放入碗中，冲入少量开水，搅匀后，在饭前半小时给孩子吃，每天 1~2 次。

3.泥鳅汤：取泥鳅 3~4 条，洗净后放入油锅内炸成微黄色，再加水和少量的葱、盐。泥鳅补气虚、暖脾胃、止虚汗，适合因身体虚弱、脾胃虚寒、营养不良而盗汗的小儿食用，孩子可以一周吃 2~3 次，有助于生长发育。

4.家长可以给孩子做山药粥、山药汤或蒸山药吃，山药能健脾补虚，滋肾养胃，适宜虚汗多的孩子食用。

5.吃专门给孩子制作的固元膏，每天 1~2 次，一次小半勺，也能止虚汗。

以上 5 点同样适合患有佝偻病、结核病的孩子。

6 种小儿夏季常见病的防治法

夏季阳光充足，热气蒸腾，人体的新陈代谢十分旺盛。孩子生长发育特别快，但是由于孩子的五脏六腑都是娇柔嫩弱的，其形态结构、四肢百骸、筋骨肌肉、气血津液、气化功能都是不够成熟和相对不足的，与成年人相比较，腠理疏薄，表卫不固，抗病能力较差，对外界气候变化不能很好地适应，所以，很容易被热邪侵袭。下面介绍一下夏季里几种小儿常见病的防治方法：

1.中暑。

新生儿及体质较弱的孩子极易中暑。现在空调很普及，有空调的家庭，孩子不易中暑，没有空调的家庭可以给孩子买一个冰垫（一般在商场都能买到），让孩子枕着冰垫睡觉。这样，孩子既不易中暑，又不易生痱子。每次使用前，将冰垫在冷水里浸泡一小时，千万不要将冰垫放入冰箱里冰过后立即给孩子枕，那样太寒，孩子会生病的。

2.细菌性痢疾。

我国南方地区，菌痢发病率在 5~6 月会达到高峰，且持续时间长；北方则在 7~9 月发病率最高。

孩子一旦患了痢疾，首先要及时去医院就诊治疗，病情缓解稳定后，再配合食疗，帮助孩子尽快恢复脾胃消化功能。

家长可以在小锅里放半碗水、3 片生姜、半勺红糖，烧开 5 分钟后，用滚开的生姜红糖水去冲鸡蛋。每天早晨让孩子起床空腹的时候喝上一小碗，严重的，晚上临睡前再喝一次，可以起到暖胃、祛胃肠寒的作用，更可滋养因细菌、药物的作用而损伤的胃肠黏膜，加速胃肠功能的恢复。

还可以取一段山药切成块，放到粉碎机里再放一些水，打碎后倒入锅中，一边煮一边搅，煮开后，每天下午的时候给孩子喝一小碗，也可以帮助孩子健脾胃，滋养身体。如一周后仍没完全控制症状或已转为慢性菌痢，家长可用清艾条熏孩子的肚脐，病情轻的孩子一天一次，一次 15~20 分钟，重的则要一天 2~3 次。坚持几天，孩子因痢疾而引起的腹痛、腹泻等症状就会慢慢消失。

3.红眼病。

此病一年四季皆可能发作，但以夏季为多。家长可以取菊花 2 朵、苦瓜 10 片（切成薄片），煮水给孩子喝，每天喝 1~2 次，眼部症状消失后就要停喝。同时给孩子搓脚心，每天 100~200 下，可将虚火往下引。

当孩子眼部红肿刺痛明显时，可以将生土豆切成薄片敷在眼睛上，等到土豆片发热时及时更换。生土豆能消炎、消肿、止痛，换几次后，孩子的眼部就会明显消肿；同时不要吃上火的鱼、虾、辣椒、膨化食品、各种炒货及油炸食品，饮食要清淡。

4.痱子。

治疗痱子最简单有效的方法就是用生姜片擦。将生姜切片，用切片去擦痱子。刚开始擦时，孩子会稍稍有些刺痛，但很快就不痛了，擦过几小时后，痱子就会逐渐消失，效果非常好，而且不易复发。

易生痱子的孩子在饮食上也要注意，在夏季尽量少吃或不吃鱼、虾，多吃猪肉、鸭肉、蔬菜、水果。另外，最好每天能洗 3~4 次温水澡，再使房间通风凉爽，患病几率自然会降低。

5.小儿疖疮。

炎热的夏季，孩子很容易患疖疮。一旦患病，家长要尽早处理，可去药店买 2% 的碘酊，只要发现孩子的皮肤上有小的红肿或蚊虫叮咬后红肿处有小水疱时，就要及时给孩子擦，多擦几次，红肿会很快消退。还可以在红肿的部位贴生土豆片，十几分钟换一次，连换几次，红肿也会消退。

6.小儿手足口病。

每年夏季都有一种叫手足口病的传染病在儿童中流行，5 岁以下的幼儿因抵抗力较弱，极易受感染，发病时孩子有发热或感冒的症状，头痛、鼻塞，很容易被误诊为感冒，发热一般都不高，多在 38℃ 以下，孩子的口腔、舌头、腭部、颊部、手足、臀部或肛门可能会出现粟粒大小的疱疹和小丘疹，西医认为此病为病毒引起，可以使用抗生素治疗，大约 1~2 周便可痊愈，但具有传染性，容易传染给别的小朋友，所以孩子患病期间要隔离治疗。

家长要学会观察疱疹的外形，只要疱疹不再增加，疱疹的色泽逐渐变暗，慢慢地瘪下去了，就说明孩子的病情已经被控制住，如果疱疹还在增加，孩子哭闹不宁，那么家长可以用苦瓜切成薄片，10 片就可以了，煮水给孩子喝，一天 2~3 次，同时再大量地喝温开水，让孩子多尿尿，就能很快地排出病毒，及时控制住疱疹。

只要疱疹明显地瘪下去了，就要停喝苦瓜水，给孩子多吃炖得烂烂的肉汤，如猪肝汤、小排汤、腰花汤、鳝鱼汤、泥鳅汤、蛋花汤，因为此时孩子的消化吸收能力差，多吃稀稀的高营养的汤类，利于孩子的消化吸收，要换着花样给孩子做，鼓励孩子多吃，孩子才能很快康复。