

中医经典

育儿术

主编　高新彦　谢英彪

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

育儿养护　内外治、食疗、推拿
听中医解析　遵医家箴言

中医经典 · 孕产育儿系列











- □ 中医经典助孕秘籍
- □ 中医经典安胎养胎法
- □ 中医经典产后调养
- □ 中医经典母婴安康方略
- ■ 中医经典育儿术



高新彦　教授、硕士研究生导师。陕西中医学院中医各家学说与医学史教研室主任，专家门诊部主任，养生保健协会名誉会长，中华中医药学会名医研究分会常委，科普分会委员。2006 年被中华中医药学会授予“全国首届百名中医药科普专家”称号。主编、参编出版教材和学术专著 33 部。主持和参与国家及省厅局级科研课题 6 项。曾荣获陕西省中医药科技进步一等奖、珠海市科技进步三等奖。



谢英彪　南京中医药大学三附院暨南京市中医院名医馆教授、主任医师。江苏省科普作家协会常务理事、南京科普作协副理事长。获“全国突出贡献科普作家”“全国首届百名优秀中医健康信使”等称号。主编专著及科普著作 200 余部。获科技进步奖、优秀图书奖 18 项。

封面设计/刘旭东

ISBN 978-7-5345-6334-8

9 787534 563348

定价：24.00元



中医经典育儿术

主编　高新彦　谢英彪

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医经典育儿术/高新彦等主编．—南京：江苏科学技术出版社，2009.1
（中医孕产育儿系列）
ISBN 978－7－5345－6334－8

Ⅰ．中… Ⅱ．高… Ⅲ．中医儿科学 Ⅳ．R272.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008) 第 169055 号

主　　编　高新彦　谢英彪
编　　著　陈志杰　张宝莉　徐贞勇　周小华
　　苏元元　王　凯　颜晓东　严玉美
绘　　图　杨少丽

中医经典育儿术

主　　编　高新彦　谢英彪
责任编辑　金宝佳
责任校对　郝慧华
责任监制　曹叶平

出版发行　江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号，邮编：210009)
网　　址　http://www.pspress.cn
集团地址　凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号，邮编：210009)
集团网址　凤凰出版传媒网　http://www.ppm.cn
经　　销　江苏省新华发行集团有限公司
照　　排　南京奥能制版有限公司
印　　刷　江苏苏中印刷有限公司

开　　本　718 mm×1 000 mm　1/16
印　　张　14
字　　数　252 000
版　　次　2009 年 1 月第 1 版
印　　次　2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号　ISBN　978－7－5345－6334－8
定　　价　24.00 元

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换

前言

我国有5 000多年的文明历史，有着光辉灿烂的文化遗产，中医学就是宝贵遗产中的重要组成部分。自《黄帝内经》奠定了中医学的基本理论，确立了辨证施治原则之后，2 000多年来，历代医家不断有所传承、发展和创新，在为中华民族繁衍昌盛作出巨大贡献的同时，也为我们后人留下了丰富多彩、不可胜数的中医药著作，人们常常用“汗牛充栋”来形容。然而，中医的大多数经典的论述与方法，往往是藏匿在历代著作的字里行间，这给查找、挖掘带来了困难。

目前，图书市场上育儿的书籍颇多，但系统介绍中医经典育儿知识与技术的书籍却不是很多。为了弥补这一缺憾，我们组织了有关的专家，从浩瀚的中医育儿古典著作中挖掘、整理和研究出较为系统，如今仍有实用价值的中医育儿知识和技术，采用通俗易懂、深入浅出的文字，编撰成《中医经典育儿术》。本书从饮食营养、起居养护、运动锻炼、教子有方、疾病调养几个方面，逐一介绍了新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期的中医实用育儿与养护方法，还介绍了常见儿科病症的食疗、内治、外治、推拿等具有中医特色的治疗方法。各章节中，均安排有中医解析、医家箴言等栏目，起到了“画龙点睛”的作用，也更加便于读者理解与运用中医经典育儿知识与方法。

拥有一个健康、聪明、漂亮的孩子是每个家庭的共同愿望。要实现这一美好愿望，不仅要掌握近代科学的优生优育优教知识，而且从中医学这个宝库中汲取育儿知识也十分必要。祝愿每一个家庭都能幸福地拥有一个健康活泼的孩子，每一位孩子都能幸福地拥有快乐的童年生活。

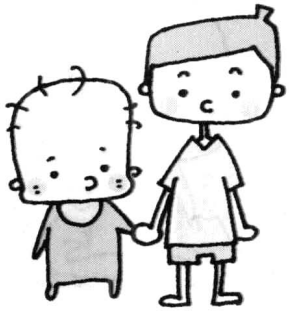
愿《中医经典育儿术》成为每个家庭的良师益友。

编著者

目录 CONTENTS

第一篇 概 述

一、小儿年龄分期 / 1
中医解析·医家箴言 / 4
二、中医对小儿生理特点的认识 / 4
中医解析·医家箴言 / 6
三、中医对小儿病理特点的认识 / 6
中医解析·医家箴言 / 7
四、中西医儿科理论的比较 / 8
中医解析·医家箴言 / 9
五、中医对育儿的认识 / 10
六、中医科学育儿的观念 / 12
中医解析·医家箴言 / 14



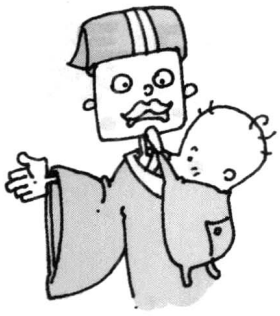
第二篇 新生儿期的养护

一、饮食营养 / 15
新生儿吐奶厉害怎么办 / 15
母乳喂养的具体方法是什么 / 16
婴儿喂牛奶的注意事项 / 18
中医解析·医家箴言 / 18
二、起居养护 / 19
新生儿养育应注意的问题 / 19
新生儿天天洗澡健康又益智 / 20



如何做好新生儿的皮肤护理 / 21
日常如何护理新生儿 / 21
如何寻找新生儿打嗝的原因 / 22
新生儿为何闹觉 / 23
为什么有的新生儿头发稀少 / 24
新生儿"壮疙瘩"是怎么回事 / 25
中医解析·医家箴言 / 25
三、运动锻炼 / 26
如何让新生儿做快乐体操 / 26
新生儿如何进行户外活动 / 27
温水锻炼 / 28
中医解析·医家箴言 / 28





四、教子有方 / 29
如何进行新生儿教育 / 29
新生儿进行各种感觉的训练 / 30
中医解析·民间俗语 / 30
五、疾病调养 / 31
新生儿期特殊的生理现象 / 31
新生儿疾病多由护理不当引起 / 32
新生儿脐眼不闭如何养护 / 33
如何防止新生儿发热 / 33
新生儿臀红怎么办 / 34
新生儿硬肿症如何养护 / 34
复方丹参液治疗新生儿硬肿症 / 35
中医解析·医家箴言 / 36

第三篇 婴儿期的养护

一、饮食营养 / 37
孩子饱不饱，判断有四招 / 37
科学断奶儿体壮 / 38
喂孩子米粉，不妨加点果汁 / 39
夏季最好别给孩子断奶 / 40
什么食物有利孩子乳牙萌出 / 40
婴儿要忌冷食 / 41
中医解析·医家箴言 / 41
二、起居养护 / 42
怎么分辨孩子疾病时的啼哭 / 42
如何帮孩子清洁鼻子 / 43
婴儿的舌苔要如何清除呢 / 44

怎样护理婴儿的头发 / 45
中医解析·医家箴言 / 46
三、运动锻炼 / 46
1 岁小儿宜做的训练 / 46
婴儿宜做的被动体操 / 47
婴儿宜做的主动体操 / 48
宜帮助婴幼儿做站立操 / 49
宜训练婴儿坐起 / 49
宜训练婴儿爬行 / 51
宜训练婴儿站立 / 52
宜训练孩子行走 / 54
中医解析·医家箴言 / 55
四、教子有方 55
不要让孩子寂寞度过婴儿期 / 55
怎样与不到 1 岁的婴儿对话 / 56
中医解析·医家箴言 / 57
五、疾病调养 / 59
警惕宝宝出现这些情况 / 59
孩子健康看指甲 / 60
婴儿总出虚汗是否会影响发育 / 60
防治婴儿湿疹九大注意事项 / 61
中医解析·医家箴言 / 62

第四篇 幼儿期的养护

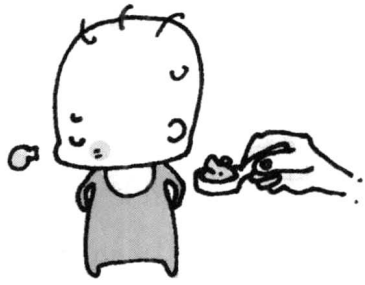
一、饮食营养 / 63
若要小儿安，常带三分饥和寒 / 63
伤食与积滞 / 64
小儿腹泻不宜禁食 / 68
如何避免吃牛奶的孩子便秘 / 68
婴儿断母乳后喝点儿牛奶有益 / 69
中医解析·医家箴言 / 69
二、起居养护 / 70
多见风日则血凝气刚 / 70
孩子不爱刷牙怎么办 / 72
大便能反映孩子的健康状况 / 73
为什么孩子牙齿发黄 / 74
两招可以防孩子“蔫夏” / 74
便秘也可致幼儿感冒 / 75
小儿睡觉为何常出汗 / 76
中医解析·医家箴言 / 77
三、运动锻炼 / 77
1～2 岁的幼儿宜做空气锻炼 / 77
孩子游泳有六项注意 / 78



四、教子有方 / 79
培养饮食习惯幼儿期是关键 / 79
孩子内向又怕生怎么办 / 81
为孩子提供社交机会 / 82
五、疾病调养 / 83
从孩子面色辨疾病 / 83
小儿尿床怎么办 / 84
中药足疗改善小儿便秘 / 85
中医解析·医家箴言 / 86

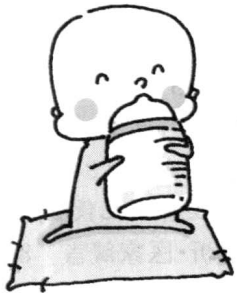
第五篇 学龄前期儿童的养护

一、饮食营养 / 87
小儿面黄肌瘦不妨以粥调养 / 87
孩子饮食不当会造成汗多 / 88
如何对待厌食的孩子 / 90
中医解析·医家箴言 / 91
二、起居养护 / 91
孩子换牙的注意事项 / 91
小儿睁眼睡多为脾胃失调 / 93
孩子睡觉姿势如何有利于增长智力 / 95
中医解析·医家箴言 / 95
三、运动锻炼 / 96
学龄前儿童宜做的健美操 / 96
学龄前儿童宜做的模仿操 / 97
学龄前儿童宜做的锻炼 / 98
四、教子有方 / 98
孩子的屁股也打不得 / 98
布置适当家务能使孩子更快乐 / 99



五、疾病调养 / 101
夏季怎样预防孩子“上火” / 101
巧治小儿暑热症 / 101
呼吸病易感儿的冬病夏治 / 102
小儿厌食的调理 / 103
孩子反复呼吸道感染怎么办 / 104
儿童肠胃炎的护理与恢复 / 105
儿童咳嗽饮食有禁忌 / 105
中医解析·医家箴言 / 106

第六篇 常见儿科病症的食疗方

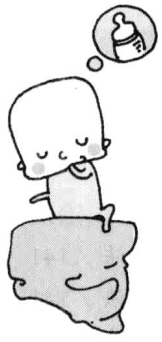


一、中医食疗保儿康 / 107
什么是饮食疗法 / 107
饮食疗法的原则是什么 / 108
小儿食疗有哪些注意事项 / 111
中医解析·医家箴言 / 112
二、儿科常见病食疗调养 / 113
小儿感冒的食疗调养 / 113

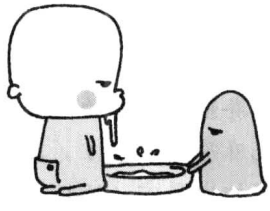
小儿发热的食疗调养 / 113
小儿头痛的食疗调养 / 114
小儿夏季热的食疗调养 / 114
小儿支气管炎的食疗调养 / 115
小儿哮喘的食疗调养 / 115
小儿肺炎的食疗调养 / 116
小儿呕吐的食疗调养 / 117
小儿腹泻的食疗调养 / 117
小儿痢疾的食疗调养 / 118
小儿腹痛的食疗调养 / 118
小儿厌食的食疗调养 / 119
小儿便秘的食疗调养 / 119
小儿遗尿的食疗调养 / 120
小儿肾炎的食疗调养 / 121
小儿自汗、盗汗的食疗调养 / 121



小儿夜惊的食疗调养 / 122
小儿夜啼的食疗调养 / 123
小儿佝偻病的食疗调养 / 123
小儿营养不良的食疗调养 / 124
小儿贫血的食疗调养 / 125
小儿肥胖症的食疗调养 / 125
小儿蛔虫病的食疗调养 / 126
小儿钩虫病的食疗调养 / 127
儿童多动症的食疗调养 / 127
小儿白喉的食疗调养 / 128
小儿百日咳的食疗调养 / 128

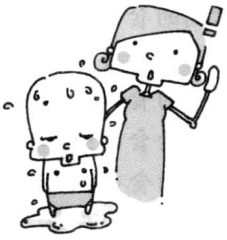


小儿病毒性肝炎的食疗调养 / 129
小儿结核病的食疗调养 / 130
流行性腮腺炎的食疗调养 / 130
小儿麻疹的食疗调养 / 131
水痘的食疗调养 / 131
小儿风疹的食疗调养 / 132
小儿急性结膜炎的食疗调养 / 132
小儿夜盲症的食疗调养 / 133
小儿视力减退的食疗调养 / 133
小儿中耳炎的食疗调养 / 134
小儿鼻出血的食疗调养 / 134
小儿扁桃体炎的食疗调养 / 135
小儿口疮的食疗调养 / 135
小儿流涎的食疗调养 / 136
小儿咽炎的食疗调养 / 136
小儿牙龈炎的食疗调养 / 137
小儿痱子的食疗调养 / 137
小儿湿疹的食疗调养 / 138
小儿暑疖的食疗调养 / 138
小儿龋齿的食疗调养 / 139
中医解析·医家箴言 / 139



第七篇 常见儿科病症的中药内治

一、儿科常用的内治法 / 141
疏风解表法 / 141
止咳平喘法 / 141
清热解毒法 / 142
凉血止血法 / 142
安蛔驱虫法 / 142
消食导滞法 / 143
镇惊开窍法 / 143
利水消肿法 / 143
健脾益气法 / 144
培元补肾法 / 144
活血化瘀法 / 144
回阳救逆法 / 145
益气养阴法 / 145
燥湿理气法 / 145
小儿服中药的用量 / 146
小儿中药的煎服方法 / 147
中医解析·医家箴言 / 149
二、常见儿科病症的内服方 / 149
新生儿小便不通的内服方 / 149
新生儿破伤风的内服方 / 150
小儿白喉的内服方 / 150
百日咳的内服方 / 150
小儿结核病的内服方 / 151
小儿流行性脑脊髓膜炎的内服方 / 152
小儿流行性乙型脑炎的内服方 / 152
流行性腮腺炎的内服方 / 152
小儿脊髓灰质炎的内服方 / 153
小儿麻疹的内服方 / 153
水痘的内服方 / 154



猩红热的内服方 / 155
小儿风疹的内服方 / 155
川崎病的内服方 / 156
小儿手足口病的内服方 / 157
小儿感冒的内服方 / 157
小儿支气管炎的内服方 / 158
小儿肺炎的内服方 / 159
小儿呕吐的内服方 / 159
小儿腹泻的内服方 / 160
小儿痢疾的内服方 / 160
小儿厌食症的内服方 / 161
小儿营养不良的内服方 / 161
小儿便秘的内服方 / 162
小儿遗尿的内服方 / 162
小儿肾炎的内服方 / 163
小儿夜啼的内服方 / 163
小儿过敏性紫癜的内服方 / 164
小儿癫痫的内服方 / 164
小儿暑疖的内服方 / 165
小儿肠梗阻的内服方 / 165
小儿湿疹的内服方 / 166
小儿鹅口疮的内服方 / 166
小儿疱疹性口炎的内服方 / 167
疱疹性咽峡炎的内服方 / 167
小儿流涎的内服方 / 168
中医解析·医家箴言 / 168

第八篇 常见儿科病症的中药外治

一、儿科常用外治法 / 169
熏洗法 / 169
涂敷法 / 169
敷贴法 / 170
罨包法 / 170
热熨法 / 170
漱口法 / 171
吹口法 / 171
蒸汽及雾化吸入法 / 171
吹鼻和滴耳法 / 172
中医解析·医家箴言 / 172



二、常见儿科病症的外治方 / 173
新生儿脐炎的外治方 / 173
小儿感冒的外治方 / 173
小儿夏季热的外治方 / 174
小儿痱子的外治方 / 174
暑疖的外治方 / 175
小儿咳嗽的外治方 / 175
小儿哮喘的外治方 / 176
小儿风疹的外治方 / 176
流行性腮腺炎的外治方 / 177
小儿麻疹的外治方 / 177



小儿泄泻的外治方 / 178
小儿痢疾的外治方 / 178
小儿呕吐的外治方 / 179
小儿流涎的外治方 / 179
水痘的外治方 / 180
小儿疳积的外治方 / 180
婴儿湿疹的外治方 / 181
小儿寄生虫病的外治方 / 182
小儿鞘膜积液的外治方 / 182
小儿阴茎包皮水肿的外治方 / 182
小儿遗尿的外治方 / 183
小儿丹毒的外治方 / 184
小儿疝气的外治方 / 184
小儿脱肛的外治方 / 185
小儿口疮的外治方 / 185
中医解析·医家箴言 / 186



第九篇 常见儿科病症的推拿术

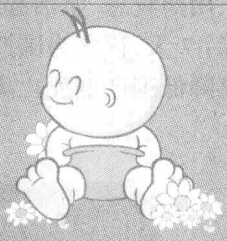
一、小儿推拿的常用手法 / 187
按法 / 188
摩法 / 188
掐法 / 189
揉法 / 190
推法 / 190
搓法 / 192
摇法 / 192
捏法 / 193
拿法 / 193
捻法 / 194
擦法 / 194
刮法 / 195
搿法 / 195
婴儿按摩好处多 / 196
妈妈如何准备为孩子按摩 / 196
中医解析·医家箴言 / 198
二、常见儿科病症的推拿治疗 / 199
腹泻的推拿法 / 199
小儿感冒的推拿法 / 199
小儿咳嗽的推拿法 / 200
小儿支气管肺炎的推拿法 / 200
小儿哮喘的推拿法 / 201



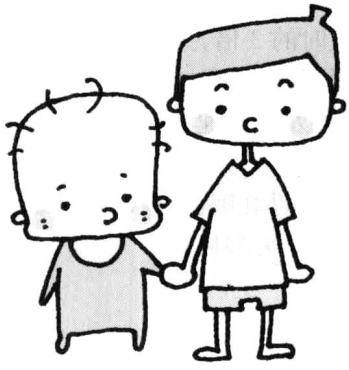


小儿发热的推拿法 / 201
小儿呃逆的推拿法 / 202
小儿呕吐的推拿法 / 202
小儿泄泻的推拿法 / 203
小儿腹痛的推拿法 / 203
小儿便秘的推拿法 / 204
小儿营养不良的推拿法 / 204
小儿厌食的推拿法 / 205
小儿遗尿的推拿法 / 205
小儿尿潴留的推拿法 / 205
小儿小便频数的推拿法 / 206
小儿夜啼的推拿法 / 206
小儿癫痫的推拿法 / 207
小儿佝偻病的推拿法 / 207
小儿盗汗的推拿法 / 208
脊柱侧弯的推拿法 / 208
小儿疰夏的推拿法 / 209
斜视的推拿法 / 210
近视的推拿法 / 210
眼睑下垂的推拿法 / 211
流涎的推拿法 / 211
中医解析·医家箴言 / 212

第一篇 概 述



一、小儿年龄分期



小儿是处于不断生长发育的过程之中，各个年龄阶段都有不同的机体特点，因此将小儿时期划分为若干阶段，以便能够更好地指导教养和防治疾病。根据小儿生长发育的特点，小儿年龄可分为六期，即：胎儿期、新生儿期（出生到28天）、婴儿期（28天到1周岁）、幼儿期（1～3周岁）、学龄前期（3～7周岁）、学龄期（7～12周岁）。



1. 胎儿期

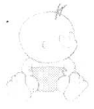
从受孕到分娩共40周，称为胎儿期。胎儿依赖母体而生存，孕妇的健康状况、饮食卫生、生活环境等都可影响胎儿的正常发育。在整个孕期内，尤其在受孕的头3个月内，胎儿各系统、器官逐步分化形成，此时孕妇若受到各种感染、理化因素、营养缺乏、吸烟酗酒、心理创伤等不利因素的影响，均可使胎儿生长发育出现障碍，导致死胎、流产、先天性畸形等，因此要做好孕期保健和胎儿保健工作。古代医家十

分重视胎儿期保健，对此称之为“养胎”、“护胎”、“胎教”，并提出了精神调摄、饮食调养、用药宜忌、生活起居等许多方面切实可行的措施。当前国际上将孕期 28 周到出生后 7 天，称之为围产期，围产期小儿死亡率也是反映一个国家卫生水平指标之一，要降低围产期死亡率，必须努力改进分娩技术，切实加强胎儿期各项保健措施。



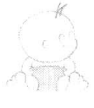
2. 新生儿期

从分娩到生后 28 天为新生儿期。新生儿刚离开母体，体质十分娇嫩，对外界环境的适应能力差，且各种生理功能尚未健全，所以发病率和死亡率较高。因此要特别重视新生儿保健，加强护理、保暖、喂养等工作。新生儿期的死亡率是衡量一个国家和地区的产科和新生儿科医疗质量、卫生水平的一项重要指标，所以，从孕产妇及家人，到各级医疗卫生组织都要重视优生优育，必须抓好围产期、新生儿期的保健。



3. 婴儿期

从生后 28 天～12 个月为婴儿期。这阶段小儿喂养以乳汁为主，又称为乳儿期。该期小儿生长发育特别迅速，1 周岁体重为出生时的 3 倍，身长增加 50%；脑发育也很快，头围、胸围的发育亦以婴儿期为最快，周岁时头围达 46 厘米，已开始学走，并能听懂一些话和有意识地发几个音。由于生长发育迅速，小儿对营养素和能量的需要量相对增大，但小儿消化吸收功能尚不完善（即脾常不足），因此容易发生消化功能紊乱和营养不良。故此阶段保健重点为提倡母乳喂养，及时增加辅食，按时预防接种。此期以食积、呕吐、泄泻、疳证等脾胃疾病为多见。



4. 幼儿期

1～3 周岁为幼儿期。此期小儿生长发育稍减慢，生理功能日趋完善，乳牙出齐，活动范围增大，接触周围事物增多，故智能发育较快，语言、动作、思维活动增强，但对各种危险的识别能力差，应防止意外创伤和中毒。断乳后食物品种转换，并逐步向成人饮食过渡，要防止营养不良和消化功能紊乱。由于活动范围的扩大，



及自身免疫能力的不足，易患时行疾病，应做好卫生保健工作。对于幼儿，要注意断奶后的喂养，培养良好的饮食和生活起居习惯，加强户外活动，促进体格生长。同时还应根据这一时期儿童智能发育的特点，进行早期教育，以开发幼儿的智力。



5．学龄前期

从3周岁到7周岁为学龄前期，也称幼童期。这一阶段小儿生长速度较慢，每年体重约增加2千克，身高约增加5厘米，但智能发育更完善，具有好奇、好问、好模仿的特点。因此要注意培养小儿良好的道德品质和生活习惯，开展适合他们特点的文娱活动，并重视口腔卫生工作，但因小儿接触面广，易患时行疾病及免疫性疾病如风湿热、急性肾炎等，同时应避免各种意外事故发生。此外，还应继续做好预防保健工作。此期水肿、痹证、哮喘发病增多，并需注意眼睛、口腔的卫生和护理，并积极防治各种寄生虫病。



6．学龄期



从7周岁到12周岁为儿童期，因大多数孩子6～7岁入学，故也称儿童期。此时小儿体格发育稳步增长，大脑思维、分析能力、体力活动均有进一步发展，已能适应学校、社会环境，对各种时行疾病抗病能力增强，疾病的种类及表现已基本接近成人，是增长知识、接受教育的良好时期。儿童期的发病率虽较低，但要注意眼与口腔卫生，预防近视与龋齿，端正坐、立、行、写的姿势。仍应供给丰富的营养，安排有规律的生活，保证充足的睡眠和休息。还应注意加强体格锻炼，提高对疾病的抗御能力。



儿童期后阶段，女孩多在12岁左右，男孩在13岁左右，正值青春期开始，肾气盛，天癸至，性发育逐渐成熟，体格发育也突然加快，在心理及精神行为方面起了变化，加上近几十年，小儿进入青春期的平均年龄已有提早的趋势，因此家长不仅要具备这方面知识，还应及时做好这一时期早熟儿童的教育与指导。对于进入青春期的儿童，要提供充足的食物营养，保证其生长发育需要，进行青春期生理卫生知识教育，使之从生理、心理方面适应这一成熟的关键时期，保障身心健康。

中医解析

古代医家对小儿年龄分期说法不一，对年龄分期划分比较详细的当推明代《寿世保元》一书。小儿年龄分期标志着其生长发育的各个阶段和疾病发生的关系。各期之间既有区别，又有联系，明确这一点将有利于指导小儿保健和防治疾病。

医家箴言

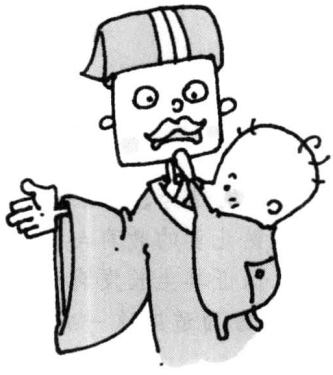
【原文】六个月至两岁以下为婴儿，三四岁为孩儿，五六岁为小儿，七八岁为龆龀，九岁为童子，十岁为稚子。

——《寿世保元·儿科总论》

诠释：

古代中医即认识到儿童各年龄段与养生保健、疾病防治的关系，难能可贵。

二、中医对小儿生理特点的认识



小儿自出生到成年，处于不断生长发育过程中，其身体的各种组织器官、各种生理功能都处于尚未成熟状态，随年龄增长才逐渐趋于完善。这种不成熟状态，年龄越小表现越显著，因此不能简单地把小儿看成是成人的缩影。中医对小儿生理病理特点归纳为，生理特点主要表现是脏腑娇嫩、形气未充，生机蓬勃、发育迅速；病理特点主要表现是易于发病，易于变化，易于康复。掌握这些特点，对了解小儿的生长发育，疾病防治，均有极其重要的意义。



1. 脏腑娇嫩，形气未充

脏腑即指五脏六腑，形气是指形体结构、精血津液和气化功能。说明小儿出生之后，五脏六腑均较娇嫩脆弱，其形体结构、精血津液和气化功能都是不够成熟和相对不足的。具体表现为气血未充，经脉未盛，筋骨未坚，内脏精气不足，卫外机能未固，阴阳两气均属不足。脏腑娇嫩，虽五脏六腑形气皆属不足，但其中尤以肺、脾、肾三脏更为突出。小儿“肺常不足”，指肺主一身之气，外合皮毛腠理，肺脏娇嫩，则卫外不固，而易为外邪所侵，肺之气赖脾散发之精微充养，脾健肺卫则能自固，反之脾虚则肺气亦弱；小儿“脾常不足”，指脾为后天之本，主运化水谷精微，为气血生化之源，小儿生长发育迅速，生长旺盛，对气血精微需求较成人相对为多，但小儿脾胃薄弱，运化未健，饮食稍有不节，便易损伤脾胃而患病；小儿“肾常虚”，指肾为先天之本，肾中元阴元阳为生命之根，关系到人的禀赋体质与成长，各脏之阴取之于肾阴的滋润，各脏之阳依赖于肾阳之温养。小儿生长发育、抗病能力以及骨髓、脑髓、发、耳、齿等的正常发育与功能均与肾有关，小儿初生正处生长发育之时，肾气未盛，气血未充，肾气随年龄增长而逐渐充盛，此即小儿“肾常虚”的含义。



2. 生机蓬勃，发育迅速

这主要是指小儿机体如萌土之幼芽，在正确的护养下，将得到迅速生长。在这个生长发育的过程中，从体格、智慧以至脏腑功能，均不断趋向完善和成熟，年龄越小，其生长发育的速度也就越快。古代医家观察到小儿这种生机蓬勃、发育迅速的动态变化，提出了小儿为纯阳之体的观点。所谓“纯阳”，指的是阳气兴旺之意，生机属阳，阳生则阴长。当然“纯阳”并不等于是“盛阳”，也不是有阳无阴。



总之，“稚阴稚阳”和“纯阳”两个观点，是用来概括小儿机体生理功能的两个方面，前者是指小儿机体柔弱，阴和阳两气和成人相较均属不足，后者则是指小儿机体在生长发育的过程中，由于生机蓬勃，往往阴液相对不足，水谷精微需求相对要多而言。两者代表了小儿生理特点的两个方面，这也是小儿不同于成人的特殊性。

中医解析

古代医家根据小儿机体特殊表现，提出了“稚阴稚阳”的观点，认为小儿机体是“稚阳未充，稚阴未长”，这里的“阴”，一般是指体内精、血、津液等物质，而“阳”是指体内脏腑的各种生理功能和活动。故“稚阴稚阳”说明小儿无论在物质和生理功能方面，都是幼稚和不完善的，是处于不断生长发育过程中。“纯阳”主要体现小儿机体生机蓬勃，发育迅速这一生理现象，也就是说由于小儿机体生长发育迅速，对水谷精微之需求格外迫切，在机体阴长阳生的新陈代谢过程中，常常表现为阳气的旺盛，而常常相对感到阴液的不足。小儿机体也正是由于这种阳气旺盛的生理过程，才能使小儿以成人无法比拟的生长速度发育成长，犹如旭日之初升，草木之方萌。

医家箴言

【原文】 孩子三岁以内，呼为纯阳。

——《颅囟经》

诠释：

小儿阳气充盈，生机蓬勃，与体内属阴的物质相比，总是处于相对优势；在发病过程中，也是阳热易盛，阴津易伤。这从一个侧面反映了小儿生理和病理的特点。

三、中医对小儿病理特点的认识



1. 易于发病

小儿由于脏腑娇嫩、形气未充，对某些疾病的抗病能力较差，加上小儿寒暖不能自调，饮食不知自节，故外易为六淫之邪所侵，内易为饮食所伤，肺脾两脏疾病发病率特别高。

2. 易于变化

小儿不仅发病容易，而且变化迅速，寒热虚实的变化比成人更为迅速，更显复杂，具体表现为易虚易实，易寒易热的特点。若患病之后，调治不当，容易轻病变重，重病转危。在易寒易热的病理变化方面，其产生和小儿稚阴稚阳的生理特点有密切关系。“稚阴未长”，故患病后，易呈阴伤阳亢，表现热的征候群；而“稚阳未充”，机体脆弱，又有容易衰竭的一面，出现寒的征候群。



3. 易于康复

由于小儿生机蓬勃，处于蒸蒸日上、不断生长的阶段，脏气清灵，活力充沛，故即使患病，经过及时适当的治疗和护理，病情也比成人更容易好转。正如《景岳全书·小儿则》中所言：“其脏气清灵，随拨随应，但能确得其本而撮取之，则一药可愈，若非男妇损伤积痼痴顽者之比。”这种易于康复的特点，除了生理上的因素外，和病因单纯、少七情影响等也有关。

中医解析

肺司呼吸，主一身之气，外合皮毛，由于小儿生理上形气未充，经脉未盛，卫外机能未固，故邪气每易由表而入，侵袭于肺，影响肺的正常功能，出现咳嗽、哮喘、肺炎等。脾胃为后天之本，主运化水谷和输布精微，小儿生长发育迅速，所需水谷较成人迫切，但又脾常不足，若饮食不节，饥饱无度，均能影响脾胃运化，出现呕吐、泄泻等。邪气盛则实，精气夺则虚，由于小儿机体柔弱，感邪后每易病势嚣张，出现实证。但邪气既盛，则正气易伤，又可迅速转为虚证，或虚实并见。

医家箴言

【原文】 脏腑薄，藩篱疏，易于传变；肌肤嫩，神气怯，易于感触。

——清·吴鞠通《温病条辨·解儿难》

诠释：

小儿本身具有形气未充的生理基础，这时的小儿对疾病的抵抗力较差，加上小儿自己不能够调节寒暖，就使得小儿更容易感受六淫邪毒的侵袭，发生各种外感疾病。

四、中西医儿科理论的比较

近代医学关于小儿解剖生理特点与发病之间关系的认识，和中医在小儿生理病理特点方面所阐发的理论观点，基本是吻合的。小儿形体结构、四肢、筋骨、肌肉、精血、津液、各系统的组织和脏腑的生理功能与生理活动都是不成熟和不完善的。由于生理上的不足而导致容易发病、传变迅速。



●在呼吸系统方面，由于小儿鼻腔短小，黏膜血管丰富，没有鼻毛，加上抗体产生较少，故易感染。婴幼儿耳咽管较宽、短而直，鼻咽开口处低，感冒时易并发中耳炎。咽喉淋巴随年龄增长而逐渐发达，至成年后又逐渐退化，因此咽峡部炎症常见于年长儿，而婴儿则可发生咽后壁脓肿。喉腔狭小，声带及黏膜薄弱又富于血管，感染后易产生喉头水肿而呼吸困难。同样，气管和支气管炎症后黏膜易于肿胀，肺泡弹性欠佳，纤毛运动又差，易被黏痰堵塞。婴幼儿咽部富于腺体，扁桃体在1岁之末逐渐增大，4～10岁时最大，14～15岁后逐渐退化，因此扁桃体炎多发生在3岁后的小儿，1岁内的婴儿则甚少有扁桃体炎。小儿的气管和支气管腔相对狭窄，因此易患支气管炎或者肺炎。小儿的肺部感染多由上呼吸道炎症发展而来，故应及早治疗上呼吸道炎。上述这些，中医认为是小儿肺卫不固的表现。

●小儿消化系统的解剖生理特点又不同于成人。小儿唾液分泌少，可适当给开水，并注意哺乳奶头的消毒。婴儿的胃呈水平位置，即胃贲门和胃幽门是一样高，所以常易有溢乳和吐奶。小儿胃酸的酸度偏低，故脾胃运化功能的负担相对加重，如因为饮食不节易患呕吐酸馊、消化紊乱如腹泻、疳积等症。婴幼儿肠道较长，尤其大肠与腹后壁固定得较差，当婴儿腹部受凉或腹泻时使肠蠕动加快，不但易致腹泻，也容易发生肠套叠，故婴儿的腹部保暖非常重要，最好给婴儿穿个肚兜。婴儿腹泻日久，还易发生脱肛。这些正是中医认为的小儿“脾常不足”的表现。

●在循环系统方面，除了小儿心尖部位常在第四肋间隙，比成人心尖位置高外，心冠状动脉较宽，吻合支多，毛细血管较成人粗大，血容量占体重的比例高于成

人，这些都有利于新陈代谢进行，但患病后失水也较成人多见。

●在神经系统方面，新生儿大脑皮质兴奋性低，受到外界刺激后，易疲劳而进入抑制，因此，大部分时间处于睡眠状态；婴幼儿大脑皮质对皮质下中枢的控制能力薄弱，熟睡时易惊跳。又因神经髓鞘未完全形成，兴奋易于扩散，因此高热时易出现惊厥。

●小儿年龄越小，肾脏相对越大。在2岁内的正常小儿可在腹部扪及右肾，不要以为是肾下垂。婴幼儿肾盂和输尿管弯曲度较大且比较宽，故易引起尿潴留和泌尿道感染。女婴尿道与肛门接近，故易患泌尿道感染。因此注意在清洁外阴部时，宜由前向后抹洗。男新生儿出生时多有包茎，是属生理性，如长大后包茎仍存在，则应注意局部清洁，以防泌尿道感染。这些表现，中医认为是小儿“肾常虚”（肾气未盛）的表现。由于结构和生理功能的不足导致发病容易，而且传变迅速。膀胱受脊髓和大脑控制而排尿，从小就可定时训练排尿，1岁半左右由于大脑皮质的发育日趋完善，可养成控制排尿的习惯。

婴儿在生长发育过程中，无论在机体形态结构方面，还是各种生理功能活动方面，都是在迅速地、不断地向着成熟完善方面发展。年龄越小，这种发育的速度越快，这是对小儿生长发育有利的一面。从小儿生长旺盛、发育迅速角度来说，如体重，出生时3千克，到5个月已达6千克，1岁时已有10千克，从出生至1岁的一年间体重增加了3倍。从身高来看，出生时为50厘米，1岁时已达75厘米，一年之内增高25厘米。就动作发育来说，出生后3~4个月在俯卧时开始抬起头来，6~7个月会坐，9个月会扶栏站立，1岁能自己站立。语言发育方面来说，新生儿只会哭叫，3~4个月会笑，5~6个月能发出咿呀单音，10个月以上懂得较复杂的词义，1岁左右会说单词如爸爸、妈妈、阿姨等，2岁能简单地交谈，4~5岁能用完整的语句说出自己的意思。这种生机蓬勃、发育迅速的特点，可以概括为“纯阳”，这时期的体质称为“纯阳之体”。

小儿容易康复的因素有以下几个方面：①病因单纯，多为外感或内伤饮食；②脏气清灵，小儿极少七情，无悲观失望等情志因素；③对药物反应灵敏；④再生修复能力强，这是由于小儿的生理特点是生机蓬勃、活力充沛，虽然为病邪所伤，但再生修复能力强，经治疗后，易于恢复。

中医解析

小儿由于生机蓬勃，活力充沛，脏气清灵，反应敏捷，且病因单纯，又少有七情的伤害，在患病以后，经过及时恰当的治疗、护理，病情往往比成人康复得快。

医家箴言

【原文】 五脏之中肝常有余，脾常不足，肾常虚，心热为火同肝论，娇肺易伤不易愈。

——明·《育婴秘诀》

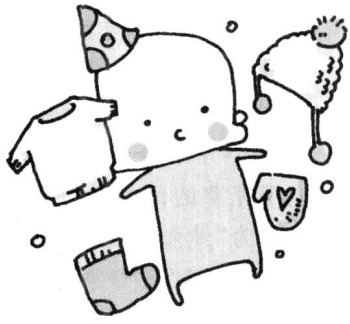
诠释：

明代医家万全提出了小儿五脏之心肝有余，脾常不足，肾常虚，肺常不足的生理特性及病理趋向。应当指出的是，此所论之五脏有余不足，既是生理特点，又指病理趋向，但万氏更强调生理特点。万氏谓："此所谓有余不足者，非经云之虚实也。"

五、中医对育儿的认识

1. 衣着寒温适宜

因为父母恐儿之寒，着以厚衣，覆以厚被，冬月设以围炉，助阳耗阴，致儿每日出汗，汗多则亡血，血燥则生风，而有惊风之疾。由于汗多腠理疏松，易感外邪，一感外邪，又谓受寒，更着厚衣，如此反复循环，体无健时。所以古人说：欲得小儿安，常带三分饥与寒。所谓寒者，是不必重絮厚棉。



2. 饮食有节

所谓饥者，不是饿之意，是要饮食有节，不可太饱。小儿脾胃脆弱，食宜柔软易消化，不可过饱，以减轻脾胃负担，使能正常运化，充分吸收营养。但是家长每每因为期望小儿成长，而对幼儿时时喂食营养食品，导致败脾而损胃，使消化吸收的能力损伤而厌恶饮食，长期以往反使身体羸弱。小儿身体越弱，家长补药给的就越多。求治之道，是依据小儿成长阶段，定时定量给予恰当食物，养成脾胃良好的习惯，自然就可以长成大树一样。



3. 冷饮节制

夏日炎炎，冰品的畅销，意味着秋天小儿感冒流行的前兆，《内经》曰：形寒饮冷则伤肺。有一名医说：脾胃一虚，肺气先绝。过量冷饮，体质差者伤及肺胃，常见吐泻咳嗽。体质强而未见损伤，总是伏下病因，应引以为戒。



4. 频揉肚

以轻柔手法，揉摩肚腹，有帮助消化、暖肚温胃的作用，方法虽是平淡，确实有疗效。吃饭后，如果有胀胀的不舒服，自然而然地抚摸是有意义的条件反射，对发育尚未成熟的小孩，更有积极的作用。



5. 运 动

凡天和暖无风之时，令母将儿于日中嬉戏，数见风日，使其堪耐风寒，不致疾病。又说：小儿肌肤未实，宜数见风日，则血气刚强，肌肉致密。应当依据幼儿情形，设计恰当的运动方式，接受日照是有帮助骨骼成长的作用，如果是七坐八爬的阶段，也可以找日光反射而不直接照射的床上，一边运动，一边进行轻微的日光浴，血气刚强，也是支持良好食欲的关键。



6. 药 物

除非小孩是不足月的早产儿，或是有产程损伤，抑或是高龄父母所生（大概超过 40 岁），才需要使用药物来积极治疗，否则只要养成良好的饮食卫生习惯和适度的运动，几乎都会有持续而稳定的成长，所以大部分食欲不振的小儿的药材，是在自己的家里而不在医师手上。

【民谣】

（1）若要小儿安，须受三分饥与寒。

（2）一把蔬菜一把豆，一个鸡蛋一点肉；

鱼生火，肉生痰，萝卜白菜保平安；

少喝饮料多喝水，煎炸熏烤伤脾胃；

缺锌缺铁儿常见，调理脾胃是优先；

食宜清淡食速缓，食后稍动保康健。

（3）天然药，副效少，抗生素，勿滥用；

有病没病常吃药，正当病时失疗效。

（4）春捂秋冻应变化，穿衣五法要记牢：

背暖肚暖足要暖，头和心胸却须凉。

六、中医科学育儿的观念



1. 饮食营养



“营养”一词并非外来语，宋代大文豪苏东坡《养生说》中即有“营养生者使之能逸而能劳”。“营养”古代又作“荣养”。

例如，日本至今仍沿用“荣养”一词。营：经营，营造；荣：荣盛，繁荣；养：养护，补养。营养，系指机体摄取、消化、吸收和利用食物或养料，以维持正常生命活动的过程。近百年来，西方医学传入我国，其中一门与营养学性质相近的学科被译为“营养学”，而实际上，我国固有的中医饮食营养学已有 2 000 多年历史，自成体系，渗透于中医各科之中。

中医饮食营养学是在中医理论指导下，应用食物来保健强身，预防和治疗疾病，或促进机体康复以及延缓衰老的一门学科。它和药物疗法、针灸、推拿、气功、导引等学科一样，都是中医学的重要组成部分。在某种意义上讲，中医饮食营养学在预防医学中更占有重要地位。

婴儿的饮食营养以人乳最为适宜，但哺乳方法必须适合实际的需要，过饥过饱都会影响小儿健康。婴儿刚产下，宜先用消毒棉花擦净口中不洁之物，继用甘草浓煎，令儿吸吮，或用黄连浸浓汁滴口内，可清降胎热。同时，宜每隔 2 小时给予适量的温开水，10小时后即可喂奶。喂乳时间，一般是白天每隔 3 ~ 4 小时 1 次；晚间 6 ~ 8 小时 1 次，每次约 15 ~ 20 分钟，应根据乳儿月龄大小和具体情况而定，以免过饥过饱。过饱则吐溢，甚至伤害肠胃而成积滞；过饥则啼哭不宁，日久影响营养，妨碍发育。哺乳的方法，在未给乳前，应先用温开水将奶头洗净，并把蓄存于乳头部分的宿乳挤出，然后给儿吮吸。因为这些宿乳较难消化，《千金要方》中说：“夏不去

热乳，令儿呕逆，冬不去寒乳，令儿咳痢。”《小儿卫生总微论方》中还补充说：“凡每哺乳，乳母当先以手按散其热”，这样可以使乳房的乳汁流畅，无论对乳儿的吮吸和消化都有所帮助。至于睡卧时哺乳，亦须加以注意。6个月左右的小儿，除喂养外，可逐渐增加其他食物，如稀粥、米粉、面食、蛋汤等。周岁前后，便要断乳，哺乳的时期过长，不进辅食，反令脾胃虚弱，中气不强。乳母如又怀孕，便要立即断乳，《古今医统》中说：“怀孕乳儿，致令黄瘦。”



2. 调节寒温

婴儿初生，肌肤娇嫩，宜用薄絮护其背腹。小儿阴阳稚弱，气血未充，若冷暖不节，寒暑侵袭，易生疾病。所以小儿衣服，必须随气候变化而增减，不能用重裹多穿的消极方法防止小儿伤风感冒。隋代医家巢元方认为：小儿初生，衣服不宜穿得太多，更不应总是放在密不透风的屋子里。否则，不见风日，肌肤脆软，就如同草木不见阳光一样不耐风寒。《小儿病源方论》提出了养子十法，其中关于注意寒温的有以下几点：

(1)背要暖	如背受风寒，伤于肺俞经，使婴儿抵抗力减弱，容易发生寒热、咳喘、呕吐等症
(2)腹要暖	腹部为脾胃所在，如腹部受冷则能影响消化而发生肠鸣、腹痛、呕吐、泄泻等症
(3)足膝要暖	足膝受冷可以损伤下焦元阳，减弱防御功能，易生寒湿泄泻等症
(4)头部要凉	小儿为纯阳之体，头为诸阳之会，过热则阳气上亢生火，容易出汗及患头疮目疾等症



3. 起居游戏

小儿需要较多的睡眠时间，随年龄增长而有所不同。一般4个月以内的婴儿，每天睡眠约需20小时，6个月约需16小时，1周岁约需14小时，2～3周岁约需12小时，儿童时期约需10小时。小儿能按时宁睡，就是健康。和暖的阳光与新鲜的空气，对小儿的身体健康和成长发育有很大的好处，需要经常有接触的机会。《诸病源

候论》说："宜时见风日，若都不见风日，则令肌肤脆软，便易伤损。凡天和暖无风之时，令母将抱日中嬉戏。数见风日，则血盛气刚，肌肉硬密，堪耐风寒，不致疾病。"小儿既需要充分的睡眠休息，也要有适当的游戏运动，可以助长正常发育，增进健康。但小儿大脑发育未成熟，精神脆弱，易受惊吓，要注意免受惊恐。明代儿科名医孙志宏还提出一个值得注意的问题：有些做父母的，高兴时将婴儿抛接嬉戏，虽婴儿咯咯发笑，心里却恐惧不已，无形之中惊吓了小儿。甚至有些父母，稍不顺心，竟把无知的婴儿当出气筒而任意打骂，这是最犯忌的。



4. 品行教育

古人对幼儿的教育是很重视的。婴幼儿的教育关系到一生的品德，因此不能因为其小而放任自流，应引导小儿正直、诚实、友爱、守纪律，而不要教唆孩子花言巧语、奸诈虚伪、吝啬、骄傲，更不应教孩子斗殴或有损小儿心灵的歌曲和语言。并且强调，应努力纠正孩子的不良习气，不能姑息。万全的《育婴家秘》中还提出，除了品德教育外，还要适当地教小儿一些文化知识。婴幼儿的正确哺育和教育至关重要，做父母的一定要重视这个问题，使孩子的身心得到健康的发育成长。

中医解析

以上四个方面的育儿观点，既科学又实用，对当今社会仍有指导意义。又如对幼儿发育不良如五软（头项、口、手、足、肌肉衰弱痿软）和五迟（立迟、行迟、发迟、齿迟、语迟等发育迟缓）以及龟背、鸡胸等，主张适当的晒太阳和注意营养，有利于防治。

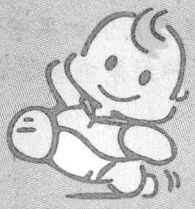
医家箴言

【原文】儿若卧，乳母当以臂枕之，令乳与儿头平，乃乳之，令儿不噎。母欲寐，则夺其乳，恐填口鼻，又不知饥饱也。

——孙思邈《千金要方》

诠释：

睡时哺乳，应特别注意不使乳房堵塞婴儿口鼻，以防窒息。



第二篇
新生儿期的养护

一、饮食营养



新生儿吐奶厉害怎么办

很多新手妈妈都有这样的经历，孩子吃完奶后，常常会有奶从嘴角流出，流出的量或多或少，有的时候是刚吃完奶后就吐奶，有的时候是吃完奶后一两个小时才吐奶，有时还会有奶块。很多新手妈妈很是着急。这和孩子消化道有待发育成熟有关，如贲门括约肌关不住，胃的位置较水平等。溢奶消失的时间，一般短则满月后，长则需要6个月以后。溢奶的孩子，生长发育一般不会受影响，身高和体重都正常，只是平时护理麻烦一点。

(1)每次奶量，喂八成饱就够了。

(2)吃奶时不能急促或大哭，以免带入大量空气入胃内。

(3)喂奶后，应竖抱扣击背部，让其嗝气。

(4)放床上睡时，头15分钟最好让其右侧卧位，有利于胃内容物引流到小肠，这样孩子会很舒服。

(5)刚吃完奶后，不要翻动体位诱发溢奶，例如换尿片等。

大多数的吐奶是一时喂养不当或暂时性的功能失调引起的（如贲门痉挛），但如果呕吐呈喷射状，呕吐物的颜色不同于奶色，同时伴有精神/神经系统的改变时，一定要到专科医院就诊，给予及时的医治。



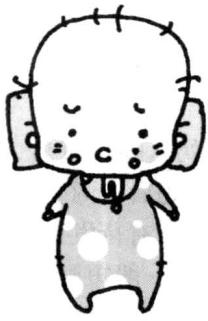
母乳喂养的具体方法是什么

（1）妈妈在喂奶之前要把手洗干净，然后再用温开水擦洗两个奶头，这样既保证了小婴儿的口腔卫生，又可避免妈妈发生乳腺炎。

（2）喂奶时，妈妈和婴儿采取的姿势有很多种，重要的是尽可能使妈妈和婴儿都感到舒适，以充分享受喂奶的满足。最好的姿势是喂奶时，妈妈坐在一个稍微低一点、舒适一些的靠背椅上，喂奶一侧的脚蹬在一个小凳子上，让婴儿头高脚低地躺在妈妈的怀里吃奶。在晚间，妈妈侧身斜卧，把婴儿抱在怀里喂奶也行。

（3）婴儿天生就会吸奶，但有时也会遇到困难，需要妈妈的帮助。一般常用中指和食指压住乳晕的两侧，把乳头送入孩子口中，并让婴儿吸吮整个乳晕部分，这样，既可避免乳房堵住孩子的鼻子，影响呼吸，也可避免乳汁流得太急，呛着孩子。

（4）喂奶时，最好每次将一侧乳房的乳汁让婴儿吸完，然后再吸另一侧，下次则先吃上次未排空的一侧，这样，既可使乳汁的分泌增加，也可避免妈妈一侧乳房过度胀满感到不舒服。喂奶时间以 15～20 分钟最为合适，不要拖得太长，因为吃奶对婴儿来说是一项费劲的劳动，时间太长，是会疲劳的。喂奶中，婴儿可能有几次间歇，不要以为是吃饱了或者是睡着了而中断喂奶，妈妈不妨用手动一动孩子的脸蛋，捏捏耳朵或鼻子或弹弹脚心，使他继续吃奶，避免让婴儿养成边吃边睡或含着奶头入睡的坏习惯。



（5）一般一次哺乳需 20 分钟，吸吮一侧乳房需 10 分钟。从开始吸吮到哺乳结束这 10 分钟内，乳腺组织不断地分泌脂肪和蛋白质，使乳汁中脂肪和蛋白质的含量逐渐增加。哺乳后 5 分钟的乳汁的脂肪含量是哺乳前的 1.66 倍，哺乳后 10 分钟是哺乳前的 2.36 倍。哺乳后 5 分钟的乳汁的蛋白质含量是哺乳前的 1.2 倍。根据一次哺乳过程中乳汁成分的这种变化，对不同情况的婴儿应适当调整哺乳进程。

(6)喂完奶后,可将婴儿直立抱着,靠在妈妈肩上,用手轻拍婴儿的背部,使吃奶时咽到胃内的空气呃出来,避免吐奶。婴儿入睡时,让其稍向右侧卧,避免吐奶呛入肺中。

(7)每次喂完奶后,妈妈要将奶头擦干,最好将一块清洁的布垫在乳罩内,以保持干燥,奶浸湿后,即加以更换。

(8)母亲要努力掌握母乳喂养的技巧,每一个初为人母的人都有一个哺乳技巧的学习和实践过程,在学习中还得需要几分耐心呢!母亲应处在放松舒适的体位(卧、立、站均可)抱孩子。孩子贴近母亲,脸朝乳房,婴儿鼻子对着母亲乳头,还要令头、颈、身体基本呈一直线,如果是刚出生的婴儿,母亲还得用一只手托着其臀部。婴儿的下颏应触到母亲的乳房。

为使婴儿的口与乳头取得正确的含接姿势,首先母亲要用乳头刺激孩子的口唇周围皮肤,趁孩子张大嘴巴之际,及时将乳头及大部分的乳晕放在孩子的口中。如果含接姿势正确的话,则此时婴儿的嘴会张得很大,下唇向外翻,舌头呈勺状环绕乳房。此时婴儿的两颊鼓起呈球形。含接时可看到上方的乳晕要比下方的乳晕要多,并可出现深、慢而有节奏的吸吮动作,不时又暂停一会,母亲还可以听到婴儿在吞咽时所发出的很特别的"咕!咕!……"声音,令母亲有一种难以描述的满足感和欢乐享受感。

(9)授乳的母亲生活要有规律,保持心情愉快,营养充分,尤其是蛋白质、热能与维生素 B 族要足量。要注意乳头卫生,从妊娠后期就要每日擦洗,紧缩的乳头应设法拉出,这样可以避免婴儿吸吮困难和发生乳头皲裂。喂奶的时间要有一定的间隔,但不必限制过严。

第 1 ~ 2 周婴儿	喂 10 ~ 12 次 / 天
第 3 ~ 4 周婴儿	8 次 / 天(每 3 小时 1 次)
2 个月婴儿	6 次 / 天(每 4 小时 1 次)
3 个月婴儿	5 次 / 天(夜间 2 次)
4 ~ 6 个月婴儿	4 次 / 天(夜间 1 次),加些适宜的断奶食品
7 个月的小儿	3 次 / 天(早、中和睡前各 1 次),加些断奶食品
8 ~ 11 个月的小儿	2 次 / 天(早晨及睡前各 1 次),白天加断奶食品
12 个月以上	每天睡前 1 次,白天吃断奶食品



婴儿喂牛奶的注意事项

(1)喂奶的次数:

一般每次喂奶的间隔时间为3~4个小时,如早上7点喂奶一次,上午10~11点方可喂第二次。在二次喂牛奶的间隔期,应当给孩子喂些开水,将200毫升水分次在喂牛奶的间隙喂给孩子。夜间,为了妈妈和孩子都能休息好,应当停喂一次奶。

(2)喂牛奶之前的准备:

要将牛奶煮沸,将奶具消毒好备用。牛奶装入奶瓶后,将瓶中的奶滴一点在成人的手背上,如果不感到烫手,就可以喂孩子了。

(3)使用奶瓶喂养的姿势:

喂牛奶时应奶嘴低、瓶底高,使牛奶没过奶嘴部位,这是避免将空气喂进婴儿胃里。如果婴儿吸入较多的空气,就容易吐奶。

(4)喂奶后的处理:

每当喂完牛奶,要将婴儿抱起来,轻轻地靠在大人的肩上,用手缓缓地拍拍婴儿的背部,帮助婴儿排出吸进的空气。

(5)牛奶量的调整:

父母要密切观察婴儿的反应,如孩子喂奶后间隔的时间不长就哭闹,可以适当地增加一些牛奶量。相反,如果孩子吃不了计算出的牛奶量,可以少喂一些牛奶。对人工喂养的孩子,要定期进行体重的测量,根据体重来调整奶量,也是可行的方法。

中医解析

通常称产后5~7天内分泌的乳汁为初乳。初乳营养丰富,有利于新生儿成长,故应产后早开奶。正常情况下产后半小时即可让孩子吸吮,虽开始奶量较少,但吸吮是促进乳汁分泌的最好方法。孩子饥饿时吸吮力量强,故最好不要急于添加牛乳或其他代乳品。

医家箴言

【原文】乳为血化美如锡。

——清·万全《育婴家秘》

诠释:

我国有数千年母乳喂养史,这句话从乳汁的色泽和营养加以描述,提倡母乳喂养。

二、起居养护



新生儿养育应注意的问题

(1)有时爸爸妈妈们会发现,出生不久的孩子在呼吸时,嗓子会发出一种吱吱的响声。

特别是在啼哭或发怒时这种响声会更明显,安静时稍好一些。这时孩子的啼哭声不嘶哑,也不发烧,吃奶也很正常,精神也很好。原来之所以出现这种吱吱的响声,主要是因为刚出生的孩子喉头很软,每当呼吸时,喉头局部就会出现变形现象,使气管变得较为狭窄,这样自然就会发出响声。随着孩子的渐渐长大,柔软的喉头慢慢变得坚硬,也就不会发出响声了。所以不需要特殊治疗。



(2)几乎所有的孩子出生时都带有胎记。

也叫"胎生青记",医学上称为"色素痣"。大多发生在孩子的腰部、臀部、胸背部以及四肢,一般为青色或灰青色的斑块。胎记的形状大小不一,多为圆形或不规则形,边缘清晰,用手按压后不褪色,这是由于孩子出生时皮肤色素沉着或改变引起的,一般在出生后 5~6 年内自行消退,所以不需要治疗。

(3)为刚出生的孩子留纪念照片,是每一个爸爸和妈妈都想要做的事。

在为孩子照相时,细心的爸爸妈妈常常会发现,当相机的闪光灯闪过之后,孩子的眼睛便一直眨个不停,这是因为闪光灯的强光刺激了孩子的眼睛,因为新生儿的眼神经相当脆弱,经不起瞬间的强光刺激。所以,爸爸妈妈们在给孩子照相时,相机与孩子的距离最好保持在 1 米以上,并在闪光灯上罩一层遮光幕,这样可使光的强度控制在安全范围之内。在阳光充足的情况下,有时不用闪光灯,也能取得满意的效果。如果你的相机设备允许的话,也可以让闪光灯的灯光打到墙壁或天花板上,用反射光,而不要直接打到孩子脸上。这样做的话,你就可以既得到一张理想的

照片，又可以避免孩子的眼睛不被伤害。

(4)经常放些音乐对孩子的发育成长非常有益。

但是，音乐的声音不要放得太大。因为无论是大人还是孩子，如果长时间听很大声的音乐，都会对听力造成不同程度的伤害。

一般说来，新生儿的听力特别容易受到过大声量的伤害。这种伤害通常是暂时性的，但有时也会变成永久性的，这就看音乐的音量、忍受时间以及发生频率了。所以，为了使孩子免受其害，细心的爸爸或妈妈要通过仔细观察，选择出适合孩子听力的音量，如果发现音乐音量过大，孩子出现易怒烦躁现象，应该马上把音量调低或者脱离这种环境。



新生儿天天洗澡健康又益智

新生儿喜欢水，因为他在母亲的子宫内就是在温暖的羊水中漂浮着的。他不怕水，还能把进入口中的水吐出，瞬时浸在水中也不会被水呛住，这个反射也是在母腹中就有的。所以，家长给新生儿洗澡不必担心水会流到面部，浸一下水也不要紧。



触觉是很重要的生理功能，但不像视觉和听觉那样被人们重视。洗澡是一种有利于清洁卫生、生长发育的好习惯。洗澡也是一种最好的触觉训练，新生儿在洗澡中全身可以接受水温、毛巾、肥皂以及成人双手动作的刺激。

洗澡时要注意水的温度，成人用肘部试试不冷不烫即可。水温与室温有关，一般水温 37℃与人体温相同，但在 10℃的室温时，洗澡水要上升到 38～40℃。新生儿对冷热的刺激反应还不够灵敏，注意防止烫伤。洗澡时用手、细海绵或软毛巾为新生儿全身擦肥皂，冲净后用毛巾擦干，这种不同的刺激，对新生儿是一种触觉训练。洗前脱光时和洗好后要在新生儿的全身用手轻轻拍打，抚摸他的胸腹、背部肌肉和四肢。如果新生儿时不养成洗澡习惯，到了三四个月以后他就不肯下水洗澡了。有的新生儿有过一次不愉快的经验(大多数是较热的水或肥皂水进眼的刺激)就不喜欢洗澡，一碰水就会惊吓大哭。成人动作较粗或带有强制性，并且较匆忙，都会使新生儿感到恐惧而拒绝。遇到这种情况时隔几天再洗，让他把这个记忆抹掉，或用毛巾将新生儿包好放在水中，不直接接触洗浴水，等他安静后再慢慢将毛巾松开；或者先放很少的水，等他入盆适应后逐渐加水。

从新生儿起天天洗澡，不仅预防疾病，增进健康，而且是促进愉快情绪和触觉功能的训练，也是一种教育。



如何做好新生儿的皮肤护理

新生儿的皮肤与年长儿有着极大的区别。新生儿皮肤薄、娇嫩，当遇到轻微外力或摩擦时，很容易引起损伤和感染。新生儿抵抗力弱，一旦皮肤感染，又极易扩散。因此，做好新生儿的皮肤护理是非常重要的。

(1)避免损伤：

在护理新生儿时，家长的动作要轻柔，指甲要剪得短而光滑，以免接触新生儿皮肤时发生意外损伤。所有接触新生儿皮肤的衣着、被褥、尿布等，都应柔软舒适，特别是在为新生儿清洗时，不要用毛巾直接用力揉搓皮肤，洗后用干毛巾沾干皮肤，防止由于摩擦引起皮肤破损。此外，在为新生儿保暖时，不能将热水袋直接贴于皮肤。洗澡时要注意水温，避免皮肤烫伤。

(2)清洁干燥：

要保护好新生儿的皮肤，很重要的一点就是注意清洁、保持干燥。新生儿最好能每日洗澡、清洗皮肤皱褶处，如耳后、颈下、腋下、大腿根、手心、指(趾)缝间等。大便后要洗净臀部，保持局部的清洁，同时要保持皮肤的干燥。不要包裹过多，尤其夏季，气温高，湿度大，汗液不能及时蒸发，容易长痱子或出现皮肤的糜烂。尿布要及时更换，防止尿便长时间接触皮肤而引起尿布疹。

(3)防止感染：

新生儿皮肤的抵抗力弱，要防止感染。接触新生儿时尤其要重视洗手。新生儿的衣服、尿布用后要清洗干净，晒后换用，避免病菌感染。

(4)加强检查：

每日给新生儿洗澡和换尿布时，仔细检查新生儿全身的皮肤，以便及时发现皮肤是否出现皮疹、损伤或其他异常情况。



日常如何护理新生儿

新生儿的日常正规护理是新生儿生长过程中一个重要的步骤，如护理不当，则可给新生儿的生长发育带来诸多不利的影响。通常需注意以下几方面。

(1)保暖:

为新生儿做检查及护理时,必须注意保暖,特别是在寒冷的冬季。在中间温度下(24~25℃),身体只需通过血管舒缩的变化即可维持正常体温,不需出汗散热或加速代谢产热,此温度最有利于新生儿的健康。

(2)预防感染:

护理新生儿时,要注意卫生,在每次护理前均应洗手,以防手上沾污的细菌带到新生儿细嫩的皮肤上面发生感染,如护理人员患有传染性疾病或带菌者则不能接触新生儿,以防新生儿受感染。如新生儿发生传染病时,必须严格隔离治疗,接触者隔离观察。产妇休息室在哺乳时间应禁止探视,以减少新生儿受感染的机会。

(3)皮肤护理:

出生不久的新生儿,在脐带未脱落前,尽量不用盆浴,而采用干洗法为新生儿擦身。脐带脱落后,则可给予盆浴,宜用无刺激性的婴儿专用香皂,浴后要用干软的毛巾将身上的水吸干,并可在皮肤皱褶处涂少许爽身粉。每次换尿布后一定要用温热毛巾将臀部擦干净,有时因尿液刺激使臀部皮肤发红,这时可涂少许无菌植物油。寒冷季节臀红明显时,还可用电吹风在红臀局部吹烤,每日3~4次,每次5~10分钟(电吹风不可离皮肤太近,以防烫伤)。

(4)五官护理:

应注意面部及外耳道口、鼻孔等处的清洁,但勿挖外耳道及鼻腔。由于口腔黏膜细嫩、血管丰富,极易擦伤而引起感染,故不可经常用劲擦洗口腔,更不可用针,特别是不洁针去挑碾牙龈上的小白点(俗称"马牙"或"板牙"),以防细菌由此处进入体内而引起新生儿败血症。

(5)衣服:

新生儿皮肤又细又嫩,所以要给新生儿柔软、宽松的衣服,旧衣服可能会更好一点,但一定要洗干净。衣服不宜扎得过紧,以防损伤皮肤。

(6)哺乳:

新生儿娩出后如母体状况良好,应尽可能在产后半小时内给予母子皮肤接触并让新生儿及早吸吮,这不仅使得出生后的孩子较早地获得营养的供给,同时也可促进母亲乳汁的分泌。



如何寻找新生儿打嗝的原因

●平素若无其他疾病而突然打嗝,嗝声高亢有力而连续,一般是受寒凉所致,可给其喝点热水,同时胸腹部覆盖棉暖衣被,冬季还可在衣被外置一热水袋保温,

有时即可不治而愈。若发作时间较长或发作频繁，亦可在开水中泡少量橘皮（橘皮有疏畅气机、化胃浊、理脾气的作用），待水温适宜时饮用，寒凉适宜则嗝自止。

●若由于乳食停滞不化或不思乳食，打嗝时可闻到不消化的酸腐异味，可用消食导滞的方法，如胸腹部的轻柔按摩以引气下行或饮服山楂水通气通便（山楂味酸，消食健胃，增加消化酶的分泌），食消气顺，则嗝自止。

●新生儿打嗝多为良性自限性打嗝，没有成人那种难受感，“打”一会儿就会好的，当然对新生儿打嗝也应该以预防为主。小儿在啼哭气郁之时不宜进食，吃奶时要有正确的姿势体位。吃母乳的新生儿，如母乳很充足，进食时应避免使乳汁流得过快。人工喂养的小儿，进食时也要避免急、快、冰、烫，吸吮时要少吞慢咽。新生儿在打嗝时可用玩具引逗或放送轻柔的音乐以转移其情致，减少打嗝的频率。

新生儿打嗝多由三方面原因引起

一是	二是	三是
由于护理不当，外感风寒，寒热之气逆而不顺，俗话说是“喝了冷风”而诱发打嗝	由于乳食不当，若乳食不节制，或过食生冷奶水或过服寒凉药物则气滞不行，脾胃功能减弱、气机升降失常而使胃气上逆动膈而诱发打嗝	由于进食过急或惊哭之后进食，一时哽噎也可诱发打嗝



新生儿为何闹觉

孩子“闹觉”，是指1岁左右的孩子睡觉前总是又哭又闹地“磨人”，一旦大人将其抱起来，拍拍、摇摇很快就睡着了。甚至有的较大些的孩子也要大人拍着或含着奶头才能入睡。孩子“闹觉”，常使一些家长心烦，甚至对孩子发脾气。殊不知孩子“闹觉”的毛病，常常是大人给养成的。



新生儿的大脑发育还不健全，出生后几乎大部分时间都处在睡眠状态，每天大约有18～22小时在睡眠中，只有短时间清醒。清醒后很快就会感到疲倦，这时孩子

常以“哭”表示他累了，只要环境安静、舒适，片刻后孩子就本能地自然入睡。

当新生儿确实是因疲倦而哭闹时，可采用以下方法诱导孩子入眠：首先，妈妈要靠近孩子，让他能看到妈妈的面孔。然后，妈妈望着孩子，并发出单调、低弱的噢噢声；或将孩子的单侧或双侧手臂按在他的胸前，保持在胎内的姿势，使孩子产生安全感，他就会很快入眠。这样，孩子慢慢地就养成了自然入睡的习惯。



为什么有的新生儿头发稀少

有些新生儿出生后头发浓密乌黑，但也有些孩子却头发稀少。比较之下，父母就开始担心了，生怕孩子头发稀少是因为妊娠期间孕母营养摄入不足所致。其实，这种差异与母亲怀孕时的营养、疾病、妊娠反应、情绪等均无关系。

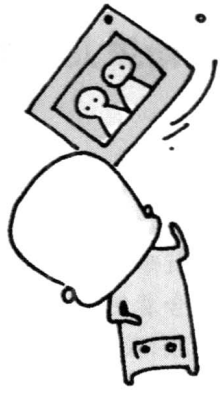
有的父母担心新生儿出生时胎发少，以后会脱发影响美观。根据有关资料分析，一般情况下，到孩子 1 岁时，有的可能还会更早一些，头发就会逐渐长出了，到 2 岁时头发已长得相当多，和其他孩子没什么两样了。

有的父母不给孩子洗发，唯恐把少量仅有的头发洗掉弄掉。其实洗发时脱落的头发都是衰老的头发，不洗也会掉。相反，长期不洗发，油脂及汗液的刺激使头皮发痒，引起继发感染，反而影响新的头发长出。有的父母给新生儿满月时剃光头，希望加速头发生长，但是效果并不明显。个别的父母还给婴儿的头皮上擦生姜，甚至涂“生发精”、“生发灵”等则更无必要，因为新生儿头发稀少不属于秃发症。

对头发稀少的新生儿，父母应注意保护其头发和头皮，促进毛发生长。具体方法是：

(1)应保持孩子头发清洁，经常为他洗头。洗的时候，轻轻按摩头皮，但不要揉搓头发，防止头发纠缠在一起。可选用婴儿肥皂，再用清水轻轻冲洗干净。洗头时有些衰老的头发脱落，属于正常现象，不必太介意。

(2)充足和全面的营养，经常到室外活动，适当的阳光照射和新鲜空气，对婴儿身体全面发育有利，对头发的生长也有好处。





新生儿“壮疙瘩”是怎么回事

“壮疙瘩”并不是一种病，是新生儿时期呈现一过性的皮脂腺分泌亢进，系来自母体的肾上腺性男性激素和卵巢性男性激素的影响所致，好发于头、面、胸、背等处，皮脂量增加，并可持续 3 个月。与此同时，毛囊上皮发生角化，毛囊管狭窄。导致皮脂储留，形成囊肿（粉刺），再加上脂肪酸和常住细菌的作用而发炎。

新生儿痤疮几乎全发生于男婴，出生后不久，于颊部、额部等处，初发少数丘疹，或可见黑头粉刺，丘疹色红，或在一小片红斑上群集 3～5 个炎性丘疹，脓疱持续数月则可留下凹陷性疤痕。

轻症不需治疗，待其自然消退。重者需消炎，抗感染，防止形成疤痕。切忌使用激素软膏。

爱心提示

新生儿体检项目

①身高、体重、头围等的测量。

②脸色、表情，全身皮肤状况，有无湿疹、黄疸，肚脐处状况。

③心音、呼吸音和神经反射，身体各部位有无畸形。

中医解析

新生儿适应外界环境能力差，乳母应细心观察，根据寒温增减衣服。

医家箴言

【原文】凡寒则加衣，热则减衣。过寒则气滞而血凝涩。过热则汗泄而腠理疏。以致风寒易入，疾病乃生。更忌解脱当风，易感感冒。

——陈飞霞《幼幼集成》

诠释：

乳儿衣被增减应随季节室温而异，原则上应使新生儿手脚暖而不出汗，体温保持在 36.5～37.3℃之间。如果热得出汗，体温高于 37.5℃，而无其他不适时，说明衣被过暖；如果手脚凉，体温低于 36℃，应增加衣、被或提高室内温度。过寒过热均容易引起新生儿疾病。

三、运动锻炼



如何让新生儿做快乐体操

最好是在孩子睡觉之前给他做操，他可能会睡得更香。吃饱了之后不要动他，在两餐之间，孩子清醒时可以让他活动一下。

婴儿操不同于婴儿抚触。婴儿抚触是局部的皮肤抚摸、按摩，它需要手有一定的力度，进行全身皮肤的抚摸。新生儿被动操是全身运动，包括骨骼和肌肉。抚摸孩子刚生出来时就可以做，而婴儿被动操是在 10 天左右才开始做。室内温度最好在 21～22℃之间。月子里每节操做 6～8 次。一天一次，或者两天一次也可以。

(1)上肢运动：

把孩子平放在床上，妈妈的两只手握着孩子的两只小手，伸展他的上肢，上、下、左、右运动。

(2)下肢运动：

妈妈的两只手握着孩子的两只小腿，往上弯，使他的膝关节弯曲，然后拉着他的小脚往上提一提，伸直。

(3)胸部运动：

妈妈把右手放在孩子的腰下边，把他的腰部托起来，手向上轻轻抬一下，孩子的胸部就会跟着动一下。

(4)腰部运动：

把孩子的左腿抬起来放在右腿上，让孩子扭一扭，腰部就会跟着运动。然后再把右腿放在左腿上，做同样的运动。

(5)颈部运动：

让孩子正趴下，孩子就会抬起头来。这样颈部就可以得到锻炼。

(6)臀部运动：

让孩子趴下，妈妈用手抬孩子的小脚丫，小屁股就会随着一动一动的。

爱心提示

给孩子做操时不要有大幅度的动作，一定要轻柔。



新生儿如何进行户外活动

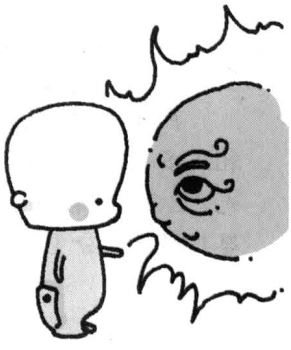


把小婴儿抱到户外去，可以呼吸到新鲜空气，新鲜空气中氧含量高，能促进小儿新陈代谢。同时室外空气温度比室内低，小儿到户外受到冷空气刺激，可使皮肤和呼吸道黏膜不断受到锻炼，从而增强小儿对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。

一般夏天出生的婴儿生后 7～10 天，冬季出生的婴儿满月后就可抱到户外。刚开始要选择室内外温差较小的好天气，时间每日 1～2 次，每次 3～5 分钟，以后根据孩子的耐受情况逐渐延长。家长还应根据不同季节决定婴儿到户外的时间，夏季最好选择早晚抱婴儿到户外去，冬季可选择中午外界气温较高的时候抱婴儿到户外去，出去的时候衣服不要穿得太多，包裹不要太严。如果外面气温在 10℃以下或风很大，就不要把婴儿抱到户外去，以免孩子受凉感冒。

在室内也要尽量让孩子呼吸到新鲜空气，夏季可打开门窗，让空气流通，但要避免对流风直接吹到婴儿。冬季可定时打开门窗换气。

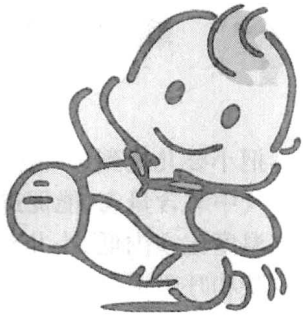
晒太阳：日光中有两种光线，一种是红外线，照射人体后，能使血管扩张，增强新陈代谢，使全身得到温暖。另外一种是紫外线，照射到人体皮肤上，可使皮肤中的7～脱氢胆固醇转变为维生素 D，而维生素 D 能帮助人体吸收食物中的钙和磷，以预防佝偻病，尤其冬天出生的婴儿及人工喂养、双胎或多胎的婴儿更应多晒太阳。



晒太阳时间应由短到长，刚开始每日 3～5 分钟，以后可逐步延长至 1～2 小时，晒太阳时要尽量使皮肤暴露在日光下，冬季可露出小儿头部、臀部、手等皮肤，夏季注意不能把小婴儿皮肤直接在日光下暴晒，这样会损伤小婴儿皮肤，可以在树阴下，间接接受日晒。也可以在有阳光的房间或晒台上晒太阳，但不能隔着玻璃晒太阳，因为紫外线不能穿透普通玻璃，所以隔玻璃晒太阳对小儿是无效的。



温水锻炼



虽然孩子的皮肤看上去柔软光滑，但实际上它十分结实且富有弹性。新生儿脐带未脱落前，不能洗全身浴，特别注意不要让脐带沾水。当婴儿脐带脱落、伤口愈合后，就可以给婴儿进行温水锻炼了。

让婴儿进行温水锻炼，主要是利用水的温度和水的机械作用，给婴儿以刺激，使婴儿全身体温调节功能反应加强，促进血液循环，增强机体对外界冷热气温变化的适应能力。一般婴儿脐带脱落后就可以进行温水锻炼了。要用一个比较大的浴盆，使婴儿能安全浸泡在水里，水温要在37℃左右，孩子一放到水中，手脚就开始自由摆动。大人可用左手托住婴儿的头部，右手轻轻抹擦婴儿全身皮肤至轻度泛红，达到促进全身血液循环和增强皮肤代谢的目的。婴儿在水中的时间大约10分钟。新生儿可减为每次3分钟左右。注意要不断往盆中加热水，以保持水温的恒定。然后用略冷的水（33～35℃），很快冲淋婴儿全身后，用浴巾包裹，迅速将水擦干，穿好衣服。进行温水锻炼时室温不能过低，最好在25℃左右，如室温较低，可在浴帐中进行。一般温水锻炼应每天1次，夏季可一日2次。

中医解析

中医自古便重视婴幼儿的户外活动，认为户外锻炼可增强体质，使婴幼儿对外界气候的变化和疾病的侵袭具有高度的抵抗力。

医家箴言

【原文】 凡天暖和无风时，令母将儿于日中嬉戏。数见风日，则血凝气刚，肌肉牢密，堪耐风寒，不致疾病。若常藏在帏帐之中，重衣温暖，譬犹阴地草木，不见风日，软脆不堪风寒。

——孙思邈《千金方》

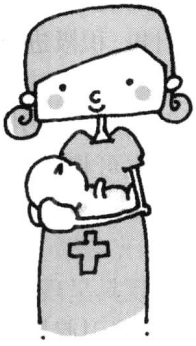
诠释：

户外活动就是使乳儿多同大自然的阳光、空气、水接触，对婴儿健康十分重要。

四、教子有方



如何进行新生儿教育



孩子的教育应在孩子出生后就开始，也许有人感到好笑和不可思议，认为是天方夜谭。因为人们把新生儿看成像所有刚出生的动物一样，只不过对光有反应，而对周围的环境没有感受力；他们只需要充足的乳汁、清洁的尿布和温暖的摇床。实际上，新生儿也有自己的喜怒哀乐，感觉很灵敏，具有非凡的模仿和辨别力。对新奇的事物特别感兴趣，尤其是喜欢有生命的东西。新生儿的视觉和听觉感受器在结构上已与成人基本相同，视觉和听觉是婴儿与成人交流的最初渠道。新生儿出生 1 周，就能辨别出从出生之日起给他喂奶的妈妈的声音，4 周就具有对语言不同发音的辨别力。婴儿出生后的前 4 周是他们步入生命最有意义的时期。

婴儿的微笑和哭声，是一种本能的情绪活动。哭声是身体某种不适的反应，而微笑则是身体舒适的表现。父母若以脸或物忽隐忽现来刺激婴儿的视觉，或以说话声或铃声来刺激婴儿的听觉，可以诱发婴儿心理反应而微笑。这样既可使视觉和听觉得到锻炼，同时也对婴儿最初的智力发育具有十分重要的意义。笑是婴儿与人交往的开端。父母也可从笑声中了解婴儿的心理世界，也可以从笑声中了解婴儿的智力发育水平。

孩子出生后的 1～2 年是中枢神经系统发育最迅速、最关键的时期。新生儿的大脑已具备了接受外界良好刺激的条件。早期教育从新生儿开始，可使大脑获得足够的刺激，使大脑在功能上和结构上更趋完善，又促使潜在能力得到较好的发挥。

爱心提示

研究发现，爱笑的婴儿其智力发育水平比不爱笑的婴儿要略高一些。因为不爱笑的婴儿往往不愿意与人交往，势必影响婴儿获得信息而不利于智力发育。因此，父母千万不要忽视婴儿的微笑，要让婴儿经常拥有微笑，在欢声笑语中茁壮成长。



新生儿进行各种感觉的训练

新生儿在感觉发展的同时还能促进大脑发育，充分进行新生儿感觉的训练，可有利于智力的发展。如何进行新生儿的感觉训练呢？这就要求爸爸妈妈抓住婴儿醒来的短暂时机，积极进行各种感觉的训练。

(1)刺激吸吮反射，发展感觉反应。婴儿生来就有吸吮反射，可以利用这一条件以乳头触及其唇、舌，引起吸吮反射；以乳头触及左右面颊，引起婴儿左右扭转头部寻找奶头。也可将乳头放在高低深浅不同位置，让他调整自己的位置去适应吸吮，这些刺激可发展新生儿的辨别能力和思维能力。

(2)适当光刺激，发展视觉反应。新生儿出生第 2 周后，已有注视力，可用鲜艳带有响声的玩具呈现在孩子的面前，逗引他凝视，再移动玩具，使其追视，训练眼球协调活动，并能引起婴儿各种反应，使之欢快愉悦。

(3)给以气味刺激，促进味觉发展。新生儿的味觉反应在出生后已渐形成，在给孩子喂奶时有意识地让他闻一下奶香味，妈妈进餐时让孩子闻一下饭菜的香味，或用筷子头在饭菜上蘸后让孩子品尝一下味道等，通过这些气味刺激，可有效地激发新生儿味觉的发展。

(4)经常抚摸皮肤，训练皮肤感觉。妈妈在婴儿喂奶时或在洗澡、换尿布时，经常抚摸一下婴儿的皮肤，尤其是感觉较为敏感的面颊、手心、指头、脚心、臀部等，通过抚摸既加深了母子感情，又加强了婴儿皮肤感觉的训练，可明显促进孩子对客观事物反映能力的发展与提高。

中医解析

父母的一言一行会在小儿脑海中留下深刻的影像，在今后的相应时候会自然流露或模仿出来。家长了解了新生儿的行为能力，有利于家长和新生儿的接触和交往，也有利于新生儿早期的智力开发。

医家箴言

【原文】 父母是孩子的第一任老师。

诠释：

父母应以自己的言行多给孩子正面教育，避免负面影响，否则不利于小儿的健康成长。

五、疾病调养



新生儿期特殊的生理现象

父母需要了解一些新生儿期会出现的特殊生理现象，一旦你的孩子出现了这些状况，不至于惊慌失措。

(1)生理性体重下降：

孩子出生后的前几天体重可能没有增加，反而有所下降，这就是生理性体重下降。这是由于孩子出生后吃奶量还不多，通过排尿、排胎便或出汗等途径使水分丢失造成的，一般 7～10 天即可恢复正常体重，并开始正常的体重增长。

(2)生理性黄疸：

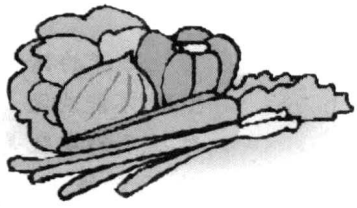
孩子出生 2～3 天后，皮肤出现轻度发黄，但精神、吃奶都很好，这就是生理性黄疸。这是由于胎儿时期体内的红细胞数量较多，出生后红细胞破坏，产生过量的胆红素，而新生儿肝脏代谢胆红素的能力较低，多余的胆红素在血液内积聚，从而染黄了皮肤和巩膜。这种现象一般会在出生后 7～10 天内自行消退。

(3)生理性阴道出血及乳房肿大：

新生女婴在出生后，阴道可能有少量的血性分泌物排出。一些男婴和女婴还可能有乳房肿大的现象，这是由于孩子出生后，体内来自母体的雌激素水平骤减的原因所致。请不要紧张，也不用处理，几天后会自然消失。

(4)“螳螂嘴”和“马牙”：

有些新生儿口腔的两侧颊部都有一个较厚的脂肪垫隆起，老百姓俗称“螳螂嘴”。有人认为“螳螂嘴”妨碍婴儿吃奶，要将它挑掉。其实这样做是不科学的，脂肪垫属于新生儿正常的生理现象，不仅不会影响孩子的吸奶，反而有助于孩子的吸吮。有些孩子的牙龈上，有时会看到一些淡黄色米粒大小的颗粒，被俗称为“马牙”，有人习惯将它用粗布擦掉。所谓“马牙”是由上皮细胞堆积而形成的，属于正常生理现象，几个星期后会自行消失。





新生儿疾病多由护理不当引起

新手爸妈因为缺少照顾经验，常常会为孩子的吃、睡、拉、洗不知所措。80%的新生儿疾病由护理不当引起。

吃

孩子尽量母乳喂养，一般在出生30分钟内开奶。这时别急着让孩子用奶瓶吃配方奶，因为吸奶瓶比吸妈妈的乳房要省力多了，聪明的孩子一旦吸奶瓶上了瘾，很可能会拒绝吮吸妈妈的乳房。妈妈未开奶前，可以用小勺子给孩子喂点糖开水。刚出生的孩子一般不用规定喂奶次数，当孩子饿了或妈妈感到乳房胀时，就可按需哺乳。喂奶后，父母可抱起婴儿用手轻轻拍打后背，等孩子打过嗝后，取平卧位，头偏向一侧，避免吃奶后呕吐窒息。

睡

新生儿体温调节能力差，不能盖得过厚，也不要捂得太紧，孩子出汗多，若不及时补充水分，很容易出现“脱水热”，引起发烧。给孩子穿衣服，以摸着手脚不冰凉、孩子睡觉安静、不哭闹为宜。孩子的鼻腔应经常检查是否通畅，及时清除鼻腔内的分泌物，别把物品、衣物放在孩子的口、鼻附近或压迫胸部，以免影响呼吸。因为孩子的颈椎还没有发育完全，不宜用枕头，否则，不仅影响颈椎发育，还可能造成呼吸不畅。

拉

孩子正常的大便稍微有点稀，没有杂质，没有泡沫，孩子再大一点，大便颜色泛黄，个别孩子大便会成形。如果大便是绿色的，可能是孩子着凉了，应注意腹部保暖。若大便混有“奶渣”，说明消化不好，若是母乳喂养的孩子，也可能与妈妈的饮食过于油腻有关，妈妈应清淡饮食，也可让孩子吃些助消化的药物。建议孩子每次大便后用温开水洗洗小屁股，再用小毛巾拭干，保持干燥。若肛门发红，拭干后可以涂点护臀膏。尿布不干净或碰上过敏物质，会引起“尿布疹”，孩子臀部出现红疹，每次用过的尿布要用开水烫洗后晒干。

洗

顺产的孩子，第二天就可以洗头、洗澡，剖宫产的孩子要求静卧3天，不能洗澡。洗澡的最佳时间是吃奶后1小时，洗澡时应注意观察孩子的皮肤是否红润、干燥，有无斑点、发紫、皮疹，脐部有无红肿、分泌物，肢体活动有无异常等。



新生儿脐眼不闭如何养护

在人体胚胎发育的第 2 周起，胚胎中的卵黄囊开始变形，一端向胎盘生长，一端向羊膜腔凸出、卷曲并延长，最后形成原始消化道。在这一变化过程中，胎儿的脐带就形成了，而卵黄囊的延长则在脐部形成很细的卵黄管，该管在胎儿第 5 周萎缩，并且在第 2 个月后与小肠分离而消失。

如果卵黄管在其变化过程中发生异常，胎儿出生后，脐眼就可能出现：①卵黄管在脐与小肠间的管道全部残留并处于开放状态，形成脐粪瘘。②靠近肠端的卵黄管闭合，脐端不闭合，形成脐窦。③有时脐窦内的卵黄管残留一些肠黏膜组织，它会分泌少量血性液，久而久之，由于黏膜发生感染、增生并向脐部外翻形成了小肉团，叫脐茸。④形成脐眼与膀胱相通的脐尿管未闭。卵黄管未闭的患儿从脐眼有粪水流出，脐尿管未闭则有尿液溢出，脐茸和脐窦因为常有细菌感染，所以经常有脓性分泌物溢出。只要在适当的时候经过一定的手术，脐粪瘘、脐窦、脐茸和脐尿管未闭等是可以根治的。手术一般选择在小儿 6 个月左右施行为宜。在手术前的一段时间内，家长要注意给患儿的脐眼做清洁保护，以免脐眼及脐周皮肤糜烂。如发生感染，应及时去医院检查治疗，以防感染扩散，延误治疗。



如何防止新生儿发热



初生儿体温超过正常称为发热，常见原因有：当夏天气温炎热，可伴随环境温度而升高。若体液摄入量太少，会产生脱水热。此外如有感染或服用某些药物时也可引起发热。平时应注意小儿是否发热。若有怀疑，可用体温计放在腋下、口腔或肛门检测。正常腋温是 36～37℃，肛温是 36.5～37.5℃。若超过上述温度，就叫发热。若无体温计，可用嘴唇轻触孩子的额部，有发热感。患儿口腔温度高，哺乳时母亲奶头有灼热感。

爱心提示

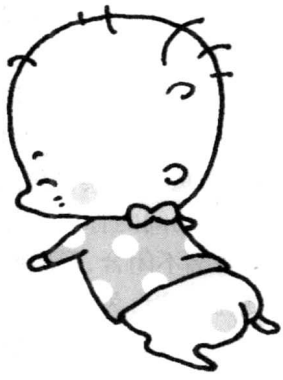
对于初生儿发热，不可随便使用退热药，若体温不超过 38℃，无需服药，要注意观察。若因室内太热，衣着过厚散热不良，应使室内通风换气，在通风时要给小儿盖好被子，防止冷风直接吹到病儿身上。

室温应保持在18～25℃之间，适当减少衣被，病儿的体温便随外界温度降低而下降。若属脱水热，可多喂一些温开水，或葡萄糖水。

在小儿发热出现烦躁、惊厥时可适当应用镇惊药物。要加强营养和护理，当体温超过39℃，要做物理降温，可将冰袋、冷水袋置于小儿的前额、枕部，亦可用酒精擦浴、温水擦浴等办法辅助治疗。若小儿发热且伴有嗜睡、惊厥等症状，或发热持续不退，应及时去医院诊治。



新生儿臀红怎么办



臀红，又称“尿布皮疹”，顾名思义是因湿尿布刺激而引起的皮疹，是1岁前小儿常见的皮肤病。多发生在包尿布部位、潮湿尿布长时间接触的地方，局部皮肤起小红丘疹或发红，重者皮肤脱落或皮肤糜烂。发生臀红后每次大小便时，因为新生儿皮肤柔嫩，疼痛厉害，故新生儿哭闹不安，同时影响睡眠和饮食。预防方法是：

(1)尿布要勤换，尿布湿后要立刻更换干净的，换下的尿布要放入盆里(千万不要乱扔在地上)，用肥皂和开水烫洗，用清水漂净，在日光下晒干，以保持尿布清洁和柔软。

(2)每次大小便后，要用温水洗净小儿的臀部和会阴处，再用软布轻轻擦干，扑上少量粉或局部涂以5～10%鞣酸软膏，防止尿便中的酸碱物质直接刺激皮肤，以达到预防臀红的目的。

(3)最好不用塑料或橡皮包在尿布外面，以利湿热散发，减少皮肤的刺激。

若发生了臀红，除注意以上几方面外，还应保持新生儿皮肤干燥，最好不再包裹，可以穿裤子(开裆裤)，同时用紫草油涂患部。另外，若已发生臀红，不要用肥皂洗，以免刺激小儿疼痛，可用温水洗干净。



新生儿硬肿症如何养护

新生儿硬肿症是指由多种原因引起的皮肤和皮下脂肪变硬与水肿，早产儿发病率高。

寒冷、早产、感染和窒息为主要原因。发病机制主要有：①体温调节中枢不完善；②新生儿体表面积相对大，皮下脂肪层薄，易散热，早产儿尤甚；③新生儿在受

寒时主要靠棕色脂肪产热，而早产儿棕色脂肪贮存量少，在感染、窒息和缺氧时棕色脂肪产热不足，致体温过低；④新生儿皮下脂肪中饱和脂肪含量大，其熔点高，寒冷时易凝固。水肿与毛细血管壁在寒冷、缺氧下通透性增高有关。

一般在出生后1周内发生，以寒冷季节多见，夏季发病大多以严重感染、重度窒息引起。表现为纳差或拒乳，反应差、哭声低、心率减慢、尿少，体温常低于35℃，重者常低于30℃。肢体凉，皮肤硬肿，颜色暗红，按之如橡皮样。硬肿发生顺序为：小腿→大腿外侧→下肢→臀部→面颊→上肢→全身。严重者可导致心、肺、肾多脏器损害，甚至出现弥漫性血管内凝血。实验室检查常有代谢性酸中毒、尿素氮升高及血糖的变化。

复温是低体温患儿治疗的关键。复温原则是逐步复温，循序渐进。足够的热量有利于体温恢复，根据患儿情况选择经口喂养或静脉营养。但应注意严格控制输液量及速度。有感染者选用抗生素，纠正代谢紊乱。有出血倾向者用止血药。高凝状态时考虑用肝素，但已发生出血时不宜用肝素。休克时除扩容纠酸外，可用多巴胺。

新生儿硬肿症，属中医“胎寒”、“五硬”范畴。中医认为新生儿，尤其是早产儿先天禀赋不足，脾肾阳虚是形成本病的主要内因，室温较低或保温不周是其外因。外因可促使婴儿元阳耗损，出现阳气不布，使其肌肤不得温煦，以致影响小儿营卫气血运行。脾阳不足，则水无制约而发为水肿；肾阳虚弱，则身冷肢厥，寒凝气滞，肌肤僵硬，哭声低微。



复方丹参液治疗新生儿硬肿症

在对新生儿硬肿症的治疗中，尝试使用复方丹参注射液进行局部按摩，在食乳量、体温恢复及硬肿消退的时间上均取得了显著的疗效，从而促进了患儿全身状况的改善。

> 新生儿硬肿症，又称新生儿寒冷损伤综合征，是新生儿危重症之一。主要表现为低体温和皮肤硬肿，重者可继发肺出血和多脏器功能衰竭而致死。由于地理原因，此病在我国北方省份较多见。多由早产、窒息、感染、喂养及保温不当等原因引起，大约95%的病例发生在出生后的48小时之内。

目前，如何在尽可能短的时间内，使硬肿范围缩小，减少硬肿程度，仍是一个亟待解决的临床难题。在以往中药浴按摩治疗的基础上，尝试应用复方丹参注射液外用，配合局部按摩。具体做法是：医护人员在按摩前洗净双手并保持手部温热，然后将患儿置于温箱内，裸露出按摩部位，将复方丹参注射液2毫升涂抹于硬肿处，以

指腹及手掌鱼际处自下而上按摩抚触，节奏舒缓、动作轻柔、着力均匀，至有微热感。每次按摩 15～20 分钟，上下午各 1 次。

从中医角度来看，硬肿属于一种瘀证，为气滞血瘀。复方丹参注射液是由丹参和降香等中药配制而成，能加速血流灌注，改善组织缺氧，有利于硬肿消退。由于新生儿皮肤薄嫩，渗透性好，在按摩手法的干预下，局部血液循环加快，使药物经皮肤快速吸收而发挥作用。此外，按摩时胃肠活动增强，胃肠刺激及生长激素分泌增加，有助于促进患儿对营养物质的消化吸收。

中医解析

应保持脐带清洁干燥。脐带脱落前应注意脐部纱布有无渗血，保持敷料别被尿液污染，脐带脱落后应注意脐窝有无分泌物及肉芽，若有脓性分泌物，可先用 3%过氧化氢冲洗，再用 2%碘酒涂抹，并保持干燥。

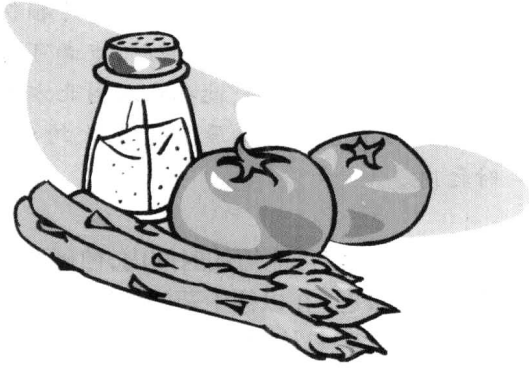
医家箴言

【原文】 稚阴稚阳体，邪易干。

——清·陈修园《医学三字经》

诠释：

这里的“阴”，一般是指体内精、血、津液等物质；“阳”是指体内脏腑的各种功能活动；“稚”是幼稚。“稚阴稚阳”是说小儿无论在物质基础还是生理功能上都是幼稚和不完善的，容易受邪气干扰而生病。





第三篇

婴儿期的养护

一、饮食营养



孩子饱不饱，判断有四招

有些新手妈妈喂奶时不知孩子是否吃饱了，没有经验，下面四招可以帮你做出判断。

(1)从乳房胀满的情况以及新生儿下咽的声音上判断：

孩子平均每吸吮 2～3 次可以听到咽下一大口，如此连续约 15 分钟就可以说是孩子吃饱了。如光吸不咽或咽得少，说明奶量不足。

(2)孩子吃奶后应该有满足感：

如喂饱后对你笑，或者不哭了，或马上安静入眠，说明孩子吃饱了。如果吃奶后还哭，或者咬着奶头不放，或者睡不到 2 小时就醒，都说明奶量不足。

(3)注意大小便次数：

吃母乳的婴儿每天尿 8～9 次，大便 4～5 次，呈金黄色稠便；喂牛奶的新生儿其大便是淡黄色稠便，每天 3～4 次。这些都可以说明奶量够了。如果不够的时候，尿量不多，大便少，呈绿稀便。

(4)看体重增减：

足月新生儿第1个月每天增长体重25克，第1个月共增加约720～750克，第2个月增加600克。如孩子体重减轻了，要么有病，要么喂养不当。喂奶不足或奶水太稀导致营养不足是婴儿体重减轻的重要原因之一。



科学断奶儿体壮



随着婴儿的逐渐长大，对各种营养素的需要相应增加，母乳的量及其所含的成分已不能满足婴幼儿生长发育的需要。因此，婴儿何时断奶，如何断奶，断奶后如何注意婴幼儿饮食营养，都是必须考虑的问题。

婴幼儿应该在出生半年后添加辅食，如煎陈米稀粥。10个月左右开始断奶，中焦脾胃的消化吸收、升清降浊等生理功能则能健全，孩子就易养而少病。

一般认为，最佳断奶月龄在城镇为出生8～12个月，农村可延长到12～18个月。因为10个月左右的婴儿，牙齿已经逐渐萌出，口腔中舌的运动及咀嚼功能不断加强，整个消化道已逐步适应婴儿的饮食，所以，从这时起，家长应当考虑为孩子断奶，不然的话，会带来种种不良的后果。因为断奶越晚，婴儿恋乳的心理越强烈，表现为只吃奶，不愿吃粥、饭或其他辅食，以致造成消瘦、营养不良、多病，影响他们的生长发育。

但是，如果乳母体质差，平时泌乳量又不足，可适当提前断奶；如果乳母体质好，泌乳仍处于旺盛状态或因婴儿体弱多病，断奶有损婴儿健康，也可适当推迟断奶时间，但最迟也不宜超过2岁。

> 断奶不能采取突然的方式，应是一个逐渐的过程。在断奶前，家长要为婴儿做一些断奶的准备，主要是及时添加辅食，使婴儿对其他食物的消化有一个适应的过程。

在辅食的添加过程中，有一个关键时期，一般是在婴儿出生后4～6个月，此时婴儿容易接受除奶之外的食物，并试图在口腔的运动中学会吃辅食。在这一时期如果家长忽视了这一点，或只是“蜻蜓点水”似地给孩子尝尝辅食的味道，那么，这样的婴儿对断奶是不能适应的。因此，这一关键时期应一样样地添加各种食物，并且一点点地增加各种食物的量，同时观察婴儿大便的情况，即观察有无大便稀薄或大便次数增加等消化不良的现象，以获得婴儿对各种食物耐受的情况。如果婴儿能够适应各种辅食，而且吃得很好，乳母又能做到逐渐减少喂奶次数，则断奶就会比较顺利。

有些家长采取不科学的强制办法，如把母子暂时分开，断绝往来，或在乳头上

涂墨水甚至刺激性强的辣椒水、黄连水等，这都是错误的，对孩子的心理和精神都是劣性刺激，可使婴儿食欲锐减，消化吸收功能紊乱，营养平衡失调，把原来很健康的孩子变得营养不良、体弱多病。这个问题，必须提醒孩子的母亲引起重视。

断奶最好选择在春秋两季。因为夏天小儿消化能力差，容易引起消化道疾病；而冬天气候又太冷，婴儿会因为断奶而睡眠不安，情绪急躁，容易感冒等。

对断奶后的孩子需要特别注意其营养，增加新食物时，也要从少到多，一样一样地增加，使孩子容易接受，也容易消化吸收。



喂孩子米粉，不妨加点果汁



孩子长到4个月，对妈妈来说可是件里程碑似的大事，因为这么大的孩子终于不再只靠喝奶“度日”了。可是，给孩子吃点什么才好呢，是自己做点粥，还是一定要去买营养米粉？

●一般说来，从4个月开始就要为孩子添加辅食了，而这段时间（尤其是4～6个月期间）对孩子来说最好的辅食就是婴儿米粉。米粉通常按照孩子的月龄来分类。大型超市出售的婴儿米粉基本都明确标注了适合的孩子，如第一阶段配方米粉适合4～6个月的孩子，第二阶段配方米粉适合6～12个月的孩子，第三阶段配方米粉适合12～24个月的孩子等。那么，各个阶段的米粉又有什么区别呢？

●在第一阶段，婴儿米粉的成分基本是纯米粉加入各种维生素和矿物质等，不仅可以为孩子提供足够的能量，还能保证各种营养的供应。这个阶段的有些米粉中还添加了蔬菜、水果或蛋黄，从口味上说更丰富，可以等孩子习惯米粉的口感后交换食用。比如，交替喂胡萝卜配方和蛋黄配方的米粉，不仅可以使营养更全面、均衡，还能避免他们产生厌烦感。

●到了第二阶段和第三阶段，孩子胃中的蛋白酶开始发挥作用，能够逐渐接受一些肉类食物了。比如，这一阶段的婴儿米粉里常常会添加一些鱼、猪肝、猪肉、牛肉等，营养更为全面。如果家长留意营养素含量，就会发现这个阶段的米粉中蛋白质、脂肪等营养物质的含量也都比第一阶段增加了。

●不论何种米粉，都应逐量添加，从每天10克开始，让孩子慢慢适应。如果孩子对米粉表现出抵触情绪，则可尝试在冲调时加入一些果汁或肉汤，不断改变口味，直到找到孩子比较喜欢的为止。



夏季最好别给孩子断奶

给婴儿断奶，说起来简单，但实施时却不太容易。比如，众所周知，断奶的时间，一般应选择在婴儿出生后 8～10 个月。可是，按时间计算刚好遇到酷暑盛夏怎么办？医学上讲婴儿断奶应该在春季和秋凉季节，最好不在夏季。当然，也应灵活掌握。如果母乳不足者可提早断奶，哪怕喂奶时间只有 6 个月。而母乳充足或婴儿体弱者，可适当推迟断奶时间，过了夏季以后再断奶也不迟。

●夏季的气温高，湿度大，各种病菌繁殖迅速，人们容易患肠道传染病，如痢疾、伤寒等。而母乳中含有大量从母体中所产生的抗体，这种抗体会大大地增强婴儿的抗病能力，从而减少患肠道传染病。另外，夏季婴儿容易感冒发烧，严重者还常常发生抽风，而母乳喂养的婴儿就很少发生这种情况。

●炎炎盛夏，酷暑难熬。正常成人通过神经系统调节皮肤，使出汗增加，一般都能适应这种高温高湿。而婴儿神经系统调节功能还未完善，很容易发生暑热伤身的情况，出现脱水症、夏季热以及中暑等现象。如果是母乳喂养，神奇的母乳会增强婴儿神经系统的调节功能，减少或避免以上病症的发生。

●酷暑盛夏，人们舌头味蕾的敏感程度一般都会减弱，从而出现食之无味的情况，而且夏天大家都不习惯吃油腻的食品，转入以清淡的饮食为主。当然，婴儿也会出现食欲减退的现象，如果此时断奶，不利于婴儿对营养的吸收。再加上采用清淡的饮食方法，则完全不能满足婴儿生长发育的需要。



什么食物有利孩子乳牙萌出

五六个月的孩子正是开始出牙的时期，这时孩子口腔内分泌的唾液中已含有淀粉酶，可以消化固体食物，可以给孩子一些手指饼干、面包干、烤馒头片等食品，让孩子自己拿着吃。刚开始时婴儿往往是用唾液把食物泡软后再咽下去，几天后，就会用牙龈磨碎食物，尝试咀嚼。此时的孩子多数还未长牙，牙龈会发痒，很喜欢咬一些硬东西，这有利于乳牙的萌出。如果没有硬食物可咬，他会咬玩具、咬衣服的。

不要错过这一时机，及时给婴儿添加一些固体食物，会使孩子将来断奶后更容易接受其他食物，避免影响身体发育。这时给孩子添加的固体食物必须是易咬、易碎、易消化的，使婴儿初步养成咀嚼的习惯，不能单纯只喂糊类食品。多咀嚼还有利

于孩子牙龈的发育，有助于将来长出一口整齐的牙齿，并能促进唾液的分泌，帮助孩子的肠胃消化吸收。



婴儿要忌冷食



(1)影响脾胃功能。由于3个月以内的婴儿唾液腺分化不全，唾液分泌量较少，各种消化酶含量不足，而冷食又容易使消化液分泌受到抑制，导致胃肠道疾病。如婴儿吃冷食会损伤其脾胃的阳气，引起阴寒盛，阳气虚，从而影响脾胃运化输布功能，并使气血运行不畅，导致气滞血瘀。这样就会产生消化不良，生长发育缓慢，使婴儿面黄肌瘦，腹痛畏寒，常呕吐清冷酸水和食物，甚至腹泻清稀等。

(2)易感风寒暑湿。①经常给婴儿喂冷食，可使胃功能减弱，阳气相对不足，尤其是体质较弱的婴儿，更易患感冒、支气管炎、腹泻等，并难以治愈，易转为慢性病，严重影响婴儿的生长发育。②经常给婴儿喂冷食，可使本来弱、适应性差的婴儿，产生暑热遏伏、脾阳不展、寒湿内生，纳呆、泄泻、厌食、低热，甚至发生疳积。③由于脾阳不足，消瘦的婴儿常喜食冷食，若家长为满足小儿的食欲，经常给予冷食，就容易导致寒湿凝聚、风寒夹杂，使婴儿易患疾病，尤其会经常患感冒、咳嗽哮喘、肠炎等，从而使小儿变为体弱多病者。

中医解析

经常给婴儿喂冷食，使婴儿容易感受风寒暑湿而发生疾病。为了保护婴儿的健康，不要给婴儿喂冷食，即使在盛夏之际，也不要喂冷食。

医家箴言

【原文】儿多因爱惜过当，三两岁犹未饮食，致脾胃虚弱，平生多病。半年后宜煎陈米稀粥、粥面，时时与之，十月后渐与稠粥烂饭以助中气，自然易养少病。惟忌生冷、油腻、甜物等。

——《证治准绳》

诠释：

随着孩子日渐成长，单靠喂奶已不能满足营养需要，应添加辅食，可吃米面稀粥、蔬菜、水果等食物，逐渐向成人膳食过渡。如果因为过度溺爱，进食辅食过迟，反而影响胃肠功能，容易生病，但应忌吃生冷、油腻、过甜及煎炸、过硬等食品。

二、起居养护



怎么分辨孩子疾病时的啼哭



孩子疾病时的啼哭常伴吵闹，这种哭声持续时间长，或时哭时停，无规律，哭声微弱或低，并有间歇性喘不过气来，同时伴有发热和其他方面的异常表现，即使给予喂奶或采用各种爱抚的办法都无效果，或者只能起到暂时止哭的作用。

当孩子是因为疾病而啼哭时，如果还采取喂奶的方式，会有不好的后果。孩子在有疾病状态下，多数肠胃功能不佳，过多地喂奶不仅容易导致消化、吸收功能障碍，还会出现腹胀、腹泻、恶心、呕吐等症状，而且由于胃肠道的负担加重，更多的血液要向胃肠流动，使得病患处的血液供应不足，经血液输送的抗病物质就会减少，无疑不利于疾病的恢复。

不管是生理性的肠绞痛还是母乳引起的婴儿肠绞痛，孩子的哭闹，对于父母来说都是不安的，可以尝试以下的方法安抚哭闹的婴儿：

(1)放点轻音乐，让孩子情绪稳定下来。

(2)把孩子放在摇篮里或抱在怀里轻轻摇晃，因为胎儿期妈妈走动时，子宫内的羊水会有一定的波动，孩子也会一起轻轻晃动，这样也能缓解哭闹的婴儿。

(3)孩子哭闹时，抚摸他的背部、肚子，用毯子包裹住孩子等，都会有效。

(4)将孩子保持侧位或俯卧位。这样对婴儿的腹部有一定压迫，可以缓解腹部疼痛。

(5)可以先用薄荷油涂抹腹部做按摩，使其排气。也可使用温毛巾热敷腹部，这些对缓和肠痉挛、减轻疼痛有一定的帮助。

如果不能确定孩子是否单纯性婴儿肠绞痛，或者有合并发热、腹泻、皮疹等症状，建议到医院做全面的检查，以免错过治疗良机。

小贴士

满月婴儿剃头不科学



我国民间传说，为满月婴儿剃光全部头发，可以使孩子长出又粗又黑又密的头发，有的连婴儿的眉毛也一起剃掉。这种做法没有什么科学根据，均属无稽之谈。小儿头皮很薄，而且娇嫩，抵抗力差，剃头只要一不小心，就会割破孩子的头皮，而且婴儿的头皮上存有大量的金黄色葡萄球菌，头皮有破损时，细菌会乘机而入。



如何帮孩子清洁鼻子

许多父母发现婴儿睡觉时呼吸声很大像打鼾，这是因为小婴儿的鼻子塞住了。这不是感冒，而是因为鼻子内有分泌物堵住，造成呼吸不顺畅，产生类似打鼾的声音，白天晚上都有可能发生，这种状况要到婴儿满 2 个月后才会逐渐改善。婴儿的鼻腔较狭窄，鼻窦尚未发育成熟，鼻腔黏膜又特别敏感，所以在打过喷嚏、接触到冷空气或哭过容易出现流鼻涕、鼻塞的现象。

婴儿鼻黏膜和大人一样，每天都会有正常量的分泌物，有时会干燥变硬，阻塞住婴儿狭窄的鼻腔，伴随每次的呼吸，造成小婴儿的鼻子有鼻塞声。小婴儿若鼻塞会整晚睡不好，因此要时常替小婴儿清鼻子才会使他们呼吸顺畅，也不会有打鼾的声音了。

如果可以直接看到鼻内的阻塞物或分泌物，取婴儿用棉花棒先沾点水或婴儿油润湿后，伸入鼻孔内（勿超过 1 厘米）将此分泌物取出。切忌太深入鼻腔中，以免造成伤害。使用湿温热的毛巾在鼻子上施行热敷，鼻黏膜遇热收缩后，鼻腔会比较通畅，同时黏稠的鼻涕也容易水化而流出来。

使用棉花棒时，因为小婴儿会乱动，小心勿让棉花棒伤到鼻黏膜。

婴儿会利用打喷嚏的方法，将鼻孔内的异物清除，当突遇冷空气时也会引起打喷嚏，这是正常现象，除非流鼻涕否则不必担心。

有时候医生会建议孩子吸一点潮湿的水蒸气，可以利用浴室放热水时弥漫的

蒸气，吸个 3～5 分钟后，再清除鼻涕。

冬天使用暖气或电热器来取暖时，要注意空气太干燥的问题，小婴儿的鼻子会不舒服，室内需要加湿。

如果鼻子阻塞得太严重，可请医生使用特殊小器械来帮忙处理。



婴儿的舌苔要如何清除呢

一般说来，舌苔对孩子健康是不会有影响的，也不会影响食欲，通常在孩子 3 个月大以后，舌苔情形就会逐渐改善，家长不用太过于担心。然而值得一提的是，若是肠胃消化功能不好的孩子，甚至大人，舌苔都会比较厚，而且会一直存在。

不论是舌苔或是鹅口疮都不易清除，因此妈妈可以试着以消毒纱布沾些开水，擦拭孩子口腔黏膜，若是轻轻一抹就可以清除，且口腔内壁仍然光滑平整，则为牛奶残渣所造成的现象；但若是需用力擦才会剥落，且口腔内壁有点出血、剥落处凹凸不平，则为鹅口疮，最好尽快就医治疗，以免症状更严重。

大部分家长都知道要定时喂孩子喝奶、吃东西，希望孩子能够健康长大，但是吃完东西之后，有时却忽略了口腔清洁的重要性。口腔清洁工作没做好，就容易滋生许多病菌，影响孩子健康与食欲。舌苔厚的话，孩子会比较不舒服，相对也会影响孩子喝奶情绪，所以最好是可以帮孩子把口腔清理干净。

爱心提示

“舌苔”是牛奶的残渣附在舌头或是口腔黏膜上面，一层淡淡的白色物质，而“鹅口疮”则是口腔因食具不洁受到细菌感染，使舌头与口腔黏膜上长出一块块白色奶块状物质。

(1)喝温开水漱口清洁：只要孩子每次喝完奶以后，就给他喝一些温开水漱漱口，就比较不会长舌苔。喝水除了可以清洁孩子口腔外，也可以稀释口腔中的乳酸，减少细菌的滋长。

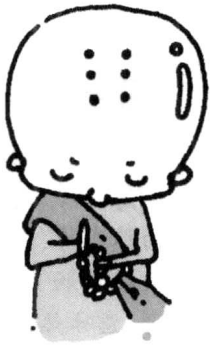
(2)纱布护理：取一块消毒杀菌过约 4 厘米×4 厘米规格的纱布，将它包覆住妈妈的食指，并沾一些温开水将纱布润湿，然后伸入孩子口腔内，轻轻地擦拭孩子口腔两颊内侧及舌头上的奶渣与食物残渣。但要记得不要擦太靠近舌根的地方，否则会很容易造成孩子呕吐现象。

(3)使用矽胶刷牙指套：现在市面上有许多专为新手爸妈设计的婴儿专用矽胶刷牙指套，也可以帮孩子清洁舌头和口腔。矽胶刷牙指套长得很像牙刷，可以套在手指头上，帮孩子刷牙及刷舌苔。但要注意的是，因为孩子的舌头又软又嫩，要轻轻地刷，不可以太用力，以免将孩子舌头弄伤了。

(4)手指套清洁按摩：如果孩子还没有长牙齿，也可以每天用手指套帮他按摩牙龈，这样孩子长牙时，就不会牙龈肿胀。



怎样护理婴儿的头发



如果孩子出生时头发浓密，且正好是炎热的夏季，为防止湿疹，建议将孩子的头发剃短，但不赞成剃光头。已经长了湿疹的头皮不要剃刮，否则更易感染。

孩子的第一次理发，理发师的理发技艺和理发工具尤为重要。妈妈们一定要注意选择理发师，应了解理发师是否有经验，并通过健康检查，受过婴儿理发、医疗双重培训，使用婴儿专用理发工具并在理发前已进行严格消毒，应得到父母们及医疗部门的认可。

> 孩子的胎毛剃后最好能马上洗个头，用清水即可。孩子在6个月前，若天气炎热，最好每天给孩子洗一次头发，天气寒冷，也应2~3天洗一次头发。经常保持头发的清洁，可使头皮得到良性刺激，从而促进头发的生长。如果总是不给孩子洗头发，头皮上的油脂、汗液以及污物就会刺激头皮，引起头皮发痒、起疱，甚至发生感染。这样，反而使头发更容易脱落。

孩子出生时头皮光秃秃的，或者稀稀拉拉长着又黄又软的头发，称为“童秃”。童秃是正常现象。“童秃”的孩子到1岁左右，头发就渐渐增多，到2岁的时候，就和一般孩子一样头发浓密乌黑，再也见不到这种“荒凉”的景象了。

对“童秃”的孩子，勤洗头保持头皮清洁是很重要的。首先，应经常为他们洗头。洗的时候，应轻轻按摩头皮，可选用婴儿洗发液，再用清水轻轻冲洗干净。洗头时有些头发脱落属于正常现象，不必介意。此外，充足和全面的营养，经常的室外活动，适当的阳光照射和新鲜空气，对孩子身体全面发育有利，对头发的生长也有好处。

孩子出现“枕秃”，若还伴有多汗、烦躁等现象，应注意是否有缺乏维生素和钙元素引起佝偻病的可能，须及时诊治。

个别父母给孩子的头皮上擦生姜，想以此增加毛囊周围的血液循环，促进头发生长。这种做法是无益的。

给孩子洗头时应选用纯正、温和、无刺激的婴儿洗发液，最好是容易起泡沫的。并且，洗头发时要轻轻用手指肚按摩孩子的头皮，切不可用力揉搓头发，以防头发纠结在一起难以梳理，容易使头发脱落。

要使孩子的头发好，首先要注意营养，这要从胚胎时期开始。妈妈在妊娠期要

供给足够的蛋白质和维生素。妈妈在哺乳期要继续注意营养，多吃一些含蛋白质和维生素 A、维生素 B 族、维生素 C 丰富的食物。这些营养物质可以通过乳汁进入孩子的体内，孩子吸收这些营养物质后，头发自然长得好。

中医解析

健康正常者的舌苔颜色应该是“舌质淡红、舌苔薄白”。如果舌苔由薄而厚、由少而多，则意味着此人体内的病症正在进行中；相反的，由厚变薄、由多转少，则表示病气逐渐消退。舌苔呈现白浊者，表示有便秘或肠胃方面的疾病；呈暗褐色者，表示可能有胃炎疾病；呈黑色者，意味热疾病重（通常是因为抗生素服用过量所引发）；有干燥剥落者，显示体内严重缺乏营养。

医家箴言

【原文】 脏腑薄，藩篱疏；肌肤嫩，神气怯，易于感触。

——清·吴鞠通《温病条辨·解儿难》

诠释：

小儿内脏功能不足，抵抗力则差。肌肤娇嫩，则卫外功能差，精神疲乏，易于感受外邪而生病。

三、运动锻炼



1岁小儿宜做的训练



1 岁小儿是一生的关键时期，小儿满 1 岁后，最好能训练和完成以下 4 个方面的活动内容：

(1)走得好：

走是大脑控制下的全身运动。走路使小儿活动范

围扩大了，看到的东西、接受的刺激多了，同时解放了双手，双手可以参与各种活动，这些都刺激了大脑发育。走，要求小儿用足跟着地走；如果发现小儿是用脚尖走或走不稳，或抬高腿走，或1岁半还不会走，要找医生看看。

(2)手和指尖的灵巧活动：

练习拇指与食指的对捏动作，这对小儿今后的生活、劳动、学习、使用工具都很重要。因此，要从小儿1岁起，练习握笔、画画、插棍、捡豆豆、搭积木等。

(3)训练与人交往能力：

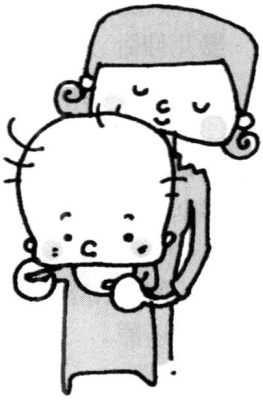
1岁多孩子会走了，又是模仿能力形成时期，这时小儿可跟在妈妈后边，一边模仿一边活动，边做模仿游戏边练习说话。更要注意多与小朋友交往，这样可以形成亲密的人际关系，也能促使语言发育得更好。

(4)使吃、睡、便规律化：

这几方面的自理和规律化，是中枢神经系统发育成熟的表现，能促使小儿体格发育健壮和大脑正常发育。要在这个时期训练小儿用语言表达吃、睡、便的要求，会用杯子喝水，会用勺子，会自己用手拿东西吃，会自己去小便，能控制大便。



婴儿宜做的被动体操



(1)胸部运动：

婴儿仰卧，成人握婴儿手腕，使小儿两臂在胸前交叉。①两臂左右分开。②还原。

(2)上肢肩部和胸部运动：

婴儿仰卧，成人握婴儿手腕，使小儿两臂放于体侧。①两臂左右分开。②两臂前平举。③两臂上举。④还原。

(3)上肢伸屈运动：

婴儿仰卧，成人握婴儿手腕，使小儿两臂放于体侧。①左臂肘关节屈曲。②还原。左右臂交换着做。

(4)两臂回环运动：

婴儿仰卧，成人握婴儿手腕，使小儿两臂放于体侧。①～②左臂由体前向外环绕。③～④重复。左右手交换着做。

(5)下肢运动：

婴儿仰卧，两腿伸直，成人两手握住婴儿踝部。①两腿同时弯屈蜷缩到腹部。②还原。

(6)两腿前后伸屈:

婴儿仰卧,两腿伸直,成人握住婴儿双侧踝部。①左腿屈伸至腹部。②还原。左右腿交换着做。

(7)两腿伸直上举:

婴儿仰卧,两腿伸直,成人两手握住婴儿膝部。①两腿上举,与腹部成直角。②还原。

(8)股关节活动:

婴儿仰卧,双腿伸直,成人双手握住婴儿双侧踝部。①左腿屈伸,使大腿与小腿成直角。②左腿屈缩至腹部。③左腿向体侧转动。④还原。左右腿交换着做。



婴儿宜做的主动体操



(1)扶双臂坐起:

婴儿仰卧,成人握婴儿手腕。①拉小儿坐起。②还原

(2)扶单臂坐起:

婴儿仰卧,成人右手扶婴儿左臂,左手握住婴儿双脚,按住踝部。①拉小儿坐起。②还原。左右手交换着做。

(3)桥形动作:

婴儿仰卧,成人右手托住婴儿腰部,左手按住婴儿双脚踝部。①托起腰部,使小儿腹部挺起呈桥形。②还原。

(4)握腕跪起直立:

婴儿俯卧,成人两手握住婴儿腹部。①扶小儿跪直。②扶小儿站立。③扶小儿跪直。④还原。

(5)后屈:

婴儿俯卧,成人两手握住婴儿小腿。①提起双腿成小推车样。②还原。

(6)扶肘站起:

婴儿仰卧,成人两手握住婴儿双臂肘部。①扶婴儿肘站起。②还原。

(7)直立前倾:

婴儿与成人同方向站立,成人右手扶住婴儿双膝,在婴儿前面放一玩具。①使婴儿弯腰前倾,捡起玩具。②还原。

(8)跳跃:

婴儿站立,面对成人,成人双手扶婴儿腋下。①将婴儿抱起,双脚离开桌面。②还原。

宜帮助婴幼儿做站立操

站立操可训练孩子运动的协调性，增强臂、腹、腿肌肉的力量。婴儿做操不要勉强，特别是出生两三个月的婴儿，不要强拉他的腿，如果操做得不正确反而有害。婴儿做体操，要按具体情况而定。如果婴儿常活动，就不一定要他做操了。如果穿着多，室温又低，也不一定要他做操。



(1)让孩子坐着，屈伸两臂约 10 次。

(2)让孩子坐着，快速交替屈伸两腿 10 次。

(3)让孩子趴着，提起孩子两腿，使其两胳臂撑床，大人一手支其胸。

(4)让孩子仰卧着，然后按住其双腿，让其半起身 2~3 次。

(5)让孩子仰卧伸直腿，大人举他 2~3 次。

(6)让孩子站立，大人扶他的手并让他起立 3 次。

小贴士

婴儿宜做户外锻炼

充分利用自然界的空气、阳光和水对小儿进行体格锻炼不仅对促进小儿新陈代谢、体格发育大有好处，同时可增加机体对外界环境的适应能力。

4~6 个月龄小儿，只要天气好，每天都应抱到户外去活动，进行空气浴、日光浴、水浴等锻炼，可每日 1~2 次，每次 1 小时左右。户外活动时衣着不宜过多，最好给孩子穿一件稍长一些的棉背心，这样既避免受冷又便于孩子手脚活动。

宜训练婴儿坐起

正常的孩子，出生后第 4 个月时，在成人的扶持下方可坐住，5 个月时能坐在

大人的膝上，6个月时坐着能把身体前倾，并会用手支撑身体，大约要到7个月时才能够独立地坐一会儿。成人如何对婴儿坐的动作进行训练呢？



1. 被动式的训练

(1)引拉练习法：

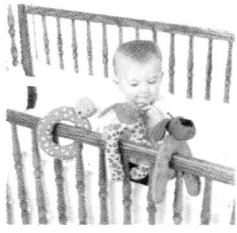
孩子出生4个月左右，可让孩子仰卧在床上，父母用双手拉住孩子的胳膊，拉至坐姿后，把孩子上身扶直，让孩子稍坐片刻后，再帮孩子仰卧在床上。每次练习可反复进行3～5次。

(2)扶按练习法：

父母双手挟住孩子的腰部或腋下，将孩子扶至站姿，两腿成45度角分开，然后，双手挟腰将孩子的身体向后向下推按，使孩子成坐姿，并扶直其上身；让孩子稍坐片刻后再扶起。每次练习可反复进行4～6次。在练习时，父母的动作必须轻柔，顺势进行，避免拉伤或扭伤孩子的胳膊及腰部等。通过以上两种方法的训练，在孩子5个月后，将孩子放至坐姿，孩子就能够独坐片刻了。但上身前倾，还需要用手支撑，父母不要以此为满足，要继续加强训练。



2. 巩固训练



此阶段的训练可分两步进行

第一步	第二步
将孩子扶至坐姿，用细绳扎一个能够发出悦耳响声的玩具或彩球，在孩子前上方逗引孩子，让其主动尽力抬头、挺胸、支腰看或抓玩具(开始玩具可离孩子近一点或先让孩子抓住、然后再慢慢升高至孩子上身完全挺直)。孩子抓到玩具后，稍停片刻，再将玩具高度缓缓降低，使孩子上身顺势前倾，回至原姿。每次练习可反复进行4～6次。	孩子能够直身独坐后，父母在前面训练方法的基础上，将玩具在孩子的左右侧或前后方摆动，逗引孩子扭身抓碰玩具。玩具移动的速度不宜过快，以孩子扭身用手时时能够碰到为宜。每次练习可进行2～3分钟。如此训练一段时间后，孩子很快就学会掌握身体的平衡与各部位动作的协调了，就能够独坐自如了。

对婴儿坐动作的训练，不仅可以促进其动作的发展，缩短其发展过程，还可以促进婴儿颈椎、脊椎、胸、背、腰等部位肌肉的健康生长发育，为以后站、走等动作的发展打下良好的基础。值得注意的是，不能过早地强迫孩子“坐”。有的父母在孩子3个月时就用围巾或被子、枕头等物品把孩子捆绑在床栏上，让孩子长时间地“坐”着，这种作法极易引起孩子脊柱变形，也严重地影响着孩子内脏器官的发育。



宜训练婴儿爬行

爬是孩子主动向前移动的最早形式，是一个要求昂首、挺胸、抬腰、四肢支撑身体，各部位动作密切配合，身体保持一定协调与平衡的动作。其发展大致经过匍匐爬行、手膝爬行、手脚爬行三个阶段。一般情况下，孩子大约要到9个半月左右，才能够较好地掌握这一动作。父母在对孩子这一动作训练时，应首先采用翻身前的准备练习方法，对孩子四肢的支撑力与身体各部位的协调性进行训练，在此基础上可进行下面两个阶段的训练。



1. 由匍匐爬行向手膝爬行阶段的过渡训练

在孩子翻身、坐等动作发展的基础上，到第7个月时，孩子上肢撑地就能够借助腹部蠕动与手臂的力量带动身体前进了。但是，腹部离地面较低，两腿拖在后面不起作用（属最初的匍匐爬行阶段）。这个阶段，主要任务是训练孩子两腿（膝）的交替运动能力，促使其向手膝爬行阶段过渡。具体训练方法如下：先让孩子趴在床上，将孩子的腹部托起，然后，把孩子的左右腿交替向腹下推入拉出，每次练习可反复进行6～8次，每天定时练习数次。经过以上方法的训练，孩子两腿具备一定的交替运动能力后，可在孩子面前放一种有趣的玩具，逗引孩子主动朝前爬行，如果孩子开始爬不动或是很吃力，父母可托住孩子的脚掌，稍用劲使孩子借力向前爬行。经过一段时间训练后，孩子很快就能学会用手膝独立向前爬行了。



2. 由手膝爬行向手脚爬行阶段的过渡训练

手脚爬行，是用手和脚撑地向前爬行的动作，婴儿比较难掌握。从手膝爬行向这一阶段过渡的关键在于使孩子膝盖离地两腿蹬直，训练孩子的四肢支撑能力等。

具体训练方法如下：孩子掌握手膝爬行动作后，父母先让孩子趴在床上，双手挟住孩子的腰部，把孩子的小屁股抬高，使膝盖离地，双腿蹬直，双臂支地，然后，轻轻用力使孩子身体前后方向晃动，坚持1分钟后，返回原姿，休息3~5分钟再继续进行。每日练习3~4次为宜。此训练可使孩子的四肢支撑能力得到很大的提高。

在以上训练的基础上，成人双手挟住孩子的腰部可稍用力，促使孩子向前爬行，孩子若手脚不会交替前进，成人可缓缓朝前移走，带动孩子爬行。这样训练一段时间后，孩子就会形成条件反射。此时，成人可视情况有意松开双手，并用玩具引诱孩子，或用“快爬”等语言鼓励孩子朝前爬。在反复的练习中，孩子手脚爬行的能力就会逐渐的提高。

孩子能够独立用手脚爬行后，就会很快地到处爬行，抓摸各种物品，所以，父母要特别注意孩子的安全，防止跌、碰、砸、烧、烫等事故出现。



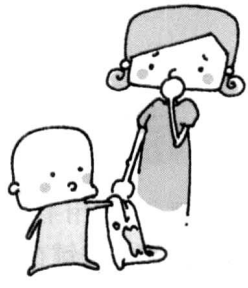
宜训练婴儿站立

站，是走的前奏，是一个要求下肢支撑身体，随之支腰、挺胸、抬头，使身体保持一定平衡的动作。站动作的发展是比较缓慢的，也是婴儿比较难于掌握的，一般孩子大约要到12个月后才能完成。在孩子站动作发展过程中，父母可采取如下具体方法进行训练。



1. 扶持训练法

孩子从第7个月会坐后，先让孩子坐在床上，然后，大人两手扶住孩子的腋下，稍用力将孩子扶至站姿，站立片刻后，再使孩子成坐姿。每次练习可如此反复进行5~7次。





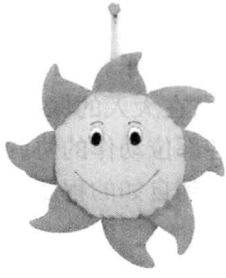
2. 牵拉训练法

孩子8个月后，先让孩子仰卧在床上，然后，大

人拉住孩子的双手，稍用力将孩子拉至坐姿，继而拉至蹲姿，最后拉成站姿，扶直其身体站立约 2 分钟后，再使孩子仰卧床上。每次练习可反复进行 3～5 次。



3. 抓球训练法



孩子 9 个月后，在小床上方悬挂一彩球或铃铛，让孩子扶床栏站立，然后，大人轻轻左右摆动彩球或铃铛，逗引孩子用手去抓、碰。每次练习时间不宜过长，应控制在 2～3 分钟之内。



4. 靠墙训练法

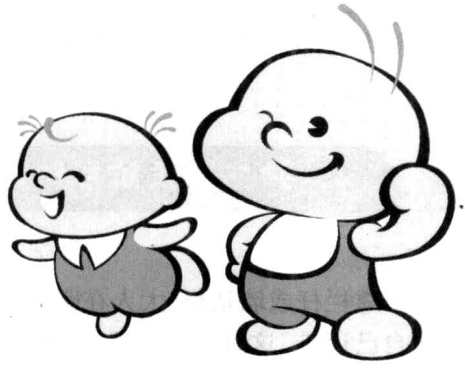
孩子 10 个月后，让孩子背部、臀部靠墙，脚跟稍离墙，两腿分成 45 度角站立。孩子站稳后，大人用玩具或语言等逗引孩子，这时孩子会情绪激动，兴奋地摆晃身体，甚至用臀部碰击墙壁。这样，孩子站的动作便会在欢快的气氛中得到锻炼。



5. 尝试训练法

孩子 11 个月后，大人可先扶住孩子的腋下，帮助孩子站稳。然后，轻轻松开手，让孩子尝试着站一站，若孩子出现倾倒现象，大人应立即扶孩子站稳，防止孩子跌倒，在反复尝试站立的训练过程中，孩子便会体会到站立与坐、爬等动作的不同，为独自站立打下良好的基础。

通过以上不同方法的训练，孩子腿部的支撑力、掌握身体平衡的能力等都会得到很大的加强。到 12 个月左右，孩子就能够独自站立片刻了，但动作还不够稳定。父母应继续加强训练，提高孩子独自站立的稳定性与持久性，为以后走动作的发展奠定良好的基础。



在训练的过程中，大人一定要耐心，循序渐进，动作也一定要轻柔，避免拉伤或扭伤孩子的腰、胳膊等部位。



宜训练孩子行走

孩子在 11 个月左右，就可以借助实物（或在大人的搀扶下）走动了，12 个月后，在大人的保护下就能够独自迈出两三步了。但孩子的腿部力量、身体平衡能力、各部位动作的协调能力还较差，会经常摔倒，一般孩子要到 2 岁左右走的动作才能达到自如的程度。在孩子走动作发展过程中，大人可分两个阶段对孩子进行训练。



1. 借助实物行走阶段的训练

(1)摆走练习：

让孩子扶栏杆站好，大人在孩子右旁用玩具引逗，使其向右摆动，当孩子摆近自己时，再到孩子的左旁引逗，使其转换方向再向左侧摆动。应注意：如此反复进行 2～3 次时就应使孩子得到玩具，否则，孩子将会失去兴趣和信心。

(2)扶棍练习：

先准备一根长约 50 厘米、直径 2 厘米、表面光滑的木棍，然后扶孩子站稳，让孩子两手同肩宽正握木棍，大人握木棍两端，慢慢退着走，使孩子借助木棍的牵引力跟着大人朝前走。在练习的过程中，大人应不断用语言鼓励孩子走下去，但时间不宜过长。

(3)拉手练习：

大人先让孩子站稳，然后拉住孩子的双手稍用力缓缓后退，迫使孩子不断朝前迈步。拉双手练习一段时间后，可改为拉单手练习，或让孩子拉住大人的一个手指。在拉单手练习时，大人的手要随孩子身体前后、左右顺势移动，避免孩子歪、倒、扭伤关节。经过这一阶段的训练后，孩子的腿部力量、身体的平衡能力以及各部位动作的协调能力等都有明显的提高，为独立行走打下良好的基础。



2. 独立行走阶段的训练

(1)短距练习：

让孩子靠栏杆或墙站稳，大人在距孩子 1 米左右的对面蹲下，用有趣的玩具引诱孩子向自己迈步。这时孩子会露出喜悦而紧张的神情，很快地两三步跨到大人跟

前。扑进大人的怀里。对于胆怯的孩子要耐心诱导，切勿急躁。

(2)加长练习：

在短距练习的基础上，大人离孩子的距离可稍远点，再远点，逗引和鼓励孩子朝前走。也可以采用孩子朝前迈一步，大人向后退一步的办法，来加长孩子行走的距离。这是提高孩子行走能力和耐力的好方法。在做这种练习时，一定要注意保护好孩子，避免孩子跌倒摔伤。

经过训练，当孩子学会独自行走后，他会带着胜利、骄傲和好奇的心情走来走去，到他想去的地方，摸他所喜欢的东西……父母千万不能阻止孩子的行动，要给孩子以鼓励和保护，尽量创造条件使孩子有较多的行走机会，这不仅可以提高孩子行走动作的熟练程度，而且还可以促进孩子各种感觉器官的发展，扩大孩子对外界事物的认识范围。

中医解析

孩子戏玩、运动锻炼时应注意安全，避免意外伤害。

医家箴言

【原文】小儿玩弄嬉戏，常在目前之物，不可去之；但勿使之弄刀剑，衔铜钱，近水火。

——万全《育婴家秘》

诠释：

小儿嬉戏要重视自身安全，不要武刀弄剑，不要口中含物，不要玩弄水火。

四、教子有方



不要让孩子寂寞度过婴儿期

刚出生的婴儿，其大脑具有惊人的吸收能力。以“儿童之家”而闻名于世的意大

利著名幼儿教育家蒙苔梭利女士，把它称之为“胎生的吸收精神”。越是接近0岁，这种吸收能力就越强。在0岁到2岁之间的孩子的脑子，是任何成人也无法与之相提并论的。不论难易，他们能够对给予的教育性刺激理解、接受，并且所记忆的图像之清晰高于高清晰度的计算机。而且，这一时期输入的信息将原原本本地进入到深层意识中。

婴儿学习说话，靠的不仅是单纯的记忆，更多得益于这种“吸收精神”。每个孩子都是如此，可以说，婴儿个个是天才。然而，如果父母对这种情况一无所知，忽略了婴儿期的大脑开发，让孩子安静地度过婴儿期，将失去很多机会。因为研究表明，在出生直至1岁，是神经细胞突触产生和消失的关键时期，人将失去一半的神经元和神经细胞。

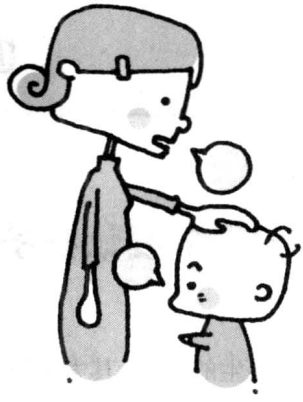
“幸存”的神经元和突触决定了大脑的功能，因此，婴儿的经历和体验，在这一过程中至关重要。比如说，婴儿出生1～2天就有“认母”意识，6个月时就受到周围语言的影响。因此，父母、照料者以及经常与孩子相处的其他人员与孩子的成长密切相关。

因此，要尽早的同婴儿接触交流，并且给孩子创造一个丰富多采的环境。如接触大自然，聆听好的音乐等等。千万不要让孩子寂寞地度过婴儿期。



怎样与不到1岁的婴儿对话

●在这个阶段，你应利用各种机会向孩子介绍其周围每件东西的名称，例如从早上他要喝的牛奶到晚上与他相拥而睡的毛毛熊。为使孩子自然地掌握这些基本名词，你可以在与孩子玩耍时，给他注入这些语言概念，如点着他的小脚趾，告诉他这是孩子的“指头”，或拉拉自己的耳朵告诉他，这是“妈妈或爸爸的耳朵”，使孩子既开心，又能掌握这些名词的发音和所含的意义。对孩子讲话时，一定要面对他，让他清楚地看到你的脸部表情。



●婴儿熟悉的名词多少以及对这些名词的理解程度，对他今后语言表达的流畅程度和准确度有很大的影响。所以，在这个阶段，大人对婴儿讲的话要尽可能规范化，准确化，同时不要用多种方式表达同一个概念，以避免给婴儿留下许多模糊的概念。

●在婴儿出生后的头8～12个月里，初为人父母的你或许会有幸听到孩子叫出的第一声

“妈妈”或“爸爸”。这时，你的孩子还会用肢体语言，如点点头、摇摇头，与你交流。研究表明，在这个时期，孩子不但会更加注意大人讲的话，而且也会试图模仿大人讲的话。因此，这时大人对孩子讲的话，对其今后语言能力的发展具有重要影响。

●孩子长到 8 个月以后，就会发出各种单音节的声响，如“嘎”、“吧”和“大”等。孩子发出的这些声音实际上表明其已有感觉要通过声音与对方交流。如果孩子说话欲望强的话，还真会蹦出一个“妈妈”来，让你期盼的心狂跳不已。

●由于孩子在 1 岁左右，时常不能用有限的单音节语言充分表达自己，所以自然而然就会用肢体语言表达自己的喜欢或不喜欢，愿意或不愿意。例如，点头表示同意，努动鼻子表示不高兴。当表示需要时，孩子还会用手指或朝物体的方向爬等姿势。在这个期间，孩子对大人讲的话已能有简单的理解。例如，当你说“爸爸在哪里”，他就会转过头，朝爸爸的方向看去。如果你说，“去拿球球”，他则会爬过去拿。孩子对一些基本的命令语言，也能做出基本的反应，例如，你说带有“不”字的话语时，孩子一般会抬起头看看你。

●当孩子即将满 1 周岁时，他已可以对简单的要求做出反应，如“和爸爸再见”，他就会挥起小手向即将上班的爸爸致意。此外，这时的孩子还常常会发出一些你不见得能听懂的嘟噜噜声，这说明他想与你进行语言上的沟通。

●每次和孩子说话时，你应尽可能用一些固定的名词，并反复用这些名词，而且，说的句子尽可能规范且不要吞音，例如“这是什么”不要说成“这什么”。你在回答自己提出的问题前，应稍加停顿。孩子这时虽然不能说完整的句子，但仍有提问的能力，例如他会用手指着某个物体，同时发出单音节声音“吧”，这就是表示疑问。

中医解析

教育要从孩子出生的第一天开始，在 3 岁以前进行智力开发更为重要。首要是抓关键期教育。关键期是幼童发展的“最佳期”，即在某种潜能相关的器官系统发育成熟前的快速构成期和生长阶段。在关键期内，幼童的学习兴趣大、速度快，掌握牢固，可获得最佳学习效果。

医家箴言

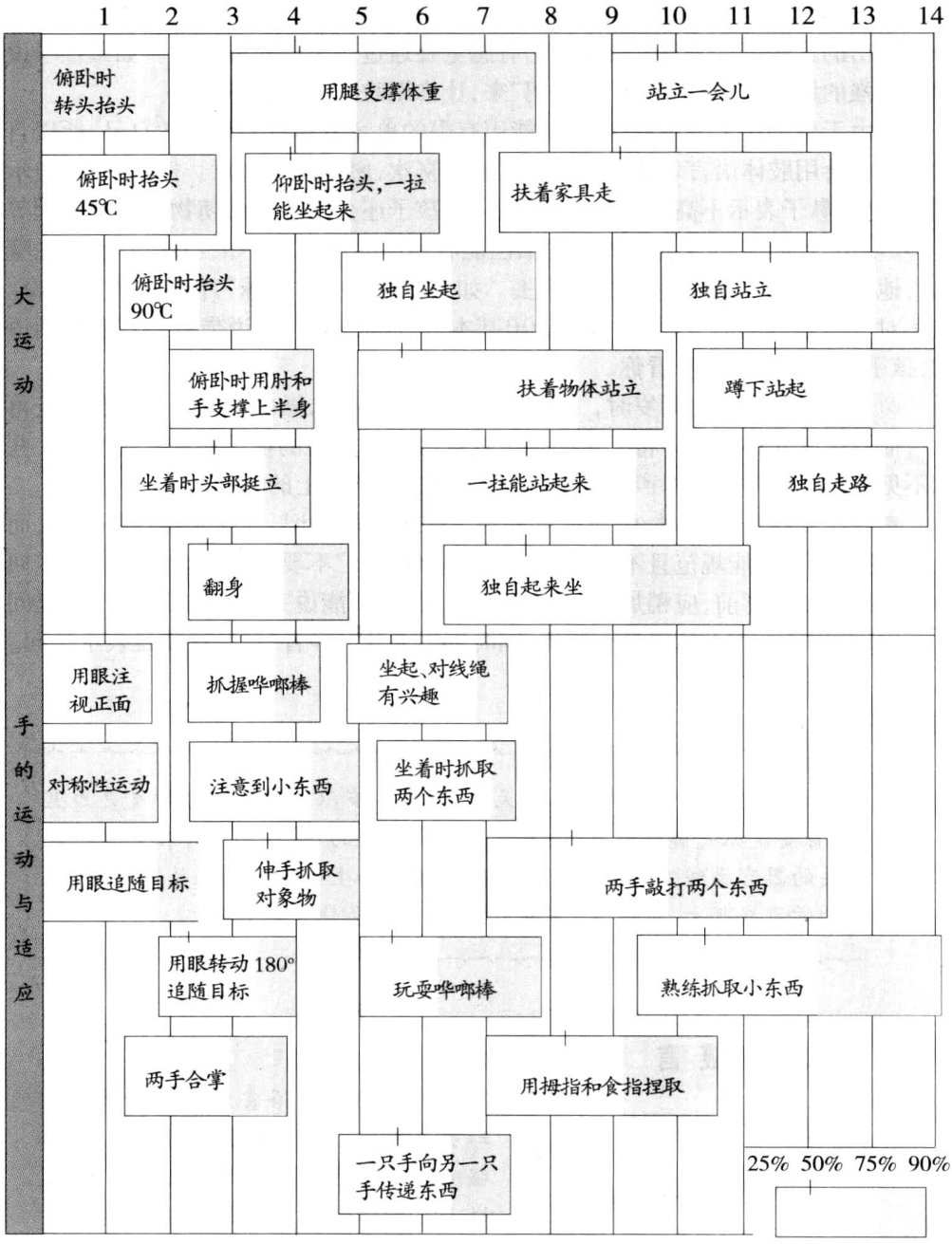
【原文】 无事而嬉笑兮，谓之聪慧。

——《片玉心书·指南赋》

诠释：

小儿动作与语言发育和后天的教养关系极大。经常与成人语言交往，加强外界环境锻炼，是促使智力发育，促进小儿动作和语言发育的重要条件。

小儿运动功能发育状况


1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
大运动
手的运动与适应
俯卧时转头抬头
用腿支撑体重
站立一会儿
俯卧时抬头45℃
仰卧时抬头,一拉能坐起来
扶着家具走
俯卧时抬头90℃
独自坐起
独自站立
俯卧时用肘和手支撑上半身
扶着物体站立
蹲下站起
坐着时头部挺立
一拄能站起来
独自走路
翻身
独自起来坐
用眼注视正面
抓握哗啷棒
坐起、对线绳有兴趣
对称性运动
注意到小东西
坐着时抓取两个东西
用眼追随目标
伸手抓取对象物
两手敲打两个东西
用眼转动180°追随目标
玩耍哗啷棒
熟练抓取小东西
两手合掌
用拇指和食指捏取
一只手向另一只手传递东西
25% 50% 75% 90%

五、疾病调养



警惕宝宝出现这些情况

(1)多睡或入睡后易惊，而且，在活动时胳膊和腿抖动；易尖叫或哭闹，哭闹后不易安抚，躯干四肢发僵，头和躯干容易向后仰。

(2)注视能力异常，2～3个月后仍然无法注视或注视时间短。眼神瞟移，不能微笑，不能发出“咿呀”愉快的声音。

(3)3个月后仍然紧握双拳，而且手不能打开，并且不能在胸前相触，不能吃手；哭闹时双上肢紧，弯曲或向身后背过去；趴着时不能抬头或抬头时间短暂，或抬头时头总是转向一侧，不易左右转动。宝宝往往不喜欢趴这种姿势，一放下就头低臀高并哭闹。

(4)2～3个月时抬头过高，有些宝宝在此时抬头达90度甚至要更高，身体也伴随一起向后仰，多在哭闹时出现。

(5)双下肢僵硬，除了僵硬之外还伴有不易屈伸，交替蹬动少，家长常发现换尿片时双腿不易分开。扶站在床上双腿过分伸直，伸直脚尖着床。

(6)运动发育落后，2～3个月不会抬头；4～5个月不会够东西；5～6个月不会翻身；7～8个月不会坐；9～10个月不会爬行。

(7)过度软弱无力，这也是不正常表现，在运动发育落后的情况下，还伴有表情淡漠，不哭不闹，不与人交流，不易兴奋，对外界刺激不感兴趣，仰卧时手脚活动少等等。

(8)喂养困难，宝宝喝水时容易呛咳。该发出“啊”、“爸”、“妈”、“大”等声音时不能发出。

(9)宝宝的头围小于正常儿的发育。

以上这些现象，如果超过两项出现，最好带宝宝去医院检查，医生会进行进一步的神经科和影像学检查。必要时会安排早期康复治疗，尽可能保证宝宝健康发育。



孩子健康看指甲

健康孩子的指甲呈粉红色，外观光滑、亮泽，指甲根部半月弧颜色稍淡，甲廓上没有倒刺。轻轻地压住指甲的末端，甲板呈白色，放开后立刻恢复粉红色。如果孩子的指甲出现以下异常状况，则要引起注意。

(1)指甲甲板上出现白色斑点和絮状的白云斑：多是由于受到挤压、碰撞，致使指甲根部的细胞受到损伤。

(2)指甲甲板呈黄色、绿色、灰色和黑色等不正常颜色：甲板变黄，可能是过多食用了含胡萝卜素的食物，或是遗传因素所致。另外，指甲呈现黄色、绿色、灰色和黑色多是由真菌感染引起，因儿童手部湿热多汗，易受真菌感染。

(3)指甲根部半月弧呈红色或淡红色：出现红色，多是心脏病的征兆；呈淡红色多是贫血所致，可在食谱中增加含铁食物，如大豆、牛肉、菠菜、葡萄干等。

(4)指甲甲板隆起，变得粗糙、高低不平：多是由于B族维生素缺乏，可在食谱中增加蛋黄、动物肝肾、绿豆和深绿色蔬菜。

(5)指甲甲板出现小凹窝，质地变薄变脆或增厚粗糙，失去光泽：指甲出现这样的症状，很可能是身体发生疾病的早期表现，应及时到医院检查。

(6)指甲甲板纵向破裂：孩子可能患甲状腺功能低下、脑垂体前叶功能异常等疾病。

(7)指甲甲板薄脆，甲尖容易撕裂分层：多是由于指甲营养不良所致。应适当给孩子增加鱼、虾类的高蛋白食物，以及含锌、钾、铁等微量元素的食物。另外，适量摄取坚果类食物有利于指甲的健康。

(8)指甲甲板出现横沟：多由于患有热病、代谢异常或皮肤病等原因所致。

(9)指甲甲根周围长有倒刺：多是由于咬指甲或粗糙物体摩擦所造成；营养不均衡，体内缺乏维生素也可以引起指甲根部长有倒刺，要合理搭配饮食、及时补充营养。出现倒刺不要直接用手扯掉，可用指甲剪将倒刺剪去。



婴儿总出虚汗是否会影响发育



孩子睡觉时出汗是很正常的现象。因为儿童汗腺比较发达，汗腺分泌由自主神经(迷走神经)控制，睡着后，迷走

神经异常兴奋才导致出汗过多。出汗起着调节身体内部温度的作用，孩子的自主神经发育尚未完善，所以特别容易出汗。



家长要留意孩子，如果出汗现象在入睡1个小时后逐渐停止，不必过于担心。如果整晚都出汗，排除了盖被过多的原因后，应及时就医。如果是睡时汗出，醒后汗止，中医称之为“盗汗”。盗汗的原因比较多，缺钙也可引起，而缺钙对小儿生长发育有一定影响。对盗汗的治疗，除了医生根据小儿的情况，或固表，或益气，或除内热等外，家长还应加强护理，不要滥用补品，控制儿童的荤食、甜食数量。另外，让小儿多吃些蔬菜水果，对治疗盗汗也有益处。



防治婴儿湿疹九大注意事项

婴儿湿疹的表现：多在出生后1个月左右出现，早的生后1~2周即出现皮疹，主要发生在面颊部、额部、眉间和头部，严重时躯干四肢也有。初期仅见面颊痱子样皮疹或有水疱样疹，分布密集，随后愈合成片状红斑。湿疹常为对称性分布。

根据临床表现分为干燥型、脂溢型和渗出型。这种婴儿常伴其他过敏性疾病，如过敏性鼻炎、哮喘性支气管炎、荨麻疹等疾病。湿疹可使用的药物种类繁多，药物剂型的选择依据湿疹表现而定，不能自行滥用药物，以免引起皮肤损害或感染，应在医生指导下用药。

(1)如系牛奶过敏，可把牛奶多煮开几次，改变其成分结构，减少致敏因素，奶内少加糖，或试用其他代乳食品。

(2)如系某些食物过敏，可开始吃少量，再慢慢加量，使小儿逐渐适应。吃鸡蛋时，试着单吃蛋黄，不吃蛋白，必要时可选用植物蛋白质食物。

(3)食物中要有丰富的维生素、无机盐和水，糖和脂肪要适量，少吃盐，以免体内积液过多。

(4)母乳喂养小儿如患湿疹，乳母应暂停吃引起过敏的食物。

(5)日常护理中要注意：尽量不用碱性大的肥皂。除用适合婴儿的擦脸油外，不用任何化妆品。

(6)不穿化纤、羊毛衣服，以柔软浅色的棉布为宜，衣服要宽松，不要穿盖过多。

(7)为避免抓破皮肤发生感染,可用软布松松包裹双手,但要勤观察,防止线头缠绕手指。

(8)头皮和眉毛等部位结成的痂皮,可涂消过毒的食用油,第二天再轻轻擦洗。

(9)在湿疹发作时,不作预防接种,以免发生不良反应。

中医解析

定期定量做好预防接种,可提高儿童对某些传染病的免疫力,对保护儿童健康成长,降低发病率,减少并阻止传染病的流行有重要作用。对痫证、双胞胎儿、出生低体重儿等应酌情增加检查次数。通过检查,可系统地观察小儿体格与智能的发育情况,做到无病早防,有病早治,降低发病率。

医家箴言

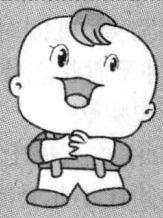
【原文】人若劳于形,百病不能生。

——唐·孙思邈《保生铭》

诠释:

增强免疫力,可以防止生病。提高免疫力的方法很多,重视体力活动,参加体育锻炼是防病的重要方法之一。





第四篇

幼儿期的养护

一、饮食营养



若要小儿安，常带三分饥和寒

中医认为，小儿如初生的幼芽，是“稚阴稚阳”之体，阴阳之气都是幼小的，但同时又是处于生长发育阶段，朝气蓬勃，生机旺盛。中医把这种生理的特点叫做“纯阳”之体。

> 如何维护小儿阴阳之气的协调，如何增长小儿的阴阳之气，如何保护小儿阴阳之气不受损害，这就是小儿保育的真谛所在。

然而，天下父母谁不疼爱自己的儿女？暖衣重裘，美餐饱食，生怕孩子冻了、饿了，现代是这样，古代也是这样，千百年来爱子之心如是。殊不知“过爱小儿则反害小儿”！

过暖，必然容易出汗，或者暗耗人体的阴液，使人身阴阳协调失去平衡，必然发生疾病，更何况小儿纯阳之体，阳气偏旺，过暖过热更会助使阳气偏亢，消耗阴液。因此过暖是小儿抚养保育中的一个大忌。穿戴过多，包裹过暖，身体出了汗，又不易

觉察，反而容易感冒。

过饱会损伤脾胃。一方面，小儿脏器娇嫩，脾胃尤尚不足；另一方面，由于生长发育的需要，机体对水谷精微营养的需求十分迫切，这就构成了“供”和“求”的矛盾。这种矛盾状态使小儿的脾胃容易受病，饥饱不常、饮食不洁及其他因素，均容易造成脾胃疾病。

因此，古人提出“若要小儿安，常带三分饥和寒”是有道理的。当然，也不能片面认为必须让小儿受凉挨饿。“常带三分饥和寒”的真正含义，应该是饥饱适中、寒热适中。

早在元代，有位名医叫张从正的，他在医学著作《儒门事亲》中就明确指出：“过爱小儿反害小儿。”他在书中说，当时的人抚养孩子，即使在夏天炎热的季节，也以棉布夹袄来包裹肚腹，整日抱在怀中，炎热的气候与人体的热气互相蒸腾，使小孩在蒸腾中生活；气候稍微转凉，就躲藏在内房密室之中，放下门帘窗帘，暖炕红炉，退“微寒不入”，即使是年老体弱的人也不能这样密藏温暖，更何况是“纯阳之体”的小儿呢？温室里的花朵不耐风寒，寒冷的刺激能使人肌腠致密，抵抗力强，提倡“耐三分寒”对小儿来说是有好处的。《礼记·曲礼》也说：“童子不衣裘裳。”就说明这个道理。



元代张从正还谈到，当时的人喂养小儿，不去观察了解小儿的肠胃能容纳多少食物，一听见小儿哭啼，就认为是饥饿号哭，赶忙喂奶；直到吃饱过余呕吐为止；等到小儿慢慢长大，能吃饮食东西的时候，小孩一说要吃就给，没有节度，怎么会不生病呢？张从正指出：“富贵之家，衣食有余，生子常夭，贫贱之家，衣食不足，生子常坚。”今天，人民生活富裕了，难道不要引以为戒吗？

临床上常有这类患儿，营养过剩却导致了营养不良，过于保暖却经常感冒发热，体质逐渐下降，更拼命增加营养，使遭受损伤的脾胃再加重负担；机体的营养状况又怎么能够得到改善？对于经常感冒的小儿，越加“重衣厚裘”，使汗液外泄，卫外的抗病机能越受损伤，又怎么会不反复感冒呢？



伤食与积滞

伤食是小儿最容易患的毛病。伤食之后，就会影响脾胃的消化功能，使饮食物

停聚于肠胃，造成积滞。而积滞日久，又会导致疳证，也就是民间常说的疳积，影响小儿的生长发育，因此，伤食是不容忽视的。

造成伤食的原因	
一是	小儿知识未开，不知节制，不懂得哪些可以多吃，哪些不能多吃，凡自己喜爱的就会贪食，造成脾胃负担加重，以致影响正常功能的发挥，造成伤食。
二是	小儿脾胃的发育尚不完善，功能薄弱，容易遭受饮食所伤和外邪侵袭。中医认为，小儿脾常不足，是造成伤食的内在因素。
三是	有些小儿体质素虚，脾胃素弱，就更容易伤食，比如一些先天发育不良、大病久病之后、吐泻之后，失于调养造成脾虚。
四是	父母溺爱，总希望小儿长得壮实肥胖，高营养频进，越是生活条件好了就越是这样，唯恐营养不足，结果是“过犹不及”，反而导致营养不良。原因是食伤脾胃，加重了脾胃负担，使消化吸收功能发生障碍。还有些家长，认为小孩体弱，就希望多补些营养，巧克力、牛奶、鸡蛋等等，结果越补越弱，不懂得“循序渐进”，影响了脾胃的消化功能，也是伤食。

伤食的食物，除了那些高营养食物（中医把它们称作“膏粱厚味”、“滋腻之品”）之外，还有某些不容易消化的食物，如芋头、黄豆、糯米及生冷食物也容易造成小儿伤食。

为什么这些食物容易造成伤食呢？饮食物进入人体之后，靠脾胃来消化吸收。中医把脾胃的消化吸收比作是一台磨和一口锅，饮食就是经过磨的磨细磨碎以及锅的蒸化腐熟来消化吸收的。膏粱厚味、滋腻之品、不易消化的食物都会使这种功能发生障碍，而生冷之物又影响蒸化腐熟，用中医的术语即是甘厚碍脾、滋腻碍胃和生冷损伤脾阳、不能蒸腐水谷，于是饮食停滞不化，造成积滞。用现代医学来分析，小儿胃肠黏膜比较娇嫩，神经调节机能较差，胃液中各种消化酶的分泌也不完善，生冷的刺激，高脂肪、高蛋白、过量的淀粉以及含渣的食物，都容易影响肠胃的消化功能而导致消化不良。中医所称的积滞就属于消化不良的范畴。

由于伤食的原因不同，小儿体质的差异，产生积滞的病症也有所不同，因此中医治疗处方也各有差异。一般来说临床常见的有 3 种类型。



1. 乳食内停

这种类型的积食一般见于伤食时间较短暂，最近一二天伤食，比如过年过节，饮食过量，造成脾胃消化失常，乳食内停肠胃。

可出现下列症状：

腹胀腹痛、嗳腐酸馊、呕吐乳片或食物、不思饮食、烦躁啼哭、大便泄泻、泻物多有不消化食物残渣、泻物臭秽异常。

治疗的方法：

一般采用消食导滞为主，常用的方剂如保和丸，药物组成是：神曲、麦芽、山楂、茯苓、陈皮、连翘、莱菔子。

消食导滞，保和丸是最常用的方子，效果也好。为了提高疗效、针对性更强，中医在处方用药的时候，还要根据病因和病症进行加减，如果是伤于乳食的，这主要见于哺乳期的婴儿，消食的药物可选用焦山楂、炒草果仁；伤于面食的选用神曲、麦芽(炒)；伤于谷食的，选用神曲、谷芽(炒)；伤于生冷瓜果的，选用神曲、焦山楂、陈皮、蔻仁；伤于肉类、蛋类、鱼类的，选用焦山楂、焦槟榔，这些药物可帮助消化。此外，还要适当地配合行气的药物，如莱菔子、槟榔、枳壳之类，能加强胃肠的蠕动，能消胀和缓解疼痛。

槟榔是一味好药，广泛地用于儿科临床。槟榔性平、味甘，有行气消积、杀虫通便的功能，主治小儿虫症(包括蛔虫、姜片虫、绦虫、蛲虫均有效)、伤食积滞、便秘、燥咳、疟疾痢疾、脚气、腹痛、疝气等。现代医学研究表明，槟榔含生物碱、槟榔次碱及鞣酸碱，具有兴奋交感神经、促进新陈代谢的功效；槟榔还含有芳香化合物，可溶解脂肪，有助于消化，还有杀菌的作用。

莱菔子，即萝卜子，能消胀行气、消食化痰、润燥止咳。萝卜，是秋冬季节食用的佳品。如果伤食腹胀，可以用白萝卜榨汁服，效果很好。萝卜不但有上述作用，还可以预防某些传染病。小孩在秋冬、冬春季节经常吃些萝卜，大有好处。

患了乳食内停的伤食积滞疾病，要注意饮食的调护。一般宜减少饮食，甚至可暂禁食半天，让胃肠减轻负担。中医有“疾病减食为医药”的说法，对于伤食积滞就更宜如此。如果食滞内停太甚，腹胀而膨，呕吐恶心，这时可以采用催吐的方法治疗，让停滞于胃中的乳食吐去一些，来达到缓解治疗的目的。中医把这种治法叫做“在上者，因而越之”。意思是说，饮食停滞在胃(对胃肠而言，胃偏于上，肠偏于下)，就可以采取吐(即越)的方法。如果乳食停积、大便不通、腹部胀满、拒按，是乳食停

积在肠，则应采用通便攻下的方法，也即中医所谓的“在下者，因而泄之”。



2. 脾虚夹滞

这是伤食积滞的另一种类型。它主要由于素体脾虚或患了某些疾病如泄泻、贫血、肺炎、麻疹等之后，失于调养，导致脾虚。脾虚了，消化吸收功能差了，在这时若不注意饮食调节，很容易造成伤食积滞，也即脾虚夹滞。在症状表现上既可出现腹胀腹痛、不思乳食、大便不通、或干或稀的积滞症状，还可出现面色苍白、疲倦乏力、精神不振、唇舌淡白、脉象细弱的脾虚症状。治疗也应攻补兼施，既要消积导滞，也要健脾助运，而且这二者是相辅相成的。脾虚不健，积滞就无法消导运行；积滞不消，会加重脾虚。一般可采用健脾丸，药物组成为：党参（也可用太子参）、白术、陈皮、枳实、神曲、麦芽、山楂。

这种类型的积滞，治疗不能操之过急。在服药的同时也要注意饮食调理，避免不消化的食物，避免滋腻的食物。因为在这个时候，家长都会为孩子的虚弱着急，认为虚了就要进补，就要加强营养。结果往往事与愿违，不但无益反而有害。这是需要提醒广大家长注意的。



3. 积滞化热

积滞日久，蕴而化热，里热内扰，就会出现许多复杂的症状。这就是积滞化热证。在日常生活中我们常常可遇到这样的情况，一堆蔬菜食物堆积日久，就会腐烂发酵，里面就会散发出热气，这就是化热。饮食物积在胃肠，时间长了，影响消化功能，也会出现化热薰蒸的症状，中医就把它叫做积滞化热。积滞化热的常见症状有：面色苍黄、肌肉消瘦、皮肤干燥、夜间潮热、或夜热早凉、或朝热暮凉、手足心灼热、肚腹部灼热、食欲不振、口中气臭、腹部胀大、大便或秘或泻、气味秽臭难闻、平时口干、夜卧不宁、心烦不安、睡中盗汗、磨牙、睡眠喜俯卧，也常辗转反侧、踢蹬被子等等。如果不进行治疗，日久还会导致疳证。

对于积滞化热证的治疗，宜在消导积滞的基础上，配合清热、健脾。在临床上常用导滞清热散：胡黄连、神曲、山楂、槟榔、莱菔子、连翘、草果仁、藿香、茯苓、甘草。热重加青蒿、柴胡、青黛；盗汗较多加桑白皮、地骨皮、泽泻、木通；大便干秘加大黄、牵牛子、枳实；磨牙、睡中惊跳加龙胆草、夏枯草。

伤食积滞是一个常见的小儿疾病，应当引起重视。因为积滞日久，一是化热、灼伤人的津液气血；二是进一步影响脾胃功能，使机体免疫力下降容易导致其他疾病

的发生。护理十分重要，其中尤应引起人们重视的是饮食调节，不可过饱，不食生冷，多吃蔬菜。蔬菜除含有丰富的维生素及微量元素之外，纤维素本身就对消化功能的调节起良好作用，可促进肠蠕动，可保持大便通畅，在目前生活水平提高、荤食普遍的情况下，蔬菜的作用就越来越显得重要。



小儿腹泻不宜禁食

立秋后又到小儿腹泻的高发季节，不少家长在孩子腹泻后对他们节食甚至禁食。这是错误观念，因为腹泻的孩子尤其需要通过饮食补充营养。

对腹泻的孩子不宜禁食，而应该提倡合理膳食。腹泻是导致婴幼儿营养不良的重要原因之一，如果禁食，病儿得不到必要的营养，肠道黏膜的损伤难以恢复，使腹泻迁延，进一步削弱抵抗力，甚至诱发肺炎或败血症等。

对腹泻的孩子，在保证饮食的情况下，应注意纠正和预防脱水。孩子出现腹泻后，应让孩子比平时喝更多的液体，如米汤、面汤、菜汁、果汁、淡糖水和白开水等。由于腹泻不仅丢失水分，而且还丢失盐分，所以液体中加少许食盐效果更好。

小贴士

血豆腐能给幼儿补铁

血豆腐里面含有蛋白质、铁等营养物质，幼儿吃血豆腐可以补血。①建议幼儿吃血豆腐最好选择鸡血和鸭血，因为这两种血豆腐口感比较嫩，营养物质容易吸收。②炒血豆腐之前要用水浸泡，一定要炒得十分熟才能给孩子吃。不管是煮、炖还是炒，给孩子吃“熟”的很重要。③血豆腐虽然营养价值较高，但是由于动物血液的成分比较复杂，而且还有滑肠作用，虽然不会造成腹泻，但是也不能常吃。一天不要多于50克，不要天天吃。



如何避免吃牛奶的孩子便秘

鲜牛奶中的蛋白质以酪蛋白为主，在孩子胃酸的作用下会结成硬块，不易消化，引起孩子大便干燥，有的孩子便秘还会很严重，给孩子带来痛苦。有人说，牛奶

是喂养小牛的最好食品，人类的婴儿自然不能很好地消化。这话在一定程度上是有道理的。因此，用牛奶人工喂养孩子应该注意，鲜牛奶需要经过加工，即煮沸并加少量糖，以纠正其不足。同时还要多喂孩子一些温开水、果汁和菜汁，有些孩子非常能喝水，便秘的机会也会因此大大减少。另外，还应早一些添加果泥、菜泥等辅食。

注意果汁不要用浓缩品，最好自己用新鲜水果加工，榨出汁来加适量温开水和少许糖，再给孩子吃。菜汁可用新鲜蔬菜切碎，加水煮开，滤去菜渣，依孩子口味加入少许盐或糖，然后喂给孩子。

如果孩子大便时非常困难，可以向孩子肛门内注入 5 毫升的开塞露，刺激孩子直肠引起排便。但这只是不得已的办法，最好避免这种情况的发生，更不要随便给孩子服用各种泻药。



婴儿断母乳后喝点儿牛奶有益

母乳是孩子出生后 0～4 个月的最佳食品，而后需要添加谷类辅食。到了 10～12 个月时应当断乳，也就是要停止母乳喂养，孩子此后的喂养主要依靠谷类与副食。传统对断乳的看法，似乎断乳意味着应断绝一切乳类，包括牛奶在内的各种乳汁，好像都不应再给 1～2 岁的幼儿喝。其实，这种看法不完全正确。

缺少乳类的幼儿饮食，能够为 1～2 岁幼儿提供的优质蛋白质、脂溶性维生素及钙、磷、铁等矿物质偏少，无法满足幼儿生长发育需要。如果在这一时期每日给予孩子牛奶或配方奶 500～800 毫升，则可增加上述营养物质的供给量，对防止营养缺乏及增强幼儿体质大有帮助。因此，在婴儿断乳之后，不要忌讳其他乳类，还应当给孩子喝些牛奶或配方奶，且每日供应量不要少于 500 毫升，以满足婴幼儿营养需要，促进婴幼儿生长发育。

中医解析

人身是一个运动着的小天地，无时无刻不在进行着生命的活动。这种生命活动是靠人身的阴阳之气相互协调来完成的，阴阳之气不协调，就会发生疾病。对于小儿来说，阴阳之气相互协调的特点是什么呢？一方面阴阳之气幼弱，另一方面生机旺盛，阳气偏旺。因为，阳气是生命活动的推动力，阴气是生命活动的物质基础，二者是相辅相成的。然而，对于小儿的生长发育来说，阳气的作用显得尤其重要。

医家箴言

【原文】 谅饮食自倍，肠胃乃伤。

——《内经》

诠释：

如果小儿饮食不知节度，必然造成脾胃疾病，脾胃功能失调，更不能化生水谷精微，消化吸收失职，营养物质就不能吸收，小孩的生长发育就要受到影响。

二、起居养护



多见风日则血凝气刚

婴儿自离开母腹，呱呱坠地的那个时候起，就开始为自己独立的生存建立了新的新陈代谢，在自然环境里，依靠自己的力量，吸取阳光、水分和空气，吸取营养物质，不断地充养自己。同时逐渐适应自然环境，增强抗病能力。

人的生命活动离不开空气，人的呼吸主要就是吸取空气中的氧气，排出二氧化碳进行气体交换，使机体获得活力。人体内的营养物质，就是靠血液中的氧气来运载的，氧气本身又是人体生命活动不可缺少的重要元素。

中医认为，构成人体的最基本的物质是“气”。在中医典籍《黄帝内经素问·宝命全形论》中就指出：“天地合气，命之曰人。”意思是说，人是自然界的产物，即“天地之气”的产物。空气，就是“天地之气”的一部分。中医还认为，气不仅是构成人体的最基本物质，也是维持人体生命活动的最基本物质。

《黄帝内经素问·六节藏象论》中说：“气和而生，津液相成，神乃自生。”意思是说，气的调和运行，能促进气血津液的生成，发挥正常功能，人的生命活动才能正常进行，反映人的生命活动的精神面貌（也即“神”）才能健康旺盛。中医的另一部典籍

《难经》中也说:“气者,人之根本也。”

这人体的气是从哪里来的呢?其来源有三:一是禀受父母的精气,这也告诉我们,体质的健壮、生命力的旺盛与遗传有关;二是饮食物中的营养物质,即水谷之精微,简称“谷气”;三是存在于自然界的清气,即空气。天供给人空气(“五气”),地供给人食物(“五味”,即水谷的精微),它们互相作用,供给人体的需要,维持人体的生命活动。小儿处于生长发育阶段,生机蓬勃,空气和水谷的精微对于小儿来说显得尤其重要。

阳光不但可以供给人以热量,而且还有多种功能:可杀灭病菌,增强皮肤抗病能力,能预防婴儿维生素 D 缺乏性佝偻病,阳光的温度还可扩张婴儿体表血管,促进全身血液循环,有利于锻炼心肺功能。阳光的作用是多方面的。中医也认为,人体能从日光中吸取其精华。



现代研究表明,阳光里含有红外线和紫外线。当红外线照到人体皮肤上,能使全身温暖、血管扩张,增加抗病力。紫外线照射到皮肤后,可促使皮肤制造维生素D。维生素 D 能促进机体对钙、磷的吸收,调节钙、磷的代谢,促使骨骼长得结实,因此,可预防和治疗维生素 D 缺乏性佝偻病。另外,照射适量的紫外线还能活跃全身生理功能,促进血液循环,刺激骨髓制造红细胞,预防贫血。紫外线还有杀菌消毒的作用。所以,多晒太阳对孩子的健康大有好处。由此可见,古代中医所说的“多见风日,则血凝气刚”具有一定的科学内涵。

怎样安排小孩户外活动,晒太阳更合理、更科学呢?婴幼儿皮肤细嫩,脏腑器官发育不完善,晒太阳又应注意哪些问题呢?

(1)根据不同的季节,选择适当的时间。据研究,紫外线在日光中的含量和地理条件、气候、季节都有关系。在一天当中,早、中、晚的变化也有所不同。就我国北方而言,在秋末冬初季节,阳光中的紫外线开始减少。而到了冬末春初,紫外线随着日光增加而相应增加。一天之中,阳光中的紫外线含量也有变化,比如 3 月份,从上午 9 时到下午 3 时,阳光中的紫外线含量较多。根据这些情况,一般在冬春季可在上午 9 时至下午 2 时安排适当的户外活动,但最好不要在中午阳光最强的时候进行。根据不同的年龄调整晒太阳的时间。新生儿满月以后,就可以开始到户外晒太阳,开始时一般每天坚持 5 ~ 10 分钟,等孩子对外界环境慢慢适应了,再适当延长时

间，一直延长到1小时或更长时间。夏秋季节，气候炎热，太阳温度高，紫外线的含量也多，可选择在上午9时之前或下午5时以后，晒太阳的时间也可适当减少。因幼儿皮肤细嫩，选择时间不当会造成皮肤晒灼伤。对于体弱的新生儿或早产儿，可先在屋内开窗晒太阳，习惯和适应后再抱到户外活动。

(2)晒太阳要尽量多暴露一些婴儿的皮肤，让太阳光晒到孩子的皮肤上。但要注意眼睛和面部不宜对着太阳照射，因为太阳光中的紫外线可损伤眼睛。

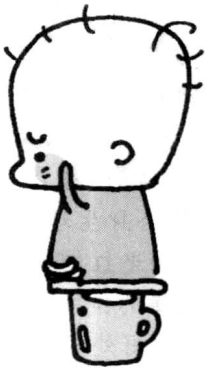
(3)户外晒太阳时，要注意避风、保暖，衣、帽等的穿着要适宜，以免着凉感冒。温暖炎热的季节，要注意避免过热中暑。

(4)户外活动，晒太阳，要做到循序渐进，要坚持不断。

(5)孩子患病期间，可暂时中止，待病好之后，再恢复晒太阳和户外活动。



孩子不爱刷牙怎么办



洗头、洗澡和刷牙是许多父母照顾孩子的三大难题。其中以刷牙最为困难，因为如何把牙刷伸入小儿的口中，又要能够刷得干净，的确是让爸妈伤透脑筋。

大部分的小孩刚开始都会排斥把牙刷放入口内(尤其是不满1岁的小婴儿)，较敏感的孩子还可能有呕吐感。

父母开始教导孩子刷牙时，可以先选一支大小适中、软毛的儿童牙刷，市面上的牙刷颜色非常鲜艳，有些还有卡通图案，可以吸引孩子的注意力，也有分龄(0～2岁，3～5岁，6～9岁)牙刷，因为刚长出乳牙的小婴儿正处于口腔敏感期，先让小儿当作玩具放入口内，让孩子不会排斥牙刷在口腔中的感觉，也不必太严格要孩子马上学会自己刷牙。父母每天在刷牙的时候，让孩子也拿着自己的小牙刷在旁边观摩，随便他自己伸入口腔中比划。

慢慢地，父母在他学习刷牙的动作之后，也开始教他正确的刷牙方法，“左刷刷，右刷刷，上下刷”，孩子自己刷完之后，称赞他之外，父母可以让孩子躺下，头向后仰再检查一下是否刷干净。

每次孩子刷完牙，父母可以让幼儿躺在自己的大腿上，用小刷头、软刷毛的牙刷轻刷他的牙齿(无须使用牙膏)，顺便为他检查牙齿是否刷干净——每次睡前帮小儿刷牙及使用牙线，也是一项很好的亲子活动。如果要使用牙膏，只需要少量即可，而且要小儿多漱几次口，以免吞下太多的氟化物。

除了刷牙之外，至少每天睡前一次还要帮孩子使用牙线，清除牙缝间及牙龈下的牙菌斑和食物残渣，因为乳牙的缝隙比较大，食物容易塞在牙缝，如果没有清除出来，会造成相邻两颗牙齿间的蛀牙，肉屑、菜渣就更容易塞入，恶性循环的结果，蛀牙的速度就越来越快。

儿童的牙刷刷头通常比较短，然而小儿手腕不够灵活，所以可以选用刷柄较粗的牙刷比较方便小手抓握，此外，色彩鲜艳的牙刷也比较能够提高刷牙的兴趣。从小就让孩子看着父母亲刷牙，2～3岁起就可以让孩子在游戏中学习刷牙，慢慢熟悉刷牙的动作，必要时可以选用电动牙刷作为辅助，以免孩童刷牙力道不足而刷不干净。



大便能反映孩子的健康状况

大便能够反映出孩子的健康状况，所以妈妈们需要格外关注。孩子大便有很多颜色，每种颜色的背后也隐含了不同的意义，想知道孩子大便的颜色有何奥秘，就来看看吧！



正常的大便因为有胆汁，所以会呈现黄色或绿色，这都是正常的大便颜色。如果孩子的大便颜色非常浅、偏白，像是米色、白色或是非常淡的黄色，就表示胆汁没有排泄出来，也就是胆道或胆管方面出现了问题。当大便出现这些不正常的颜色时，可能有胆汁滞留或胆道闭锁的疾病。

大便呈现黄色和绿色都是胆汁染色的结果，但是因为饮食或肠内菌的不同也会略有不同。一般说来，孩子的大便呈现黄色和绿色都属于正常现象。

如果孩子的大便带有血色，也就是“血便”，不管是鲜红色还是暗红色，都是不正常的。如果大便颜色带红色，除了肠道的先天性异常外，还可能是孩子的肠子里面有出血、发炎的症状。这些常见疾病可能是细菌性的肠胃炎、肠道里长出不正常的肿块、息肉或是食物过敏造成的肠黏膜损伤。

因为孩子的大便经常和小便混在一起，家长很难判断孩子是不是有腹泻等症状，所以如果大便只是轻度的水分含量增加，可以先观察孩子是不是还并发有发热、呕吐的症状。如果孩子刚开始吃辅食，可能会因为吃到一些不适应的食物或是果汁、饮料喝得太多，造成大便含水量增加。

如果肠道里面有不正常的组织或息肉，会造成不正常的出血。而且大便在经过肠道时，可能需要一段时间，在这段时间内，因为血色素会和肠内细菌发生作用，所以颜色不会是鲜红而是暗红色。

鲜红色表示出血的地方距离肛门不远，很有可能是大便出来时造成肛门裂伤所致。

如果是上消化道的出血，像是胃或十二指肠出血，颜色就会是黑色的。越高位的肠胃道出血，大便的颜色会越黑，越接近肛门的出血，大便颜色越鲜红，而中间段肠胃道出血，大便则会呈现暗红色或是咖啡色。

大便和血混合如果是肠道内部的问题，会看到血和大便混在一起。例如，在高位的小肠出血，看到的就会是砖红色的大便，并且便和血是混合在一起的。

孩子的大便中有时会夹杂一些黄色、褐色的颗粒，这些通常就是西红柿、玉米的纤维，比较容易消化的食物，一般从大便中是看不出来的。



为什么孩子牙齿发黄



牙釉质是覆盖在牙冠外表面的硬组织，也是人体中最硬的组织，正常情况下为乳白色，有一定的透明度，钙化程度越高，透明度越大。在牙釉质发育和钙化过程中，当受到全身或局部因素的影响时，可出现牙齿色泽变化或釉质缺损，牙齿发黄，这种情况就是釉质发育不全。

釉质发育不全主要表现为牙冠颜色改变和釉质缺损。轻症患儿的牙齿表面硬而光滑，但光泽度稍差，牙面上出现不透明的、像白色粉笔样的白垩状或黄褐色斑块，但并无实质的缺损；中度釉质发育不全患儿除牙釉质表面变色外，有点状、沟状凹陷，且凹陷内着黄褐色，牙面出现宽窄不同的横沟或纵沟；重症患儿的牙釉质表面缺损呈蜂窝状，甚至可能暴露出其覆盖下方的牙本质，就连牙齿的大小、形状也发生改变。釉质发育不全不仅影响美观，而且牙齿耐磨损性差，抗腐蚀能力降低，极易发生龋齿。



两招可以防孩子“蔫夏”



一到夏季，原本活蹦乱跳的孩子开始打蔫儿，不爱玩也不爱吃，还总犯困，大便也稀了，有时还可能发点儿低烧。

由于孩子们多在夏天出现上面的症状，因此这种情况中医称之为“小儿疰夏”，虽然它不是很严重的疾病，但孩子却没精神、没食欲，且每年夏季两三岁的孩子最易“中招”。这个时候要让孩子多喝些解暑开胃的汤。

●例如用红枣乌梅煮汤吃，口味酸甜，又能补气、酸敛开胃，对于体弱的孩子来说再合适不过了。而荷叶、丝瓜叶与西瓜皮煮汤喝，可以清热解暑、生津止渴、开胃消食、润肺，对夏季低热、口渴心烦有较好疗效。对于脾胃不好，小便发黄的孩子，可以喝些冬瓜汤，能健脾利湿。传统的绿豆汤给孩子当饮料喝，不仅解暑，还能解毒。此外，有一道丝瓜豆腐汤也不错，将适量丝瓜与豆腐同入锅中，加水煮汤。吃丝瓜、豆腐，饮汤。适宜于脾胃虚弱又感暑热者，除发热、少汗、口渴、多尿外，又疲乏无力、食欲不振、大便稀薄、面色萎黄的小儿。

●除了喝汤，给孩子多吃点儿酸性食物也能防治小儿疰夏。山楂糕、果丹皮都有开胃健脾的效果。孩子的日常饮食也应清淡些，少吃油腻，少吃羊肉、虾等补发的食物。另外，当气温较高时，应减少孩子的户外活动时间，在上午 9 点以后、下午 4 点以前，孩子都应呆在凉爽的室内。



便秘也可致幼儿感冒

临床发现，感冒小儿多数大便不通。很多家长一见孩子咳嗽、发烧，就急忙给孩子吃药，中药、西药吃了不少也不管事儿，原因就是没给孩子“通便”。原来，小儿感冒的发生很多都与平常没有养成良好的生活习惯有关。一些孩子常吃洋快餐，尤其是炸鸡腿等油炸食品等。这些热性食物一旦食用过多，就会生内热而大便干结。而大肠粪便燥结，往往导致抵抗力下降，进而引起反复的肺及呼吸道感染。

小儿肠功能发育尚不成熟，自控能力较差，因贪玩、贪睡和受集体活动约束等原因导致大便无规律，加之户外活动少，肠蠕动相应减弱。小儿心理素质及适应能力较差，在幼儿园集体生活中大便不习惯，或是穿得较多，大便后提裤穿衣不方便等原因会让小儿忍便，从而引起便秘。但最主要的因素是许多家庭给孩子美食过多，引起小儿偏食，饮食结构中粗纤维偏少，造成肠中水分不足，以致三天两头拉不出大便。中医认为，“肺与大肠相表里”，大便燥结导致“毒素”滞留腑肠，使感冒容易发生或病情反复和加重。

防感冒先要防便秘，平时让孩子多吃一些富含粗纤维的蔬菜水果，如菠菜、芹菜、苹果、猕猴桃等具有润肠通便作用的食物，养成定时大便习惯，适当增加室外活动，感冒时应多吃蜂蜜、银耳、香蕉、苹果等。



小儿睡觉为何常出汗

孩子在睡眠中出汗并非都是体质虚弱、身体有病的症状，然而不少家长却认为是孩子体质虚弱而虚汗不断。其实，有相当部分的小孩是生理性多汗。

所谓生理性多汗，是指孩子发育良好，身体健康，无任何疾病引起的睡眠中出汗。家长往往习惯于以自己的主观感觉来决定小儿的最佳环境温度，喜欢给孩子多盖被，捂得严严实实。孩子因为大脑神经系统发育尚不完善，而且又处于生长发育时期，机体的代谢非常旺盛，再加上过热的刺激，只有通过出汗以蒸发体内的热量来调节正常的体温。此外，小儿在入睡前喝牛奶、麦乳精或吃巧克力等也会引起出汗。另外，室温过高或保暖过度也是小儿睡眠时出汗的原因，这些都属于生理性的出汗。生理性多汗多见于3～7岁的小儿，常发生在小儿入睡后的半小时之内，一般会于睡后2小时之内慢慢停止，且以额头出汗为主。生理性多汗可随小儿年龄的增长而逐渐消失。

如果孩子平时身体较虚弱，夜间入睡时又大汗淋漓，如同水浇，甚至整夜汗出不止，透枕湿衣，且伴有烦躁、哭闹、消瘦等症状，则属于病理性多汗。导致小儿病理性多汗最常见的原因是佝偻病，表现为入睡后的前半夜，小儿头部明显出汗。由于枕部受汗液刺激，婴儿经常在睡觉时摇头与枕头摩擦，结果造成枕部头发稀疏、脱落，形成典型的枕部环状脱发，医学上称之为“枕秃”，是婴儿佝偻病的早期表现，只要及时补充维生素D和钙，佝偻病就可以得到控制，出汗也就会自止。

假如小儿不仅前半夜出汗，后半夜及天亮前也出汗，则多数是有病的表现，最常见者是结核病。结核病还有其他表现，如低热、疲乏无力、食欲减退、面颊潮红等。结核病的病儿白天活动时易出汗称为虚汗，夜间的出汗称为盗汗。如怀疑孩子感染了结核，应做肺部X线检查或做结核菌素试验以便及时诊断、及时治疗。

如果小儿常在天亮前出现多汗症状，同时伴有面色苍白、脉搏细弱而快等表现，则可能是发生了低血糖。这时可给孩子喝些糖水或进食些糕点，多汗症状即可消失。

体质弱的小儿常常在白天活动时或夜间入睡后，在头、胸、背部成片状出汗。这往往是由于喂养不当或消化吸收不良而发生营养不良造成的。护理上要注意调整

喂养方法，促进小儿食欲，增加蛋白质、脂肪及糖的摄入量。必要时可采用中医中药调理脾胃不和。

此外，小儿患贫血、风湿、类风湿等疾病时也会出现夜间多汗的症状。故小儿发生夜间多汗时，家长应及时带孩子到医院就诊，发现异常及时治疗。

中医解析

中医在很早以前就认识到空气、阳光、水分、营养物质对人体的至关重要的作用。早在公元6、7世纪的隋代，就认识到加强户外活动，充分地吸收阳光、空气对于小儿的生长发育、维护健康的重要作用。

医家箴言

【原文】饥，谓节其饮食也；寒，谓适其寒温也。勿令太饱太暖，非不食不衣之谬说也。

——明·万全《育婴家秘》

诠释：

饮食要有节，寒暖要适宜。

三、运动锻炼



1～2岁的幼儿宜做空气锻炼

空气锻炼是一种最简便易行的方法，不受地区、季节和物质条件的限制。空气锻炼主要是利用气温与人体皮肤表面温度之间的差异形成的刺激对人体的作用。寒冷的空气可以使神经系统更加活跃，促进人体新陈代谢，提高呼吸器官对寒冷刺激的耐受性和适应性，增强心血管系统的活动。



空气锻炼最好从夏季开始，这样小儿能

适应气温从热到温、冷的逐渐过渡。寒冷季节可在室内进行，预先开门、窗通风换气，使室内空气新鲜，但室内温度应逐渐下降，一般每 3～4 天下降 1℃，冬季持续时间以 20～25 分钟为宜，若结合儿童运动与体操，可适当延长。进行空气锻炼的小儿，平时应少穿衣服，用冷水洗脸洗手，夜间开窗睡眠，这样可增强锻炼的效果。空气锻炼使人体产生冷的感觉是正常的，但不应冷到小儿皮肤起“鸡皮疙瘩”。空气锻炼应与小儿体操、活动结合起来进行，使机体产生热量抵抗寒冷，如小儿有寒战表现时应停止进行。锻炼与进餐之间，应有一段间隔时间。

空气锻炼适合于任何年龄及不同健康状况的小儿，但身体过于虚弱、有急性呼吸道疾病和各种急性传染病、急慢性肾炎、代偿不全的心瓣膜病的小儿不宜进行此项锻炼。



孩子游泳有六项注意



婴儿游泳可以很好地促进脑发育，锻炼身体协调性，出生 3 天至 1 岁的婴儿只要是健康的，且皮肤无破溃，都可以游泳。

(1)选软壁游泳池。婴儿游泳时，最好别选用硬壁的游泳池工具，现在，批发商场里有卖那种充气游泳池的，可以防止较大婴儿在游泳时出现的一些意外碰伤。

(2)上下水温一致。在给游泳池里放水的过程中，一定要让游泳池的上下水温一致。水温保持在 36～37℃，可以买一个水温计随时测量。

(3)水深与孩子身高相同。游泳池放水的深度，视孩子的身高而定，以孩子在游泳时脚不触及池底为标准。

(4)泳圈型号和孩子一定要匹配。泳圈的内径要大于或等于婴儿的颈围，婴儿成长到一定的阶段，应更换不同型号、大小的泳圈。给孩子套圈时，要两个人操作，动作要轻柔。套好游泳圈，应检查婴儿下颌部是否垫托在预设位置，下巴要置于其槽内，并缓慢入水。

(5)游泳时给孩子主动性。在孩子游泳的过程中，妈妈和孩子的安全监护距离要保持在一臂之内。妈妈不可手抓游泳圈来移动游泳池中的孩子，只能握住孩子的手让孩子在水中移动。3 个月以上的孩子在游泳的过程中，妈妈要尽量避免孩子在游得高兴时双腿向前蹬游泳池壁，造成身体后仰。

(6)游泳时间以20分钟内为宜。一般婴儿游泳的时间,控制在15~20分钟比较合适。游泳的频率,大约每周1次即可。在家游泳时的室温也很重要,冬天控制在28℃左右,夏天控制在26℃左右,不然孩子容易受凉。另外,还应对游泳池做定期消毒。

四、教子有方



培养饮食习惯幼儿期是关键

幼儿,甚至学龄期的孩子,吃饭要家长喂,不愿自己动手,或者存在挑食、偏食、厌食的现象,很多家长的做法不是大声训斥,就是埋怨孩子。实际上,除了少数是病理原因外,多数与孩子早期饮食及教育不当有关,家长应该负很大责任。婴幼儿时期是建立和培养良好饮食习惯的关键时期,如果这一时期教养不当,不良习惯一旦形成,以后要改非常困难,初为父母者应注意以下几方面。



1. 让孩子自己吃

6个月以后,婴儿就会用手抓东西吃,这是饮食习惯培养的开始,这时可以让他抱着奶瓶吃奶,1岁多开始学习拿勺吃饭,开始时家长可以协助,慢慢地孩子能自己吃就不用喂了。有的家长担心孩子吃不饱而喂饭,一直喂到2~4岁甚至进了小学还在喂,等到家长认为孩子大了可以自己吃而不喂了,孩子又会有想法,孩子认为喂是“爱护”的表现,突然不喂说明不关心他了,反而对父母产生不满情绪,严重的可以拒食2~3天。父母这时往往会作出让步,恢复喂饭,孩子看清了父母的弱点,把吃饭作为和大人交换条件的筹码,导致这种习惯难以改掉。所以,应该在2岁之前尽量让孩子学会自己吃饭。



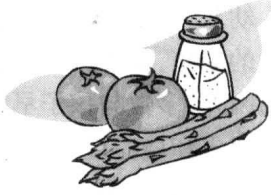


2. 偏食挑食宜善诱

随着记忆力的发展、味觉进一步发育、饥饿感的减退，1岁左右的孩子对食物有了喜恶，会挑剔，易出现偏食和挑食。对于偏食挑食的孩子，要让他明白吃某些食物的好处和不吃的坏处。同时，家长可提供多种食物，允许孩子在营养价值相似的情况下选择，例如不喜欢吃鸡蛋，可用其他蛋代替；不喜欢吃猪肉可提供别的肉类。对孩子不喜欢吃的食品，不要强迫，可采取一些措施让他慢慢接受。如一些孩子不愿吃蔬菜，家长可以变换蔬菜的品种、烹饪方法和菜肴搭配。因为好奇心往往可以使孩子愿意尝尝“新”的食物。其次，家长要言传身教。父母津津有味地享用蔬菜，会引起孩子的兴趣。有的家长希望孩子多吃些，喜欢用味鲜的食物替代一般的食物，一直上升到“顶级”的海鲜。实际上，这种盲目的“升级”是不可取的。因为到一定程度，孩子也会对海鲜拒食，到最后就没有什么食物可以挑选了。所以，家长不能盲目满足孩子的要求，要从营养和科学的角度考虑。



3. 给孩子吃的自由



有些家长看着孩子吃饭漫不经心，常常抱怨，喋喋不休地劝孩子多吃，把鱼、肉、虾、蛋不停地夹给孩子，这样做容易使孩子产生逆反心理。事实上，孩子1周岁后，对食物的兴趣开始减弱，对周围的多种事物感到新鲜，吃饭时不专心，这是一种正常现象；另一方面，孩子的食欲并不像有的家长所想象的每餐都是恒定的，而是每天都有所波动。如果家长认为一天一定要吃多少，吃不完就强迫喂，其结果必然导致或者加重厌食。孩子厌食有多种原因，有的是由疾病引起的，有的与小孩心理因素有关，家长可以找医生来诊断，盲目给孩子“塞食”是无益的。



4. 从小培养良好的饮食习惯

饮食习惯包括就餐定时、定位、基本定量等方面。1岁以后，一日几餐的进餐时间要相对固定，年幼的小孩由于胃容量小，一次不可能摄入更多的食物，在两餐之间可吃些点心补充营养和热能。孩子要坐在固定的位置吃饭，尤其对食量少而不专心进餐的孩子更应从小培养这个习惯，使他意识到坐到这个位置上就是要进餐了。每餐给孩子的饭、菜量要相对固定，食欲好时再增加一些，食欲差时减去一些。吃多

少由孩子自己决定。有的家长每顿给孩子的饭、菜“宁多勿少”，增加了孩子就餐的压力。



5. 营造良好的餐桌氛围

宽松、安静的进餐环境，轻松愉快的心情，有助于增进食欲。就餐时家长不要恐吓孩子，也不要过分的鼓励，家长不宜在饭桌上谈论菜肴和食物的好坏，因为父母对食物的好恶，会不知不觉影响到孩子，造成挑食、偏食。就餐时不要边吃边看电视，家长也不要利用就餐的机会对孩子批评、教育。只有感到没有压力时，孩子才会把注意力转移到吃饭的问题上。



孩子内向又怕生怎么办



孩子内向又怕生，家中只要有陌生人来访，孩子不是躲起来不见人就是哭闹不休，可以说既不愿意交流，又不敢交流，这可怎么办？孩子之所以在人际互动上会出现这两大顽疾，主要有先天气质和后天环境两方面的原因。其中先天气质基本上不易改变，而影响较为深远的后天环境则很有希望得以改变。



在后天环境的影响当中，幼儿能否在家庭生活中与父母建立稳定、亲密的依附关系是非常重要的一环。当孩子的生理需求和情感需求都能充分获得满足时，亲子之间就可以建立较亲密的依附关系。这样孩子的情绪就较为稳定，个性也比较独立，对于人与人之间的接触会保有一种正向的积极态度。相反，如果孩子和父母的依附关系很差，那么除了情绪起伏较大之外，孩子的情绪表达能力也比较差，容易以哭闹的方式来争取未被满足的需要。因此，孩子将来是否可以顺利融入社会并广结善缘，父母可以说扮演着关键性的角色。

然而有些家长依然不明白：我跟孩子之间的关系很亲密啊，但孩子从小还是怕生，一看到陌生人不是躲就是哭，这该怎么办呢？每次家中有亲戚朋友来访，孩子都会躲起来不见人或哭闹不休，这的确很让人头疼。比较适合的解决方法就是暂时先让孩子离开当时的环境，带他到熟悉的地方，比如卧室或游戏室，先稳定他的情绪

再说。孩子还小，适应和应变能力差，所以凡事都应优先考虑孩子的能力，也就是说成人要配合孩子来作出响应，而不是要孩子来配合成人的标准。

所以，下次到朋友家中作客时，如果遇到怕生的孩子，不妨先主动表达善意，和孩子多一些互动。也许你就会发现，只要一些童言童语就可以拉近和孩子的距离。



为孩子提供社交机会

(1)提供多元环境。个人能力发展越好，社交能力就越强。因此，可以在家中为孩子布置一个多元化环境，如涂鸦墙、益智空间或游戏室等，让孩子的家庭活动空间不局限于客厅和卧室，这样不但能让孩子的生活增加一点变化，也能让孩子比较容易接受不同的事物。

(2)积累社交经验。可以邀请孩子的同学或亲戚朋友的小孩到家中来作客，这样不但可以增加孩子的社交经验，也可以帮助孩子早日脱离以自我为中心的状态。

(3)多到户外走走。平时多带孩子出去走动，不要一天到晚待在家里。每个孩子都有旺盛的好奇心和敏锐的观察力，即便只是带孩子出去看别人玩，对孩子同样会有帮助。因为孩子会通过观察外界而了解自己。当孩子的眼界越宽，他的心胸也就会跟着开阔起来，接受新事物的速度就更快。

不论希望孩子有什么样的改变，家长都应该多一点耐心，给孩子更多的时间去适应。不要强迫孩子去做他不喜欢的事，也不要给孩子过量的刺激，因为学习应该是正向而快乐的探索过程。

虽然有时候孩子会出现不合乎社会规范的行为，但也毋须苛责，这本来就是幼儿探索世界的一种方式。正因为不合乎规范，所以才产生冲突，正是有了这些冲突经验的不断累积，我们的孩子才一天天长大了。



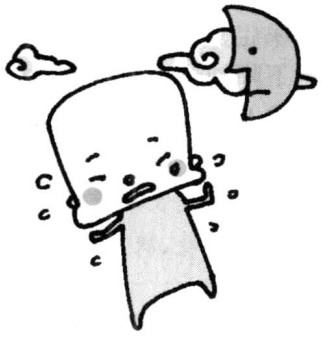
五、疾病调养



从孩子面色辨疾病

从中医角度讲，“望”诊是为儿童诊治疾病的重要手段。典籍中就有“望面色，审苗窍”之说，意思是看儿童面部肤色，就可以诊断出孩子患了什么疾病。

许多儿童虽小小年纪，却鼻根部“青筋暴露”。鼻根部中医称为山根，如果儿童山根处青筋显现，则说明其可能患有积滞或惊风之证。此类患儿多有食欲不佳、腹胀、大便不调、俯卧睡眠、夜睡不安、手脚心热、出汗、咬牙等症状。因此，如果父母发现自己的孩子鼻根部有青筋显现，最好服用一些保和丸、王氏保赤丸、化积口服液、消积散等中成药以改善症状，也可由专业医生针刺位于除大拇指以外的 4 个手指的第二个指横纹处的四缝穴，以达到消积导滞的目的。如果发现患儿鼻根处的青筋发紫，最好及时到医院进行治疗。



面色土黄的患儿多有懒动、偏食、厌食、大便不调等症状，在治疗上应以健益脾胃为主，兼以消积导滞。对于此类患儿的治疗，中医“捏脊疗法”具有很好的效果，手法也相对容易掌握，因此家长不妨学习一下。捏脊疗法的具体做法是：双手的中指、无名指、小指握成空拳状，食指半屈，拇指伸长，然后捏起儿童背部皮肤约 0.5 ~ 1 厘米，从下往上推进。如此反复，每天 1 ~ 2 次。按捏脊部可以督一身之气、调理脏腑、疏通经络，对于改善患儿厌食之症有很好的效果。另外，家长还可在医生的指导下配合健脾益气的中成药，如健儿消食口服液、参苓白术散等。

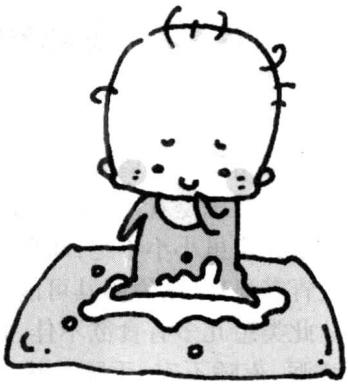
儿童面部出现淡白色的粗糙斑块，许多家长或医生会误认为这是一种“癣”。其实对于儿童来讲多是由于脾胃虚弱所致，可选用白术、山药、云苓、白扁豆、山楂等进行健脾胃、消积滞治疗。现代医学多认为，患儿是由于微量元素及维生素缺乏所致，因此家长也可在医生的指导下有针对性地为孩子补充锌制剂、铁制剂、多种维

生素等营养元素。如果患儿除了面部白斑外，还经常出现腹痛、消瘦等症状时，应考虑肠道蛔虫等寄生虫作怪，尽快对患儿进行驱虫治疗。

除了面部白斑外，还有些儿童面部表现为晃白色。儿童面部以红润有光泽为主，可是有些儿童却面色整体发白无光泽。此类患儿多有出汗、虚胖、大便稀等症状，这主要是肺脾气虚所致，患儿多合并有反复呼吸道感染，应服用参苓白术散、玉屏风散等进行健脾补肺治疗。



小儿尿床怎么办



绝大多数小儿在2岁以后能自行控制排尿，即使是夜晚熟睡之后，也能够醒来告诉妈妈“我要撒尿”。但是，也有一些小儿在夜里不能控制排尿，甚至天天尿床。医学上将5岁或5岁以上小儿出现的夜间尿床，称为遗尿症。虽然随着年龄增长，遗尿症发病率有下降趋势，但约有1%～3%的人会持续至成人期，且随着年龄增加而症状加重。

患儿长期遗尿将影响其心理和人格的健康发展，导致孤僻、自卑、表达能力差、缺乏自信心等性格缺陷。

造成小儿夜间遗尿的原因很多，少数患儿是由于蛲虫病、脊柱裂及其他脊髓病变或大脑发育不全所致。而大部分小儿遗尿是由于大脑皮质及皮质下中枢功能失调所致，多与泌尿系统发育不成熟，或家长训练不当，或某些精神、心理因素，如突然受惊、过度疲劳、更换环境、失去父母照顾等有关。

小儿夜间遗尿的发生无固定的次数，有时一夜遗尿数次，往往在梦中排尿。遗尿可以是一时性的，亦可持续数月，有时消失，有时再出现。一部分小儿的遗尿到性成熟前会自然消失，但也有的小儿可以持续到成年仍不能消失，严重影响工作和生活。

在小儿遗尿的治疗上，西医多采用口服药治疗，主要有：中枢兴奋药，用于睡眠过深，不易唤醒者；抗抑郁药，用于睡眠时对膀胱充盈不敏感者。

中医认为，小儿遗尿的病因是由于肾气不足、脾肺气虚、下元虚寒、肝经湿热，致三焦气化失常、膀胱失约。

中药在治疗小儿遗尿上效果较为明显，除了辨证选用温补肾阳、固摄缩尿的中药口

服外，还有外治疗法。而且，由于小儿遗尿症病程长，坚持服药多有困难，因此中医外治疗法成了目前治疗小儿遗尿症的重要手段。

●敷脐法：在脐部进行药物贴敷。脐部为神阙穴，有内通脏腑之气，下连元气之根，培元固本温阳的作用。脐在胚胎发育过程中为腹壁的最后闭合处，局部无皮下脂肪，表皮角质层最薄，屏障功能最弱，药物易于由此穿透、弥散，而且脐下两侧布有丰富的血管网，对药物的吸收度、敏感度高。

●推拿法：推拿小儿背部特定部位，以调节机体气血阴阳。小儿遗尿多与肺、脾、肾三脏关系密切，脊柱两侧是足太阳膀胱经循行之处，为肺俞、脾俞、肾腧等俞穴所在，通过推拿对这些经络、穴位进行刺激，可达到调整阴阳，通理经络，畅通血脉之功。

敷脐与推拿疗法，手法轻柔无痛苦，易为患儿及其家属接受，有利于坚持治疗。

中医药治疗遗尿有满意的疗效。许多治愈的患儿在自我价值观上有明显的进步，而且越早治疗，效果越好。因此，家长不能抱着旧有观念，认为儿童尿床是自然现象，而是要为了孩子健康成长，尽早带他们就医，尽早让他们摆脱烦恼，以免在性格上形成缺陷，影响成年后的生活。

为了减少小儿遗尿的发生，以下几点需要注意：

(1)家长让患儿临睡前先排空膀胱，并在患儿经常遗尿的钟点前唤醒患儿；较大的儿童可用闹钟唤醒，使其能主动上厕所。小儿遗尿减少时，家长应加以鼓励。

(2)一般无需特别饮食，但须注意下午4点以后不进流质饮食，晚饭菜中减少盐量，少喝水，以减少膀胱尿量。

(3)建立合理的生活制度，避免过度疲劳，以免熟睡后不易觉醒。

(4)家长应当用劝慰和鼓励代替斥责和惩罚，使患儿树立信心，了解遗尿是暂时的功能失调，以免在精神上形成压力。



中药足疗改善小儿便秘

使用中药大黄为主料，再配伍其他中药，采用中药外治疗法可以有效改善小儿便秘，并且作用平稳，副作用少，使用方便。治疗小儿便秘可以按摩足底涌泉穴，上述方法临床上使用较少，但是患者可以尝试。

小儿便秘是指小儿大便干燥、坚硬、量少或排便困难而言，多由于摄入食物及水量不足，喂养不当，或突然改变饮食习惯等因素所致。中医认为，燥热内结，肠胃

积热，或热病伤阴，肠道津枯，或乳食积滞，结积中焦，或气血不足，肠道失于濡润等，均可引起大便秘结，当以通腑泻热，润肠通便为治。

足疗能增进腹肌运动和肠蠕动的功能，可增强便意，有利于排便。因此在临床上经常按摩涌泉穴治疗小儿便秘。而使用大黄等药物敷在涌泉穴上治疗也是一种外治的方法，患者可以尝试，但是如果有不适的话，应及时停止。

方法一	方法二	方法三
大黄5～10克，研为细末，醋调为稀糊状，置伤湿止痛膏中心，贴双足心涌泉穴，10～15小时后取下，一般用药一次即效。可清热消积，导滞通便。	生大黄、焦山楂各等量。将二药择净，研为细末，装瓶备用。使用时每次取药末10克，用米醋或清水适量调为稀糊状，外敷于患儿双足心涌泉穴及肚脐孔处，敷料包扎，胶布固定，每日1换，连续3～5天。可清热导滞，消积化食。	生大黄、鸡内金各等量，择净研为细末，装瓶备用。使用时每次取药末10克，用米醋或清水适量调为稀糊状，外敷于双足心涌泉穴及肚脐孔处，包扎固定，每日1换，连续3～5天。可清热导滞，消积化食。

中医解析

由于小儿为“稚阴稚阳”之体，在病理上变化迅速，易虚易实，因此，争取时间及时治疗非常重要。用药时必须正确、剂量适宜，否则容易轻病变重，重病转危，特别是某些危重疾病，可以急遽间导致死亡。

医家箴言

【原文】节饮食，适寒暑，宜防微杜渐。

——刘完素《素问·病机气宜保命集》

诠释：

小儿在形体、生理、病理等方面均与成人不同，饮食与起居的护理，是防止小儿生病及防止小病加重的重要措施。



第五篇

学龄前期儿童的养护

一、饮食营养



小儿面黄肌瘦不妨以粥调养

小儿面黄肌瘦除了要彻底治疗慢性消耗性疾病外，饮食调养也尤为重要，其主要原则为调理脾胃，舒畅气机，清除宿食，温补脾胃，以祛虚寒等。

(1)枣麦粥。选干净的小红枣8~10枚，大麦适量，用温水浸泡后旺火熬煮。

(2)枣秫粥。先将秫米用少量水浸泡后，再放入锅内炒至略黄，然后加入浸泡后的小红枣8~10枚，用旺火熬烂。

(3)莲子粥。将莲子去皮去芯，用温水浸泡后旺火熬煮成粥，吃时可加少量糖。

(4)薏苡仁粥。将选干净的薏苡仁,或加少量秫米,用温水浸泡后,再用旺火熬粥。

(5)肉汤粥。用鸡或牛肉、排骨煮汤,煮时加入肉豆蔻、草豆蔻、丁香、茴香、桂皮等适量,吃时放点食盐。

在吃上述汤粥时,可与从市场上所购的山楂糕及茯苓饼同吃,以调理脾胃。

如果使孩子从小就养成良好的饮食习惯,及时添加辅食,不要一味吃甜食,以咸食为主,不偏食,适当节制生冷饮食,就能有效地预防孩子面黄肌瘦。

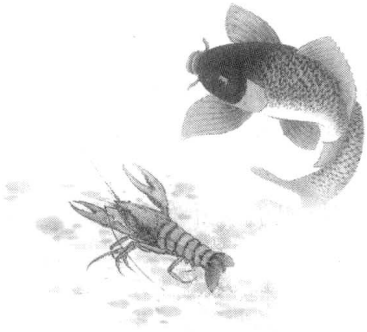


孩子饮食不当会造成汗多

孩子睡眠时出汗或稍一活动就出汗是十分普遍的现象,在医院就诊的患儿中,有夜汗症及汗多的孩子占了约70%,而其中因为患有佝偻病、肺结核、轻度贫血等疾病造成多汗的只占极少数,绝大部分的孩子查不出特殊疾病,医生在多数情况下回答是小儿生理性出汗,无需治疗。



1. 饮食不当出汗



虽然孩子的生长发育一切正常,排除了上述各种病症,无需治疗,但出汗太多总让人担心。孩子除了穿衣或盖被过多引起多汗外,与饮食也有直接的关系。现在的家长不再担心孩子营养不良,而是要担心营养过剩。许多孩子几乎天天都吃高热量的鱼虾,孩子们都爱吃鲜嫩的鱼虾,家长也认为鱼虾比肉类更有营养。还有一点,对于牙齿还没完全长齐的孩子来说,鱼虾更容易咬烂,而肉类及各种蔬菜因嚼不烂,在下咽的过程中容易噎着,孩子噎了几次后就不再愿意吃了。

民间有句老话:"鱼生火,肉生痰,青菜豆腐保平安。"鱼虾吃多了,内热重,孩子会出现以下几种情况:①特别容易出汗,白天常常是一活动就出汗,晚上更是汗多湿了衣服或被子。②因内热重、能量大,孩子精神旺盛,一天到晚玩个不停,不知疲乏。③有的孩子因长期大量出汗使得津液耗损过多,表现为口唇、舌面发红、发干,

手心、足心发热，口干，大便干燥呈颗粒状，甚至造成肛裂。④脾气急躁，注意力不易集中，自控能力差。⑤因出汗过多，津液耗损，水分减少，有些孩子的皮肤偏黑。⑥因内热重，孩子容易上火。一旦受凉感冒，孩子容易发高烧并常伴有扁桃体发炎。⑦鼻子容易出血。

以上所列举的症状，多数与饮食不当有直接的关系。如果你的孩子出现上述情况，不妨试试以下的方法：

(1)暂停吃鱼虾 1～2 周，改吃各种肉类，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，看看孩子是不是因为饮食的改变而使汗量明显减少。如果控制了鱼虾的摄入，孩子的汗就明显减少，那么家长就要改变孩子的饮食习惯，以肉类、蔬菜为主，鱼虾为辅，鱼虾一周各吃一次就可以了，冬季可以一周两次。在夏季，爱出汗的孩子要少吃鱼虾。饮食改变后孩子的内热小了，汗就自然减少，其他相关的各种症状也会慢慢缓解。

(2)内热大的孩子，家长可以每晚在临睡前搓搓孩子的脚心。上下来回轻轻地搓，两只小脚各 50 次，这样可以起到滋阴降火的作用。

在孩子的饮食上应注意各种营养的合理搭配，不要偏食，一定要多吃蔬菜，保证大便的通畅，这样利于孩子的健康成长。



2. 气虚出汗

身体虚弱、贫血的孩子也常会出汗，这就属于气虚出汗了。这类孩子往往胃口不好，不愿多动，话也不多，性格较内向。家长可采用下列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，尽量少吃或不吃水果，水果多数寒凉，在冬季应尽量不吃。

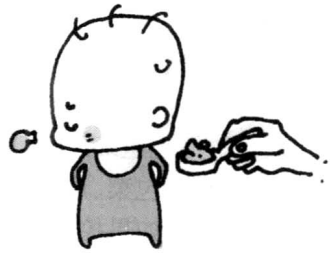
(2)黑黑瘦瘦、胃口不好的孩子，家长可以去中药店买 50 克鸡内金，在粉碎机里打成粉状。取一小勺鸡内金，加半勺红糖放入碗中，冲入少量开水，在饭前半小时给孩子吃，一日 1～2 次。

(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，放入少量的葱、盐。孩子吃泥鳅并喝汤，一周 2～3 次。泥鳅可以补气虚、暖脾胃、止虚汗，适合身体虚弱、脾胃虚寒、营养不良、体虚盗汗的孩子食用，有助于生长发育。

(4)多吃山药。山药能健脾补虚，清淡滋补，适宜虚汗多的孩子食用，家长可以给孩子做山药粥、山药汤或蒸山药。



如何对待厌食的孩子



对孩子的厌食现象应予以及时的纠正。家长切不可盲目地、强制性地逼迫孩子进食，而应首先寻找导致食欲不佳发生的原因。

在患病期间，一般来说应尽量做到饮食清淡且易消化、少吃荤菜和避免食用辛、辣的刺激性食物。

在疾病的恢复期可适当给孩子服用助消化、增强食欲的药物。如复合维生素B、中药等。对经常便秘的孩子则平素应多吃些含纤维素较多的蔬菜，多饮水以保持大便的通畅。如孩子3天未解大便，则应使用开塞露以助排便。

在纠正孩子的厌食情况时，还应注意以下几点：

(1)平时注意合理安排饮食并培养孩子良好的饮食习惯，如少吃零食，餐前不要吃糖果、冷饮等杂食和不要饮过多的水，按时就餐。主食可包括米饭、面条、饺子等诸多种类，菜肴荤素兼顾。

(2)不要过分地注意和强调孩子的每一餐饮食，在孩子确实表现出不愿进食的态度时，不要强迫其进食。在孩子吃饭时不要经常性的批评、指责孩子，有什么问题最好留在饭后予以解决。否则可使孩子产生逆反心态而加重厌食程度。

(3)鼓励孩子在托儿所等集体环境中积极进食，并给予适当的奖励。此外中医中药疗法(如推拿、针灸、理疗等)可起良好的调整脾胃功能，促进消化吸收，增进食欲的作用。

小贴士



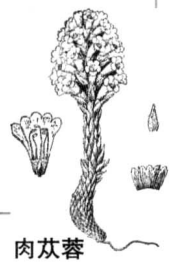
玉米



山药

孩子腹泻可多吃玉米

对于那些腹泻的孩子来说，他们多是因情绪、饮食等原因造成脾胃功能失常，主要表现为脸色黄、口唇淡、舌质淡、浑身没劲等。这时，在饮食上就要多吃一些具有健脾胃功效的食物，如山药、玉米、肉苁蓉等。



肉苁蓉

中医解析

小儿的生长发育有赖于喂养得当和各种营养物质的充分供给，如果母乳不足，或断奶过早，或喂养品调配不当，就会使营养物质的供给不能适应小儿发育的需要，或不符合脾胃的运化机能，日久脾胃虚弱，运化无力，则营养失调，体形失养；小儿患有慢性腹泻、痢疾、肺结核、佝偻病时，疾病消耗就会导致脾肺受损，脾虚则生化无源，肺虚则津液不能朝奉，肾虚不能生化精血，以致气血更加耗损，乃至形体羸瘦。

医家箴言

【原文】所谓伤之轻者，损谷自愈也。损之不减，则用胃苓丸以调之。调之者，调其脾胃，使乳谷自消化也。调之不减，则用保和丸以导之。

——明·万全《育婴家秘·伤食证治》

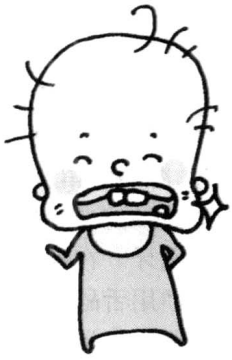
诠释：

对于小儿饮食不当导致的疾病，适当控制饮食很有必要。对于食疗无效者可采用药物治疗。

二、起居养护



孩子换牙的注意事项



幼儿换牙期的口腔保健与护理非常重要，将会直接关系到孩子以后的牙齿是否结实、整齐、美观。因此，做父母的在此期间应该对孩子加强营养、做好口腔护理，让孩子一生拥有一口好牙，有益健康。



1. 乳牙是否滞留或早失

乳牙脱落有一定的时间和顺序，应脱落而不落称乳牙滞留，其后果往往是恒牙不能在正常的位置萌出。大多数孩子在五六岁时开始换牙，也有的从4岁开始，个别孩子会迟到7岁才掉第一颗乳牙。牙齿的脱落通常从下边的两颗门牙开始，继而是上面的两颗门牙。最常见的是下前恒牙在乳牙内侧长出，上前恒牙在乳牙的外侧长出，看起来像是双层牙。遇到这种情况该怎么办呢？应尽快带孩子去医院拔除滞留的乳牙，腾出位置，以利恒牙萌出。若乳牙在应脱落之前就脱落了，称为乳牙早失，这往往会造成两侧邻牙向缺牙空隙倾斜，使缺牙间隙变小，恒牙因间隙不够而错位萌出。此时应在乳牙缺隙处戴缺隙保持器（由医院口腔科订做），防止两侧牙齿倾斜，以保持恒牙应有的萌出位置，直至恒牙萌出。



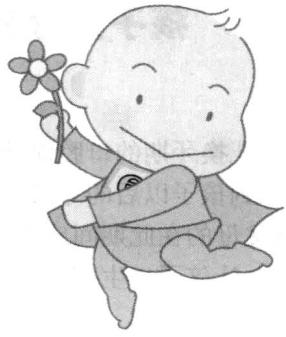
2. 恒牙萌出是否有困难

乳牙过早脱落，孩子习惯用牙床咀嚼、舔吮，牙床会变得肥厚，阻碍恒牙萌出。因此，如果孩子已到换牙的年龄而恒牙未长出，应带孩子及时到医院检查，以取得医生的帮助。孩子缺钙也是恒牙迟迟萌出的重要原因，父母要及时给孩子补钙。换牙时前恒牙从乳牙的下方或内侧萌出，萌出的恒牙即为成人牙齿的大小，出现轻度拥挤、扭转是正常的，可随邻牙的萌出和颌骨的生长发育而自行调整排齐，只要不是反牙（即地包天），一般不必矫治，但要定期观察，最长不应超过半年。如在乳牙完全替换后仍排列不齐，应及时就诊，以免因延误治疗，造成矫正困难。



3. 纠正孩子不良习惯

在换牙期，乳牙与恒牙共存，恒牙刚刚萌出，特别是作为“咬合关键”的“六龄牙”，体积大、咬合面窝沟多，容易滞留食物残渣，加之多数儿童刷牙不彻底，常容易发生龋坏。此时最重要的是教会孩子正确地刷牙。在换牙期，乳牙松动即将脱落时，儿童常习惯用舌舔松动的牙，这是一种不良习惯，会影响恒牙的正常萌出，应及时给予纠正。





4. 牙齿错位咬合会影响容貌

儿童在换牙期，牙齿在替换，颌骨在发育，随之逐渐建立咬合关系，有时会出现暂时性的错位咬合，在牙齿的发育过程中，往往能自行调整而恢复正常。有的错位咬合，如因上唇唇系带位置过低而造成上前牙间隙过大，不能自行调整，会影响颜面发育，应去医院诊治，否则将影响孩子的容貌。



5. 预防和治疗乳磨牙龋病

换牙期乳磨牙易患龋病，如龋齿引起根尖病，可影响继发恒牙的生长萌出，因此要注意乳磨牙龋病的及时治疗和预防，绝不能有“乳牙迟早要换，坏了也不必治”的错误观念。应当尽量使乳牙保留到恒牙萌出，如乳牙过早缺失，常导致继发性恒牙萌出间隙不足而引起牙列不齐。



6. 换牙时宜多吃耐嚼食品

孩子到六七岁左右，恒牙就开始陆续萌出，替换原有的乳牙。有些孩子恒牙虽已萌出，乳牙却常常不肯“让位”，迫使恒牙不得不从乳牙的内侧长出，形成“双层牙”，造成恒牙排列不整齐。引起乳牙滞留迟脱的原因很多，最常见的是孩子进食过于精细，没有充分给予牙齿生理性刺激。牙齿的主要功能是咀嚼食物，咀嚼食物能促进乳牙牙根的生长发育以及自然吸收、脱落。因此，随着孩子年龄的增长，应让孩子多吃些耐嚼食物，以保持对乳牙良好的刺激作用，促使乳牙按时脱落。当孩子门牙和后磨牙都已萌出，可给其增加些芹菜、玉米、苹果等食物，使换牙顺利完成，让孩子拥有一口健康整齐的牙齿。



小儿睁眼睡多为脾胃失调

孩子睡觉时眼睛露缝，中医术语叫“睡卧露睛”，与小儿的脾胃功能失调有关。从生理角度来说，小儿脏腑柔弱，五脏六腑处于生长发育状态，需要大量的营养物

质，脾胃功能经受着很大的压力与负担，一旦因饮食不节或疾病等各种因素困扰，极易发生脾胃功能失调。小儿睡卧露睛的治疗方法很多，可采用中药内服、膏药外贴、推拿捏脊疗法等。这里简单介绍推拿捏脊疗法治疗小儿睡卧露睛。

推拿捏脊疗法治疗小儿睡卧露睛

(1)补脾土	脾土穴在拇指桡侧边缘，用左手食指、拇指捏住小儿大拇指，用右手拇指腹，循小儿拇指桡侧边缘向掌根方向直推
(2)补肾经	肾经穴在小指末节螺纹面，用左手食拇指捏住小儿小指两侧，用右手指腹在小儿小指螺纹面上由指尖向指根方向直推
(3)揉外劳宫	外劳宫穴在小儿手掌背正中，用右手食指指腹按揉小儿手掌背中心的外劳宫穴
(4)运内八卦	内八卦穴在手掌面，用左手捏住小儿手指，以小儿掌心为圆心，从圆心至中指根横纹约 2/3 处为半径，在小儿掌心进行圆圈运动
(5)推三关	三关穴为线状穴，在小儿前臂桡侧，从腕到肘成一直线。用右手食、中二指，自小儿腕部推向肘部
(6)揉脐	即肚脐，用中指指腹或掌根揉之
(7)揉腹	指小儿腹部，用四指指腹或全掌放在小儿腹部进行圆周运动
(8)按揉足三里	足三里穴在膝盖正下方三寸再往外侧一寸处，用拇指或中指指腹在足三里穴进行按揉
(9)按揉涌泉	涌泉穴在足掌心前正中凹陷中，用拇指在涌泉穴进行按揉
(10)捏脊	指小儿后背脊柱，脊柱属中医督脉，主一身之阳，捏脊可调理阴阳，健脾补肾。操作时，以双手食指轻抵脊柱下方，向上推至脊柱颈部的大椎穴。同时双手拇指交替在脊柱上重复按、捏动作，共捏 2 遍

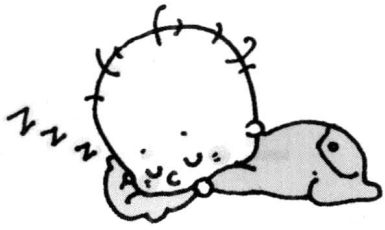
小儿睡卧露睛，平时应注意不要伤脾胃，应尽力避免食用冰凉的食品，不要暴饮暴食，不要食用味道过重的食物。



孩子睡觉姿势如何有利于增长智力

研究发现，趴着睡的孩子智力发育较快，但是躺着睡的孩子也能够慢慢赶上趴着睡的孩子。但是趴着睡容易突然窒息，躺着睡则安全无虞。

那么，到底要让孩子怎么睡，才会聪明、健康又不会突然窒息呢？研究人员建议，晚上睡觉时，最好让孩子躺着睡。白天午睡或有大人照顾时，再把睡姿调整成趴着睡的状态。孩子睡觉的房间最好保持适当温度、湿度和光线，孩子才会睡得又香又甜。



胎儿在母亲的子宫内就是腹部朝内，背部朝外的蜷曲姿势，这种姿势是最自然的自我保护姿势，所以孩子趴睡时更有安全感，容易睡得熟，不易惊醒，有利于孩子神经系统的发育。趴睡还能使孩子抬头挺胸，锻炼颈部、胸部、背部及四肢等大肌肉群，促进孩子肌肉张力的发展。趴睡还能防止因胃部食物倒流到食道及口中引发的呕吐及窒息，消除胀气。

患先天性心脏病、先天性喘鸣、肺炎、感冒咳嗽时痰多、脑性麻痹的孩子，以及某些病态腹胀的孩子，例如患先天肥大性幽门狭窄、十二指肠阻塞、先天性巨结肠症、胎便阻塞、坏死性肠炎、肠套叠和其他如腹水、血液病、肾脏疾病及腹部肿块等疾病的孩子，不适合趴睡。

患胃食道逆流、阻塞性呼吸道异常、斜颈等的孩子，可以尝试趴睡，以帮助缓解病情。下巴小、舌头大、呕吐情形严重的小孩，必须趴睡。另一种状况要特别注意，幼儿有痰时，常常会呕吐，一旦有呕吐，要让幼儿趴下，使食物流出，才可再躺下，否则容易引起窒息。

中医解析

学龄前期儿童的体格仍持续生长，神经精神发育迅速，精细动作、共济运动发育接近协调；语言、思维、想象力日渐成熟，能用语言和简单的文字表达自己的思想。与外界环境接触日益增多，模仿性强。由于活动和锻炼增多，体质渐强，感染性疾病发病减少，而免疫性疾病如肾炎等有增多趋势。5～6岁时，乳牙开始松动脱落，恒牙依次萌出，若不重视口腔卫生，易发生龋齿。

医家箴言

【原文】 谚语云，若要小儿安，常带三分饥与寒。饥谓节其饮食也，寒谓适其寒温也，勿令太饱太暖之意，非不食不衣之谬说也。

——万全《育婴家秘·鞠养以慎其疾》

诠释：

中医提倡对婴幼儿要精心护理，总结出种种护理要点。

三、运动锻炼



学龄前儿童宜做的健美操



3岁以上的幼儿，可做健美操，能增强消化、运动功能和呼吸功能，使孩子身体健康，而且还能使孩子体型健美。

(1)挺胸运动：幼儿站立，两脚分开和肩同宽，两手叉腰。脚跟抬起，做深吸气，收腹挺胸，将脚跟放平，做深呼气，还原。共做10次。

(2)扩胸运动：幼儿站立，两脚分开和肩同宽，两臂自然下垂。两臂向前抬起，同肩平行，两掌心相对，抬起脚跟，两臂左右分开，尽量往后，挺胸抬头。脚跟放平。两臂向前，再自然下垂。共做10次。

(3)前屈运动：幼儿站立，两脚分开与肩同宽，两臂自然下垂。两手向上方举起，头和上身尽量挺直后仰，上身再向前弯曲，膝关节绷直，两手向下摸地，还原。共做10次。

(4)拍胸运动：幼儿站立，两脚分开与肩同宽，两臂自然下垂。右手抬起，轻轻拍打左胸，再左手抬起，轻轻拍打右胸，两手轮流进行。连续做10次。

(5)坐起运动：幼儿仰卧，两手放在体侧。幼儿用手扶地，帮助身体坐起来，还原。共做10次。

(6)踢腿运动:幼儿站立,两手叉腰。先抬左腿向前踢,还原,再向左侧踢,还原;再抬右腿向前踢,还原,再向右侧踢,还原。两腿轮流做。各做 10 次。

(7)跳跃运动:幼儿站立,两手叉腰。幼儿跳起,落地时两脚分开,与肩同宽;再跳起,落地时两脚还原。连续做 10 次。



学龄前儿童宜做的模仿操

模仿操较适合于年龄小的幼儿做。它是将日常生活中常见的各种活动、自然界的各种现象、动物的姿态等,编成形象的体操动作,让幼儿进行模仿,有目的、有针对性地促进幼儿身体发展。模仿操的主要特点是形象性强,非常易于幼儿理解,便于幼儿记忆,且多与儿歌相配,既有诗意又不乏韵律,对动作的准确性亦无特殊要求,只要模仿得像就行,这也给幼儿留下了很大的自由发挥空间,深受幼儿喜爱。



介绍一种模仿小鸟操:

"小鸟小鸟起得早"——两脚自然站立,双臂从胸前向外打开。

"拍拍翅膀把虫找"——两臂上下挥动,模仿小鸟飞,同时向前小跑或原地自转一圈。

"左边看一看,右边瞧一瞧"——两脚自然开立不动,一边上下挥动双臂,一边向左、右各转体一次。

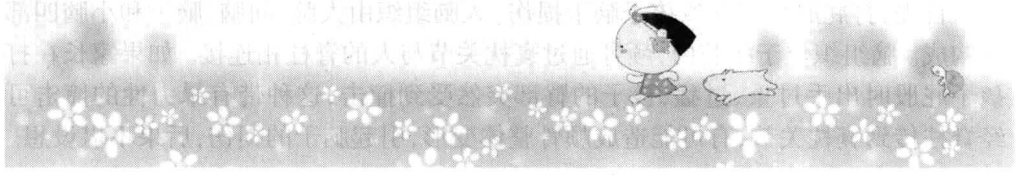
"尖嘴敲一敲"——一只手的五指聚在一起模仿鸟嘴,另一只手放在臀部且手心向上以模仿鸟尾,同时随儿歌的节奏向前屈体。

"小脚刨一刨"——两臂自然放下,两脚交替用脚掌刨地,模仿小鸟在地上找食吃。

"吃饱了肚子哈哈笑"——两腿自然站立,两手轻轻地拍拍自己的小肚子。

"小鸟高兴得跳呀跳"——模仿小鸟跳,原地向上连续跳并轻轻落地。

要想在家中玩好这个游戏,事先必须让幼儿仔细观察各种鸟的动作,这样就可以使操的内容更加丰富,也更能激发幼儿的创造性,当然父母的参与是维持幼儿对模仿操兴趣的不可缺少的条件。





学龄前儿童宜做的锻炼

这个年龄的孩子，模仿能力和认识能力很强。为提高孩子的运动机能，在幼儿园，可以把孩子组织起来，开展包括步行、跑步、跳跃、平衡、投掷等各种锻炼，孩子之间可以互相学习模仿。

●练习步行，可以先在地上画相距 30～40 厘米的两根白线，要求幼儿不要越过白线向前走，走好以后就可以做跑步练习，跑步熟练后就可在地上放一块宽 20 厘米左右的木板，让孩子在上面跑。也可以把木板两头架高 15 厘米，让孩子在上面走。一般孩子到 4 岁基本上都能走平衡木了。

●3 岁的儿童还可以练习跳跃，先让孩子从 10 厘米高处往下跳，然后再逐渐增加高度，到 4 岁时，儿童能从 30 厘米高处往下跳。

●最初练习投掷，可以用直径为 20 厘米左右的大球，让儿童从胸前双手投出，一般能投 2～2.5 米远。将近 4 岁的儿童，可练习向目标投掷，也可练习单手投掷。除了练习投掷外，还可练习双手接球。各种锻炼可以通过运动和竞赛的方式进行，以提高儿童的兴趣和锻炼的效果。

四、教子有方



孩子的屁股也打不得

孩子不听话、做错事的时候，父母难免一气之下伸手就打，而屁股是首当其冲的受害部位。因为打脑袋，担心万一失手，打出大毛病；打脸，打破打肿了，孩子没法出去见人；打胳膊打腿，也容易脱臼、骨折。总之，家长觉得屁股不是什么要害部位，打两下应该没问题。殊不知，孩子的屁股也不能打。

首先，打屁股可能导致孩子脑干损伤。人脑组织由大脑、间脑、脑干和小脑四部分构成。脑组织位于颅腔内，颅骨通过寰枕关节与人的脊柱相连接。如果家长在打孩子屁股时出手过重、过猛，孩子的臀部突然受到撞击，这种带有暴力性的撞击可经脊柱传到寰枕关节，有可能造成颅骨整体变形，引起脑干的损伤，后果不堪设想。

打男孩子屁股时更要注意。家长一般都把孩子按在床上再打，由于孩子挣扎、摆动，有可能被床沿或其他依靠物损伤睾丸，导致睾丸血肿或破损。还有些家长一时气不过，用皮带、鸡毛掸子等其他硬物打孩子，这样会引起臀肌局部血肿，血循环不畅，甚至发生坏死性炎症。打孩子的混乱中，家长还可能失手误伤孩子的头部、胸部及其他脏器，带来想象不到的严重后果。

> 打孩子屁股不但令他们皮肉受苦，还会给他们的心灵留下阴影。父母在打孩子时一般会考虑别打坏了要害，却很少考虑孩子也是有尊严的，对父母的教训也有个心理承受的度。孩子天生脆弱、敏感，极易受到伤害。父母一时的怒声训斥和粗暴行为往往造成亲子关系的不和谐，严重的还会在自己与孩子之间产生永久性的隔阂。

如果父母在不得已的情况下，一定要采取打屁股的方式给孩子一个教训的话，必须注意以下几个问题：一是两岁以下的孩子还不懂事，分不清好坏，父母千万不要使用打屁股的教育方法。因为这样非但达不到目的，反而会使孩子产生恐惧心理。二是打的时候要把孩子抱起来，再拍打屁股，而且出手不要过重，避免损伤其他身体组织。还有就是，打孩子屁股时，一定别忘了让孩子的脸背对着父母，以免让孩子看到父母生气时可怕的面孔。同时父母看不到孩子的脸，也能让自己消消气，或许转念一想，抬起的手就放了下来。

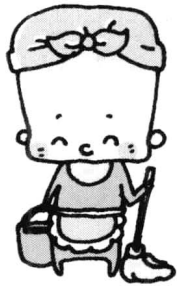


布置适当家务能使孩子更快乐

在让孩子干家务活儿的问题上，父母们通常会遇到的第二关是如何保持一贯性，并且对孩子有明确的期待。针对孩子的年龄特点，需要给他们或多或少的一些指导。这里有一些方法，可以帮助你缓解压力，愉快地培养孩子做家务的习惯。

(1)做一张表。

用表格或日历把家务活儿记录下来。根据孩子年龄的不同，可以有几种方式来让孩子明确自己的家务职责。对于还不会识字的孩子，你可以在日历上贴上图片，让孩子看见图就知道今天要完成的家务是什么。当孩子完成了当天的家务劳动，就从日历上把这一天划去，这样，孩子就知道第二天要做的是什么。对大一些的孩子，画出一张表格，把要完成的家务劳动写在上面，这样，孩子就能很清楚地知道自己每天要干的家务



活儿是什么了。

(2)每天检查。

每天晚上,注意检查表格。可以在孩子已经完成的工作栏旁边贴上一张小小的动画粘贴,或者用水彩笔画一颗小五星,或一朵小花。尽量做到细致、清晰。在给孩子分配家务劳动前,和他开一个会,告诉他你的期待,并让他明白他将得到什么样的回报。罗列出每项工作要注意的细节。

(3)让家务活儿快乐有趣。

做一个家务活儿罐,罐中装上一些小纸条,正面写上一件家务活儿,背面画出一项孩子可以得到的奖励。让孩子从中抽纸条,如果孩子完成了他抽到的家务,就给予他应得的奖励。有的父母以金钱作为回报,来让孩子做家务,这是个人的爱好和选择。每个孩子期待的回报都不一样,但很重要的一点是,你要教会孩子的是责任感,而不是去贿赂他们。在所有的回报中,赞赏是孩子最喜欢的。当孩子认真地完成了一项工作后,不要忘了告诉孩子,他做得有多好。

以下列举了一些适宜各年龄段孩子干的一些家务活儿——

2~4岁:把自己的脏衣服放在洗衣篮里,捡起玩具,饭后把自己的碗放到水槽中,给手纸筒装上新的纸卷。

5~7岁:清晨整理自己的床,给地毯吸尘,从邮箱中拿回邮件或报纸,给宠物的食盘盛上食物,喂金鱼,擦拭踢脚板和饭桌,擦拭窗台和窗沿,捡起院子里的树叶,整理书包,保持卧室整洁。

8岁以上:装好带到学校的午餐,擦拭家具,吸尘,饭前摆设饭桌,饭后收拾饭桌,把盘子放入洗碟机,烘干盘子,叠好洗干净的衣物,把衣物分类收好,扫地,拖地,把垃圾带到户外。

以上仅仅是列举了一些孩子们在家中能帮助你干的活儿。一定要记住,孩子年龄越小,干活儿时他关注到的细节就越少,因此不要对孩子要求得太多太细。我们的主要目的是让孩子认识到努力劳动的价值,并且,我们是希望他们能获得成就感而不是挫折和失败。你对孩子完成的工作的评价和反应,会影响孩子对待家务劳动的态度。时常对他们完成的家务活儿给予赞赏,让孩子从小就明白,操持一个家,这些劳动是必不可少的。当孩子养成良好的家务劳动习惯后,会十分有利于他成年后形成良好的工作习惯和干好工作的态度。



五、疾病调养



夏季怎样预防孩子“上火”

人们在感到身体不适时，经常用到“上火”这个词来形容：例如牙痛、眼睛红肿生眵、咽喉肿痛、暑疖、口角糜烂、小便赤黄、大便秘结等都是“上火”。中医认为，在人体内有一种看不见的“火”，它能产生温暖和力量，提供生命的能源。如果失去制约，人体阴阳失衡后出现的内热症，就是人们说的上火，根据症状发生的不同部位分“上焦火”、“中焦火”、“下焦火”。按脏腑开窍，分“肝火”、“肺火”、“心火”。结合内在情况，分“虚火”、“实火”。

引发“上火”的具体因素很多。情绪波动过大、中暑、受凉、伤风；过食葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食物；贪食羊肉、狗肉及高热量小食品；缺少睡眠等都会导致“上火”。

要避免“上火”，就要按时作息、定时定量进餐，忌暴饮暴食。要多吃“清火”食物，如新鲜绿叶蔬菜、黄瓜、橙子、绿茶、绿豆汤、赤小豆汤等都有清火作用，而胡萝卜可补充人体的维生素A、B族维生素，避免口唇干裂也有很好的疗效。平时多饮水，少吃辛辣刺激性食物及过于油腻性的食物。教育孩子保持健康的心态，避免情绪过激而“上火”。

治疗“上火”：选用中药调理全身以治本，“中焦火”宜投清胃散等；“心火”用导赤散等；“实火”用三黄片、牛黄解毒片等药，最好在医生指导下进行。若见“火”就用泻下药，只能是针对症状治其标，反而损伤小儿的消化功能。

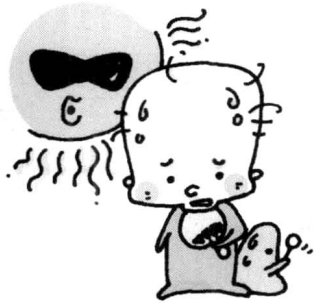




巧治小儿暑热症

小儿暑天长期发热，伴有食欲不振、烦躁、口渴、多饮、多尿、少汗或无汗、易哭、

皮肤或脸色苍白、身体消瘦、尿色清澄、心律快等一系列症状称为暑热症。暑热症的发生与小儿体质因素关系密切。一些家长发现孩子长期发热，就给孩子滥服抗生素和镇痛解热药，结果不仅无效，而且还发生了药害。



小儿暑热症可用温水擦浴或浸浴，每天给患儿擦浴或浸浴 2～3 次，每次 20～30 分钟。也可用下列方法，对缓解病情很有帮助。

(1)蚕茧 10～20 只，红枣 10～20 枚，乌梅 4～6 克，煎汤饮用，该方适用于多尿多饮者。

(2)鲜荷叶、苦瓜叶、丝瓜叶和南瓜叶各两片，煎汤饮用。该方适用于暑伤肺胃症。

(3)鲜西瓜皮、鲜荷叶各适量煎水代茶饮。该方适用于轻症。

(4)水牛角片(每片 1～2 克)1 岁以内每次 3 片，2～3 岁每次 4 片，5 岁每次 5 片，煎水饮，一天 3 次，用于高热者。

(5)鲜马齿苋 250 克，每日 1 剂，水煎，多次分服。此方适用于轻症。

(6)绿豆和扁豆各 15 克，糯米 50 克。二豆加水煮至快熟时放入大米共煮粥，加少许白糖后服用。

(7)取鲜荷叶半张，太子参 15 克，大米 100 克，加水同煮粥，粥熟弃荷叶，分两次服用。

(8)鲜荷叶半张，薏苡仁 20 克，大米 50 克，共煮粥，粥熟去掉荷叶，加少许白糖即可服用。此方适用于舌苔腻者。

(9)荸荠 250 克，金银花 25 克。荸荠去皮捣烂，取汁与金银花共煎沸，代茶饮。



呼吸病易感儿的冬病夏治

哮喘好发于春秋花木生长繁茂之季，但到了夏季，随着气温转热，疾病会相应得到缓解，有些家长就松了口气。殊不知，此时正是呼吸道疾病治疗的最佳季节。因这时人体毛孔开泄，有利于敷贴药物的吸收，还可进行驱湿化痰逐瘀治疗，促进体内废物排除，有“四两拨千斤”的功效。除了小儿哮喘，支气管炎、反复呼吸道感染等疾病也常被列入适宜的治疗对象。

冬病夏治小儿呼吸病，除了敷贴，还要家长配合做好以下工作：

(1)呼吸道疾病易感儿平时要加强体质锻炼，多进行户外活动，常吸新鲜空气，晒晒太阳。盛夏季节还可选择游泳或登山活动，坚持每天用冷水洗脸，还可按摩鼻旁的迎香、四白等穴位，锻炼小儿的耐寒能力。经常锻炼可以增加肺活量，登山活动

又能吸入较多的负离子，促使血液中的红细胞、白细胞和血红蛋白增加，有效地改善与提高心脏、血管、呼吸器官和消化器官的功能水平。

(2)夏季烈日炎炎，人体的水分蒸发较多，幼儿普遍会有口渴的感觉。此时琳琅满目的冷饮对幼儿有很大的诱惑力。但是冷饮属于甜腻食物，脾虚体弱的孩子不容易消化而酿成痰浊。加之冰冻食品摄入后，寒气会造成内脏血管突然收缩，使小儿的免疫功能下降。温度突然改变还能降低呼吸道的自净排除功能，发生细菌、病毒或支原体感染而发病。

(3)盛夏炎暑，尤其是在高温的日子里，小儿非常烦躁不安，而到了空调的环境就自然感觉舒适。但是室内外的温差很大，又会引起小儿呼吸道局部免疫力下降，有的吸入的冷空气还成为过敏原，刺激支气管发生咳喘。所以在高温季节，易感儿家庭空调的温度应维持在室内外温差小于5℃。

(4)呼吸道易感儿，平时汗多，常自汗，盗汗，纳谷不香，免疫力低下，不耐寒凉。当外界气候变化忽冷忽热时，容易伤风感冒。这些孩子在暑季要适当进行调理，一调肺气，以增强体质，提高抗病能力；二调脾胃，以杜生痰之源，有利于预防或减少复发。但在具体处方时，要结合个体差异，辨证施治。



小儿厌食的调理



医院门诊经常见到小儿厌食证，尤其是天气比较炎热的夏秋季节，这种病儿就更多。造成孩子厌食的原因主要还是喂养不当。

厌食证属于中医所说的脾胃病(也就是消化系统病)。是指孩子几个月，甚至更长时间不爱吃饭。一到吃饭时父母发愁，想方设法追着喂、逗着喂、骗着喂也吃不了几口饭。在幼儿园虽然比在家好一些，但也总是剩饭。但有些情况不属于厌食病。比方说孩子感冒发烧以后或是一时贪吃停食不化的食欲不振，用一些助消化药如妈妈爱、酵母片、化食丸就能好。还有些孩子患贫血、佝偻病、肝炎……这些慢性病也可能造成长时间厌食，这时应该到医院检查清楚，把慢性病治疗好了以后，食欲才可以得到改善。

小儿脏腑娇嫩，各系统功能发育不够完善，尤其“脾常不足”，消化功能还很薄弱。有些家长(尤其老人)经常用零食哄孩子，孩子一哭给块糖、孩子一闹给块饼干，时间长了孩子就不能按时按顿的吃饭了。现在家庭条件好了，父母怕孩子缺营养、希望孩子长得快，从小就是鱼、肉、蛋为主要饮食，甚至给孩子吃补药。这些都可能造成孩子偏

小贴士

造成孩子厌食的原因有很多，最主要还是因为父母缺少正确的育儿知识，喂养不当形成的。

食、挑食，营养不均衡，多数缺少维生素和纤维素。

厌食证的治疗有药物疗法，也可采取推拿、捏脊疗法。这里主要谈谈中药治疗。比较轻的厌食证，也就是厌食时间不长，病情也不重，孩子的面色、生长速度都没受到影响。用一些中成药调理脾胃就可以见效。这类药在市场药店都可以买到，如小儿胃宝、儿康宁、脾可欣、健儿消食片、化积口服液、王氏保赤丹、一捻金等。可以选出适合孩子病情的1～2种，耐心地服药2～3周。同时纠正孩子吃零食、挑食、偏食的不良饮食习惯，脾胃功能是能够慢慢恢复好的。至于选用哪种中成药好，最好请有经验的中医师判断一下，因为这些药的组成不同，必须对症下药。

如果孩子长时间厌食，面色不好，身高体重不达标，生长发育已经受到影响，而且总感冒，免疫功能下降，就必须认真的采取中草药调补脾胃了，一般服药1～3个月才能见效。

治疗小儿厌食证用药还有很多禁忌，一般不能过用滋补药，如人参、熟地、龟板……这些药容易腻胃伤脾反而加重厌食。另外也不能用很多苦寒攻下的药，如大黄、黄连、槟榔……这类药也能损伤脾胃功能。最好是用一些药性平和、药味甘平、养胃运脾助运的中药为宜。

在用中药调理脾胃的同时还可以检查一下孩子是否缺少微量元素。例如缺锌也可以造成孩子厌食、味觉敏感度下降、免疫功能减弱、生长发育缓慢等现象。可以根据化验结果补充一些锌制剂或含锌的食品。中药也可以帮助锌的吸收利用，二者相辅相成。



孩子反复呼吸道感染怎么办

反复呼吸道感染发生与免疫功能异常、微量元素和维生素缺乏、先天因素、营养不良、慢性病灶、治疗护理不当、缺乏体格锻炼等因素有关。

在儿童呼吸道感染中，90%以上是病毒所致的，而呼吸道病毒有130多个型别，且变异繁多，感染后人体免疫力不能持久，血清抗体不能防止再感染的发生，因而不能用计划免疫的方法来防治；滥用抗生素、激素等药物会造成菌群失调、免疫功能紊乱，易造成反复呼吸道感染。另外，儿童耐寒力弱、室内空气污染、大气环境污染等，也是发病的重要因素。

中医中药在改善小儿体质、增加免疫力、扶正祛邪方面有一定的优势，可通过内服中药预防该病发生。积极预防和治疗营养不良、佝偻病、小儿贫血等慢性消耗

性疾病。免疫力低下的儿童，可口服胸腺肽、转移因子、玉屏风散等，必要时可注射人血球蛋白，以增强机体抗病能力。

孩子反复呼吸道感染要注意以下几个方面：

(1)注意气候的变化，及时增添衣被，避免受凉，防止外邪诱发致病。

(2)饮食以清淡易消化、富含营养为主，忌食生冷寒凉肥厚之品。

(3)居室要保持空气新鲜，按时通风。

(4)冬春季节，应尽量少带儿童到公共场所。

(5)提倡户外活动，尽量多在阳光下活动，以使小儿筋骨强健，肌肤固密。

(6)进行适当的体育锻炼，增强体质，提高抗病能力。



儿童肠胃炎的护理与恢复

经过炎热夏季，孩子的肠胃消化功能和抵抗力会明显下降，尤其在夏秋交替之季，易患肠胃炎。经过治疗，肠胃炎虽能得以控制，但此时儿童的胃肠功能还很脆弱，因此，要特别注意恢复期的饮食护理。

(1)不宜喝鸡汤：儿童在患肠胃炎恢复期间不宜喝鸡汤，因为鸡汤中蛋白质和油含量较高，食后会加重孩子的腹泻症状，影响康复。

(2)不宜食鸡蛋羹：鸡蛋羹也是一种蛋白质含量较高的食物，孩子在恢复期，胃肠消化功能还比较弱，所以吃鸡蛋羹会影响胃的消化，同时会导致呕吐等症状。

(3)不宜食面条：因面条没有经过酵母的发酵，不易消化，孩子在胃肠炎的恢复期吃面条会引起胃部不适，使病情加重。

(4)可食白粥或藕粉：这类食物都属糖类，比较容易消化，对脾胃功能具有保护作用。

儿童的胃肠功能非常脆弱，容易出现肠胃痉挛等不适症。儿童在夏天容易贪凉，常贪吃冰淇淋等冰凉食物，会使孩子肠胃寒气过重而引发肠胃疾病。所以注意给孩子肠胃“脱寒”，是家长们在这个季节中尤其应当注意的健康问题。



儿童咳嗽饮食有禁忌

咳嗽是儿童最为常见的外感疾病的症状之一。护理咳嗽儿童，注意饮食禁忌很重要。一般来说，儿童咳嗽的饮食禁忌主要有以下几个方面：

(1)禁食寒凉食物。中医认为,“形寒饮冷则伤肺”,身体一旦受了寒,饮入寒凉之品,均可伤及人体的肺脏,而咳嗽多因肺部疾患引发的肺气不宣、肺气上逆所致。此时如饮食仍过凉,就容易造成肺气闭塞,症状加重,日久不愈。不论是儿童还是成人,咳嗽多会伴有痰,痰的多少又跟脾有关。脾是后天之本,主管人体的饮食消化与吸收。如过多进食寒凉食物,就会伤及脾胃,造成脾的功能下降,聚湿生痰。

(2)禁食肥甘厚味食物。咳嗽多为肺热引起,儿童尤其如此。日常饮食中,多吃肥甘厚味可产生内热,加重咳嗽,且痰多黏稠,不易咳出。对于哮喘的患儿,过食肥甘可致痰热互结,阻塞呼吸道,加重哮喘,使疾病难以痊愈。所以在咳嗽期间应吃一些清淡食物。

(3)禁食橘子。许多人认为,橘子是止咳化痰的,于是让患咳嗽的孩子多吃橘子。实际上,橘皮确有止咳化痰的功效,但橘肉反而生热生痰。

所以,儿童在咳嗽期间饮食要清淡,长期咳嗽不愈的患儿,可用梨加冰糖煮水饮用以润肺止咳;也可用鲜百合煮粥,这对咳嗽日久、肺气已虚的儿童效果甚好。对于脾虚痰多的患儿,平时可多食山药,或煮莲子粥、薏苡仁粥及大枣粥等。

中医解析

由于小儿脏腑娇嫩,对疾病的抵抗能力差,加上寒暖不能自调,乳食不知自节,一旦护理失宜,外易为六淫所侵,内易为饮食所伤,因此小儿肺、脾二脏的发病率较高。肺脏娇嫩,主气而司呼吸,外合皮毛。小儿肺常不足,卫外功能未固,外邪每易由表而入,侵袭肺系,所以临床以肺系病证为多见,如感冒、咳嗽、肺炎、哮喘等病证。脾胃为后天之本,主受纳运化水谷和输布精微,为气血生化之源。小儿因脾常不足,运化功能尚未健全,但小儿机体生长发育迅速,对水谷精气需求迫切,故常易为饮食所伤,临床脾胃病证较多,如食积、呕吐、泄泻等证。小儿肝常有余;生理上标志着少阳生发之气如旭日初升,草木方萌,欣欣向荣,但病理上是针对小儿肝风易动的概括。后世医家将临床上出现的肝阳上亢、肝火上炎等均称为实证。另外,小儿临床热证偏多,热甚易灼伤筋脉,表现为高热惊厥,都责之肝常有余。肾常虚是指肾精不足,包括先天之精和后天之精,前者属肾,后者属脾。若先天肾气不足,后天脾气失调,则影响小儿生长发育。

医家箴言

【原文】 脏腑柔弱,易虚易实,易寒易热。

——宋·钱乙《小儿药证直诀》

诠释:

小儿由于体质柔弱,抗病力不强,故容易感受外邪侵袭,且发病急,变化快,合并症多,往往表里兼病,寒热夹杂,虚实并见。



第六篇 常见儿科病症的食疗方

一、中医食疗保儿康



什么是饮食疗法

远在古代，我国就很重视饮食治疗，《周礼·天官》中提到的“食医”与“疾医”、“疡医”、“兽医”，合为当时医学的四个专科。宋代《太平圣惠方》中将善于用饮食治病的医生称为“良工”，认为：“若能用食平疴，适性遗疾者，可谓良工。”

我国现存医学文献中最早的一部较为系统的理论著作是《黄帝内经》，它是春秋战国时的医家总结劳动人民同疾病作斗争的经验，托名黄帝编成的，比较系统地阐述了中医学术理论，因而被誉为“医家之宗”。在饮食与健康的关系上，提出了“饮食有节”的重要原则，还就饮食的饥饱之度、冷热之性、偏嗜之习、宜忌之规、配餐之则提出了一系列法则，告诫人们要注意饮膳，重视卫生，以食疗疾。

唐代是我国饮食疗法大发展的重要时期。药王孙思邈的《千金要方》中专辟“食治篇”，收载了药用食物 150 种，分作果实、菜蔬、谷食、鸟兽四类，逐一详加阐述，这是世界食疗史上的一大创举。据此书记载，用于治疗妇人产后虚羸的方药中，多备有食物，如羊肉汤、猪肾汤、羊肉黄芪汤、鹿肉汤、杏仁汤、乳蜜汤等。

宋元时期，一些名医在饮食宜忌与温补疗治方面的探讨很有建树，大大促进了食疗的发展。《太平圣惠方》中有28病记载了食治法，尤以虚劳病患者的食疗方法为多。宋代陈直的《奉亲养老书》中收载了饮食调治和老人备用急方233条。元代邹铉又对《奉亲养老书》进行了增补，附有妇女和儿童食方256条。元代饮膳太医忽思慧所著《饮膳正要》，是我国的第一部较为系统的营养学专著，书中将历朝宫中进用的奇珍异馔、汤膏煎饮、诸家本草、名医方术、日常必用的谷肉果菜集中起来，取其性味补益者辑录成书。第一、二卷记载了各种汤、羹、浆、膏、煎、油、茶，以及各种烧饼、包子、馒头、粥、面等膳食的作用与制作。此书较为全面地总结了前代饮食养生的经验，强调“药补不如食补”这一重要原则。值得特别指出的是，在忽思慧所著的《饮膳正要》中，饮食疗法已从过去的偏重于“食治”发展为注重健康的“食补”，例如，用羊肉、回回豆子加草果、官桂调制的马思答吉汤可以补益、温中、顺气；用五味子、苏叶、人参、砂糖调制的五味子汤可以生津止渴、暖精益气等。

明清时期，膳疗食补的成就突出。以李时珍的《本草纲目》为标志，传统医学跃上了新的高峰，医药食饮水乳一体，交互见功。

现在，随着人民生活水平的不断提高，饮食疗法也越来越受到人们的重视。



饮食疗法的原则是什么

饮食疗法涉及到饮食的调配、烹调加工、进食的卫生、饮食前后的保养、饮食的节制、饮食的禁忌以及食疗等许多内容，它在几千年的发展中形成的一些基本的原则，是我国医学的宝贵遗产。

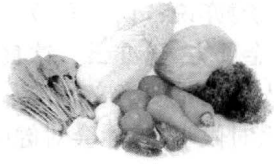


1. 合理调配

人吃单一食物是不能维持身体健康的，因为有些必需的营养素，如一些必需脂肪酸、氨基酸和某些维生素等，不能由其他物质在体内合成，只能直接从食物中取得。而自然界中，没有任何一种食物含有人体所需的各种营养素。因此，为了维持人体的健康，就必须把不同的食物搭配起来食用。《黄帝内经》中说：“谷肉果菜，食养尽之。”

现代营养学把食物分成两大类：一类主要是供给人体热能的，叫热力食品，也叫主食，在我国主要是粮食；另一类是副食，主要是更新、修补人体的组织，调节生理机能的，又叫保护性食品，如豆制品、蔬菜、食油等。

此外，根据中药学的理论，还应注意食物的配伍问题。食物的配伍分协同与拮抗两方面。在协同方面又分相须、相使，在拮抗方面分为相反、相杀、相畏和相恶。这些知识对于我们调配饮食也是很重要的。所谓相须，是指同类食物相互配伍使用，可起到相互加强的功效，如百合炖秋梨，共奏清肺热、养肺阴之功效。所谓相使，是指以一类食物为主，另一类食物为辅，使主要食物功效得以加强，如姜糖饮，温中和胃的红糖增强了温中散寒生姜的功效。所谓相反，是指两种食物合用，可能产生不良作用，如柿子忌茶，白薯忌鸡蛋。所谓相杀，是说一种食物能减轻另一种食物的作用。所谓相恶，是指一种食物能减弱另一种食物的功效。所谓相畏，是指一种食物的不良作用能被另一种食物减轻，如扁豆的不良作用（可引起腹泻、皮疹等）能被生姜减轻。





2. 五味调和

所谓五味，是指酸、苦、甘、辛、咸。这五种类型的食物，不仅是人类饮食的重要调味品，可以促进食欲，帮助消化，也是人体不可缺少的营养物质。

中医认为，味道不同，作用不同。如酸味有敛汗、止汗、止泻、涩精、收缩小便等作用，像乌梅、山楂、山萸肉、石榴等；苦味有清热、泻火、燥湿、降气、解毒等作用，像橘皮、苦杏仁、苦瓜、百合等；甘味即甜味，有补益、和缓、解痉挛等作用，如红糖、桂圆肉、蜂蜜、米面食品等；咸味有泻下、软坚、散结和补益阴血等作用，如盐、海带、紫菜、海蜇等；辛味有发散、行气、活血等作用，如姜、葱、蒜、辣椒、胡椒等。因此，在选择食物时，必须五味调和，这样才有利于健康，若五味过偏，会引起疾病的发生。《黄帝内经》就已明确指出："谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。"说明五味调和得当是身体健康、延年益寿的重要条件。要做到五味调和，一要浓淡适宜，二要注意各种味道的搭配。酸、苦、甘、辛、咸的辅佐，配伍得宜，则饮食具有各种不同特色。三是在进食时，味不可偏亢，偏亢太过，容易伤及五脏，于健康不利。



3. 饮食要卫生

我国人民历来有注意饮食卫生的习惯，大教育家孔子很早就提出了一些食物不宜吃："食饐而餲，鱼馁而肉败，不食；色恶，不食；臭恶，不食；失饪，不食；割不正，

不食；……”里面最重要的一条是不吃腐败变质的食物。所谓“食饐而渴”，就是说饮食经久而腐臭；“鱼馁”，是指鱼腐烂，“肉败”是说肉腐败，这样的食品不能吃。



4. 饮食有节

《黄帝内经》中说：“饮食有节……故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”《管子》亦说：“饮食有节……则身体利而寿命益；饮食不节……则形累而寿命损。”《千金要方》里亦云：“饮食过多则聚积，渴饮过多则成痰。”这些都说明了节制饮食对人体的重要意义。相反，若不重视饮食有节，想怎么吃就怎么吃，想什么时候喝就什么时候喝，自然会对健康带来极大危害。所谓饮食有节，是指饮食要有节制，不能随心所欲，要讲究吃的科学和方法。具体地说，是要注意饮食的量和进食时间。



5. 烹调有方

这是因为合理的烹调可以使食品色、香、味俱全，不仅增加食欲，而且有益健康。如炒菜时要急火快炒，避免长时间炖煮，而且要盖好锅盖，防止溶于水的维生素随水蒸汽跑掉，也防止在加热情况下，本已容易氧化破坏的维生素 C 再得到充足的氧气供应而加速氧化破坏。

在炒菜时，应加一点醋，既可调味，又可保护维生素 C 少受损失。在多种烹调方法中，以蒸对营养素的损失最少，其次是炸，再其次是煎，炒。对营养素破坏最厉害的是煮。不论哪种方法，最好能够做到热力高，时间短。总之，要掌握做菜的火候恰到好处。在主食方面，煮饭、煮粥、煮豆，皆不要放碱，因为碱容易加速维生素 C 以及 B 族维生素的破坏。中医营养学还主张在食物的制作过程中，应注意调和阴阳、寒热；对老人饮食还提倡温热、熟软，反对黏硬、生冷。还应注意的是，饭菜宜淡不宜咸，这亦是烹调中要注意的一条原则。



6. 四时宜忌

《饮膳正要》中说：“春气温，宜食麦以凉之；夏气热，宜食菽以寒之；秋气燥，宜食麻以润其燥；冬气寒，宜食黍以热性治其寒。”这段话说明了，由于四时气候的变

化对人体的生理、病理有很大影响，故人们在不同的季节应选择不同的饮食。

7. 因人制宜

此指因人们的年龄、体质、职业不同，饮食应有差异。

小儿食疗有哪些注意事项



1. 进餐情绪

当情绪愉快时，吃什么都津津有味。因为愉快的情绪和兴奋的心情都可使食欲大增，胃肠功能增强；相反，人在愤怒、忧郁或苦闷时，茶不思，饭不想，勉强吃下也难以消化，正如古人所云："食后不可便怒，怒后不可便食。"事实证明，任何紧张和不安都会破坏食欲，抑制唾液分泌。所以，在进餐时应保持良好安定的环境和舒适愉快的心情，尽量避免不良因素的干扰。

2. 细嚼慢咽，不可暴食

人对食物的消化过程，是从口腔开始的。食物进入口腔后，首先牙齿把它们嚼碎，使大块的东西变成碎小的容易吞咽、消化的食糜。人还生有三对唾液腺：腮腺、颌下腺和舌下腺。这些腺体能分泌唾液，唾液中含有淀粉酶，可以促进食物中的淀粉分解，使之转变成麦芽糖。了解了食物在口腔中的消化过程，就可以懂得细嚼慢咽的重要，如果吃饭时狼吞虎咽，不仅食物嚼不烂，而且食物在口腔里停留时间短，来不及起化学变化，吞下去后必然加重胃肠道的负担，有时还会引起打呃。

3. 进食姿势与速度

进餐时应当端坐，上体与大腿应大于 90 度角，这样才能保证食物畅通入胃。吃饭速度不宜太快，因为进餐速度太快，超过胃部饱满信息向饱腹中枢反馈的速度，饮食就容易过量。调查发现，胖人多数都有吃饭过快的习惯。



4. 食宜专心

我国古代早有“食不语”及“食勿大言”的训诫。吃饭不说话，是我们中国人心目中的美德。若吃饭时喋喋不休，口沫四溅，既不卫生，又妨碍自己或他人进食。进食时需将头脑中各种琐事尽量抛开，把注意力转移到饮食上来。倘若进食时头脑中仍思绪万千，或一边看书报，一边吃饭，注意力没有集中在饮食上，心不在“食”，那么，也不会激起食欲，纳食不香，自然影响消化吸收。

中医解析

吃是生命活动的表现，是健康长寿的保证，“安谷则昌，绝谷则危”；只有足食，才能乐业，“安民之本，必资于食”。因此，饮食不仅维系着个体的生命，而且关系到种族的延续，国家的昌盛，社会的繁荣，人类的文明。食物与药物都有治疗疾病的作用，但食物每人每天都要吃，与人们的关系较药物更为密切，所以历代医家都主张“药疗”不如“食疗”。

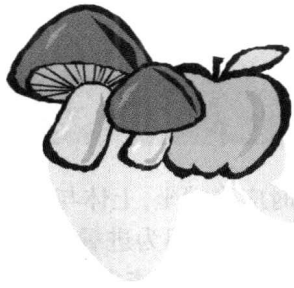
医家箴言

【原文】 五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。

——《黄帝内经》

诠释：

五谷是泛指米麦杂粮类食物，五果、五畜、五菜是泛指水果、畜肉、蔬菜类食物。提倡人类膳食应该以谷类为主，食物多样。这种营养观点与现代营养学不谋而合，只是提早了2 000多年。



二、儿科常见病食疗调养



小儿感冒的食疗调养



(1)取葱白 10 克,牛乳或母乳 50 克。以上 2 味放入杯中,加盖,隔水蒸熟。代茶热饮。具有疏风散寒的功效,适用于小儿风寒感冒,症见怕冷,发热,无汗,鼻塞,流清涕,打喷嚏,咳嗽,痰白清稀,头痛,喉痒,舌苔薄白,脉浮紧。

(2)取绿豆 30 克,绿茶 3 克,白糖适量。将绿豆捣烂,茶叶入布包,加水煎汤,去茶叶包,加入白糖。代茶饮。具有疏风清热的功效,适用于小儿风热感冒,症见发热,头痛,有汗,鼻塞,流浓涕,咽部红痛,咳嗽,痰黄而稠,口渴,舌质红,苔薄黄,脉浮紧。

(3)取香菜 30 克,黄豆 10 克,精盐少许。取新鲜香菜洗净;黄豆洗净后放入锅内,加适量的水,煎煮 15 分钟后,再加入新鲜香菜同煮 15 分钟,去渣喝汤,一次或分次服完,服时加入少量精盐调味,每天 1 剂。具有扶正祛邪的功效,适用于小儿风寒感冒。

(4)取桑叶 6 克,菊花 6 克,豆豉 3 克。以上 3 味加水煎汤。代茶饮。具有疏风清热的功效,适用于小儿风热感冒,症见发热,头痛,有汗,鼻塞,流浓涕,咽部红痛,咳嗽,痰黄而稠,口渴,舌质红,苔薄黄,脉浮紧。



小儿发热的食疗调养

(1)取雪梨 3 个。将梨切成薄片,去核,放入凉开水中浸泡半日即成。代茶饮。具有清热止渴的功效,适用于小儿发热。

(2)取香蕉 1 个,苹果 1 个,柠檬汁 20 克,冰水适量。将苹果去皮,榨汁待用;选用皮有点发黑的香蕉,去皮榨汁待用。把苹果汁、香蕉汁混合,加入冰水搅拌后,加入柠檬汁即成。爱喝清淡味的,可多加冰水,喜甜的可加些糖浆。代茶饮。具有清热

解毒的功效，适用于小儿发热。

(3)取西瓜1个。西瓜洗净挤汁。代茶饮。具有清热解毒的功效，适用于小儿发热。

(4)取梨汁、荸荠汁、鲜芦根汁、麦冬汁、藕汁各等量。将等量的梨汁、荸荠汁、鲜芦根汁、麦冬汁、藕汁和匀。凉服或炖温服，每日1次。具有清热解毒的功效，适用于小儿发热。

(5)取赤小豆20克，绿豆30克，西瓜皮60克。以上3味洗净，放入沙锅中，加适量水煎汤。代茶饮，每日2~3次。具有清热解毒的功效，适用于小儿发热。



小儿头痛的食疗调养

(1)取桑叶6克，甘菊花6克，豆豉10克，大米50克。以上前3味加水煎成药汁，去渣备用，大米加水煮成稀粥，加入药汁，稍煮即成。日服1剂，连服3~5日。具有疏风清热、清肝明目的功效，适用于小儿风热头痛。

(2)取绿豆75克，黄精2克。以上2味加水煎至豆烂，喝汤吃绿豆。具有清热除烦的功效，适用于小儿头痛兼有眩晕、心烦易怒耳鸣者。

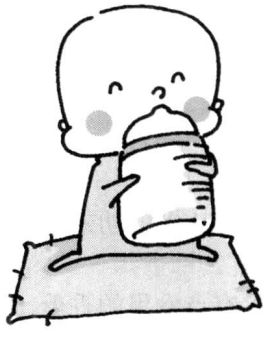
(3)取桑叶250克，菊花250克。取桑叶、菊花，装成药枕，每晚睡时枕头下。具有清热疏风的功效，适用于小儿头痛。

(4)取葱白12克，生姜5克，白附子4克。以上3味捣烂，先在大阳穴处涂上一层凡士林，再敷上药物，盖上纱布再固定，一日一换，连用3~5日。具有平肝潜阳、熄风止痛的功效，适用于小儿偏头痛。

(5)取枸杞子9克，熟地黄9克，菊花6克，大米50克。以上前2味加水先煎，后下菊花，取汁与大米共煮成稀粥，食之。具有清热疏风、滋补肝肾的功效，适用于小儿肝阳头痛。



小儿夏季热的食疗调养



(1)取冬瓜皮50克，柚子核15克，核桃仁15克。将柚子核去壳，与冬瓜皮、核桃仁同煮汤，代茶频饮，每天1次，连服数天。具有清上温下的功效，适用于小儿夏季热。

(2)取黄瓜 250 克,豆腐 500 克。将黄瓜、豆腐切片,加水煮汤。每日 2 次,每次 1 大杯。具有清暑益气的功效,适用于小儿夏季热。

(3)取胡瓜 250 克,豆腐 500 克。以胡瓜、豆腐加适量水入锅中煮,煮好后沥去残渣,汁液当茶饮。具有清暑益气的功效,适用于小儿夏季热。

(4)取西瓜皮 50 克,鲜芦根(或茅根)30 克,桂花 10 克,白糖 50 克,精盐 50 克。将西瓜薄皮与芦根置锅内加水 1000 克煮取 700 克,入桂花盖焖片刻,去渣,再加白糖、精盐调化,取出候凉可用。每日 1 剂,随意饮服,连服 10~15 天。具有清暑益气的功效,适用于小儿夏季热。

(5)取白萝卜 300 克,荸荠 100 克,生地 20 克,冰糖 50 克。将荸荠削皮,白萝卜连皮切碎,与生地共磨成浆,加 700~1000 克水置锅内煮沸,入冰糖溶化,取出候凉,放冰箱内冷藏。每日 1 剂,连渣带汁随意服食。2 岁以下小儿减半或弃渣饮汁。具有清暑益气的功效,适用于小儿夏季热。



小儿支气管炎的食疗调养

(1)取紫苏 5 克,杏仁 5 克,生姜 5 克,红糖 5 克。将紫苏与杏仁捣烂如泥,与生姜共煎,取汁去渣,调入红糖再煮片刻,令其溶化,每日分 2~3 次饮用。具有散寒宣肺的功效,适用于小儿支气管炎。

(2)取葱白 5 茎,淡豆豉 5 克,陈皮 3 克,红糖适量。以上前 3 味水煎取汁,调入红糖,每日分 2~3 次服用。具有散寒宣肺的功效,适用于小儿支气管炎。

(3)取黄梨、饴糖各适量。将适量的好黄梨去核、捣汁,与饴糖合匀,熬膏。每服 2 汤匙,日服 3 次。具有滋阴润肺、止咳祛痰的功效,适用于小儿支气管炎。

(4)取黄瓜根 10 克,白萝卜籽 3 克,荆芥穗 3 克。以上 3 味加水煎服,每日 1~2 次。具有散寒宣肺的功效,适用于小儿支气管炎。

(5)取橘皮 15~20 克(鲜者 30 克),大米 100 克。先把橘皮煎取药汁,去渣,然后加入大米煮粥。或将橘皮晒干,研为细末,每次用 3~5 克调入已煮沸的稀粥中,再同煮为粥。具有顺气、健胃、化痰、止咳的功效,适用于痰湿犯肺咳嗽。



小儿哮喘的食疗调养

(1)取白果仁 5 克,甜杏仁 5 克,核桃仁 5 克,花生仁 10 克,鸡蛋 1 枚。以上前 4

味研为细末，打入鸡蛋，加水打成蛋浆，隔水炖成蛋羹。日服1～2次，温热食用。咳嗽兼发热恶寒等表证，肺肾不虚之小儿不宜服用。具有润肺补肾、止咳定喘的功效，适用于小儿支气管炎哮喘，哮喘性支气管炎，咳嗽气促，经久不愈者。



（2）取干姜30克，淡豆豉15克，饴糖250克，植物油少许。干姜、淡豆豉同放锅内，加适量的水，小火煎煮，每30分钟取汁一次，取二次后合并，小火煎煮至浓，加饴糖调匀，继续煎熬至挑起糖液成丝时停火；倒入涂有植物油之搪瓷盘内，摊平，稍凉后划成小块，每服3块，一日3次。具有温肺化痰的功效，适用于小儿肺寒咳喘。

（3）取糯米100克，冰糖少许。洗净糯米焖饭，或上笼蒸熟，另将冰糖熬汁，浇在饭上。每日午餐温热服食，不可过量。具有益肺固表的功效，适用于小儿肺气虚弱之咳嗽少痰、急喘。

（4）取薏苡仁30克，杏仁10克，冰糖少许。薏苡仁煮粥，待半熟时，加入杏仁，小火煮至熟，加冰糖屑，早晚食用。具有健脾利湿、去痰止咳的功效，适用于小儿哮喘咳嗽痰多之症。

（5）取大米100克，灵芝、核桃仁各20克，精盐2克。将灵芝洗净切成3块，米洗净。核桃仁用开水泡10分钟，剥去种衣。沙锅置火上，注入清水1 000克，下米、灵芝、核桃仁，烧开后小火煮至米汤烂稠，表面浮有粥油时，放入精盐调味。具有补肺肾、止咳喘的功效，适用于小儿肺肾虚之咳喘。



小儿肺炎的食疗调养

（1）取大米50克，生石膏30克，麻黄3克，甘草5克。将石膏打碎，与麻黄、甘草共放锅内加适量的水煮沸20分钟，用布滤去渣滓，与大米煮成稀粥，凉后可用。每日1剂，分1～2次饮完，连服3～5天。具有辛凉宣肺、清肺化痰的功效，适用于风热闭肺型小儿肺炎。

（2）取淡豆豉15克，葱须30克，黄酒20克。淡豆豉加水一小碗，煎煮10分钟，再加洗净的葱须继续煎煮5分钟，最后加黄酒，出锅，趁热顿服。具有解表散寒、发汗、去风通络的功效，适用于小儿肺炎属风寒闭肺者。

（3）取鲜牛奶250克，白糖少许。鲜牛奶煮开后，加白糖调味饮用。具有营养血脉，滋润五脏，生津止渴的功效。可用于小儿肺炎恢复期。

（4）取生香蕉头心10克，生莲藕3克，生桑白皮3克。将生香蕉头与生莲藕一起捣烂，绞取其汁与生桑白皮煎汤，2碗水煎取1碗，泡六一散3克，加蜂蜜10克

送服。每天饭前食用，每日 2 次。具有辛凉宣肺、清肺化痰的功效，适用于风热闭肺型小儿肺炎。

(5)取白萝卜 100 克，杏仁 10 克，生姜 5 克，红糖适量。白萝卜洗净、切碎，杏仁打碎，生姜切丝。同入锅内，加水适量煎 20 分钟，去渣取汁，加红糖调味。早、晚各 1 次温服。具有宣肺除痰、止咳的功效，适用于小儿肺炎咳喘。



小儿呕吐的食疗调养

(1)取萝卜 500 克，蜂蜜 150 克。鲜白萝卜洗净，切成丁。放在沸水内煮沸即捞出，把水控干，晾晒半日，再放入锅内，加蜂蜜，以小火煮沸，调匀，待冷，装瓶备用。饭后食用。具有消食理气的功效，适用于消化不良、腹胀、呕吐等症。

(2)取神曲 15 克，丁香 1.5 克。以上 2 味一同放入茶杯中，沸水冲泡，代茶饮。具有暖胃、消积、止呕的功效，适用于小儿伤食之呕吐。

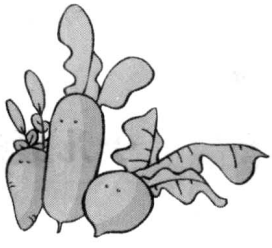
(3)取大米 100 克，鲜嫩黄瓜 300 克，生姜 10 克，精盐 2 克。黄瓜去皮去瓤，洗净切薄片；大米洗净，姜洗净拍破。沙锅加清水 1000 克，下大米、生姜，大火烧开，小火慢煮至米烂时下瓜片，再煮至汤稠，表面浮有粥油时入盐调味。具有健脾养胃、清热除烦的功效，适用于小儿暑热吐泻。

(4)取枇杷叶 10 ~ 15 克(鲜者 30 ~ 60 克)，大米 100 克，鲜芦根 60 克，冰糖少许。将枇杷叶用布包与鲜芦根(洗净切段)同煎汁，去渣，再与大米煮粥。粥成后入冰糖，稍煮片刻即可。具有清胃止呕的功效，适用于小儿胃热之呕吐。

(5)取葡萄汁 1 盅，生姜汁少许。葡萄榨取汁，加入姜汁，调和服。吐时服用。具有暖胃止吐的功效，适用于小儿呕吐。



小儿腹泻的食疗调养



(1)取连皮白萝卜 250 克，盐 3 克。加水煮烂取汁服用，每日 3 次，连服 2 ~ 3 天。具有清热利湿的功效，适用于小儿湿热泻。

(2)取炒谷芽 10 克，莲子 3 克，橘皮 6 克。以上 3 味加水煎服。每日 2 ~ 3 次。具有补脾益气的功效，适用于小儿脾虚泻。

(3)取山药 12 克，车前子 20 克，大枣 10 克，苹果 1 个。以上 4 味加适量的水煎煮，沥去残渣。饮服，每日 3 次。具有补脾益气的功效，适用于小儿脾虚泻。

(4)取苹果 100 克。加水煎浓汁。代茶频饮,不拘时,每日 1 剂。忌食生冷及肉类。具有健脾益胃、生津止渴的功效,适用于小儿泄泻。

(5)取番石榴 2 个,白糖适量。以上 1 味去皮,加水煎汤,去渣取 150 克汁,加入白糖。代茶饮,每日 1 剂。具有调理脾胃、收敛止泻的功效,适用于婴儿腹泻。



小儿痢疾的食疗调养

(1)取鲜丝瓜 2 条,红糖(或白糖)适量。将丝瓜切成 5 厘米长,用竹笋叶或原纸包裹,放红火灰里煨熟,用纱布包好绞汁、加糖搅匀。分 2 次冲服,日服 1 剂。具有清热解毒、凉血治痢的功效,适用于小儿菌痢,症见里急后重、肛门灼热者。

(2)取荞麦 30 克,核桃壳 24 克,红糖 20 克。将荞麦、核桃壳共置锅内,加清水 500 克煮至 200 克,弃渣取汁,冲入红糖调化,凉后可用。每日 1 剂,分 1 ~ 2 次服完,10 天为 1 疗程,连服 2 ~ 3 个疗程。具有收涩固脱的功效,适用于小儿慢性菌痢。

(3)取红白豇豆各 30 克,大米 50 克,白糖适量。将豇豆洗净与大米一同放入锅中,加水一同煮粥,待粥熟加入白糖,调匀食之。具有健脾益肾的功效,适用于脾肾虚弱久泻久痢者。

(4)取新鲜马齿苋 120 克(干者 30 克),绿豆 30 ~ 60 克。以上 2 味煎汤服食。日服 1 次,连服 3 ~ 4 次。具有清热、解毒、止痢的功效,适用于痢疾之属于湿热型者。

(5)取鲜橘子 1 只,白糖 10 克。将鲜橘子洗净,切开成两半,放在挤果汁器上压出橘汁,加入温开水和白糖即成。制作这种饮料时,要特别注意炊具的卫生。随量食用。可供 4 ~ 6 个月婴儿选用。具有开胃消食的功效,适用于小儿痢疾。



小儿腹痛的食疗调养

(1)取白梅花 5 克,白朴花 10 克。取干净白梅花瓣置杯中,另将白朴花置锅内加水 200 克煮取 100 克,去渣,趁沸冲入梅花杯中盖焖片刻。每日 1 剂,随意饮服,疗程不限。1 岁以下小儿可加少许红糖调味。具有消食导滞、行气止痛的功效,适用于乳食积滞之小儿腹痛。

(2)取荔枝核 5 克,木香 3 克,红糖少许。将荔枝核煎取汁,木香研末调入汁中,加红糖服用。具有理气止痛的功效,适用于气滞腹胀之小儿腹痛。

(3)取山楂肉 18 克,厚朴 10 克,红糖 15 克。将山楂肉放锅内炒至焦黄,入厚朴加适量的水共煎,取汁去渣,冲入红糖调化。每日 1 剂,1 次饮完,连服数天。具有消食导滞、行气止痛的功效,适用于乳食积滞之小儿腹痛。

(4)取山楂 6 克。炒焦成炭,研末,加红糖开水冲调,加温 1 次服下。具有消食导滞、行气止痛的功效,适用于乳食积滞之小儿腹痛。

(5)取高良姜 6 克,陈皮 3 克,大米 30 克。将前 2 药煮汁去渣,与大米同煮粥。早晚餐食用。具有温中散寒、理气止痛的功效,适用于腹部中寒之小儿腹痛。



小儿厌食的食疗调养

(1)取神曲 10 ~ 15 克,大米适量。将神曲捣碎,加水煎取药汁,去渣,入大米一同煮为稀粥。具有健脾胃、助消化的功效,适用于脾失健运所致之厌食症。

(2)取大米 500 克,南瓜 1000 ~ 1500 克。将大米淘净,加水煮至七八成熟时,捞起;南瓜去皮,挖去瓤,切成块,用油、盐炒过后,即将煮过的大米倒于南瓜上,慢火蒸熟。若蒸时加入适量红糖,其味更美。具有健脾的功效,适用于脾失健运所致之厌食症。

(3)取锅巴焦(炒黄)、莲肉各 120 克。莲肉去心,蒸熟后,干燥,与锅巴焦共研为细面,每次 3 ~ 5 匙,加白糖、开水调匀温服,一日 3 次。具有补中健脾、消食开胃的功效,适用于脾失健运所致之厌食症。

(4)取北沙参,玉竹、百合、山药各 15 克,猪瘦肉 500 ~ 1000 克。猪肉洗净、切块,与诸药加水炖熟。饮汤食肉与药。具有养阴生津、益胃补虚的功效,适用于胃阴不足所致的食欲不振。

(5)取蚕豆壳 20 克,冬瓜皮 50 克,红茶叶 5 克。将蚕豆壳、冬瓜皮分别洗净,与红茶叶一起入锅,加水适量,浓煎 2 次,每次 30 分钟,用洁净纱布过滤,收取滤汁,浓缩至 400 克即成。每日 2 次,每次饮用 200 克。具有清热解暑、健脾利湿的功效,适用于小儿厌食症等。



小儿便秘的食疗调养



(1)取牛奶 250 克,大米 100 克,蜂蜜 20 克。将大米洗净,加适量的水,煮至米花粥稠时加入牛奶煮沸,

调入蜂蜜即成。每日早晨空腹温服。具有润肠通便的功效，适用于小儿身体虚弱之便秘，症见大便难下，经常便秘，或先干后稀，面色萎黄，腹胀下气，倦怠乏力，舌苔白，舌质淡，脉缓等；此外，对贫血也有一定疗效。

(2)取猪脊瘦肉 100 克，大米 100 克，茴香、精盐、麻油、川椒粉各适量。将脊肉切成小块，在麻油中稍炒，后入大米煮粥，将熟，入茴香、川椒、精盐等，再煮 1～2 沸，早晚空腹食。具有滋阴、润肠的功效，适用于热病伤津之小儿便秘。

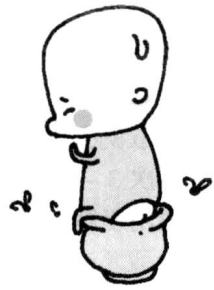
(3)取栗子粉、玉米粉各 30 克，芝麻仁、火麻仁、红糖各适量。将芝麻仁淘净，沥去水分，炒香；火麻仁研为末，放入盆内拌匀，再加入栗子粉、玉米粉、红糖，用水和匀，做成糕坯，上笼旺火蒸 15～20 分钟。每日 1 次，早餐食。具有补肾气、润肠的功效，适用于气虚之小儿便秘。

(4)取甘蔗汁 150 克，番泻叶 1 克。将新鲜甘蔗汁加番泻叶置锅内隔水蒸熟，滤去渣滓。每日 1 剂，分 1～2 次服完，连服数天。1 岁以下小儿酌减。具有清热消导的功效，适用于小儿热秘。

(5)取牛奶 250 克，炒核桃仁 20 克，鸡蛋 1 只，蜂蜜 30 克。炒核桃仁捣烂。将鸡蛋打散，冲入牛奶，加入捣烂的核桃仁煮沸，离火稍凉，调入蜂蜜，即可食用。上下午分食。具有温补肾阳、润肠通便的功效，适用于小儿便秘。



小儿遗尿的食疗调养



(1)取鱼鳔 2 个，羊肉 30 克，黄芪 10 克，黄酒、葱、生姜、精盐、麻油各适量。将鱼鳔剖开，除去血管及黏膜，洗净切片，与洗净切片的黄芪一同放入沙锅中，加水 400 克，用旺火煮沸，小火炖 20 分钟，再将羊肉洗净切成丝，加入锅中，并加入黄酒、葱、生姜，共煮至羊肉熟烂，去黄芪，加精盐和麻油调味即成。饮汤吃鱼鳔和羊肉，日服 1 次，连用 10 天为一疗程。具有补气升阳、补肾益精、利尿消肿的功效，适用于小儿遗尿、小儿尿频等。

(2)取狗肉 150 克，黑豆 50 克，食糖适量。将狗肉洗净切成小块，与黑豆一同入锅，旺火煮沸后小火炖至肉烂，加入适量食糖调味。每日晚上服用。具有补肾阳、止遗尿的功效，适用于小儿遗尿、怕冷、小便清长。

(3)取山药 250 克，山茱萸肉 20 克，大米 100 克，蜂蜜适量。将大米、山茱萸肉分别研末，山药剥皮后洗净，捣碎如泥状。将山药泥、米粉、山萸粉、蜂蜜混合，搅拌均匀，放入带盖碗内，加盖，入碗，隔水蒸熟即成。温热时吃糕，随量经常食用。具有健脾补肾、止遗尿的功效，适用于小儿遗尿。

(4)取桑螵蛸 10 克，高粱米 50 克。将桑螵蛸洗净装入纱布袋，扎住袋口，放入锅中，加适量的水，煮沸后改用小火煎 20 分钟，取出桑螵蛸袋，将洗净的高粱米放

入汤液中，继续加热，熬煮成稀粥。日服 1 剂，连服 1 个月。具有健脾补肾、缩尿的功效，适用于小儿遗尿。

(5)取龟甲 200 克，黑豆 50 克，精盐少许。将龟甲用水冲洗干净，黑豆洗净晾干稍砸碎，一同入锅，加适量的水和精盐少许，用旺火烧开后转用小火熬煮至豆烂。日服1 剂，7 天为 1 疗程。具有滋阴益肾的功效，适用于小儿遗尿伴口干唇红，舌苔黄薄。



小儿肾炎的食疗调养

(1)取鲤鱼 1 条(重约 500 克)，茯苓片 9 克，葱、生姜、精盐各适量。将鲤鱼去鳞鳃及肠杂，洗净；茯苓片塞入鲤鱼肚内，入锅，加适量的水及少许葱、生姜，旺火烧开，改用小火煨至鱼熟，去葱、姜和茯苓，加少许精盐即成。吃鱼饮汤，两天 1 条鱼。具有补气健脾、利水消肿的功效，适用于小儿肾炎水肿，少尿，低蛋白血症。

(2)取干玉米须 60 克。将干玉米须加水 500 克煎至 250 克，一次服完，早晚各 1 次，日服 3 次。具有利水消肿的功效，适用于小儿肾炎浮肿。

(3)取赤小豆 100 克，鲤鱼 1 尾(250 ~ 500 克)。将鲤鱼去内脏，不去鳞，洗净，赤小豆淘净，小火同煨 1 小时，熟后食，不加盐。每日食用 1 ~ 2 次。具有利水消肿的功效，适用于小儿肾炎水肿。

(4)取大蒜 30 ~ 45 克，西瓜一个(约 1500 克)。先在西瓜皮上挖一个三角形的洞，大蒜去皮纳入西瓜内，再用挖出的瓜皮塞住洞口，将洞口向上用瓦碟盖好，隔水蒸熟。趁热吃蒜和瓜瓤，一日内分几次吃完。具有利水消肿的功效，适用于小儿急性肾炎。

(5)取黑鱼 1 条，冬瓜 150 克。将黑鱼去鳞鳃及肠杂，洗净；冬瓜去皮洗净，切成块，与黑鱼一同入锅，加适量的水，共煮至鱼熟汤浓。饮汤吃鱼和冬瓜，一天吃完，隔日 1 剂，连服 7 剂，切忌放盐。具有健脾开胃、消肿利尿的功效，适用于小儿慢性肾炎，食欲不振，尿少浮肿，低蛋白血症。



小儿自汗、盗汗的食疗调养

(1)取黑豆 30 克，桂圆肉 10 克，大枣 30 克。以上 3 味洗净后放在沙锅内，加适量的水，用小火煨 1 小时左右。一天内分 2 次食完，连吃 15 天为 1 疗程。具有止汗

的功效，适用于小儿自汗、盗汗。

(2)取麻黄根、黄芪、当归、乌梅各 10 克，麦芽糖适量。前 4 味同入锅，加水适量煎浓，去渣取汁，麦芽糖放入溶化。温服，每日早晚各 1 次。具有补气止汗的功效，适用于小儿自汗、盗汗。

(3)取浮小麦 30 克，黑大豆 15 克，乌梅 3 克。以上 3 味加水煎汤。代茶饮。具有益气养肺，固表敛汗的功效，适用于小儿自汗、盗汗。

(4)取麻黄根、黄芪各 10 克，牡蛎 20 克，冰糖适量。前 3 味同入锅，加水适量煎 30 分钟，去渣取汁，用冰糖调味。每日早、晚各 1 次，温服。具有益气固表、潜阳敛汗的功效，适用于小儿自汗、盗汗。

(5)取山药 15 克，芡实 15 克，熟鸡蛋黄 1 枚，生薏苡仁 30 克，糯米 30 克。将山药、薏苡仁、芡实研末，与淘洗干净的糯米一同入锅，加适量的水，用大火烧开，再转用小火熬煮成稀粥，加入鸡蛋黄，混匀即成。日服 1 剂，温热食用。具有健脾开胃、养心安神、敛汗止泻的功效，适用于小儿自汗、盗汗。



小儿夜惊的食疗调养

(1)取牡蛎 30 克，蛤粉 18 克，红枣 5 枚。将牡蛎、蛤粉、红枣加适量水一同熬成汤，常常服用有效，适用于盗汗已久者。具有滋阴敛汗的功效，适用于小儿夜惊。

(2)取山药 15 克，生薏苡仁 30 克，芡实 15 克，熟鸡蛋黄 1 枚，糯米 30 克。将山药、薏苡仁、芡实研末，与淘洗干净的糯米一同入锅，加适量的水，用旺火烧开，再转用小火熬煮成稀粥，加入鸡蛋黄，混匀即成。日服 1 剂，温热食用。具有健脾开胃、养心安神、敛汗止泻的功效，适用于小儿夜惊，症见出汗异常，夜惊夜啼，失眠多梦，自汗盗汗，胃腹疼痛，慢性泄泻等。

(3)取猪肾 1 个，山药 5 克，当归 5 克，党参 5 克，生姜 1 片，精盐适量。将猪肾从中间纵切成两片，挖除中间筋膜臊腺，切成片，用清水漂洗干净，放入锅内，党参、当归入布袋后放入锅内，加水 800 克，共煮沸后加入生姜、精盐，小火煨至猪肾熟烂，去药袋，再将山药捣碎下入锅中，稍煮即成。饮汤吃猪肾，10 岁儿童日服 1 剂，10 岁以下小儿酌减，可经常食用。具有益气、补肾、养血的功效，适用于小儿夜间易惊醒伴汗出。

(4)取羊肉 90 克，黄芪 15 克，桂圆肉 10 克，山药 15 克，精盐、麻油适量。将羊肉洗净，切成丝；山药去皮洗净捣碎，与羊肉丝、桂圆肉、黄芪一同放入沙锅中，加水 800 克，加热煮沸，改用小火炖至羊肉熟烂汤浓，拣去黄芪，加入精盐、麻油调味即成。饮汤吃羊肉和桂圆肉，7～8 岁小儿可 1 次吃完，7 岁以下小儿可分 2～3 次吃完，日服 1 剂，连服 15 天为 1 疗程。具有补脾益肾、补气升阳、固表止汗、宁心安神

的功效，适用于小儿病后体弱夜惊，盗汗，自汗，饮食量少。

(5)取黑小豆 30 克，红枣 20 克，白糖 10 克。将红枣用温水浸泡片刻，洗净备用；黑小豆去杂洗净，放入锅中，加适量的水，先用小火烧开 30 分钟，加入红枣、白糖，再烧煮 30 分钟，直至黑豆酥烂时离火，出锅即成。饮汤吃豆、枣。具有补肾养心、健脾益气、生津止汗的功效，适用于心肾两亏、津血不足之小儿夜惊。



小儿夜啼的食疗调养

(1)取干姜 1～3 克，高良姜 3～5 克，大米 100 克。先煎干姜、高良姜，取汁、去渣，再入大米同煮为粥。常食具有温暖脾胃、散寒止痛的功效，适用于脾脏虚寒之小儿夜啼。

(2)取川黄连 3 克，乳汁 100 克，食糖 15 克。黄连水煎取汁 30 克，兑入乳汁中，调入食糖。具有清心泻火的功效，适用于小儿心经有热，夜啼不安。

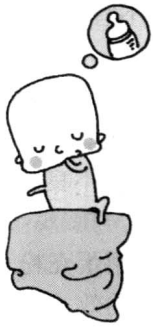
(3)取淡竹叶 30 克，大米 50 克，冰糖适量。淡竹叶加水煎汤，去渣后入大米、冰糖煮粥。早晚各 1 次，稍温顿服。适用于心火炽盛之小儿夜啼。

(4)取小蚯蚓 2 条。将小蚯蚓捣烂，加适量白糖冲服。具有清心泻热的功效，适用于心经积热之小儿夜啼。

(5)取花椒 15 克，干姜 30 克，大葱一握。以上 3 味同捣如泥，将锅烧热，将 3 味同炒，边炒边浇酒，炒熟后用毛巾将药包裹，待温度适宜时，熨敷患儿腹部，每晚 1 次。具有温中散寒的功效，适用于小儿夜啼。



小儿佝偻病的食疗调养



(1)取鹿茸 100 克，附片 30 克，猪蹄 2 只。将鹿茸切薄片，猪蹄洗净，与上 3 味同入锅，微火煮数沸，调味食用。具有补肾阳、益精血的功效，适用于小儿佝偻病，症见发育不良，骨软行迟，囟门不合等。

(2)取猪骨头适量，醋少许。将猪骨头洗净砸碎，加少许醋，加适量的水，以浸没骨头为度，加少许葱、生姜、味精、精盐，熬煮 3 小时，至汤浓即成。每次饮汤 1 碗，日服 2～3 次。具有补钙的功效，适用于缺钙引起的小儿佝偻病。

(3)取鸡肝 50 克，大米 100 克，精盐、味精适量，鸡蛋 1 个。将鸡肝洗净，剁泥，加麻油适量煸炒。鸡蛋去壳打匀，锅内放油少许煎成蛋皮，切细丝。大米淘洗干净，

入锅，加适量的水，煮粥至米花，调入鸡肝、蛋皮、精盐和味精，稍煮至粥稠即成。日服3次，温服。具有补钙的功效，适用于小儿佝偻病。

(4)取黄芪30克，五味子3克，猪肝50克，猪腿骨(连骨髓)500克，精盐、味精各适量。将猪腿骨敲碎，与五味子、黄芪一起加水煮沸，改用小火煮1小时，滤去骨片与药渣，将肝切片入汤内煮熟，加精盐和味精调味，吃肝喝汤。1剂可分二顿服完，宜常服，直至病愈。具有健脾、益肾、壮骨的功效，适用于小儿佝偻病以脾肾虚弱为主要症状者。

(5)取生板栗500克，白糖250克。将板栗加水煮半小时，待凉，剥去皮，放在碗内再蒸40分钟，趁热用勺将板栗压拌成碎泥，加入白糖搅匀，再把栗泥填平成饼状，摆在盘中即成色味俱佳的食品，可供患儿经常服用。具有补肾益气的功效，适用于小儿佝偻病。



小儿营养不良的食疗调养

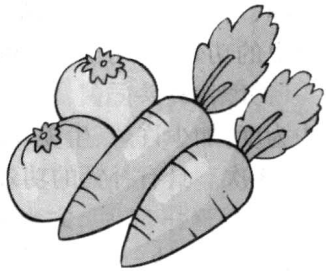
(1)取牛肚250克，大米75克。将牛肚用盐搓洗干净，切成小丁，淘洗干净的大米一同煮成粥。调味后代饭食用。具有益气血、健脾胃的功效，适用于小儿营养不良，病后虚弱，食欲不佳，气血不足等。

(2)取新鲜胡萝卜、大米各适量。将胡萝卜洗净切碎，与淘洗干净的大米一同入锅，加适量的水，用旺火烧开，再转用小火熬煮成稀粥。早晚餐温热服用，宜现煮现吃，不宜多煮久放。具有健脾和胃的功效，适用于小儿营养不良等。

(3)取牛乳或羊乳适量，大米100克，白糖少许。将淘洗干净的大米入锅，加适量的水，用旺火烧开，再转用小火熬煮，待粥半熟时去米汤，加乳汁、白糖同煮至粥成。每日作早、晚餐，温热空腹食用。具有补虚损、健脾胃的功效，适用于婴儿发育不良。

(4)取鸡蛋壳适量。将鸡蛋壳烤干，研极细粉。日服2次，6个月～1岁的小儿每次服用蛋壳粉0.5克，1～2岁的小儿每次服用蛋壳粉1克。具有消食化积、增强营养的功效，适用于小儿营养不良，疳积，佝偻病等。

(5)取桂圆肉15克，枸杞子15克，血糯米15克，大米15克。以上4味分别淘洗干净入锅，加适量的水，用旺火烧开后转用小火熬煮至米烂汤稠即成。日服1剂，早晚各服1次，经常食用有效。具有益气补虚、养肝益血、补血生血的功效，适用于小儿营养不良，症见口唇、黏膜苍白，面色欠红润，食欲不佳等。



小儿贫血的食疗调养

(1)取淮山药 15 克,桂圆肉 20 克,甲鱼 1 只。先用热水烫甲鱼,使其排尿后切开洗净去肠脏,然后将甲鱼肉与壳一起连同淮山药、桂圆肉放炖盅内,加适量的水,隔水炖熟服用。具有补益脾胃、益气血的功效,适用于小儿贫血、病后体虚者。

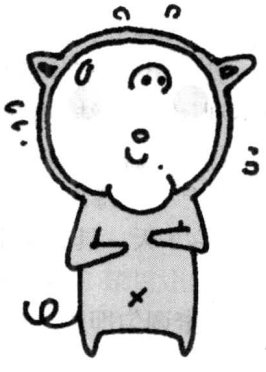
(2)取牛蹄筋 50 克,鸡血藤 30 ~ 50 克,补骨脂 10 ~ 12 克。将 3 者洗净后,加水煎煮约 1 小时筋烂,取汁服用。具有益气生血的功效,适用于小儿营养性贫血。

(3)取黑木耳 30 克,红枣 30 克。以上 2 味加水煮汤。代茶饮服,每日 3 次。具有健脾补虚生血的功效,适用于小儿贫血。

(4)取鹌鹑肉 500 克,鸡肉 1000 克,冬笋 120 克,鸡汤 60 克,水发香菇 15 克,酱油、精盐、味精、胡椒粉、黄酒、葱、生姜、猪油、白糖、湿淀粉、鲜汤适量。将鹌鹑切薄片先用黄酒、精盐拌匀,再加入鸡蛋清、湿淀粉拌匀。把斜刀切成的香菇片、冬笋片过水后,用鲜汤煨入味。将锅烧热后,放入猪油,把鹌鹑片放入滑散滑透,捞出,沥去油。锅中留适量油又上火,放入生姜片、马耳形葱片、冬笋片及香菇片下锅稍煸炒,把鹌鹑片倒下去,用黄酒炝锅后,将酱油、白糖、精盐、胡椒粉、鸡汤、湿淀粉调配成的汁搅匀后顺锅边倒入,待烧开后用勺推动,加味精和少量猪油。具有补益五脏的功效,适用于小儿贫血、周身无力等症。

(5)取动物肝(猪肝、羊肝、牛肝、鸡肝均可)100 ~ 150 克,大米 100 克。将肝洗净切成小块,与大米、葱、姜、油、盐加水约 700 克,煮成稀粥,等肝熟粥稠时,每日早晨空腹趁热顿服。具有补肝养血的功效,适用于小儿营养不良性贫血、气血虚弱等症。

小儿肥胖症的食疗调养



(1)取白菜 200 克,干虾米 10 克,植物油 10 克,酱油 10 克,精盐 3 克,味精少许。将干虾米用温水浸泡发好;再将白菜洗净,切成 3 厘米的段。随后,将油锅熬热,放入白菜炒至半熟,再将发好的虾米、精盐、味精放入,加些清水,盖上锅盖烧透即成。具有补肾、利肠胃的功效,适用于肥胖儿童食用。

(2)取鲜嫩黄瓜 750 克,猪瘦肉 100 克,当归 3 克,

白糖 50 克，醋 30 克，精盐 2 克，生姜 10 克，菜油 50 克。黄瓜洗净削去两头，切成 3 厘米长的段，用滚刀法片成大片，再切成粗丝。生姜洗净切成细丝。当归洗净切成片待用。猪肉洗净，用开水煮熟，捞出晾凉，切成丝。把肉丝、黄瓜皮丝放入盘内，加上白糖、醋、姜丝、精盐拌匀；锅置火上加清油，烧至八成熟时将锅离火，下入当归片，浸出香味时拣出当归不用，将油倒在瓜皮丝上拌匀即成。具有滋阴润燥、清热利湿的功效，适用于小儿肥胖症。

(3)取生山楂 500 克，蜂蜜 250 克。去山楂果柄及果核，放在铝锅内，加适量的水，煎煮至七成熟烂水将耗尽时，加入蜂蜜，再以小火煎煮熟透，收汁即可，待冷，放入瓶内贮存备用。每日服数次。具有消除脂肪、补虚、活血化瘀的功效，适用于小儿肥胖症。

(4)取西瓜皮 200 克，冬瓜皮 300 克，黄瓜 400 克，精盐、味精各适量。西瓜皮刮去蜡质外皮，洗净。冬瓜皮刮去绒毛外皮，洗净。黄瓜去瓤心，洗净。将三皮分别用不同火候略煮一下，待冷切成条块，置容器中，用盐、味精腌渍 1 小时，即可食用。具有利湿减肥的功效，适用于小儿肥胖症。



小儿蛔虫病的食疗调养

(1)取生姜 100 克，蜂蜜 60 克。将新鲜生姜去皮洗净，捣烂取汁去渣，然后加入蜂蜜，搅拌均匀，1～4 岁服 30～40 克；5～9 岁服 50 克；10～13 岁服 50～60 克；均分作 2～3 次服用。具有健脾和胃、散寒止痛的功效，适用于小儿蛔虫性肠梗阻，其他类型的肠梗阻不宜服用。

(2)取使君子 30 克，猪瘦肉 250 克，面粉 30 克。使君子肉捣碎，猪肉洗净剁碎，同面粉混合均匀，做饼 10 个，蒸熟。每服一个，1 日 2 次。具有补虚驱虫的功效，适用于小儿身体虚热而有蛔虫者。

(3)取牵牛子末 1 克，大米 50 克，生姜 2 片。将大米淘洗干净入锅，加水 500 克，用旺火烧开，加入生姜和牵牛子末，再转用小火熬煮成稀粥。日服 1 剂，温热食用。具有泻水、消肿、通便下气、驱虫的功效，适用于小儿蛔虫病，症见腹水胀满，小便不利，大便秘结，脚气浮肿等。

(4)取南瓜子适量。南瓜子洗净、晾干，用小火炒熟，去壳取仁，研极细末，备用。5 岁以上小儿每次 10～15 克，5 岁以下小儿每次 6～9 克，均用蜂蜜调服，日 2 次，连服 2～3 天。具有驱虫的功效，适用于小儿蛔虫病。

(5)取甘草 25 克，蜂蜜 125 克。将甘草洗净，放入锅中，加水煎煮，去渣取汁，再加入蜂蜜调匀即成。分 2 次服用。具有安蛔驱虫的功效，适用于胆道蛔虫。

小儿钩虫病的食疗调养

(1)取生大蒜适量。空腹吞服。具有调理脾胃、驱虫的功效,适用于小儿钩虫病。

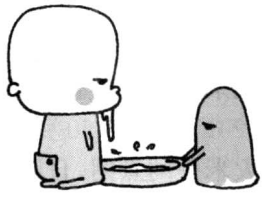
(2)取楝根白皮 30 克,槟榔 20 克,白糖适量。楝根白皮去净皮,与槟榔片同水煎取汁,浓缩,加白糖,制成 60 克糖浆。睡前空腹饮,连用 2 日。具有杀虫驱虫的功效,适用于小儿蛔虫、钩虫病。

(3)取南瓜子 500 克,槟榔 300 克,番泻叶 30 克。以上 3 味分别焙干,共研成细末,过筛,装瓶备用。1 ~ 3 岁小儿每次 10 克,4 ~ 7 岁每次 15 克,8 岁以上每次 20 克,用温开水冲服。每日 1 剂,连服 10 ~ 15 剂为 1 疗程。具有调理脾胃、驱虫的功效,适用于小儿钩虫病。

(4)取鲜马齿苋 200 ~ 250 克,白糖适量,米醋 30 克。将鲜马齿苋洗净,切碎,入锅,加水煎取浓汁 250 克,去渣取汁,加入米醋和白糖,调匀即成。日服 1 剂,分 1 ~ 2 次空腹温热服用,连用 3 天为 1 疗程。若需进行第 2 ~ 3 个疗程,可间隔半个月再服。具有清热利湿、凉血解毒、驱虫的功效,适用于小儿钩虫病。

(5)取鲜马齿苋 100 克,精盐、米醋各适量。将鲜马齿苋洗净,切碎,入锅,加水 400 克,煮沸 20 分钟,去渣取汁,加入米醋和盐,调匀即成。每日早晨空腹 1 次服下,连用 7 天为 1 疗程。具有清热利湿、凉血解毒、驱虫的功效,适用于小儿钩虫病。

儿童多动症的食疗调养



(1)取炒熟花生米 15 克,新鲜牛奶 100 毫升。将炒熟花生米拣杂,去皮(或不去皮),微火烘干,研成细末,与牛奶同放入玻璃瓶内,加盖,用手握住瓶颈反复上下振摇约 20 次,待其充分混匀,即可食用。早晚分服,夏季可在服食时加家庭自制的小冰块。具有补养心脾、益智健脑的功效,适用于心脾气虚、心神不宁型儿童多动症。

(2)取黑芝麻粉 15 克,黄豆 30 克,红糖 10 克。将黄豆洗净后晒干或烘干,研成极细末,放入沙锅,加水 500 毫升,充分拌和均匀,浸泡 30 分钟,再搅拌 1 次,中火煨煮至沸,用洁净纱布袋装后过滤,取得豆奶放入杯中,趁温热调入黑芝麻粉(经炒制)及红糖,充分拌和均匀即成。早晚分服。具有培补精血、益智健脑的功效,适用于精血不足、阴阳失调型儿童多动症。

(3)取鹿角胶 8 克,牛奶 100 毫升,蜂蜜 15 毫升。将牛奶放入锅中加热,煮沸前

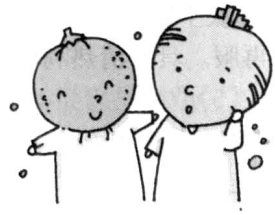
即兑入鹿角胶，以小火缓慢加热，并用筷子不停搅拌，促使烊化，煮沸并待鹿角胶完全烊化后停火，晾温后兑入蜂蜜，搅拌均匀即成。早晚分服。具有培补精血、益智健脑的功效，适用于精血不足、阴阳失调型儿童多动症。

(4)取小麦胚芽 30 克，新鲜牛奶 100 毫升，蛋黄 1 个，蜂蜜 5 毫升。将小麦胚芽干品拣杂，洗净，晒干后入锅，微火焙干，研成极细末。将鸡蛋洗净外壳，破一小裂口，滤尽蛋清后，磕破蛋壳，将蛋黄放入另碗中，用竹筷搅打成蛋黄糊，与鲜牛奶同放入碗中，加小麦胚芽细末拌和均匀，小火煨煮至沸，停火，调入蜂蜜，搅拌均匀即成。早晚分服。具有养心健脾、益智健脑的功效，适用于心脾气虚、心神不宁型儿童多动症。

(5)取柏子仁 10 克，酸枣仁 10 克，熟地 10 克，大米 50 克。将柏子仁、酸枣仁、熟地分别择杂、洗净，晒干或烘干，熟地切成片；柏子仁、酸枣仁同入锅中，用小火微炒，捣碎，与熟地片同放入纱布袋，酸枣仁同入锅中，用小火微炒，捣碎，与熟地片同放入纱布袋，扎紧袋口，备用。大米淘洗干净，放入沙锅，加水适量并放入药袋，浸泡片刻后，先用大火煮沸，再改用小火煨煮 40 分钟，待大米熟烂，取出药袋，继续用小火煨煮成黏稠粥。早晚分食。具有补益心脾、益智健脑的功效，适用于心脾气虚、心神不宁型儿童多动症。



小儿白喉的食疗调养



(1)取萝卜缨(阴干)30 克，冰糖适量。以上前 1 味加水煎汤，去渣取汁，加入冰糖。代茶频饮。具有化痰消食、清利咽喉的功效，适用于小儿白喉。

(2)取牛膝叶 50 克，大米 50 克。将牛膝叶细切，加水煎汤，去渣取汁，与淘洗干净的大米一同煮粥。日服 1～2 次，空腹食用。具有散瘀血、消痈肿的功效，适用于小儿白喉，喉痹，口舌生疮等。



小儿百日咳的食疗调养



(1)取大蒜头 2 个，冰糖适量。以上 2 味捣烂，加冰糖，沸水冲泡。代茶频饮。具有健胃、润肺、解毒的功效，适用于小儿百日咳。

(2)取鲜车前草根 50 克，冰糖适量。将车前草根切碎，加水煎汤，去渣取汁，加入冰糖溶化。代茶饮。具有清肺化痰、解痉止咳的功效，适用于小儿百日咳。

(3)取枇杷叶 9 克,桃仁 5 粒。将枇杷叶去毛,然后与桃仁一同加水煎汤,去渣取汁。代茶饮。具有化痰和胃降逆的功效,适用于小儿百日咳痉咳期,痰多,呕吐者。

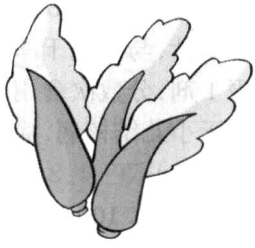
(4)取大蒜 15 克,生姜 1 克,红糖 9 克。以上 3 味捣碎,沸水冲泡。代茶频饮。剂量可视年龄大小增减。具有镇咳止呕的功效,适用于小儿百日咳。

(5)取柿饼 15 克,罗汉果 1 个。以上 2 味粗碎,加水煎汤,去渣取汁。代茶频饮。具有润肺止咳的功效,适用于小儿百日咳。



小儿病毒性肝炎的食疗调养

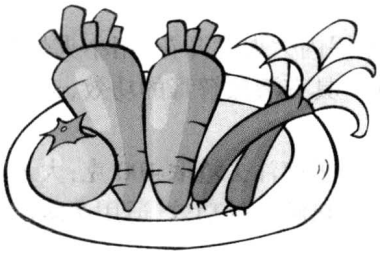
(1)取赤小豆 30 克,田基黄 30 克。将田基黄加水煎汤,去渣取汁,再加入赤小豆煮烂。代茶饮服,每日 3 次。具有清热退黄、利水祛湿的功效,适用于小儿病毒性肝炎。



(2)取鲜嫩糯稻苗 30 克,葡萄糖 10 克,大米 50 克。将糯稻苗洗净入锅,加适量的水,煮沸 5 分钟,滤汁弃渣,加入洗净的大米继续,熬至米烂汤稠,调入葡萄糖即成。日服 1 剂,连服数日。具有清热舒肝、补脾和胃的功效,适用于小儿病毒性肝炎,肝功能恢复后仍有腹胀者。

(3)取胡萝卜 10 克,芹菜 5 克,番茄 15 克,猪油 15 克,精盐 2 克,味精 1 克,麻油 10 克,大米 50 克。将大米淘洗干净,入锅,加水 500 克,用旺火烧开后转用小火熬煮成稀粥,加入胡萝卜丝、芹菜末、番茄块、猪油,稍煮即成,调入精盐、味精、麻油。日服 1 剂,晚餐食用。具有滋阴养肝、清肝明目的功效,适用于小儿病毒性肝炎后期饮食量仍少,体质弱,大便秘结者。

(4)取鲜大蓟苗 50 克,鲜小蓟苗 50 克,葡萄糖 10 克,大麦面 50 克。大蓟、小蓟洗净沥水,捣碎成泥,用纱布绞汁。大麦面加水和成面团,擀成薄片,下到沸水锅中,煮沸数分钟加入大蓟、小蓟汁及葡萄糖,再煮沸即成。日服 1 剂,连服数日。具有健脾和胃、除烦凉血的功效,适用于小儿病毒性肝炎。



(5)取鲜嫩马兰头 15 克,大米 50 克,调味品适量。将马兰头洗净切碎;大米淘洗干净入锅,加水 500 克,用旺火烧开后转用小火熬煮成稀粥,加入马兰头和调味品,稍煮即成。每日早晚各服 1 次,连服数日。具有清热解毒、凉血止血、清肝降火、补脾和胃的功效,适用于小儿病毒性肝炎恢复期。



小儿结核病的食疗调养

(1)取鲜生地 50 克,大米 50 克。将生地洗净切片,加水煎煮 1 小时,去渣后与淘洗干净的大米一同煮成稀粥。日服 1 剂,分 1～2 次食用,连服数月。具有清热凉血的功效,适用于小儿肺结核,下午发低热,两颧潮红,咳嗽,痰中带有血丝,小儿牙疳等。

(2)取紫菜 10 克,鸡蛋 1 个。将紫菜用温水浸泡 30 分钟,使其发开,再用清水漂洗干净,入锅,加水 200 克,置旺火上烧沸,打入鸡蛋,搅拌均匀即成。日服 1 剂,分 1～2 次吃完,也可当菜下饭吃。连吃 1～2 个月。具有软坚散结的功效,适用于小儿淋巴结核。

(3)取黄精 30 克,大米 100 克,白糖适量。将黄精洗净,加清水煎汁去渣,澄清后取汁,与淘洗干净后的大米一同加水煮成稀粥,待粥成后加入适量白糖调味。日服 1 剂,分数次食用。3～5 天为 1 疗程。具有补脾胃、润心肺、补中益气的功效,适用于小儿结核病,症见肺虚燥咳,或干咳无痰,肺痨咳血等。

(4)取白果 3～5 个,蜂蜜适量。将白果放入锅中,置小火上炒熟,然后去外壳及芽心,加水 100 克左右,煮沸后再加入适量蜂蜜,调匀即成。以汤代茶,日服 1 剂,分 2 次服完,婴幼儿可分数次服完,服前要加热。具有敛肺定喘的功效,适用于小儿肺结核咳嗽。

(5)取核桃仁 250 克,芝麻 250 克,蜂蜜 300 克。将芝麻洗净,晒干;核桃仁、芝麻一同入锅,小火炒熟,冷凉后捣碎成细末。蜂蜜置锅内煮沸,倒入芝麻、核桃仁末,搅拌均匀,凉后成膏。每服 10 克,日服 2～3 次,开水冲服。具有滋补肝肾、生肌长肉、止咳化痰的功效,适用于小儿肺结核咳嗽。



流行性腮腺炎的食疗调养

(1)取生绿豆 100 克,白菜心 3 个。将绿豆置小锅内大火煮开花,用小火炖烂,加入白菜心,再煮 20 分钟,取汤顿服,每日 1～2 次。具有清热解毒的功效,适用于防治流行性腮腺炎。

(2)取牛蒡子 20 克,大米 60 克,白糖适量。牛蒡子煎汁去渣取 100 克;大米煮粥,入牛蒡汁,调匀,加白糖调味,分 2 次温服。具有清热解毒的功效,适用于防治流

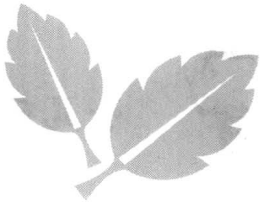
行性腮腺炎。

(3)取黄花菜 50 克(干品 20 克)。鲜黄花菜洗净水煮,精盐调味。吃菜喝汤,日服 1 次。具有清热、利尿消肿的功效,适用于防治流行性腮腺炎。

(4)取金银花 10 克,赤小豆 30 克。金银花装入纱布袋,扎口;赤小豆淘净,加水先煮至熟烂,入金银花袋,再煮 3 ~ 15 分钟,去药袋,食豆饮汤。具有辛凉解表、清热散结的功效,适用于痄腮初起,发热恶寒,身痛,头痛。



小儿麻疹的食疗调养



(1)取香菜 15 ~ 30 克,荸荠 250 ~ 500 克。鲜荸荠洗净,去皮,切片,与香菜一同煎水,代茶饮。具有发汗透疹解毒的功效,适用于麻疹初热期使用。

(2)取鲜荸荠 10 枚,鲜芦根 30 克,鲜茅根 30 克。将荸荠切片,芦根、茅根切段,加适量的水,煎煮取滤液;将滤液晾凉,代茶令患儿频频饮用。具有清热透表的功效,适用于小儿麻疹初热期、见疹期饮用。

(3)取酒酿 100 克,鲜荸荠 10 个。鲜荸荠洗净,去皮,切片,与酒酿一同加水少许,煮熟食用。具有清热透疹的功效,适用于出疹期使用。

(4)取金银花 30 克,杭菊花 30 克,葛根 15 克,大米 30 克。以上 3 味水煎去渣取汁,与大米煮粥,入冰糖适量调味。随患儿食量。具有清热透疹的功效,适用于出疹期使用。

(5)取鲜竹笋、鲫鱼各适量。以上 2 味洗净煮汤食,日服 3 次,随量食用。具有清热、益气的功效,适用于小儿麻疹后期。



水痘的食疗调养



(1)取薏苡仁 60 克,扁豆 60 克,大米 50 克,红糖适量。将薏苡仁、扁豆洗净入锅,加适量的水,煮至开花熟烂,再加入淘洗干净的大米,一同煮至粥稠厚,加适量红糖调味。早晚各服 1 次,温热食用。具有清热解毒、利湿生肌的功效,适用于小儿水痘,以及痘毒引起的皮肤溃烂。

(2)取胡萝卜 100 克,香菜 60 克。以上 2 味切碎,加水煎汤,去渣取汁。代茶频饮。具有发汗透疹、健脾化滞的功效,适用于小儿水痘。

(3)取青果 30 克,芦根 60 克。以上 2 味粗碎,加水煎汤,去渣取汁。代茶饮。具

有清热解毒、生津利咽的功效，适用于水痘初起，发热，咽红疼痛等。

(4)取绿豆 30 克，薏苡仁 30 克。以上 2 味加水煎汤。代茶饮，每日 3 次。具有清热解毒、健脾祛湿的功效，适用于水痘，小儿暑疖等。

(5)取绿豆 50 克，海带 30 克，红糖适量。将绿豆洗净，海带洗净切碎，一同放入锅中，加适量清水，煮汤至豆烂，加红糖调味即成。饮汤吃海带和绿豆，日服 1～2 次。具有清热解毒、祛痘消疹的功效，适用于小儿水痘，湿疹。



小儿风疹的食疗调养

(1)取生地 9 克，苍术 6 克，茶叶 3 克。以上前 2 味加水煎汤，去渣取汁，冲泡茶叶。代茶饮，不拘时，每日 1 剂。具有清热散风、养血祛风的功效，适用于小儿风疹。

(2)取金银花 10 克，板蓝根 12 克，冬瓜 100 克。以上前 2 味先加水煎汤，再入冬瓜煮汤。代茶饮，每日 3 次。具有清热解毒、凉血的功效，适用于小儿风疹。

(3)取苦楝根皮 15 克，大米 50 克。将鲜苦楝根皮洗净，刮去外表粗皮，用水煎，去渣取汁与淘洗干净的大米一同煮粥。日服 2 次，温热食用。体弱及脾胃虚寒之小儿不宜服用。具有清热、燥湿、杀虫的功效，适用于小儿风疹。

(4)取金银花 3～6 克，蝉蜕 1～3 克，甘草 1 克，绿茶 1 克。以上 4 味，沸水冲泡，加盖焖 10 分钟。代茶饮。具有清热疏风、解毒消肿、止渴除烦的功效，适用于小儿风疹，荨麻疹，麻疹等。

小儿急性结膜炎的食疗调养



(1)取鸡蛋 1 枚，大米 50 克。将大米淘洗干净入锅，加水 500 克，先用旺火烧开，再转用小火熬煮成稀粥，鸡蛋打成浆加入粥中，调匀，再煮数沸即成。日服 1～2 次，温热食用。具有滋阴润燥、养血补虚的功效，适用于小儿急性结膜炎，目赤咽痛等。

(2)取黄花菜 15 克(干品)，鲜马齿苋 24 克。将上品洗净，共放锅内熬浓，滤去渣滓，候凉待用。当茶随意饮服，每日 1 剂，连服 5～7 剂。1 岁以下小儿减半。具有疏风清热解毒的功效，适用于小儿急性结膜炎。



小儿夜盲症的食疗调养

(1)取羊肝 50 克,大米 50 克,调味品适量。将羊肝洗净切片,加适量的水煮熟,与淘洗干净的大米一同煮粥,加入调味品调味即成。日服 1 剂,连服 7 天。具有养肝明目的功效,适用于小儿夜盲症,目昏生翳等。

(2)取绿豆 50 克,猪肝 100 克,隔年陈大米 100 克。将绿豆与淘洗干净的大米一同入锅,加水 1 000 克,用旺火烧开后转用小火熬煮成稀粥,再放入洗净切成片的猪肝,煮至肝熟即成。日服 1 剂,分 3 次吃完,经常食用。具有清热、补肝、养血、明目、容颜、润肤的功效,适用于血虚所致小儿夜盲症,视力减退,视物不清。

(3)取乌鸡肝 1 具,大米 50 克。将乌鸡肝洗净切碎,与淘洗干净的大米一同入锅,加水 500 克,用旺火烧开后转用小火熬煮成稀粥。日服 1 剂,连服 7 日。具有滋补肝肾的功效,适用于小儿夜盲症,目暗等。

(4)取草决明 9 克,鸡肝 1 个,鸡蛋 1 个。将鸡肝洗净切片,草决明入锅煮沸 30 分钟,捞弃药渣,加入鸡肝片,打入鸡蛋,熟后即成。吃肝喝汤,日服 1 剂,可代替中餐或晚餐食用。具有清热、补肝、明目的功效,适用于小儿夜盲症。

(5)取猪肝 50 克,炒苍术 3 克,精盐适量。将苍术入锅,加适量的水,煎煮 30 分钟,去渣取汁;再将猪肝洗净,切成片,倒入煮沸的药汁中,同煮至肝熟,加精盐调味即成。吃肝喝汤,日服 1 剂。具有养肝明目的功效,适用于小儿夜盲症。



小儿视力减退的食疗调养

(1)取人参 3 克,核桃仁 30 克,蜂蜜 200 克。先将人参浸润切碎,核桃仁炒香,剁碎,放入沙锅中,加水适量,先用武火烧沸,再改用小火熬煮至稠,加入蜂蜜搅匀,继续熬煮使成蜜膏。每次 5 克,温开水送服,早晚空腹服用。具有补元阳、明目的功效,适用于小儿视力减退等。

(2)取桑椹 25 克,蜂蜜适量。先将桑椹去杂质洗净,放入锅中,加水适量,煮熬 1 小时,滤渣取汁继续熬煮,加入蜂蜜煮沸,即成。代茶饮,每日 1 剂。具有补肝益肾、滋补强壮、明目的功效,适用于治疗小儿视力减退。

(3)取枸杞子 5 克,白菊花 5 克,优质绿茶 1 克。以上 3 味沸水冲泡,加盖焖 10 分钟。代茶频饮,不拘时,每日 1 剂。具有滋肝补肾、养阴明目的功效,适用于小儿视

力衰退、目眩、夜盲及青少年近视眼等。

(4)取枸杞子 20 克。以上 1 味，沸水冲泡。代茶频饮，每日 1 剂。具有补肾益精、养肝明目的功效，适用于小儿视力减退、夜盲等。

(5)取菟丝子 6 克，鸡蛋 1 只。将菟丝子研粉调入鸡蛋，共煎食，每日 1 次，连服 5 日。具有滋肝补肾、养阴明目的功效，适用于小儿视力衰退及青少年近视眼等。



小儿中耳炎的食疗调养

(1)取鲜苦瓜 1 个，白糖 60 克适量。苦瓜切片煮，滤渣，取汁，加入白糖或冰糖合溶。代茶饮。具有清热祛湿的功效，适用于湿热上扰而引起的小儿中耳炎见耳聋或□耳出脓，伴有头疼牙疼，耳部肿痛而鸣。

(2)取金银花 12 枝，柴胡 9 克，鳖甲 15 克，薏苡仁 18 克，红糖适量。以上前 3 味煎汤，去渣后入薏苡仁、红糖煮粥，日 1 剂，连服食 4～5 剂。具有清利肝胆的功效，适用于肝胆郁热所致的小儿中耳炎。

(3)取绿豆约 300 克，新鲜连节大藕 4 节。绿豆洗净，浸泡半小时、滤干，鲜藕洗净，在每节的 1/5 处切断，绿豆灌入藕洞内，灌满后将切下的藕节盖在原切口处，竹签固定，放入钢精锅内加冷水浸没，旺火烧开，小火煮 2～3 小时，至藕豆熟烂，切厚片，当点心吃，蘸白糖食。汤汁加糖配食。具有健脾、舒肝胆、清肝胆热的功效，适用于肝胆郁热引起的小儿中耳炎。

(4)取薏苡仁、山药各 60 克，大米 60 克。将薏苡仁加水煮至烂熟，取山药捣碎，加米同煮糊粥。早晚空腹温热服食。具有健脾利湿的功效，适用于小儿慢性中耳炎证属脾虚湿困型。

(5)取白术 15 克，淮山药 18 克，扁豆 20 克，红糖适量。白术煎汤后去渣，加入其他 3 味煲烂服。具有健脾益气利湿的功效，适用于小儿脾虚湿困型中耳炎。



小儿鼻出血的食疗调养



(1)取白茅根 50～120 克，竹蔗 100～300 克。以上 2 味煎水代茶喝。具有清肺凉血的功效，适用于肺热引起的小儿鼻出血。

(2)取鲜藕适量，蜂蜜 15～30 克。鲜藕洗净，榨

汁 100～150 克，加入蜂蜜调匀，日服 1 次，连服数天。具有清肺热，降火凉血的功效，适用于肺热引起的小儿鼻出血。

(3)取生石膏 50 克，豆腐 200 克。将 2 味加水 500 克同煮 1 小时。加盐少许调味。具有清肺胃热的功效，适用于肺胃郁热产生的小儿鼻衄。

(4)取红旱莲、白茅根各 30 克，瘦肉少许。以上 3 味加水 3 碗炖至 1.5 碗，吃肉喝汤，分 3 次服用。具有清热凉血、止血的功效，适用于血热引起的小儿鼻出血。

(5)取鲜荷叶半张，竹茹 10 克，鲜茅根 30～60 克，绿豆 30 克。将鲜荷叶等洗净，绿豆先加适量水煮，待绿豆煮开花后，下其余 3 味，取汁去渣。每日 1 剂，分 2～3 次服。具有清胃热降火的功效，适用于胃热之小儿鼻出血。



小儿扁桃体炎的食疗调养

(1)取蒲公英、金银花各 400 克，薄荷 200 克，甘草 100 克，胖大海 50 克，淀粉 30 克。先取薄荷、甘草、胖大海及蒲公英 200 克，金银花 200 克，磨成细粉，过筛备用；将剩下的蒲公英、金银花加水煮 2 次，合并煎液，过滤、浓缩至糖浆状，与淀粉浆混合在一起，经煮沸成糊状；再与上述备用药混匀，成软块，过筛制粒，烘干。沸水冲泡10 分钟，喝上面的清液，每次 10 克，每日 2 次。具有清热解毒的功效，适用于小儿急性扁桃体炎。

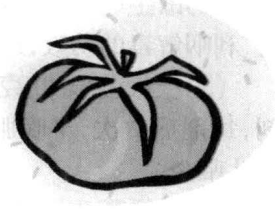
(2)取天冬 15～20 克，大米 100 克，冰糖少许。先煎天冬取浓汁，去渣，入大米煮粥，沸后加入冰糖适量，再煮成粥。具有滋阴、润肺、生津、止咳的功效，适用于小儿肾阴不足、阴虚内热之慢性扁桃体炎者。

(3)取川贝 10 克，母鸭胸脯肉 120 克，精盐适量。将鸭肉清炖至八成熟时，加入贝母、精盐，再炖至熟。饮汤食肉，每日 1 次。具有养阴清肺、润肺止咳的功效，适用于小儿扁桃体炎见燥咳无痰、咽喉不适者。

(4)取黄精、冰糖各 30 克。黄精洗净，与冰糖加水用小火同煮 1 小时。饮汤食黄精，早晚分服。具有润肺养阴的功效，适用于小儿肺阴虚，症见干咳少痰、咽喉不适的扁桃腺炎患者。



小儿口疮的食疗调养



(1)取番茄数个。番茄洗净，用沸水浸泡，剥皮去籽，用洁净纱布绞挤汁液。将番

茄汁含口内，尽量多含些时间，一日数次。具有清热解毒、生津止渴的功效，适用于小儿口疮。

(2)取西瓜、白糖各适量。西瓜肉去子，切成条，曝晒至半干，加白糖拌匀腌渍，再曝晒至干，再加少许白糖即可食用。具有清热泻火、生津止渴的功效，适用于小儿口疮，见目赤、热病消渴等症。

(3)取莲子芯 6 克，甘草 3 克，地丁 9 克。上药水煎后，加少许糖。每日服 1 次，连服3～5 日。具有利湿消肿、清热解毒的功效，适用于小儿口疮。



小儿流涎的食疗调养

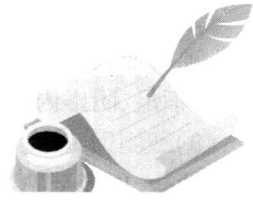
(1)取生姜 2 片，神曲半块，食糖适量。以上 3 味加水稍煎，去渣取汁。代茶饮，每日 2～3 次。具有健脾温中、止涎的功效，适用于小儿流涎。

(2)取红枣 5 枚，陈皮 5 克，竹叶 7 克。以上 3 味加水煎汤，去渣取汁。分 2 次代茶饮，每日 1 剂，连服 3～5 天。具有健脾益气、止涎的功效，适用于小儿流涎。

(3)取益智仁 30 克，白茯苓 30 克，大米 50 克。以上前 2 味烘干共研细末，备用；另将淘洗干净的大米入锅，加水 500 克，用旺火烧开后转用小火熬煮成稀粥，调入益智仁和白茯苓粉 5 克即成。日服 2 次，温热食用，连用 5～7 天。具有益脾、暖肾、固气的功效，适用于小儿流涎、小儿遗尿。



小儿咽炎的食疗调养



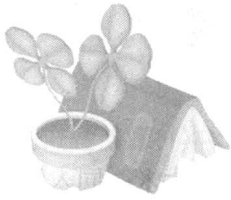
(1)取鸡蛋 1 枚，米醋 50～100 克，制半夏 5 克。将半夏与米醋共放锅内，加水煮沸 15 分钟，滤去半夏，取汁候凉，入鸡蛋清搅拌调匀。1 次服完。每日 1～2 剂，连服3～5 天。具有清热燥湿、利咽解毒的功效，适用于小儿咽炎。

(2)取生地 15 克，鲜蟹 1 只。水煎，去渣饮汤，每日 1 次，连服 3 日。具有清热凉血、利咽解毒的功效，适用于小儿咽炎。

(3)取板蓝根 10 克，山豆根 10 克，白茅根 10 克。以上 3 味加水煎服，每日 1 剂，每剂煎 2 次，早晚服，连服 2～4 天。具有清火解毒、消肿止痛的功效，适用于小儿咽炎。

(4)取绿茶 3 克，蜂蜜 15 克。开水冲服，每日 2～3 次。具有散风利水、利咽解毒的功效，适用于小儿咽炎。

(5)取海带 150 克,白糖适量。海带洗净切丝,放开水中烫一下,捞出,用白糖腌 3 日,食用,每天 1 次,每次 15 克。具有散风消肿、利咽解毒的功效,适用于小儿慢性咽炎急性发作。





小儿牙龈炎的食疗调养

(1)取栀子 6 克,藕节 9 克,生石膏 9 克,大米 60 克。先将生石膏加水先煎 30 分钟,加入栀子、藕节一同煎汁,去渣后与淘洗干净的大米共煮成粥。日服 1 剂,连服7 天。具有清热解毒、凉血止血的功效,适用于肠胃积热型小儿牙龈炎,症见牙龈出血,牙龈红肿,血色鲜红。

(2)取玉竹 12 克,米醋适量,大米 75 克。先将玉竹加水煎取汁液,与淘洗干净的大米一同煮粥,待粥将熟时加入米醋即成。日服 1 剂,分数次食用。具有滋阴润肺、生津养胃的功效,适用于胃阴不足型小儿牙龈炎,症见齿龈出血,反复不愈,齿龈糜烂,肿痛不堪。



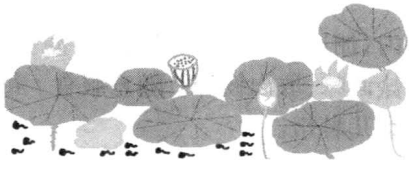
小儿痱子的食疗调养

(1)取绿豆 100 克,干荷叶 15 克,薄荷叶、甘草各少许,白糖适量。薄荷、甘草同煎取汁,荷叶装入纱布袋,扎口,与绿豆加水同煮至豆烂,去药袋,兑入薄荷甘草汁,待凉食。具有清热解暑、祛湿的功效,适用于小儿痱子。

(2)取鲜蚕豆皮适量。剥下晒干,洗净,放在铁锅内炒焦,用开水沏泡,当茶饮用。具有消暑化湿的功效,适用于预防小儿痱子。

(3)取蜂蜜 30 克,金银花 15 ~ 30 克。将金银花煎水,去渣放凉,分次加入蜂蜜,溶化后饮用。煎时不要太浓,一般煎成两碗金银花汁,瓶贮分次冲蜜糖服。具有清热利湿解毒的功效,适用于小儿痱子,暑疖等。

(4)取鲜荷叶一张,白茅根 30 克,大米 1 小把,白糖适量。将白茅根洗净,加水 1000 克煎煮 30 分钟,去渣取汁,用药汁煮米至烂熟时,放入洗净的鲜荷叶,略煮即成。食时放少许白糖调味。具有清热利湿的功效,适用于小儿痱子。





小儿湿疹的食疗调养

(1)取新鲜甘蔗 250 克,大米 50 克。将甘蔗洗净截成小段,一劈两半,与淘洗干净的大米一同入锅,加水 500 克,用旺火烧开后转用小火熬煮成稀粥。日服 2 次,经常食用。具有清热生津、润肺和胃、除烦止渴的功效,适用于小儿湿疹。

(2)取赤小豆 100 克,大米 100 克。将赤小豆用清水浸泡 2 ~ 3 小时,然后入锅加1 000 克水,先煮赤小豆至烂,加入淘洗干净的大米,用小火熬煮成稀粥,小儿服用可加白糖调味。日服 1 剂,分数次食用。具有清热去湿、解毒排脓、利小便、消水肿、健脾胃、止泻痢的功效,适用于婴儿湿疹。

(3)取鲜土豆适量。土豆去皮及芽眼,洗净捣汁,每次 2 汤匙,饭后温服。具有和胃调中、健脾消炎的功效,适用于小儿湿疹。

(4)取薏苡仁 30 克,百合 6 克,白糖或蜂蜜适量。前 2 味加水,旺火煮熟,小火煮 1 小时,加白糖或蜂蜜。日服 1 剂,温服。具有健脾去湿的功效,适用于小儿湿疹。

(5)取薏苡仁 30 克,大米 30 克。薏苡仁与大米一同洗净,放入锅中,共煮成粥,加入少量冰糖,作点心食用。具有健脾祛湿的功效,适用于脾虚型小儿湿疹。



小儿暑疖的食疗调养



(1)取绿豆 50 克,海带 30 克,红糖适量,大米 50 克。绿豆加水煮至豆烂,再将海带切丝,与淘洗干净的大米一同入锅,加水 500 克,用旺火烧开后转用小火熬煮成稀粥,调入红糖即成。日服 1 剂,连服数日。具有清热利湿、解毒解暑、软坚散结的功效,适用于小儿暑天热疖。

(2)取大米 50 ~ 100 克,土茯苓 24 克,鸡内金 5 ~ 7 克。将土茯苓及鸡内金共放锅内,加适量的水,熬煮浓汁,滤去渣滓,入大米及清水适量共煮成稀粥,再加少许精盐调味,取出候凉。随意服食。每日 1 剂,疗程不限。具有清热解毒的功效,适用于小儿暑疖。

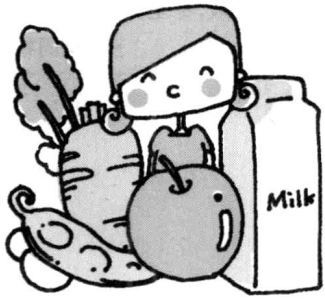
(3)取白鸭头 1 个,鸭血(已凝结成块者)半个,角刺 7 克,黄芪 10 克。将鸭头除

毛洗净切碎，与鸭血、角刺、黄芪共放锅内加适量的水熬煮至烂，除去黄芪、角刺，加入少许植物油、精盐调味。饮汁吃肉，分1～2次服完。每日或隔日1剂，连服3～5剂。具有清热解毒的功效，适用于小儿暑疖。

(4)取赤小豆30克，土茯苓24克。将二者共放锅内，加适量的水，熬煮1小时，去渣取汁，用精盐少许调味。1次饮完。每日1～2剂，连服5～7天，2岁以下小儿酌减。具有清热解毒的功效，适用于小儿暑疖。



小儿龋齿的食疗调养



(1)取豆腐1块，苍耳子15克，大米100克。先将苍耳子用布包好，与豆腐和淘洗干净的大米一同煮成粥。日服1剂，分数次食用。具有散风祛湿、清热生津、消炎镇痛的功效，适用于龋齿。

(2)取两面针12克，绿豆12克，大米50克。先将两面针加水煎取汁液；绿豆浸泡半天，与淘洗干净的大米一同入锅，加水500克，用旺火烧开，再转用小火熬煮成稀粥，加入两面针汁稍煮即成。日服1剂，分数次食用。具有祛风活血、清热解毒、消肿止痛的功效，适用于龋齿。

(3)取铁观音茶(或乌龙茶、绿茶、红茶等)3克。以上1味，沸水冲泡。取茶含漱，冷后吐出，每日1～2剂。具有去腐除垢，洁齿防龋的功效，适用于防治龋齿。

中医解析

每个人因性别、年龄、体质不同，饮食习惯与嗜好也大相径庭，不同的病人吃什么，也就有所不同。因此，要根据每个人的具体情况，选择适宜的食物。人的体质有阴阳强弱不同，如阴虚的人，形体偏瘦，舌偏红且瘦而干，易于“上火”，情绪易激动，饮食当以清补为宜，忌食辛辣火燥之品。而阳虚的人，则相对较丰腴，肌肉松弛，舌胖大而淡，饮食应偏重甘温而不宜寒凉。脾胃素虚者，常面黄乏力，饮食减少，倦怠出汗，稍遇寒凉或过食油腻荤腥则大便溏薄泻泄，所以应食易于消化之物，食物不宜过于厚腻滋补和过于粗糙，更不可食生冷寒凉之物。儿童则生机旺盛，应该保证食物营养充足，合理多样；食物要富含蛋白质和维生素；要习惯多饮白开水。而很多儿童偏食和挑食，或过食油炸香燥食物，过多饮用含色素、防腐剂的饮料等，或暴饮暴食，都是不可取的。

医家箴言

【原文】 春发散宜食酸以收敛，夏解缓宜食苦以坚硬，秋收敛吃辛以发散，冬坚实吃咸以和软。

——《周礼·天官》

诠释：

由于四时气候的变化对人体的生理、病理有很大影响，故人们在不同的季节，应选择不同的饮食。





第七篇 常见儿科病症的中药内治

一、儿科常用的内治法



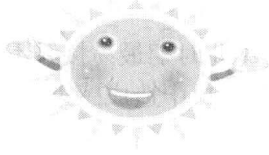
疏风解表法



小儿肌肤嫩薄，腠理不密，卫外功能不固，最易感受外邪侵袭而发病，邪毒郁于肌表，与正气相争，可出现高热、恶风或无汗等。运用疏风解表的方法，通过发汗疏邪，使郁于肌表的邪毒从汗而解。疏风解表法主要用于外感表证，一般分为辛温解表和辛凉解表。辛温解表用于风寒表证，常用荆防败毒散、麻黄汤、葱豉汤等，发汗较强的药物为麻黄配桂枝，羌活、苏叶次之，而荆防较弱；辛凉解表用于风热表证，常用有桑菊饮、银翘散等，桑菊饮主要用于发热轻而咳嗽较重之证，银翘散则主要用于发热重而咳嗽较轻之证。



止咳平喘法



小儿五脏性能表现，肺脏娇嫩，而肺主皮毛，最易感邪郁于肺经，邪郁化热，炼

津为痰，痰阻肺络，肺失宣肃而咳喘。常见病证有哮喘、肺炎喘嗽等。哮喘有寒热之分，寒痰内伏常为风寒之邪束于肺经所致，可用温肺散寒、止咳平喘方法治疗，小青龙汤、三拗汤为常用方；而热痰内蕴常为风热之邪犯肺，或寒郁化热所致，需清热化痰、止咳平喘，麻杏石甘汤、定喘汤为常用方。肺炎喘嗽也有寒热之分，但其病机以肺气闭塞为主，故在运用止咳平喘法时，需顾及开宣肺气。



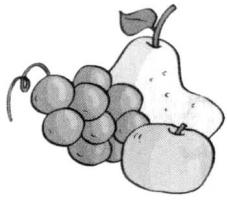


清热解毒法

主要适用于邪热炽盛的实热证。清热可分为甘寒清热、苦寒清热、苦寒泄热、咸寒清热等，应按邪热在表、在里、属气、属血、入脏、入腑等辨证用药。当病邪由表入里而表邪未尽解时，可用栀子豉汤、葛根黄芩黄连汤，清热解毒透邪；证属阳明里热者，可用白虎汤清热生津为主；湿热化火或湿热留恋，可用白头翁汤、茵陈蒿汤、甘露消毒丹清热解毒化湿；温热之邪入于营血，发为神昏、斑疹，可用清营汤、犀角地黄汤等清热解毒凉血；当肝胆火旺时，则可用龙胆泻肝汤等清热解毒泻火。



凉血止血法



主要用于有出血的证候，如鼻衄、齿衄、尿血、便血、紫癜等。血证主要由于血热妄行，血不循经引起，但小儿血证常同时可有气虚、阴虚、脾虚等，致使病情复杂多变，故在凉血止血方药中可配合补气、养阴、健脾药物同用。常用凉血止血方剂有犀角地黄汤、玉女煎、清营汤、化斑汤等。单味有效止血中药，如参三七、白及、仙鹤草，以及中成药云南白药等，也可配合在凉血止血方中同用，加强止血效果。



安蛔驱虫法

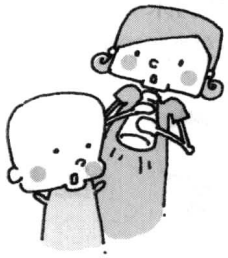


小儿时期最易接触不洁之物，往往沾染虫卵，带入口中造成感染。安蛔驱虫法主要适用于蛔虫病，蛔虫病在儿童时期发病率最高，且有多种并发症可出现。其次蛲虫、绦虫等也需及时驱

虫治疗。蛔虫常见的并发症为胆道蛔虫症和蛔虫性肠梗阻。发生这些并发症，若用猛烈的驱虫药，反而造成虫体躁扰，加重病情，此时应先安蛔缓痛为主，方用乌梅丸等，待病势缓和后，再予驱蛔。驱除肠道寄生虫病，如驱除蛔虫，常用追虫丸、下虫丸等，单味药使君子、苦楝根皮均为有效的驱蛔药；驱蛲虫常用使君子与大黄，并配合百部煎剂灌肠；驱绦虫常用南瓜子、槟榔。



消食导滞法



主要适用于小儿饮食不调，乳食内滞之证，如婴儿腹泻、积滞、疳证、厌食症等。小儿脾胃薄弱，容易为乳食所伤，若饮食不节，恣食无度，则脾胃运化失职，轻则呕吐泄泻，厌食腹痛，重则为积为疳，影响生长发育。常用消食导滞方剂如保和丸、消乳丸、枳实导滞丸等，单味药鸡内金、麦芽、山楂、六曲、莱菔子均有消食导滞功效。如麦芽能消乳食积滞，山楂能消肉食油腻，六曲善化谷食积滞，莱菔子能消麦面之积，鸡内金则能消各种食积，还有开胃作用。在运用消食导滞法时，又常加入健脾、理气、清热的药物，提高疗效，维护脾胃。



镇惊开窍法



主要适用于小儿抽搐、惊痛之证，如高热惊厥、癫痫、暑温证、暴受惊恐等。小儿脏腑娇嫩，神气怯弱，感受病邪，每易邪热枭张，热极生风，肝风内动而抽搐；或因痰热壅盛，上蒙清窍而致惊痫。小儿暴受惊恐，神志不安，可用朱砂安神丸、磁朱丸等安神镇惊；热极生风及辅证所致抽搐，可用羚角钩藤汤等镇惊息风；热入营血，神昏惊厥，可用安宫牛黄丸、至宝丹、紫雪丹等镇惊开窍、清热解毒；痰浊上蒙，神昏抽搐，可用苏合香丸、小儿回春丹等豁痰开窍。运用镇惊息风药除了石决明、磁石、珍珠母等，虫类药也是常用的，如炙僵蚕、炙全蝎、炙蜈蚣等。

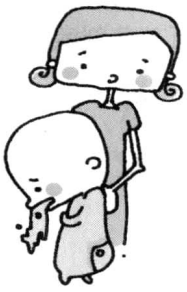


利水消肿法



主要适用于水湿停聚，小便短少而致水肿的患儿。若为湿邪内蕴，脾失健运，水

湿泛于肌肤者，则为“阳水”；若脾肾阳虚，不能化气行水，水湿内聚为肿，则为“阴水”。常用方剂，若“阳水”可用五苓散、五皮饮、越婢加术汤等；而“阴水”可用防己黄芪汤、实脾饮等。在利水消肿时，除了运用茯苓、猪苓、车前子等渗湿利小便药外，还视病情，与通阳化气药（如桂枝）、补气药（如黄芪）、健脾药（如白术）、温阳药（如制附子）等同用。此外，草药中也有一些有较好的消肿利尿作用，如车前草、苡仁根、荠菜花等。



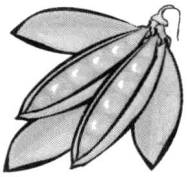


健脾益气法

主要适用于脾胃虚弱，气虚不足的小儿，如婴儿腹泻、疳证及病后体虚等。胃主受纳水谷，脾主运化精微，若脾胃功能失调，生化之源不足，会影响小儿生长发育。气虚与脾虚关系密切，治气虚多从健脾着手，健脾时多借助补气，故健脾与补气常配合运用。常用方剂，如六味白术散、四君子汤、补中益气汤、参苓白术散等。单味淮山药粉调服，有良好的健脾止泻作用。脾虚气弱小儿由于运化失职，常出现食欲不振，故常在健脾益气方中佐以砂仁、陈皮、佛手、谷麦芽、鸡内金等理气、消导之品。



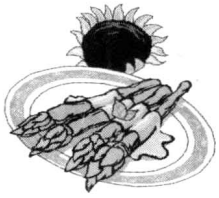
培元补肾法



主要适用于小儿胎禀不足，肾气虚弱及肾不纳气之证，如解颅、五迟、五软、遗尿、哮喘等。小儿脏腑娇嫩，形气未充，五脏功能表现为“肾常虚”，肾又主骨生髓，为先天之本。若先天父母精血有亏，或后天护养失宜，病邪缠绵，均可导致肾气亏损，下元虚弱。小儿初生，肾气未盛，故颅囟未合，牙齿未出，筋骨软弱，肾气随年龄增长而逐渐充盛，此为正常生长发育的规律。常用补肾方剂有六味地黄丸、金匮肾气丸、参蛤散、左归丸、右归丸等。小儿时期常见肝肾同病，脾肾同病或肺肾同病，治疗时当配合养肝、健脾、补肺之品。



活血化瘀法



主要适用于各种血瘀之证，如肺炎、紫癜、癫痫、病毒性心肌炎等。常见口唇青

紫，肌肤有瘀斑、瘀点，胸部刺痛，舌质色紫，以及腹痛如针刺，痛有定处等。常用方剂如桃红四物汤、血府逐瘀汤、少腹逐瘀汤、桃仁承气汤等。基于“气为血之帅，气行则血行”，故活血化瘀方中，常辅以行气的药物。



回阳救逆法



主要适用于小儿元阳衰脱所致危重病证。临床可见面色晃白，神疲肢厥，冷汗淋漓，脉微欲绝等，此时必须以温补阳气的方药加以救治。小儿为“稚阴稚阳”之体，在病理上不仅发病容易，而且传变迅速，一旦患病，若未能及时治疗，则邪气易实而正气易虚，实证迅即转为虚证，甚至出现阳气衰脱或阴竭阳脱之危候。常用方剂如四逆汤、参附龙牡汤等。



益气养阴法

主要适用于小儿因体虚或病后造成的气阴亏损。小儿机体柔弱，生长发育迅速，若喂养不当，或因进食不足等，每易引起气阴亏损，出现形瘦、纳少、盗汗、低热、便干、倦怠等。再则，小儿易感外邪，时行疾病发生率高，热病后每易耗气伤阴。故益气养阴法是儿科一个常用的治疗方法。常用方剂如生脉散、养胃汤、沙参麦冬汤等。如属心之阴不足，可用炙甘草汤。



燥湿理气法



主要适用于小儿因湿邪阻滞中焦引起的病证。小儿脾胃功能薄弱，湿邪阻滞脾胃，常表现为运化失宜，可见厌食纳呆、胸闷腹胀、大便稀薄、恶心呕吐、四肢倦怠、舌苔厚腻等。常见于泄泻、厌食、积滞、疳证、疰夏等病证。湿为黏腻重浊之邪，当选用芳香、苦温的药物，常用方剂如三仁汤、平胃散、二陈汤、胃苓汤等。



小儿服中药的用量

小儿中药用量，与成人有别，在临床处方用量时，不能简单地把成人的用量用于小儿，必须随年龄大小、个体差异、病情轻重等方面，采用合理的用量。由于小儿用药大多中病即止，用药时间较短，加上给服时药物多有浪费，所以小儿中药用量按年龄较成人相对较大，尤其是益气健脾、养阴补血、消食和中一类药性平和的中药，更是如此。但对辛热、苦寒、攻伐及药性较猛烈的药物，在使用时对其用量必须严格按比例用量。



为方便临床上计算方便，可按成人中药一般用量为准，进行折算：如新生儿用成人量的 1/6，婴儿为成人量的 1/3 ~ 1/2，幼儿及幼童为成人量的 2/3，学龄期儿童用成人量。成人一般用量，可按《方剂学》所制订的标准，但决非最大用量，更不是医生的个人经验用量，如黄芪、太子参、白术等为 9 克，麻黄、细辛等为 3 克等。以黄芪为例，成人用 9 克，新生儿在处方中用 1.5 克，婴儿用 3 ~ 4.5 克，幼儿及幼童用 6 ~ 9 克，学龄期儿童用 9 克。

在具体计算用量时，还须注意几点：

(1)疾病轻重不同，用量应有所变化：以上比例用量用于门诊和病情不十分危重的病例。若重急病儿，中药用量可随病情需要，增大用量，如治暑温证（流行性乙型脑炎），高热、昏迷、抽搐，对清热解毒的中药如生石膏、板蓝根、紫草、连翘等，均需用大剂量才能奏效，此时可能超过成人剂量，但对挽救生命会起到重要作用。

(2)处方中药味多少不同，用量也有一定变化：药味特别少的处方，只要不是攻伐和有毒性中药，用量可稍为增大。如补虚用的处方，仅用太子参、白术、茯苓、甘草四味，每味用量可增加 1/4 ~ 1/3；再如早产的新生儿，机体功能较低，常用单味别直参1 ~ 2 克煎服，其用量已超出比例用量 2 ~ 3 倍。若药味较多的处方，主药不减，辅助药可适当减少。

(3)严格控制药性猛烈中药用量：有两类中药要严格控制用量。一类是药性偏热、偏寒，或有引起吐泻作用的药物，除了要慎用外，一旦进入处方，原则上按上列比例用量，但要加强观察，中病即止。另一类是剧药和有毒的中药，这类药物有专门的管理和使用要求，必须严格执行，小儿应避免使用，特殊病例需应用时，也应从最小量开始，视病情变化再考虑适当增加，一旦病势已减，即应停止。

(4)草药用量可以偏大：草药用量，在 1 岁以内婴儿应谨慎，一般用成人常用量

的1/3～1/2，如蒲公英、鸭跖草成人用30克，婴儿用9～15克；1～3岁幼儿，一般用成人的1/2～2/3量；3岁以上儿童，可用成人常用量。

(5)其他中药剂型可按比例用量：丸剂、片剂、散剂，也可按上述比例用量，但要注意药性是否猛烈，还应视具体药物对小儿的作用和影响而定。如果中成药有具体的用法说明，那么可按说明给药。



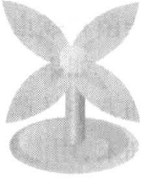
小儿中药的煎服方法



治疗小儿疾病，中药汤剂是主要剂型，只有掌握好正确的煎服方法，才能达到治疗目的。否则既浪费药量，又因煎法不合理，会明显影响疗效，甚至延误病情，丧失治疗时机。



1. 小儿中药煎法



煎煮小儿汤剂。在煎煮时间、次数及煎出的药量方面，与成人煎法有区别。在煎煮前，应将中药用清水清洗一下，洗去泥土与杂质，然后再用清水浸泡半至1小时，让中药浸透。但在炎热夏季，中药只能浸泡半小时。煎药开始用旺火，煮开后改用小火。如果属治感冒的中药，再煮10～15分钟；而属调补的中药应再煮30～40分钟；而其他性质中药，如健脾、化湿、理气、活血、止咳、祛痰等处方，可掌握在20～30分钟间。由于小儿吃的药量比成人少，一般只需煎一汁，不需像成人那样煎头汁、二汁，煎出的药量多少可根据儿童年龄大小来决定：新生儿吃的汤剂，一日量只需煎到50毫升左右；婴儿为60～100毫升；幼儿及幼童为150～200毫升；而学龄期儿童则应煎到250毫升。以上为常规煎药量，根据病情，也可有一些变化，需灵活掌握，如病毒性感冒高热持续不退，用疏散表邪、清热解毒的中药是很有效的，但服药量不能拘于以上的数量，可以煎得多一些，分3～4次服用。而素体脾胃虚弱的小儿，若患病后需服用中药汤剂，煎的药量可浓缩一些，较上列数量减少1/3左右，以免引起恶心呕吐。



2. 小儿中药喂服方法



给小儿喂服中药是一件很细致的工作，由于患儿不懂服药的重要性，除年长儿

外，多数小儿不会自觉服药。由于中药汤剂苦涩，还会出现拒服或服后呕吐等，因此掌握正确的喂药方法是很重要的。小儿服用中药，应根据疾病的性质，确定服药次数。新病、急病要多煎一些药量，分几次服；而慢性病、调理病一日 2 次服药。不管急病还是慢性病，小儿一日服中药汤剂的次数不得少于 2 次。如肺炎等急病，每日中药应服 3～4 次；而哮喘这类过敏性疾病，则应根据其发作规律服药，若发于夜间者，下午服药 1 次，临睡前再服 1 次，若发于清晨者，隔夜把中药煎好，清晨发作前服 1 次，次日白天再服 2 次，而昼夜持续发作，一日内服药次数不得少于 3 次。小儿服中药不能急于求成，尤其是给婴幼儿喂药，更需耐心，可以先喂几口药，吃少许甜食，慢慢再喂，每次喂药时间可控制在 5～10 分钟，不可能像成人那样在很短的时间内就将一杯汤药全部吃下。

对拒服的小儿，可固定其头手，用金属汤匙将药液送入口中，使之自然吞下。汤药中可加适量调味品，如白糖、蜂蜜、冰糖、橘子汁等，如果脾虚的小儿，容易大便稀薄，不能加蜂蜜，可改用白糖或冰糖，加入后一定要再煮沸几分钟，以杀灭白糖中的杂菌和螨虫。

如果处方中有较多苦寒中药，如黄芩、黄连、黄柏、山栀、陈胆星等，可用适量增加方中甘草用量的办法来减轻苦味，以利服用。中药丸剂、片剂，不能吞服，可研成细末，用温开水调服。中药散剂，如山药粉等，数量较多，可调在米汤、豆浆中加调味品服用。

> 此外还要注意服药的时间与药温。服药时间一般以饭前或饭后 2 个小时为宜，不要与吃饭时间过于接近。

凡调补用的丸剂和冬天吃的膏滋药，放在清晨空腹及临睡前服用，这些药的药味不苦，或带有甜味，服后不会出现呕恶，空腹服有利药物吸收，有增强补益的作用。驱虫的中药应空腹服用，有利于驱虫排虫。而消食导滞的中药宜放在饭后服用，有利于消化开胃。汤药一般应温服或温凉服，发表药为了发挥发汗解表功效，应趁热服下，有时还可在药后吃些热粥，以助发散。壮热邪实或阴虚潮热者，中药可以凉服。如属中药与西药同用，二者必须分开服用，不能在同一时间内服下。

婴幼儿服药最不易合作，常造成拒服，或入口后不肯咽下，或往外吐出，因此喂药时可将患儿抱起，取半卧位，但喂药动作要轻柔，不要强行喂服，防止口腔黏膜或齿龈受损出血。不要捏鼻灌药，以防药液呛入气管或引起窒息。喂药后将患儿抱起轻拍击其背部，使胃内空气排出。学龄期儿童均能自己服药，但要加强督促，防止他们将药倒掉。对重危病儿，神志昏迷，若用中药应鼻饲给药。丸剂、片剂研碎后放在温开水中易有沉淀而阻塞鼻饲管，可用米汤调匀后注入，注入时宜缓慢，注入后需用温开水冲鼻饲管，防止堵塞。



中医解析

内治法是口服药物治疗疾病的方法。内治法使用药物治疗疾病时，一般是将多种药物按一定的原则配合使用，也可用单一的药物。口服药物可以做成多种剂型使用，常用的剂型有汤剂、膏剂、丹剂、丸剂、散剂等。不同的剂型有不同的特点，临床上根据不同的病情使用不同的剂型。内治法根据药物或方剂的不同治疗作用，又有汗法、下法、吐法、和法、清法、祛湿、润燥、祛痰、消法、理气、理血、补法、固涩、安神、开窍、熄风等多种方法。内治法临床应用非常广泛，是中医治疗疾病的主要方法，各科疾病均可应用。内治法可单独使用，也可根据病情配合外治法使用。

医家箴言

【原文】不治已病治未病，不治已乱治未乱。

——《黄帝内经》

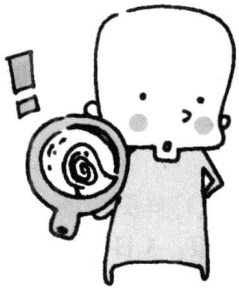
诠释：

此句是说高明的医生不是去治疗已经得了的病，而要在没有得病之前就要注重预防。

二、常见儿科病症的内服方



新生儿小便不通的内服方



(1)人参五苓散：人参 1.5 克，五苓散 3 克。人参煎汤。用人参汤调服五苓散，每日2 次。具有补气利水的功效，适用于新生儿小便不通。

(2)三草饮：通草 3 克，生甘草 1.5 克，灯心 3 克。加水煎药汁。调乳汁服。具有清热利尿的功效，适用于新生儿小便不通。

(3)地黄甘草木通散:生地黄、生甘草、木通、淡竹叶各等份。前3药研末。具有清热利尿的功效,适用于新生儿小便不通。每服1克,用竹叶煎汤温服。

(4)人参甘草麦冬汤:人参、炙甘草各3克,麦冬6克,黄柏1.5克,生姜3片。水煎取药汁。温热服用。具有补气利水的功效,适用于新生儿气虚津液不足,小便不通。

新生儿破伤风的内服方



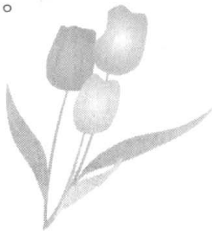
(1)天南星钩藤汤:生天南星9克,钩藤9克,防风6克,蝉蜕6克,僵蚕6克,天麻6克,全蝎3克。以上7味,加水共煎3次,取100克药汁,加入2克黄酒。不拘时喂服。用药2小时后,若患儿眉、胸、背、手、足处得微汗者效佳。反之,应加速服药。具有疏风解痉的功效,适用于新生儿脐风。

(2)僵蚕蝉蜕蜈蚣散:僵蚕10个(炒黄),蝉蜕10个(炒黄),蜈蚣1条(炒黄),朱砂1.5克,牛黄0.15克。以上5味共研细末。每次用量为1/4,用乳汁送服。具有驱风通络、熄风镇痉、清热解毒的功效,适用于新生儿破伤风。

小儿白喉的内服方

生地茅根川贝汤:生地15克,茅根15克,川贝粉10克,蜂蜜25克。以上前2味洗净入锅,加适量的水,煎汤去渣取汁,再冲入川贝粉中,调入蜂蜜即成。具有清热解毒、止咳化痰的功效,适用于白喉呛咳带血。口服,每日1剂。

百日咳的内服方



(1)鲜贯众汤:鲜贯众30克,党参10克,蜂蜜10克。水煎取药汁。每日1剂,分3次服。3日为1疗程。具有清热解毒、扶正祛邪的功效,适用于百日咳。

(2)双青四虫百蝉散:青黛10克,青果10克,制僵蚕10克,制全蝎10克,竹茹

10克，桔梗10克，地龙干15克，蝉衣6克，制百部10克，炙蜈蚣6克。上药焙干共研细末，1岁以下每次0.5克，1～2岁每次1克，2～3岁每次1.5克，3岁以上每次2克，每日3次。具有疏利咽喉、活血通络的功效，适用于百日咳。

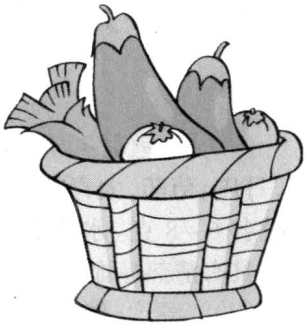
(3)加味止咳散：前胡5克，荆芥5克，百部5克，桃仁5克，贝母5克，桔梗9克，杏仁5克，陈皮6克，僵蚕6克，地龙干6克，甘草3克。水煎取药汁。每日1剂，分3次服。初期发热，咳嗽痰多加半夏、瓜蒌各5克；发热加金银花、蒲公英各6克。具有祛风解痉、化痰止咳的功效，适用于百日咳。

(4)百合欢合剂：百部8克，白前6克，合欢皮6克，沙参8克，贝母5克，炙枇杷叶6克，杏仁3克，葶苈子3克。水煎取药汁。每日1剂，分3次服。具有清肺化痰、解痉止咳的功效，适用于百日咳。

(5)贝母冰糖饮：川贝母15克，冰糖50克，米汤500克。以上3味隔水炖15分钟。代茶饮，每日1剂。5岁以下小儿酌减。具有润肺、祛痰、止咳的功效，适用于小儿百日咳。



小儿结核病的内服方



(1)龟甲膏：龟甲50克，蜂蜜100克。将龟甲置小火上烧焦存性，研末；蜂蜜入锅，加热煮沸，倒入龟甲末，搅拌均匀，熬成膏状，装瓶备用。日服2次，开水冲服，1周内服完，连服2个月为1疗程。具有滋阴清火、止血止咳、抗痨的功效，适用于小儿肺结核咳嗽，咳血，盗汗，自汗，以及骨结核，淋巴结核等。

(2)百合蜜：干百合120克，蜂蜜150克。将百合干洗净，干后碾成粉，与蜂蜜一同放入大碗中拌匀，上蒸笼隔水蒸1小时，取出晾至微温，装瓶即成。小儿日服3次，每服10克，温开水送服。痰湿痞满及肠滑腹泻者不宜食用。具有滋补润肺、清燥止咳、养心安神的功效，适用于妇女更年期综合征，小儿阴虚肺痨久咳吐脓痰，肺燥干咳，虚热烦闷，大便干结，神经衰弱，慢性支气管炎等。

(3)生地粥：鲜生地50克，大米50克。将生地洗净切片，加水煎煮1小时，去渣后与淘洗干净的大米一同煮成稀粥。日服1剂，分1～2次食用，连服数月。具有清热凉血的功效，适用于小儿肺结核。

(4)黄精粥：黄精30克，大米100克，白糖适量。将黄精洗净，加水煎汁去渣，澄清后取汁，与淘洗干净后的大米一同加水煮成稀粥，待粥成后加入适量白糖调味。日服1剂，分数次食用。3～5天为1疗程。具有补脾胃、润心肺、补中益气的功效，适用于小儿肺结核。



小儿流行性脑脊髓膜炎的内服方

(1)贯众板蓝根饮：贯众 20 克，板蓝根 15 克。以上 2 味制成粗末，加水煎汤，去渣取汁。代茶饮用，每日 1 剂，连用 3～5 天。具有清热解毒的功效，适用于流行性脑脊髓膜炎。

(2)板蓝根甘草绿豆饮：绿豆 15 克，板蓝根 15 克，甘草 3 克。以上 3 味洗净，放入锅中，加适量的水，用大火煮沸后转用小火慢煎，去渣取汁即成。日服 2～3 次。具有清热解毒、凉血止血的功效，适用于流行性脑脊髓膜炎。



小儿流行性乙型脑炎的内服方

(1)水牛角银花汤：水牛角 20～30 克，银花 5～10 克，生地、板蓝根各 10～20 克，丹皮、芍药、大青叶各 5～10 克，石菖蒲、紫草、甘草各 3～6 克，兰花竹叶(鲜)、大黄各 6～8 克。水煎取药汁。每日 1～2 剂，每 2～4 小时服药 1 次。神志不清者鼻饲。具有清热凉血解毒、清心化浊开窍的功效，适用于流行性乙型脑炎。

(2)清营饮：鲜藿香、连翘、丹参各 15 克，生石膏、板蓝根、鲜茅根各 30 克，知母、黄连、郁金、甘草各 6 克，生地 12 克，沙参、菖蒲各 9 克。水煎取药汁。每日 1 剂，分 2 次鼻饲，用至恢复期。具有清热解毒、清营凉血、养阴生津的功效，适用于小儿流行性乙型脑炎。

(3)银翘白虎汤：银花、连翘、知母、黄芩、山栀各 10 克，生石膏 30 克，大青叶 20 克，板蓝根 15 克。水煎取药汁。每日 1 剂，分 2 次服。具有清暑透邪、解毒熄风的功效，适用于流行性乙型脑炎。



流行性腮腺炎的内服方

(1)腮腺饮：大青叶 30 克，板蓝根 30 克，络石藤 15 克，土茯苓 12 克，金银花 20 克，连翘 15 克，酒大黄 3 克，柴胡 3 克(为 5 岁量，视年龄增减)。上药水煎 150～300 克。每日 1 剂，分 2 次服完，6 日为 1 疗程。具有疏风清热、解毒消壅、消肿散结

的功效，适用于流行性腮腺炎。

(2)败毒汤：蒲公英30克，板蓝根20克，玄参15克，连翘12克，薄荷10克(后下)，马勃12克(包煎)，全蝎10克。水煎取药汁。每日1剂，早、晚分2次服。具有清热解毒、消肿散结的功效，适用于流行性腮腺炎。

(3)流腮合剂：银花、连翘、玄参各10克，薄荷3克，昆布、黄芩、牛蒡子、僵蚕、桔梗、海藻各6克，板蓝根15克，夏枯草9克。上药加适量水浸泡15分钟后煎服。口服，每日1剂。具有疏风清热、软坚散结的功效，适用于流行性腮腺炎。

(4)解毒消疹汤：蒲公英、金银花各15克，连翘9克，赤芍、虎杖各12克，牛蒡子、浙贝、僵蚕、柴胡、甘草各6克，蛇蜕(烘焦研末分2次冲服)2克。水煎2次，取药汁混合。每日1剂，分2～3次温服。具有清热解毒、活血消肿的功效，适用于流行性腮腺炎。



小儿脊髓灰质炎的内服方

(1)木瓜葛根甘草汤：木瓜10克，葛根10克，炙甘草3克。水煎取药汁。每日1剂，分1～2次服。具有补气活血通络的功效，适用于小儿脊髓灰质炎瘫痪期。

(2)艾叶生地芡实汤：艾叶6克，生地10克，芡实10克，炙甘草3克。水煎取药汁。每日1剂，分1～2次服。具有养阴益气通络的功效，适用于小儿脊髓灰质炎恢复期。

(3)荷莲百合五味汤：荷叶12克，莲子10克，百合6克，五味子3克。水煎取药汁。每日1剂，分1～2次服。具有补气活血通络的功效，适用于小儿脊髓灰质炎恢复期。

(4)淫羊藿五加皮汤：淫羊藿6～12克，五加皮6克，牛膝3克。以上3味加水煎取200～300克药汁。一日内分2～3次服完，持续服药至基本痊愈(约10～60剂)。具有补益肝肾、温通经络的功效，适用于小儿脊髓灰质炎后遗症期。

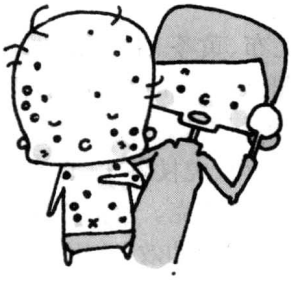
(5)金银花丝瓜络饮：金银花30克，丝瓜络20克，茵陈12克。以上3味加水煎汤，去渣取汁。代茶饮，日服2次。具有清热解毒、通经活络的功效，适用于小儿脊髓灰质炎瘫痪初期。



小儿麻疹的内服方

(1)清热化瘀合剂：板蓝根20克，薄荷10克，黄芩10克，丹皮15克，地龙10

克，茜草 10 克。水煎取药汁。每日 1 剂，分早、晚 2 次服。具有清热解毒化瘀的功效，适用于麻疹。



(2)紫草红花饮：紫草、银花、大青叶、西河柳各 10 克，红花 4 克，连翘、浙贝母各 5 克，竹叶 3 克，甘草 6 克。水煎取药汁。每日 1 剂，分早、晚 2 次服，6 日 1 疗程。具有清热解毒透疹的功效，适用于麻疹。

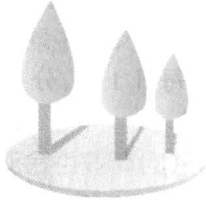
(3)银翘柴葛汤：银花 10 克，连翘 12 克，柴胡 6 克，葛根 10 克，黄芩 6 克，蝉衣 3 克，薄荷 6 克，牛蒡子 10 克，芦根 12 克，甘草 6 克。水煎取药汁。每日 1 剂，分早、晚 2 次服，6 日 1 疗程。具有清热解毒、宣肺透疹的功效，适用于麻疹。

(4)清肺解毒汤：生石膏(另包先煎)10 克，炙麻黄 4 克，连翘、杏仁各 9 克，甘草 3 克，板蓝根 15 克，银花 12 克，法半夏 6 克(以上剂量适用于 6 岁患儿)。水煎取药汁。每日 1 剂，分 4 次服。疹出不透者用鲜柚子叶、浮萍 50 克，煎水外洗。具有清热解毒、宣肺化痰的功效，适用于麻疹并发肺炎。

(5)解表透疹汤：金银花、滑石各 30 克，连翘、薄荷、桔梗、升麻、葛根、紫草各 10 克，生地黄、知母各 15 克，炙甘草 3 克。水煎取药汁。每日 1 剂，分 2 次服。具有清热利湿、透疹凉血的功效，适用于成人麻疹。



水痘的内服方



(1)清热解毒汤：生地黄 10 克，黄连 3 克，牛蒡子 8 克，荆芥 10 克，牡丹皮 10 克，紫草 10 克，连翘 10 克，薄荷 5 克，木通 5 克，竹叶 6 克(此为 6～10 岁小儿用量，可根据年龄增减)。水煎去渣浓缩为 120 克，加糖调味。每日 1 剂，分 2 次服用。5 日为 1 疗程。具有透表凉营、解毒渗湿的功效，适用于重症水痘。

(2)松肌通圣汤：荆芥、防风、羌活各 4 克，牛蒡子、赤芍各 8 克，紫草、当归、青皮、山楂、芦根各 10 克，地丁 15 克，红花、蜂房各 3 克。水煎取药汁。每日 1 剂，分早、晚2 次服。若因搔抓继发感染，可用龙胆紫药水外搽或用黄连汁外涂。具有清热解毒、活血透疹的功效，适用于水痘。

(3)薏苡竹叶散：薏苡仁、滑石、鸭跖草各 15 克，茯苓 10 克，连翘 10 克，通草 4 克，黄芩、淡竹叶、紫草、牛蒡子各 6 克，鲜空心菜 50 克。水煎取药汁。每日 1 剂，分 3 次服。同时取新鲜空心菜 300 克，洗净切碎榨汁 200 克，小火浓缩至 100 克，加白矾 10 克，搅拌装瓶，每日数次外涂患处。具有祛湿利尿、解毒凉血的功效，适用于小儿重症水痘。

(4)加味三仁汤:杏仁 6 克,白蔻仁、川朴、法夏、白通草、淡竹叶各 4 克。滑石、生苡仁各 6 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分 2 次服。具有清热利湿的功效,适用于水痘。

(5)清痘饮:金银花、滑石各 9 克,连翘、赤芍、丹皮、桔梗、淡竹叶、茯苓、灯心草各6 克,蝉衣、木通各 4 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分早、晚 2 次服。具有清热凉血、泻火利湿的功效,适用于水痘。



猩红热的内服方

(1)大青叶甘草饮:大青叶 10 克,甘草 3 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分 2 次服。具有清热解毒的功效,适用于猩红热。

(2)山豆根野菊花饮:山豆根 60 克,野菊花 120 克。水煎取药汁。10 岁以上者顿服,3 岁以下分 3 次服。具有清热解毒的功效,适用于猩红热。

(3)桑叶甘草饮:桑叶 15 克,甘草 3 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分 2 次服。具有清热解毒的功效,适用于猩红热。

(4)桑菊百合饮:桑叶 10 克,野菊花 10 克,百合 15 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分 2 次服。具有清热解毒养阴的功效,适用于猩红热。

(5)绿豆丹皮薄荷饮:绿豆 20 克,丹皮 6 克,薄荷 3 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分 2~3 次服。具有清热解毒的功效,适用于猩红热。

(6)桃树枝金银花苦参饮:桃树枝 6 克,金银花 10 克,苦参 6 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分 2 次服。具有清热解毒的功效,适用于猩红热。



小儿风疹的内服方

(1)疏风散:桑叶 9 克,白菊花 10 克,荷叶 10 克,牛蒡子 9 克,升麻 9 克,连翘 15 克,淡竹叶 10 克,葛根 10 克,甘草 3 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分早、晚 2 次服,3 日 1 疗程。具有辛凉宣透、清热解毒的功效,适用于风疹。

(2)银翘牛蒡子清热汤:银花 10 克,连翘 10 克,牛蒡子 10 克,紫花地丁 10 克,绿豆衣 10 克,薄荷 5 克,丹皮 6 克,板蓝根 15 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分早、晚 2 次服。热甚者加牛角片 10 克,生地 6 克;烦躁者加淡竹叶 6 克,钩藤 10 克;咳嗽者加杏仁 10 克,前胡 10 克;便秘者加玄明粉 5 克,枳壳 6 克。具有清热解毒、凉血

护阴、疏泄腠理、透邪外出的功效，适用于风疹。

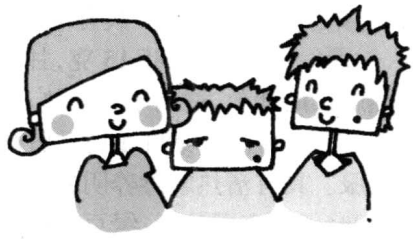
(3)清热透疹汤：金银花15克，鱼腥草15克，山豆根10克，紫花地丁15克，板蓝根15克，桑叶10克，菊花10克，升麻3克，葛根15克，浮萍15克，薄荷3克。水煎取药汁。每日1剂，分早、晚2次服，3日1疗程。神疲乏力、面色苍白加黄芪15克；食欲不振加神曲15克，麦芽、谷芽各15克。具有清热解毒、升阳透疹的功效，适用于风疹。

(4)银翘消疹汤：金银花、连翘、牛蒡子、防风各10克，竹叶、桔梗、薄荷各6克，炙甘草2克。水煎取药汁。每日1剂，分2～3次温服，3剂为1疗程。具有疏散表邪、清热解毒的功效，适用于风疹。

(5)银翘疏风汤：金银花、连翘、薄荷、大青叶、板蓝根、生地、白鲜皮、白茅根各9克，淡竹叶、牛蒡子、蝉蜕、生甘草各5克。水煎取药汁。每日1剂，共服3剂。隔离治疗，多饮开水。具有辛凉解表、清热解毒的功效，适用于风疹。



川崎病的内服方



(1)清营养阴汤：生地、连翘、麦冬、赤芍、丹参各10克，知母6克。水煎取药汁。每日1剂，分2～3次服，疗程1～2周。咽部或淋巴结红肿，口渴喜饮，便干结，兼阳明胃热者加板蓝根15克，竹叶6克，玄参10克；神疲乏力、纳呆、气短、脉细数，气阴两虚者加生黄芪、五味子各10克，生甘草6克，重用丹参20克。具有清热凉营、生津止渴的功效，适用于川崎病。

(2)活血化瘀汤：赤芍、枳壳、当归各10克，桃仁、红花、川三棱、莪术、甘草各6克。水煎取药汁。每日1剂，分2次服，2周为1疗程。具有活血化瘀的功效，适用于川崎病冠状动脉瘤。

(3)石膏竹叶栀子汤：生石膏20克，竹叶10克，栀子12克，沙参15克，麦冬12克，石斛12克，天花粉12克，芦根15克，甘草4克。水煎取药汁。每日1剂，分2次服。具有清热生津养阴的功效，适用于川崎病。

(4)双参五味子汤：太子参15克，党参12克，五味子10克，麦冬15克，炙黄芪15克，炒白术12克，生山药12克，石斛12克，生稻谷芽15克。水煎取药汁。每日1剂，分2次服。具有益气养阴的功效，适用于川崎病。

(5)血府逐瘀汤加减方：川芎、生地黄、当归、赤芍、红花、枳壳各6克，桃仁、柴胡、金银花各9克，桔梗4克。水煎取药汁。每日1剂，分2次服。具有行气活血、通络解毒的功效，适用于川崎病。

小儿手足口病的内服方

(1)银翘竹叶玄参汤:银花 10 克,连翘 10 克,竹叶 10 克,玄参 10 克,生地 10 克,板蓝根 15 克,大青叶 20 克,生石膏 20 克,蝉蜕 6 克,知母 10 克,滑石 10 克,白茅根 30 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分 2 次服。具有清热解毒的功效,适用于小儿手足口病。

(2)银翘莱菔子竹叶汤:银花 10 克,连翘 10 克,莱菔子 6 克,竹叶 6 克,焦山栀 6 克,薄荷 3 克,枳实 3 克,甘草 2 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分 2 次服。具有表里面解、上下分消的功效,适用于小儿手足口病。

(3)清热泻脾饮:金银花 10 克,野菊花 12 克,蒲公英 10 克,黄芩 10 克,赤芍 12 克,大青叶 12 克,连翘 9 克,石膏 15 ~ 30 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分早、晚 2 次服,3 日 1 疗程。具有清热泻脾、解毒凉血的功效,适用于手足口病。

(4)加味薏苡竹叶散:薏苡仁 15 克,竹叶 9 克,滑石 10 克,连翘 9 克,茯苓 10 克,通草 6 克,金银花 12 克,板蓝根 15 克,白豆蔻 5 克。水煎取药汁。每日 1 剂,1 ~ 4 岁每次服 20 ~ 50 克,4 ~ 7 岁每次服 50 ~ 100 克,7 ~ 9 岁每次服 100 ~ 150 克,均日服 3 次。具有辛凉解毒、淡渗利湿的功效,适用于手足口病。

(5)银翘散加减方:连翘、银花、牛蒡子、芦根各 9 克,桔梗、薄荷、荆芥、淡豆豉各 5 克,竹叶、生甘草各 4 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分 2 次服。具有清热解毒的功效,适用于手足口病。

小儿感冒的内服方

(1)羌荆石甘汤:羌活 10 克,荆芥 12 克,杏仁 8 克,生石膏 25 ~ 40 克,板蓝根 15 克,生甘草 5 克。将生石膏煎 30 分钟,其余药物用水浸泡 15 分钟后,诸药合在一起武火煎沸转小火煎 5 分钟即可使用。每日 1 剂,多次频频饮之。该药以温服为宜,服药后最好使其微汗。头痛甚加川芎 10 克,菊花 10 克,藁本 10 克;咳嗽痰多气喘加法半夏 6 克,茯苓 10 克,炙枇杷叶 10 克(布包),炒牛蒡子 8 克;热势持续不退加柴胡 15 克,黄芩 15 克,紫草 10 克,知母 5 克;口渴引饮加葛根 10 克,南沙参 10 克,生地 15 克;全身酸痛甚加独活 10 克,秦艽 10 克;恶心呕吐腹泻加藿香 10 克,佩兰 10 克,竹茹 8 克,白蔻仁 4 克。具有辛凉解表、清热解毒的功效,适用于流行性

感冒。

(2)小儿退热饮:银花9克,连翘9克,藿香9克,青黛3克,生石膏15克,地骨皮9克,白薇9克,生地9克。水煎取药汁。药煎好后,可加白糖调味。每日1剂,分2次服。高热加黄芩6克,大青叶9克,板蓝根9克;咳嗽重加前胡9克,杏仁6克;腹泻加葛根6克,茯苓9克,神曲9克。具有辛凉解表、清热解毒的功效,适用于小儿感冒。

(3)丹栀热咳汤:荆芥6克,防风6克,杏仁6克,甘草6克,银花15克,玄参15克,连翘10克,黄芩12克,焦山栀12克,丹皮12克,浙贝母12克,前胡12克。水煎取药汁500克。6个月~6岁每次25克,口服,1日3次;7~14岁每次50克,口服,1日3次。具有解肌发表、开泄腠理、宣降肺气的功效,适用于小儿感冒。

(4)大黄方:生大黄(后下)3克,板蓝根6克,玄参6克,连翘9克,桔梗6克,薄荷3克,淡竹叶3克,荆芥6克,豆豉6克,牛蒡子6克,银花9克,甘草3克。水煎取药汁。每日1剂,分2次服。具有辛凉解表、通腑泄浊、清泻肺热的功效,适用于小儿感冒。



小儿支气管炎的内服方



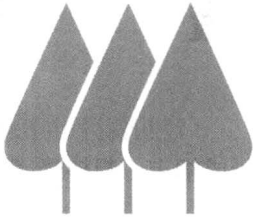
(1)咳喘汤:法半夏6克,白芥子6克,砂仁3克,地龙4克,甘草4克,百部9克,葶苈子9克,紫苏子9克。水煎2次,合并药汁。每日1剂,分2次温服,4日为1疗程。具有泻肺祛痰、降逆平喘的功效,适用于喘息样支气管炎。

(2)三叶双花汤:三叶青6克,桑叶6克,紫苏叶6克,银花6克,菊花6克,桔梗6克,生甘草3克。上药加水煎沸10分钟,取药汁100克。每日1剂,分4~6次频服,1周为1疗程。风寒表证加炙麻黄3克,荆芥6克;风热表证加黄芩6克,牛蒡子6克;食滞加神曲6克,莱菔子6克;表虚多汗加黄芪10克,白术6克,防风6克;咳嗽甚加前胡6克,杏仁6克;痰多或痰鸣加浙贝6克,瓜蒌6克,僵蚕6克;咽痛或咽痒加射干3克,西青果3克,蝉衣3克;鼻塞流涕加苍耳子6克,鹅不食草6克。具有疏风清热、宣肺化痰的功效,适用于小儿急性支气管炎。

(3)参贝散:1岁以下沙参10克,川贝母20克;1岁以上沙参15克,川贝母30克。两药打粉混匀均分6包,每次1包,倒入小杯放等量白糖加水搅成糊状,隔水蒸10分钟即成糕状。温服,每日2次,3日为1疗程。具有滋阴润肺、镇咳除痰的功效,适用于急性支气管炎。

(4)苏叶陈皮半夏汤:紫苏叶3克,陈皮3克,半夏4.5克,茯苓9克,甘草3克,枳壳4.5克,薄荷3克,白芷3克,前胡5克。水煎取药汁。每日1剂,分2次服。具有化痰止咳的功效,适用于小儿支气管炎。

(5)麻黄苦杏苏子汤:麻黄 2 克,苦杏 3 克,苏子 6 克,桑白 9 克,竹茹 15 克,鱼腥草 15 克,桔梗 6 克,胆星 3 克,黄芩 6 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分 2 次服。具有清热化痰的功效,适用于小儿支气管炎。





小儿肺炎的内服方

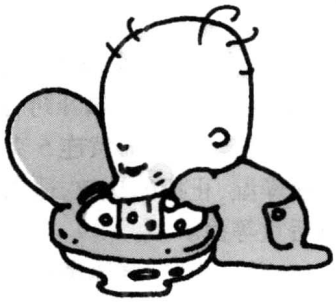
(1)杏桔汤:杏仁 6 克,桔梗 5 克,瓜壳 6 克,贝母 6 克,前胡 6 克,黄芩 6 克,银花 10 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分 4 次服。1 岁以下者药量减半,2 岁以上者药量加重 1/3。具有清肺化痰、止咳平喘的功效,适用于肺炎。

(2)消罗饮:连翘 8 克,黄芩 6 克,薏苡仁 6 克,瓜蒌仁 6 克,冬瓜仁 6 克,桃仁 6 克,陈皮 6 克,制半夏 5 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分 2 次服,3 日为 1 疗程。脾虚加淮山药 10 克,莲肉 10 克;气阴虚加太子参 10 克,五味子 10 克。具有健脾燥湿、通肺活络、益气润肺的功效,适用于肺炎。



小儿呕吐的内服方

(1)藿香砂仁白术汤:藿香、砂仁、白术、白参各 1 克,茯苓、半夏(姜制)各 9 克,甘草(炙)2 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分 2 次服。具有健胃顺气的功效,适用于小儿呕吐。



(2)人参白术茯苓汤:白参 2 克,白术、茯苓各 10 克,炙甘草 3 克,丁香 1 克,沉香2 克。水煎取药汁。代茶饮。具有补胃温脾的功效,适用于小儿呕吐。

(3)陈皮半夏麦冬汤:陈皮、半夏(姜制)、麦冬、枳实各 6 克,生甘草 2 克,竹茹 6 克,黄连(姜炒)1 克,茯苓 10 克。水煎取药汁。代茶饮。具有清热温胆的功效,适用于小儿呕吐。

(4)竹茹芦根姜汤:竹茹、芦根各 30 克,生姜 3 片。水煎取药汁。代茶饮。具有清胃热的功效,适用于胃热呃逆,呕吐诸证。

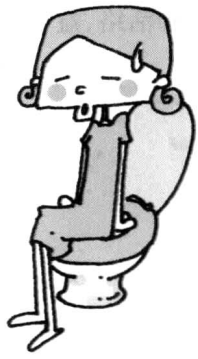
小儿腹泻的内服方

(1)仙鹤荷叶散:仙鹤草 6 克,荷叶 12 克,苎麻 6 克,茶叶 0.3 克。以上 4 味混合研成细末。调拌蜂蜜冲服,每日 3 次。具有消食导滞的功效,适用于小儿伤食腹泻。

(2)葛粉糊:葛粉 20 克,白糖适量。将葛粉加少量凉开水调成糊状,冲入滚开水搅拌成粥状,加白糖调味。日服数次,代粥食用。具有止泻的功效,适用于小儿肠炎腹泻。

(3)内金神曲散:炒鸡内金 10 克,炒神曲 30 克,陈皮 10 克,胡椒 1 克。上药共研细末,用饭汤水调成糊状,加适量白糖(以甜为度)调味。每次服 1 汤匙,每日 3 次。具有消食导滞的功效,适用于小儿伤食腹泻。

(4)葛根土黄连散:葛根 3 克,土黄连 2 克,五味子 2 克,金樱子 3 克。以上药物研成细末。调拌蜂蜜或蒸蛋服用,每日 1 次,连服 7 日。具有补脾益气的功效,适用于小儿脾虚泻。



小儿痢疾的内服方

(1)白头翁二黄饮:白头翁 15 克,黄连 5 克,黄柏 9 克,秦皮 9 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分 2 次服。具有清肠解毒、泄热开窍、扶正固脱、熄风潜阳的功效,适用于疫毒型小儿痢疾。

(2)黄连党参汤:黄连 5 克,莲子 30 克,党参 15 克。水煎取药汁。温热顿服。具有清热燥湿、止痢的功效,适用于小儿肠热下痢或湿热下痢、痢下稀水或下痢脓血、里急后重等症。

(3)凤尾草饮:鲜凤尾草 30 克,红糖适量。以上 2 味加水煎汤,去渣取汁。代茶饮,每日 1 剂,连服 3~5 天。具有清热利湿解毒的功效,适用于湿热型小儿痢疾。

(4)蝉蜕竹叶汤:蝉蜕 5 克,竹叶 5 克,双钩藤 10 克,山楂 10 克,生薏苡仁 15 克,生谷芽 10 克,灯心花 3 朵。以上 7 味加水煎,取汁。代茶饮服,每日 1 剂。具有祛风镇静、健脾开胃的功效,适用于小儿痢疾。

(5)旱莲草饮:鲜旱莲草 30~50 克,白糖 20 克。将旱莲草用温开水洗净,捣烂榨取浓汁,与白糖混和,置锅内隔水蒸化,凉后备用。每日 1 剂,分 1~2 次服完,连服5~7 天。1 岁以下小儿酌减。具有清热化湿解毒的功效,适用于小儿急性痢疾。



小儿厌食症的内服方

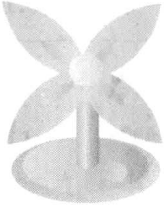
(1)药米健脾粉：淮山药 250 克，薏苡仁 250 克，芡实 200 克，大米 500 克。前 3 味分次炒黄。大米先淘洗后晒干，用微火炒成淡黄色后，与前 3 味混合碾细过筛即成。每日 2 次，每次 1 匙，用开水拌成糊状服食，同时加入糖或盐、芝麻油。具有健脾开胃的功效，适用于小儿厌食，脾胃虚弱型。

(2)皂荚散：皂荚、白糖各适量。取干燥皮厚、质硬光滑、深褐色、无虫蛀之皂荚，刷尽泥灰切断，放入铁锅内。先武火，后小火煅存性，剥开荚口，以内无生心为度，研细为末瓶装备用。每次 1 克，每日 2 次，用糖拌匀吞服。具有健脾益气、缓中健运的功效，适用于小儿厌食症，脾胃气虚型，不思食，面色少华，神疲。

(3)太子参二子饮：太子参 15 克，枸杞子 10 克，五味子 6 克，鸡内金 10 克，蜂蜜10 克。将太子参、枸杞子、五味子、鸡内金放入锅内，加水煎汤 30 分钟，去渣取汁，调入蜂蜜即成。日服 1 剂，早晚分服。具有调脾胃、消食滞的功效，适用于小儿厌食症。



小儿营养不良的内服方



(1)内金山楂神曲散：鸡内金 30 克，山楂 90 克，神曲 90 克，麦芽 90 克。上药共研细末，每次 15～30 克，糖水调服，每日服 3 次。包煎亦可，用量加倍。具有和脾健运的功效，适用于小儿营养不良初期。

(2)内金五谷虫散：鸡内金、五谷虫各 150 克。将两药烘干，碾成细粉，再用细筛筛成细面。每次 3 克，每日 3 次。具有消积理脾的功效，适用于小儿营养不良中期。

(3)牵牛子槟榔饮：牵牛子 20 克，槟榔 20 克，山楂 60 克，木香 10 克。以上 4 味加水煎煮，沥去残渣。每日 1 剂，分 3 次服。具有消积理脾的功效，适用于小儿营养不良中期。

(4)内金山药糊：鸡内金(干品)6 克，山药(干品)15 克。将鸡内金与山药用小火焙干，一起研末，入锅，加适量的水，用大火烧开后转用小火熬成糊。日服 1 剂，分 3 次温热食用。具有补脾健胃、消食化积的功效，适用于小儿营养不良。





小儿便秘的内服方



(1)金银花蜜饮:金银花 15 克,蜂蜜 30 克。将金银花煎水,去渣放凉。分 2 次加入蜂蜜溶化后饮用。具有清热通便的功效,适用于小儿热结之便秘。

(2)白术生地升麻饮:白术 30 克,生地 20 克,升麻 2 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分 2 次服。具有益气补血润肠的功效,适用于小儿便秘。

(3)锁阳桑椹饮:锁阳 15 克,桑椹 15 克,蜂蜜 30 克。将锁阳(切片)与桑椹水煎取汁,入蜂蜜搅匀。每日 1 剂,分 2 次服。具有补肾益气的功效,适用于气虚之便秘。

(4)大腹皮人参饮:大腹皮、厚朴、茯苓、陈皮、白参各 1 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分 2 次服。具有通便的功效,适用于小儿便秘。

(5)番泻叶饮:番泻叶 3 克。以上 1 味用开水浸泡。代茶饮。具有清热消导的功效,适用于小儿便秘。



小儿遗尿的内服方



(1)山药萸肉泥:山药 250 克,山萸肉 5 克。山药洗净去皮,捣烂如泥状,加入山萸肉用笼屉蒸熟,吃时加少许白糖。每日当点心食用。食量多少不限。具有补脾肾、止遗尿的功效,适用于小儿遗尿。

(2)芡实金樱子饮:芡实仁 50 克,金樱子 20 克。将金樱子煮 100 克汁,加入芡实仁和适量水,用大火烧开后转用小火熬煮。每日 1 剂,分 2 次服,温热食用。具有固肾缩尿、益肾固精健脾的功效,适用于小儿肾虚遗尿。

(3)桑螵蛸金樱子饮:桑螵蛸、金樱子各 20 克。将桑螵蛸、金樱子入锅加水煎取药汁。每日 1 剂,分 2 次服。具有补肺健脾,益气缩尿的功效,适用于脾肺气虚之小儿遗尿。

(4)夜尿警觉汤:党参 10 克,益智仁 12 克,石菖蒲 6 克,麻黄 6 克,桑螵蛸 15 克,乌药 10 克,补骨脂 10 克,薏苡仁 10 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分 2 次服,连服 7~14 日。具有温补肾阳、健脾益气化湿的功效,适用于遗尿。

(5)止遗方:桑螵蛸 15 克,金樱子 12 克,芡实 15 克,益智仁 10 克,乌药 10 克,石菖蒲 10 克,山药 30 克。水煎取药汁。每日 1 剂,连服 7~14 天。具有培元补肾,健脾益气,敛肺缩尿,醒脑开窍的功效,适用于遗尿。



小儿肾炎的内服方



(1)清肾活血祛风汤:银花 10 克,连翘 10 克,野菊花 6 克,赤芍 10 克,淡竹叶 4 克,丹参 10 克,车前草 10 克,白茅根 15 克,蝉衣 3 克,生甘草 3 克。水煎 2 次,取药汁 100~200 克。每日 1 剂,分 4 次服。具有清肾活血、祛风行水的功效,适用于急性肾炎。

(2)茅根蝉苓汤:白茅根 20 克,车前子 6 克,赤小豆 10 克,玉米须 15 克,连翘 10 克,茯苓 10 克,蝉蜕 3 克,淮山药 10 克,甘草 3 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分 2 次服,4 周为 1 疗程。具有祛风清热解毒、健脾益气利水的功效,适用于急性肾炎。

(3)补气滋阴方:黄芪 15 克,党参 10 克,白茅根 15 克,麦冬 10 克,生地 15 克,地骨皮 10 克,玄参 10 克,炒白芍 10 克,阿胶 10 克,泽泻 10 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分 2 次服。具有补虚扶正、益气滋阴的功效,适用于急性肾炎。

(4)解毒祛瘀利水方:银花 10 克,蒲公英 10 克,白花蛇舌草 15 克,丹参 10 克,车前子 10 克,蝉蜕 10 克,益母草 15 克,白茅根 15 克,赤小豆 30 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分 2 次服。高血压者加夏枯草 10 克,石决明 15 克;咳嗽加杏仁 6 克,前胡10 克;血尿重者加小蓟 10 克,仙鹤草 10 克。具有清热解毒、活血祛瘀、利水消肿的功效,适用于急性肾炎。

(5)车前荔枝草饮:车前草 30 克,荔枝草 15 克,蜂蜜 50 克。将车前草、荔枝草分别洗净,共置锅内加适量的水,煎浓,弃渣取汁,与蜂蜜调匀。每日 1 剂,作 1~2 次服完,连服 10~15 剂。具有清热利湿的功效,适用于小儿肾炎水肿。



小儿夜啼的内服方

(1)小麦红枣甘草饮:淮小麦 15 克,红枣 10 枚,炙甘草 3 克,蝉蜕 3 克。以上 4 味加水煎汤,去渣取汁。代茶饮,不拘时,每日 1 剂。具有疏风清热、镇静安神的功效,适用于小儿夜啼。

(2)丹参冰糖饮:丹参 3 克,冰糖 10 克。将丹参放锅内加水煮,取药液 50~100

克，冲冰糖溶化。每日1剂，1次服完，连服3～5天。6个月以下婴儿酌减。具有镇惊安神的功效，适用于暴受惊恐之小儿夜啼。



小儿过敏性紫癜的内服方

(1)消斑饮：生地12克，丹皮10克，紫草10克，玄参12克，赤芍10克，银花12克，板蓝根15克，荆芥6克，防风6克，牛蒡子6克，丹参10克，生甘草3克，大枣3枚。煎服取药汁。每日1剂，分2次服。具有疏风清热、凉血消斑的功效，适用于过敏性紫癜。

(2)退斑汤：当归10克，赤芍10克，丹皮10克，生地20克，紫草10克，茜草20克，防风6克，蝉蜕5克，白鲜皮10克，栀子10克，银花10克，蒲公英20克，甘草3克，大枣3枚。煎服取药汁。每日1剂，分2次服。出血明显者加三七粉3克；水肿者加益母草20克，薏苡仁20克；关节痛者加威灵仙10克，秦艽10克；腹痛加白芍20克，元胡15克；尿血加白茅根20克，大小蓟15克；便血加地榆炭20克。具有疏风清热、凉血消斑的功效，适用于过敏性紫癜。

(3)僵蚕防风汤：僵蚕12克，防风12克，连翘15克，地肤子12克，苦参10克，紫草12克，赤芍10克，丹皮12克。煎服取药汁。每日1剂，分2次服。具有疏风清热、凉血消斑的功效，适用于过敏性紫癜。

(4)麻黄蝉蜕地龙饮：麻黄4.5克，蝉蜕15克，地龙15克，丹参15克，荆芥6克，防风6克，牛膝6克，甘草6克，红花9克，赤芍9克，牡丹皮10克，紫草10克。煎服取药汁。每日1剂，分2次服。7日为1疗程，连用2个疗程。具有疏风凉血的功效，适用于小儿过敏性紫癜。



小儿癫痫的内服方



(1)疏肝理脾汤：柴胡6克，枳壳6克，川楝子6克，白术6克，甘草6克，郁金9克，佛手9克，延胡索9克，白芍9克，麦芽9克，蒲公英9克，茯苓12克。水煎取药汁。上述药量适用于6～8岁儿童。前2周每日服1剂，后2周隔日服1剂，4周为1疗程，连服3个疗程。有效者，亦可在第二疗程改为隔日服1剂或每周服2剂，坚持服药3～6个疗程以巩固疗效。具有健脾舒肝、缓急止痛的功效，适用于癫痫。

(2)桂圆枣仁丹参饮：桂圆肉15克，炒枣仁10克，丹参12克，石菖蒲7克，蜂

蜜20～30克。水煎前4药，去渣留汁，调入蜂蜜溶化。分1～2次服，每日或隔日1剂。具有培补脾肾的功效，适用于小儿癫痫。

(3)地龙天麻黄豆方：地龙60克，钩藤60克，天麻15克，白胡椒20克，黄豆500克。以上前4味洗净，加适量的水，煎取药液，去渣后加入黄豆煮豆水干，取出黄豆晒干，装瓶收贮。日服2次，每次食用黄豆30粒。具有镇静安神的功效，适用于小儿癫痫。

(4)黄瓜藤川贝散：黄瓜藤50克，川贝末1克。将黄瓜藤洗净切成小段，置锅内加适量的水煎取浓汁约100克，去渣，冲入川贝末调匀。每日1剂，1次服完，15～20天为1疗程，连服2～3个疗程。具有清热化痰、平肝熄风的功效，适用于风痰壅盛之小儿癫痫。

(5)丹参僵蚕钩藤膏：丹参60克，僵蚕30克，钩藤30克，青礞石20克，制大黄20克，蜂蜜适量。以上前5味一同放入沙锅中，加适量的水，煎取药液，去渣取汁，加热浓缩，加入蜂蜜收膏，装瓶收贮。日服2次，每服10克，开水冲服。具有活血化瘀、通窍定痫的功效，适用于小儿癫痫。



小儿暑疖的内服方



(1)银翘二叶饮：银花10克，连翘10克，鲜荷叶10克，鲜竹叶10克。以上4味，沸水冲泡。具有祛暑解毒的功效，适用于小儿暑疖。代茶凉饮。

(2)忍冬藤饮：忍冬藤10克。以上1味，沸水冲泡。具有清热解毒的功效，适用于小儿暑疖。代茶饮，每日1剂，连饮7天。

(3)金银花饮：金银花500克。以上1味加水至1000克，浸泡2小时，进行蒸馏，收集1600克蒸馏液，然后再蒸馏1次，收集800克蒸馏液。每次饮用50克。具有清热、解毒、消暑的功效，适用于小儿暑疖。



小儿肠梗阻的内服方



(1)番泻叶饮：番泻叶15克。番泻叶放入茶杯中，加开水冲泡。代茶饮。具有滑肠通便的功效，适用于小儿肠梗阻。

(2)大黄米粉糊：生大黄15克，大米粉15克，蜂蜜60克。将大黄晒干后研成细粉，再将米粉放入小铁锅中，用小火炒至微黄色，然后取出晾凉，最后将大黄粉、米

粉和蜂蜜一同放入茶杯中，加温开水 150 克，调成糊状。每小时服用 1 次，每服 15 克，全量约 12 次服完。具有通便驱蛔的功效，适用于小儿蛔虫性肠梗阻。



小儿湿疹的内服方

(1)白芷青黛生地汤：白芷 4 克，青黛 3 克，生地、地肤子、马齿苋、败酱草、紫草、荷叶、白鲜皮各 9 克。以上 9 味加水浸泡，浓煎 1 次，去渣，滤取清汁备用。具有清热利湿的功效，适用于小儿顽固性湿疹。每日服用 2～3 次。

(2)扁豆陈皮薏苡仁汤：扁豆 10 克，陈皮 3 克，薏苡仁 10 克，苦参 6 克，白鲜皮 6 克，蝉蜕 3 克。煎汤取药汁。每日 1 剂，分 2 次服。具有健脾利湿的功效，适用于小儿湿疹。

(3)当归玉竹饮：当归 6 克，玉竹 10 克。煎汤取药汁。每日 1 剂，分 2 次服，连服 10～15 剂。具有养血祛风渗湿的功效，适用于血虚风燥之小儿湿疹。

小贴士

婴幼儿尿布皮炎的内服方

银花绿豆衣饮：银花、绿豆衣各 10 克，甘草 3 克。水煎取药汁。每日 1 剂，分数次口服，连服 3～7 天。具有祛湿解毒的功效，适用于小儿尿布皮炎。



小儿鹅口疮的内服方

(1)马齿苋竹叶饮：鲜马齿苋汁 3 克，淡竹叶 5～7 克，芦根 12 克，蜂蜜 5 克。将淡竹叶及芦根加 100 克水。置锅内煮取 20 克，冲入马齿苋汁及蜂蜜调匀。分 2～3 次空腹时灌服。每日 1 剂，连服 5～7 天。具有清热解毒的功效，适用于心脾积热型鹅口疮。

(2)生地灯芯草饮：鲜奶 10 克，生地 10 克，灯芯草 1 克，淡竹叶 7 克，生甘草 2 克。将生地、灯芯草、淡竹叶、甘草共放锅内加 200 克水，煮取 20～30 克，与鲜奶调和，凉后可用。1 次饮完。每日 1～2 剂，连服 3～5 天。新生儿酌减。具有清热解毒的功效，适用于心脾积热型鹅口疮。



小儿疱疹性口炎的内服方

(1)疱疹净冲剂:紫草、水蜈蚣、赤芍各 9 克,蒲公英 15 克,薄荷 3 克。上方制成含糖型冲剂,每包 30 克。每次半包,1 日 4 次,开水冲服。具有驱风清热解毒的功效,适用于疱疹性口炎。

(2)疏风解毒汤:防风、荆芥、竹叶、桔梗、连翘、知母各 6 克,薄荷、木通、甘草各 3 克,石膏 10 克,牛蒡子 9 克,芦根 12 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分 3 次服。口臭、苔黄、便干者去桔梗、薄荷,加生地 6 克,金银花 10 克,根据年龄药量进行增减。具有疏风清热解毒的功效,适用于疱疹性口炎。

(3)川连导赤散:川黄连 5 克,竹叶、山栀子、木通各 6 克,甘草、薄荷各 3 克,连翘10 克,板蓝根、石膏各 15 克,玄参、莱菔子各 8 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分 2 次服。如高热可日服 2 剂,每 4 小时服 1 次。具有疏解外邪,清解积热的功效,适用于疱疹性口炎。

(4)解毒导赤散:生地、淡竹叶、木通、连翘各 6 克,金银花、板蓝根各 10 克,生石膏(先煎)15 克,生甘草 3 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分 2 次服。具有清热解毒利湿的功效,适用于小儿疱疹性口炎。

(5)清热泻脾散:生石膏 30 克,生地黄 12 克,黄芩、焦栀子、赤茯苓各 10 克,黄连、灯芯草、甘草各 3 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分 2 次服。具有清泻心脾积热的功效,适用于疱疹性口炎。



疱疹性咽峡炎的内服方



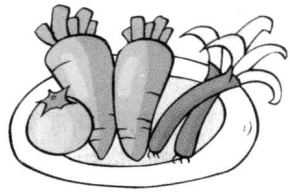
(1)加味银翘汤:金银花 5 ~ 15 克,连翘 5 ~ 10 克,桔梗、竹叶、荆芥穗、牛蒡子各3 ~ 10 克,薄荷 3 ~ 6 克,生甘草 3 ~ 5 克。米泔水煎煮,多次分服。3 天为 1 疗程。每日 1 剂,分 3 次服。表热重者加芦根 10 ~ 30 克、板蓝根 3 ~ 15 克、黄芩 3 ~ 5 克;大便燥结者加生大黄 3 ~ 7 克,大便通畅则停服;口渴者加玄参 3 ~ 10 克。具有辛凉透表、清热解毒的功效,适用于小儿疱疹性咽峡炎。

(2)绿豆解毒汤:绿豆 30 ~ 50 克,玄参 12 克,金银花、板蓝根各 9 克,白僵蚕、薄荷、蝉衣各 4 克,木蝴蝶 3 克,冰糖酌量。水煎至 150 克。每日 1 剂,分 2 次服。具有解毒散结、凉血利咽的功效,适用于小儿疱疹性咽峡炎。

(3)五根汤:板蓝根 12 克,山豆根、葛根各 10 克,芦根、白茅根各 15 克。水煎取药汁。每日 1 剂,分 2 次服,3 天为 1 疗程。具有清热解毒、散结利咽的功效,适用于小儿疱疹性咽炎。



小儿流涎的内服方



(1)益智半夏茯苓散:益智仁 25 克,半夏 25 克,陈皮 20 克,茯苓 20 克,甘草 10 克。共研细末,装瓶备用。每日早晚各服 1 次,每次 3~4.5 克,服时加适量红糖拌和冲服。具有温脾燥湿的功效,适用于脾胃虚寒之小儿流涎。

(2)橘皮干姜益智饮:橘皮 100 克,干姜 5 克,益智仁 30 克,甘草 15 克,蜂蜜 500 克。将橘子皮、干姜、益智仁、甘草共放锅内加 500 克水煮取 150 克,用纱布滤去渣,倒入蜂蜜,再用小火熬炼成膏状,取出候凉,瓶装备用。1~2 岁者每次 10 克,3~5 岁者每次 15 克,6 岁以上者每次 20 克放口内含化或用温水冲服。每日 2~3 次,疗程不限。具有温脾燥湿的功效,适用于脾胃虚寒之小儿流涎。

(3)石膏淡竹叶萝卜汁方:白萝卜 200 克,生石膏 15 克,莱菔子 5 克,淡竹叶 10 克。将白萝卜洗净,捣烂绞取原汁,另将石膏、莱菔子、淡竹叶置锅内加 400 克水煮取 100 克,去渣,与萝卜汁调匀。每日 1 剂,分 1~2 次服完,连服 10~15 天。2 岁以内小儿酌减。具有清热燥湿的功效,适用于脾胃积热之小儿流涎。

(4)竹叶陈皮大枣饮:竹叶 7 克,陈皮 5 克,大枣 5 枚。水煎取药汁。每日 1 剂,分1~2 次服完。具有清热燥湿的功效,适用于脾胃湿热之小儿流涎。

中医解析

小儿机体柔弱,如草木之方萌,对药物的反应较成人灵敏,应用时须根据患儿个体特点与疾病的轻重,区别对待,特别是大苦、大寒、大辛、大热和有毒、攻伐之品,应用时须审慎,苦寒能削伐生发之气,辛热足以耗损真阴,攻伐之剂用之不当会引起气阴亏损,应用时必须中病即止。

医家箴言

【原文】 药物皆偏胜之气,虽进参芪之辈,为性亦偏。

——元·朱丹溪

诠释:

药物大多有一定的副作用,即使人参、黄芪之类的补益药也是如此,所以必须对症用药,中病即止。

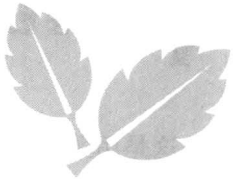


第八篇 常见儿科病症的中药外治

一、儿科常用外治法



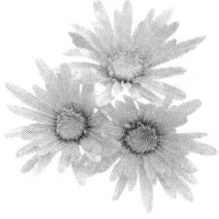
熏洗法



这是利用中药的药液及蒸汽熏洗人体外表的一种治法。如麻疹发疹初期，为了达到透疹的目的，用生麻黄、浮萍、芫荽子、西河柳煎水后，加黄酒擦洗头部和四肢，并将药液放在室内煮沸蒸发，使空气湿润，体表亦能接触药气，有利透疹。患肾病综合征的小儿，浮肿较甚，可用河白草煎汤熏洗躯体，有发汗消肿的作用。患荨麻疹时，常用香樟木、葎草、苍耳草等煎汤熏洗，有止痒退疹的功效。



涂敷法



这是用新鲜的中药捣烂，或用药物研末加入水或醋调匀后，涂敷于体表的一种外治法，如选用鲜马齿苋、鲜乌梅、鲜芙蓉叶、鲜丝瓜叶等，捣烂外敷腮部，治疗痄

腮(流行性腮腺炎),有加速腮肿消退的作用。再如用白芥子粉,加等量面粉,用温水调成糊状,用纱布包好后,在清晨敷于背部脊柱两侧,用以治疗肺炎恢复期湿啰音吸收不好者。小儿时期盗汗为常见病证,内治效果不显,可用五倍子研粉后,用醋调成糊状,临睡时敷于脐部,外用纱布盖住固定,有固摄止汗的效果。



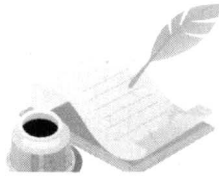
敷贴法



这是用药物制成软膏、药饼,或将某些芳香走窜的药物撒于普通膏药上,敷贴于局部的一种治疗方法。如用丁香、肉桂、麝香等药粉,撒于普通膏药上敷贴于脐部,用以治疗婴儿慢性腹泻,起温中止泻、调整胃肠功能的作用。再如夏季三伏天哮喘穴位敷贴法,每一伏敷贴 1~2 次,共 3~6 次,连用 3 年,临床疗效显著,有减轻和预防哮喘发作的作用,常用的处方为《张氏医通》白芥子涂法中所载,用延胡索、白芥子、甘遂、细辛研粉,用生姜汁调制成 6 只药饼,饼中放少许麝香(或丁香),敷于肺俞、膏肓、百劳穴上,也可用电离子导入法,缩短敷贴时间,加强透入的力度。



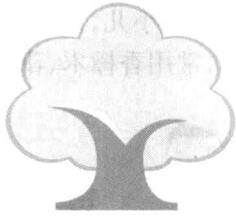
罨包法



这是用药物置于局部肌肤,并加以包扎的一种外治法。如饮食不节,食积于内,或积滞证时,出现腹胀腹满,嗳腐酸臭,时有呕恶,舌苔厚腻,可用皮硝包扎于脐部,即可使内积之食滞消去,此法在民间运用已久。再如慢性泄泻,用大蒜适量,捣烂后包扎于脚底心和脐部,有温经止泻的作用。易高热惊厥的婴幼儿,可用山栀末、桃仁泥、面粉、鸡蛋清调匀,罨包于足心,有减少减轻发生的作用。



熨熨法



这是将药物炒热后,用布包裹,以熨肌表的一种外治法。如治疗寒性腹痛,阵阵发作,得温较舒,遇冷加重者,可用食盐炒热后,用布包后熨腹部,可有温中止痛的功效。再如尿闭时,可用生葱、食盐一起炒热,用布包后熨小腹部,有通利小便的功效。也有用生锈铁屑,与川乌、草乌、羌活、独活、桂枝等中药细末拌和,加入适量食

醋，干湿适当，装入布袋，发热后熨于患处，治疗风湿痹证。也可用当归研成粗末，炒热后用布包，或布包后蒸热，熨脐腹部，用以治疗腹痛、疝气、肠痉挛等。



漱口法



用药液漱口，治疗口腔、咽喉疾病的一种疗法。小儿口腔黏膜柔嫩，易于破损引起口腔炎症，或因心脾胃积热上熏，导致发生鹅口疮、口疮、口糜等，在运用内治服药时，常须配合外治法，在涂吹口药之前，漱口消毒是常用的一种方法，如用银花、甘草煎汤，或野菊花、一枝黄花煎汤漱口治疗口疮、口糜；用野蔷薇花露漱洗口腔，治疗鹅口疮。选用银花、菊花、竹叶、鱼腥草、一枝黄花、生甘草等煎水漱口，对健康小儿也有预防口腔疾病发生的作用。如一枝黄花液，目前已成为中医口腔护理常规消毒液之一。

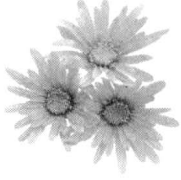


吹口法

主要用来治疗口腔黏膜和咽部疾病。口腔黏膜疾病有鹅口疮、疱疹性口炎和急性球菌性口炎等，后两种口腔炎中医称口疮和口糜。治疗口腔炎，除辨证服用中药汤剂外，还需配合吹口药外治，以加速疮面痊愈。目前临床上用治口疮的吹口药，有锡类散、珠黄散、冰硼散、青黛散等。这些吹口药中，因多数含有冰片、薄荷之类芳香的中药，涂在创面上，清凉舒适，能减轻局部疼痛。口疮病情较轻，仅有少许溃疡，只需选用冰硼散或珠黄散；若溃烂较重，或连一片，并有全身症状，可用青黛散、锡类散，溃烂好转，再改用珠黄散。若咽喉肿痛，可用冰硼散、喉症散。



蒸汽及雾化吸入法



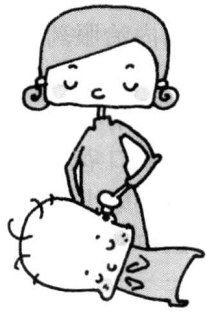
这是用蒸汽吸入器或超声雾化器，使水蒸气或中药药液的气雾由病儿口鼻吸入的一种疗法。蒸汽吸入法为用水气吸入，主要起湿润咽喉黏膜的作用，可使痰黏

变稀而易咯出，也可使喉部水肿减轻，常用于麻疹和喉炎。超声雾化时，用水或加用一些芳香中药煎液，如藿香、佩兰、薄荷、荆芥等，常用于感冒，若要用此法治肺炎、哮喘、支气管炎则将辨证后所用内服药物中的一些主药，煎液过滤后，供雾化吸入用。超声雾化器产生的雾滴直径仅3～6微米，约80%～90%可达各级支气管和肺泡，效果较好。



吹鼻和滴耳法

吹鼻法是用药末吹入鼻孔，刺激鼻腔达到喷嚏目的之治法。如运用通关散吹鼻取嚏，以治鼻塞不通，昏厥不醒等。吹鼻法还应用于治疗鼻部疾患，如用苍耳子、辛夷花研细末，每次少许吹鼻内，以治鼻窦炎等。滴耳法是用药液滴入耳内以治耳部疾患的一种外治法，如用鲜虎耳草或鲜地锦草，捣烂取汁滴耳，或大蒜头适量，去皮捣烂加冷开水少许，绞取液汁滴耳，以治中耳炎等。



中医解析

外治法泛指非内服药物之外所用施术于体表或以药物、器具从体外进行治疗的方法，以及日光浴、沙疗、蜡疗、水疗、薰洗等物理、化学疗法，内容丰富，早已是一门专门学问。自针灸形成专科后，外治的概念有所改变，一般不再包括针灸。外治疗法在我国已有悠久的历史，它是中医药学宝库中不可缺少的组成部分。中医外治法甚多，本篇收载的主要是与中药有关的外治方。

医家箴言

【原文】外治之理，即内治之理。虽治在外，无殊治内。

——清·吴师机《理瀹骈文》

诠释：

中医外治法的道理与内治理论是一样的，治疗原则与内治法也是相同的。

二、常见儿科病症的外治方



新生儿脐炎的外治方

(1)取鲜藕节 6 克,五倍子 3 克。以上 2 味共捣烂,敷于脐部。具有止血敛疮的功效,适用于新生儿脐炎、血水从脐中溢出者。

(2)取杏仁 5 克,茶叶 1 克。以上 2 味共捣烂,敷于脐部,每日 2 次。具有清热燥湿、消肿敛疮的功效,适用于新生儿脐炎、湿润不干者。

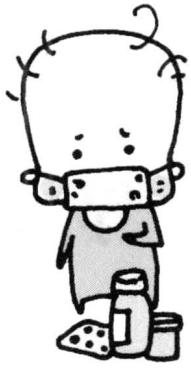
(3)取马齿苋 200 克。以上 1 味晒干,烧存性研末,洗净脐部,取药末 1 克,撒于脐中,每日 1 次。具有清热解毒、消肿收湿的功效,适用于新生儿脐炎。

(4)取鲜丁香花 3 克。以上 1 味捣烂,敷于脐部,每日 2 次。具有解毒消肿的功效,适用于新生儿脐炎、红肿疼痛。

(5)取嫩蒜苗 5 克,甘草 1 克。以上 2 味共捣烂,敷于脐部及周围处,每日 2 次。具有清热燥湿,解毒消肿的功效,适用于新生儿脐炎、脐周红肿糜烂。



小儿感冒的外治方



(1)取葱白适量。以上 1 味捣烂,加沸水冲泡,乘药液热时用其蒸气熏口鼻部。具有发汗解表、通阳利尿的功效,适用于小儿感冒鼻塞,甚至不能吸乳。

(2)取四季葱白 60 克,老生姜 15 克,麻油 3 克。以上前 2 味共捣如糊状,再将麻油调入,用消毒纱布包好,摩擦患儿双侧太阳穴、前胸、后背、手心、脚心、腋下、肘窝,以皮肤微红为度,涂擦一遍后让小儿避风静卧。具有疏散风寒的功效,适用于小儿风寒感冒。

(3)取藿香 15 克,菖蒲 15 克,扁豆 15 克,滑石 20 克,荷叶 20 克,金银花 30 克,竹叶 10 克,薄荷 15 克。以上 8 味加水共煎煮 2 次,合并两次药液,待药液温度 40 ~ 50℃时洗浴患儿全身,每日 1 ~ 2 次,每次 10 ~ 20 分钟。具有清热解毒的功效,

适用于小儿暑湿感冒。

(4)取金银花 20 克,薄荷 15 克,白酒 25 克。以上 3 味加水煎取药液 75 克,去渣加入白酒,可全身擦浴,重点擦浴擦洗患儿曲池、大椎、风池、风腑及腋下等处。具有清热解毒的功效,适用于小儿感冒发热、惊厥。

(5)取地龙 20 条,冰片少许,白糖适量。以上 3 味共捣烂,放置 1 小时后,去地龙留黏液,加入 75%酒精 2 克,调匀,敷于脐部,每日 2~3 次,当日即可见效。具有清热解毒的功效,适用于小儿感冒。



小儿夏季热的外治方

(1)取金银花 15 克,连翘 15 克,黄芩 15 克,板蓝根 15 克,竹叶 15 克,大青叶30 克,薄荷 20 克,檀香片 20 克,冰片(研细)3 克。以上前 6 味置于陶器中,加水约 3 000 克,小火煮沸约 30 分钟,投入薄荷、檀香片,再煎 5 分钟,留渣取药液;再加水二煎取汁,合并两次药液,兑入冰片,每次取一半药液,加适量温水,使水温控制在 25℃左右,洗患儿全身,每日 1 剂,分 2 次洗用,连用 2 天为 1 疗程。具有清热解表的功效,适用于小儿暑热、小儿发热。

(2)取香薷 15 克,藿香 15 克,紫苏 15 克,薄荷 10 克,荆芥 10 克,葛根 10 克,甘草 10 克,黄连 9 克。以上 8 味加水 500 克以上,浸泡 1 小时,再煎沸,去渣待温,放入浴盆中,温洗患儿全身,每日 1~2 次,汗出为度,避免受风。具有清热解毒、芳香化湿的功效,适用于小儿暑热。





小儿痱子的外治方

(1)取苏叶 10 克,防风 10 克,荆芥 10 克,薄荷 10 克,柴胡 15 克,板蓝根 30克,菊花 30 克,桑叶 30 克,重楼 40 克。以上 9 味加水 2 000 克,煎煮 30 分钟,去渣,温洗全身,每 2~3 小时洗浴 1 次。具有清热解毒的功效,适用于痱子疮毒、小儿外感高热等。

(2)取绿豆粉、滑石粉各等份。以上 2 味混匀,先洗净患处,扑撒药粉于痱子上。具有清热解毒的功效,适用于小儿炎夏长痱子成疮。



暑疖的外治方

(1)取川黄柏 30 克,徐长卿 30 克,野菊花 30 克,地肤子 30 克,明矾 1 克。以上 5 味加水煎煮,去渣,温洗患部,每日 2～3 次。具有清热解毒的功效,适用于小儿暑疖初起。

(2)取野菊花 15 克,苦参 15 克,千里光 15 克。以上 3 味加水适量,煎煮至沸,去渣取汁,温洗患部,每日 3 次,每日 1 剂,连用 7～10 日见效。具有清热解毒、燥湿消肿的功效,适用于小儿暑疖。



小儿咳嗽的外治方



(1)取葱白 1 根,豆豉 10 克。以上 2 味共捣如泥,敷于患儿足心涌泉穴。具有发汗解表的功效,适用于小儿急性支气管炎,症见咳嗽频作、喉痒声重、痰白稀薄、鼻塞流涕、恶寒无汗、发热头痛或全身酸痛。

(2)取朱砂 7.5 克,甘遂 4.5 克,轻粉 1.5 克,蜂蜜适量。以上前 3 味共研细末,每取药末 0.3 克,蜜调为糊状,敷于脐部。具有化痰平喘的功效,适用于小儿痰壅咳喘、胸闷气急。

(3)取生地 10 克,麦冬 10 克,百合 10 克,五味子 10 克,人参 6 克。以上 5 味共研细末,用时取药末适量,水调为糊,敷于脐部,然后用消毒纱布覆盖,再用胶布固定,每日换药 1 次,病愈为度。具有益气养阴、润肺止咳的功效,适用于气阴不足之小儿咳喘,症见干咳无痰或少痰,动辄气急,舌红苔少,脉细数,指纹紫滞。

(4)取麻黄、杏仁、甘草各等量,葱白 3 根。以上 3 味共研细末,加入葱白捣烂如泥,敷于脐部,然后用塑料布覆盖,再用胶布固定,日敷 2 次。具有宣肺散寒、止咳平喘的功效,适用于小儿肺寒咳喘。

(5)取麦冬 10 克,北沙参 10 克,玉竹 10 克,杏仁 10 克,浙贝母 10 克,栀子 9 克,蜂蜜适量。以上前 6 味共研细末,用时取药末适量,蜜调为糊,敷于脐部,然后用消毒纱布覆盖,再用胶布固定,每日换药 1 次,连用 7 天为 1 疗程。具有清热润肺、养阴化痰的功效,适用于小儿肺燥咳嗽,症见干咳无痰、鼻咽干燥、唇红、苔薄黄、脉数、纹色青紫。



小儿哮喘的外治方

(1)取白芥子 3 克,细辛 0.6 克,胡椒 1 克,白附子 1 克,生姜汁适量。以上前 4 味共研细末,用生姜汁调和成糊状,贴敷肺俞穴,每晚睡前敷药,次日早晨洗去,如果局部反应严重时,贴 1 ~ 2 小时取下,1 ~ 2 天贴 1 次,7 次为 1 疗程。具有散寒平喘的功效,适用于小儿寒喘缓解期。

(2)取白芥子 30 克,元胡 30 克,甘遂 15 克,细辛 15 克,丁桂散 0.3 克,生姜汁适量。以上前 4 味共研细末,分成 3 份,每份用生姜汁调和制成药饼 6 个,于药饼中心点上丁桂散 0.3 克,贴敷于百劳穴、肺俞穴、膏肓穴等,每次贴 2 小时取下。本法宜在夏季伏天使用,初、中、末伏各贴 1 份,3 年为 1 疗程。具有祛痰利气、解痉平喘、温肾降逆的功效,适用于小儿哮喘。

(3)取斑蝥 4.5 克,雄黄 4.5 克,麝香 1 克,蜂蜜适量。以上前 3 味共研细末,装瓶备用;治疗时取药末适量,用蜂蜜调成药糊,取米粒大小的药糊置于胶布中间,贴敷于大椎穴、风门穴、定喘穴、肺俞穴,每 7 ~ 14 天贴药 1 次,3 次为 1 疗程。休息 7 ~ 14 天后可贴第二个疗程。斑蝥末外敷会引起皮肤发赤起疱,应注意处理,防止感染, 一般贴药 6 ~ 12 小时出现水疱,2 ~ 3 天后应减轻,5 ~ 6 天可撕下胶布搽药水。具有止咳平喘的功效,适用于小儿哮喘。

(4)取吴茱萸 30 克,米醋适量。将吴茱萸研为细末,再用醋调成糊状,每晚贴在两足心涌泉穴,保持 12 小时,次日早晨洗去,每天换药 1 次,连用 4 ~ 5 天。具有温中散寒、燥湿疏肝、解毒散瘀、止呕平喘的功效,适用于小儿支气管炎哮喘、小儿呕吐、小儿流涎、复发性口疮等。

(5)取麻黄、杏仁、甘草各等份,葱白 3 根。以上前 3 味共研细末,再与葱白共捣如泥,贴敷脐部,外用塑料布覆盖,胶布固定,保持 12 小时,次日早晨洗去,每天换药2 次。具有解表散寒、止咳平喘的功效,适用于小儿哮喘。



小儿风疹的外治方

(1)取地肤子 16 克,白蒺藜 16 克,浮萍 15 克,川椒 3 克。以上 4 味加水煎煮,去渣,温洗瘙痒部,每日数次。具有清热凉血、解毒透疹的功效,适用于小儿风疹。

(2)取荆芥穗 24 克,艾叶 10 克,防风 10 克,花椒 6 克。以上 4 味加水煎煮,去渣,温洗患部,每日数次。具有清热凉血、解毒透疹的功效,适用于小儿风疹。

(3)取苍耳子根叶(全用)24 克,苦参 24 克,川椒 6 克,紫草 10 克。以上 4 味加水煎煮,去渣,温洗瘙痒部,每日数次。具有清热凉血、解毒透疹的功效,适用于小儿

风疹。

(4)取蛇床子 20 克，丁香 20 克，白芷 20 克，细辛 20 克，苍术 10 克，香附 10 克，雄黄 10 克，硫黄 10 克，艾叶 10 克，冰片 5 克。以上前 9 味共研细末，再与另行研细的冰片和匀，布袋盛之，每袋重 25 克，将药袋 1 个佩戴于贴身衣内，另 1 个置床单或枕上，日夜使用，一般风疹可在 2～3 周内消退。具有清热解毒、凉血透疹的功效，适用于小儿风疹、丘疹性荨麻疹、虫咬皮炎、皮肤瘙痒症等。



流行性腮腺炎的外治方

(1)取赤小豆适量，鸡蛋清 1 个。将赤小豆研末，再与鸡蛋清调匀，涂患处，每日 3 次，5 天为 1 疗程。具有清热毒、散恶血、消肿的功效，适用于流行性腮腺炎。

(2)取绿豆适量，鸡蛋清 1 个。将绿豆研末，再与鸡蛋清调匀，涂患处，每日 3 次，5 天为 1 疗程。具有清热解毒、消肿的功效，适用于流行性腮腺炎。

(3)取蒲公英适量，鸡蛋清 1 个。将蒲公英捣烂如泥，2 味调和为糊状，摊在布上，贴敷患处。具有清热、解毒、消肿的功效，适用于流行性腮腺炎。

(4)取墨锭 1 锭，鸡蛋清 1 个。将鸡蛋打碎，取鸡蛋清，用墨锭研磨，涂患处，每日 3 次。具有解毒消肿的功效，适用于流行性腮腺炎。

(5)取野菊花叶 60 克，鸡蛋清 1 个。将野菊花叶捣烂，与鸡蛋清调匀，涂患处。具有清热解毒、消肿的功效，适用于流行性腮腺炎。



小儿麻疹的外治方



(1)取香菜 100 克。以上 1 味加水 500 克，煎取药液，去渣，温洗四肢或麻疹未出部位，注意保持一定室温，勿令患儿着凉，洗后盖被。具有发表透疹的功效，适用于小儿麻疹透发不畅。

(2)取生苍术、侧柏叶、紫草、元胡荽各等份。以上 4 味共研细末，在麻疹流行季节取药末烧烟熏之。让儿童嗅其香气。具有芳香辟秽、预防麻疹的功效，适用于预防麻疹。

(3)取香菜 120 克,白酒 250 克。将香菜放入烧酒内煎五、六沸,倒入盆内,先熏后洗四肢或麻疹未出部位,注意保持一定室温,勿令患儿着凉,洗后盖被。具有透发麻疹的功效,适用于小儿麻疹透发不畅。

(4)取西河柳(柽柳)200 克。以上 1 味加水 1000 克,煎取药液,去渣,趁热先熏后温洗四肢及全身,每日早晚各 1 次。具有疏风解毒透疹的功效,适用于小儿麻疹。



小儿泄泻的外治方

(1)取金丝草 30 克。以上 1 味洗净,加水 500 克,煎煮 5 ~ 10 分钟,去渣,温洗双足,冷后可加温再洗,每日 2 ~ 3 次,连用 2 ~ 3 天。具有清热利湿的功效,适用于小儿泄泻。

(2)取茜草 30 ~ 60 克。以上 1 味加水连煮 3 次,去渣混合,倒入盆中,待温频洗双足,每次 30 ~ 60 分钟,每日 2 ~ 3 次,连洗 3 ~ 4 天。具有清热化湿的功效,适用于小儿湿热泻。

(3)取鲜藿草 500 克。以上 1 味加水 1 500 克,煎煮 30 分钟,去渣,先熏两脚心,待温度适宜时浸泡两脚,每次熏洗 30 分钟,每日 3 ~ 4 次。再次使用前先加温药液,然后再熏洗,每剂可连用 3 ~ 4 次。具有清热解毒的功效,适用于小儿泄泻。

(4)取白胡椒 9 克,艾叶 15 克,透骨草 9 克。以上 3 味加水适量,煎煮 3 ~ 4 沸,去渣,温洗患儿双足,每日 3 次,每剂药可用 3 次,连用 2 ~ 3 天为 1 疗程。具有温中理气除湿的功效,适用于小儿寒湿泻。

(5)取葛根 50 克,白扁豆 100 克,车前草 150 克。以上 3 味加水 2 000 克,煎煮 20 ~ 30 分钟,去渣后倒入盆中,兑入温水,以超过足踝为度,保持药液温度在 30℃左右,浸泡脚部 30 ~ 60 分钟,每日 2 ~ 3 次。具有退热化湿的功效,适用于小儿湿热泻。



小儿痢疾的外治方

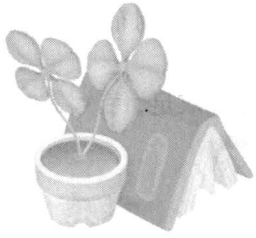


(1)取吴茱萸 3 克,黄连 6 克,木香 6 克。以上 3 味共研细末,备用;每次取药末适量,加水调成糊状。敷于脐部,然后用消毒纱布覆盖,再用胶布固定,每日换药 1 次。具有燥湿止泻、理气止痛的功效,适用于小儿赤白痢疾、泻下腹痛。

(2)取肉桂 10 克,针砂 10 克,枯矾 10 克。以上 3 味共研细末,备用;每次取药

末适量，加水调成糊状。敷于脐部，然后用消毒纱布覆盖，再用胶布固定，每日换药1次。具有消积止泻、温中止痛的功效，适用于小儿痢疾腹痛，症见里急后重、四肢不温、舌苔白腻、脉沉细。

(3)取六月雪30克，生诃子20克。以上2味研细末，布袋盛之，将药袋佩戴于小儿胸腹部，日夜使用，直至病愈。具有清热解毒、涩肠止泻的功效，适用于小儿痢疾。





小儿呕吐的外治方

(1)取鬼针草3～5株。以上1味洗净，加水煎取浓汁，连渣放在桶内，趁热熏洗患儿双足，一般熏洗3～4次，每次约5分钟。1～5岁小儿熏洗脚心，6～15岁儿童熏洗到脚面，腹泻严重者熏洗部位可适当上升至小腿。具有清热解毒、祛风活血的功效，适用于小儿单纯性消化不良引起的泄泻、呕吐。

(2)取生姜10克，白酒20克，面粉30克，陈醋30克。将生姜捣烂后调诸药为糊。外敷足心，每日1次。具有温中止呕的功效，适用于腹部喜暖畏寒呕吐者。

(3)取仙人掌根60克。以上1味捣烂炒热，以不烫皮肤为度，敷于脐周。具有清热解毒、止呕止泻的功效，适用于小儿吐泻。

(4)取炒白术15克，炒苍术15克，茯苓15克，陈皮10克，吴茱萸10克，丁香3克，泽泻3克，白胡椒2克，草果5克。以上9味共研细末，备用；每次取药末2～5克，用水调成药糊状，敷于脐部，然后用消毒纱布覆盖，再用胶布固定，热水袋熨之。每日用药1次。具有健脾止泻、降逆止呕的功效，适用于小儿脾虚吐泻不止。



小儿流涎的外治方



(1)取明矾60克。以上1味研细末，溶于温水中，温洗双足，每日2～3次，每次30～60分钟，连洗3～4天。具有收敛燥湿、杀虫解毒的功效，适用于小儿流涎。

(2)取栀子2克。以上1味炒焦研细末，用温开水调成药糊，敷于脐部，然后用消毒纱布覆盖，再用胶布固定，每天换药1次。具有清心凉脾、化湿利尿的功效，适用于心脾积热所致的小儿口角流涎、小便短赤、舌红脉细数。

(3)取胆南星 10 克,吴茱萸 20 克,蜂蜜适量。以上 2 味共研细末,每次取药末 1 克,蜜调为膏,敷于脐部,然后用消毒纱布覆盖,再用胶布固定,每日换药 1 次,5 天为 1 疗程。具有祛寒燥湿的功效,适用于小儿口角流涎,症见大便溏薄、小便清长者。

(4)取制南星 30 克,生蒲黄 12 克,醋适量。将前 2 味共研细末,与醋调成饼,敷于涌泉穴,用布包固定。具有祛风定惊、化痰散结的功效,适用于小儿流涎。

(5)取肉桂、吴茱萸各适量。以上 2 味加清水适量,煎煮至沸,倒入盆中,每晚睡前温洗双足,每次浸洗约 30 分钟。具有温脾散寒的功效,适用于小儿流涎。



水痘的外治方

(1)取金银花 15 克,连翘 15 克,六一散 15 克,车前子 15 克,紫花地丁 15 克,黄花地丁 15 克。以上 6 味加水煎汤 100 克,去渣后兑入温水,洗浴患处,每日 1~2 次,3 天为 1 疗程。具有清热解毒、利湿除疹的功效,适用于水痘。特别注意,重症水痘患儿还应及时内服清热凉血、解毒渗湿的中药。

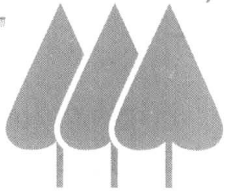
(2)取荆芥 15 克,防风 15 克,甘草 15 克,薄荷 15 克,蝉蜕 15 克,大青叶 15克。以上 6 味加水煎汤,去渣,洗浴患处,每日 2 次。具有清热解毒、利湿除疹的功效,适用于水痘。

(3)取苦参 30 克,浮萍 15 克,芒硝 30 克。以上 3 味加水煎汤,去渣,洗浴患处,每日 2 次。具有清热解毒、利湿除疹的功效,适用于水痘。

(4)取大黄、全蝎、防风、石膏、青黛各等量,鸡蛋清适量。以上前 5 味共研细末,加入鸡蛋清,调和成膏状,敷于脐部,然后用消毒纱布覆盖,再用胶布固定,每日换药2 次,连用 3~4 天见效。具有清热泻火、解毒祛风的功效,适用于小儿水痘、发热不恶寒、面赤唇红、口臭、尿黄便秘。



小儿疳积的外治方



(1)取苍术 10 克,鸡蛋壳 10 克。以上 2 味共研细末,每取药末 1 克,用温水调成糊状,将药糊填敷脐中,然后用消毒纱布覆盖,再用胶布固定,热水袋熨 20 分钟。具有燥湿健脾止泻的功效,适用于小儿疳积,症见大便稀薄、发育不良。

(2)取桃仁 6 克,杏仁 6 克,大黄 6 克,山栀子 6 克,芒硝 6 克,鸡蛋清 1 个,面粉适量。以上前 5 味共研细末,加入鸡蛋清和面粉,调匀,敷于脐部,然后用消毒纱

布绷带固定，24 小时后去药，每隔 7 天用药 1 次。具有攻积导滞、清热通便的功效，适用于小儿疳积便秘、烦热不宁之症。

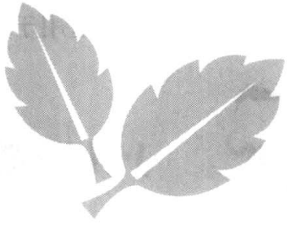
(3)取苍术 25 克，荞麦粉 60 克，米醋适量。将苍术研为细末，过筛后与荞麦粉拌匀，掺入米醋适量，炒热，捏成药饼，取药饼 1 个敷于患儿肚脐窝上，盖以消毒纱布，并用胶布固定，2～3 天换药 1 次。具有消食化积的功效，适用于小儿食积、消化不良。

(4)取香附 12 克，吴茱萸 12 克，藿草 30 克，侧柏叶 30 克，鸡蛋清 1 个。以上前 4 味共研细末，与鸡蛋清调匀。敷于肚脐。具有消积化食的功效，适用于小儿疳积。

(5)取山楂 7 粒，栀子 7 粒，红枣(去核)7 枚，芒硝 30 克，葱白 9 根，面粉 30 克，白酒适量。以上前 5 味共研细末，加入面粉和白酒适量，调和制成药饼 2 个，冷敷于脐部神阙穴和相应的背部命门穴，每隔 2～3 小时取下药饼，并加白酒适量再敷，每日数次，共敷 3 昼夜。具有健脾消积的功效，适用于小儿疳积、食积不化、大便不通等。



婴儿湿疹的外治方



(1)取生大黄 30 克，川黄柏 15 克，青黛 30 克，松花粉 30 克，枯矾 9 克，鲜女贞叶 60 克，地骨皮 30 克。以上前 5 味共研细末；后 2 味加清水适量煎沸，倒入盆中，先用药液温洗患处，再扑上药粉，每日早晚各用药 1 次。具有清热解毒、收湿止痒的功效，适用于婴儿湿疹。

(2)取生大黄 10 克，川黄连 10 克，黄柏 10 克，苍耳子 10 克，苦参 10 克。以上 5 味加水煎汤，去渣，熏洗患处，每日 3 次，每次数分钟。渗液多者可加枯矾 10 克共煎汤。湿热皮损型患儿慎用，以免皮损加重。具有燥湿止痒的功效，适用于婴儿湿疹。

(3)取荆芥 15 克，防风 15 克，白鲜皮 15 克，地肤子 15 克，苦参 15 克，艾叶 15 克，川椒 4.5 克。以上 7 味加水适量，煎沸后倒入盆中，温洗患部，每日早晚各 1 次。具有祛风渗湿、消炎止痒的功效，适用于婴儿湿疹。

(4)取松花粉 100 克，硫黄 60 克，青黛 30 克，枯矾 15 克，冰片 3 克。以上前 5 味共研细末，可用猪油调成膏，患处渗出液较多时可用药粉扑之，如无渗出液则可涂敷药膏，每日用药 3 次。具有清热解毒、收湿止痒的功效，适用于婴儿湿疹。

(5)取生山楂 60 克，苦参 60 克，生大黄 60 克，蝉蜕 30 克，芒硝 60 克。以上前 4 味加水 2000 克，煎煮 10～15 分钟后加入芒硝再煎 1～2 沸，去渣，用药棉蘸药液温洗患部，每日 5～6 次。药棉可随洗随换，以免污染药液。具有活血化瘀、清热解毒、燥湿止痒的功效，适用于湿疹、小儿湿疹。

小儿寄生虫病的外治方

(1)取百部 15 克,鹤虱 15 克,明矾 6 克,雄黄 3 克,胡连 6 克,樟脑 2 克。以上前 5 味加水煎煮 20 分钟,去渣取汁,加入樟脑,倒入盆中,待水温适宜时熏蒸小儿肛门,至药液不烫时再洗浴小儿肛门,每日 1 次,连用 3 天为 1 疗程。具有杀虫止痒、清热燥湿的功效,适用于小儿蛲虫病,症见肛门奇痒,夜间为甚。

(2)取百部 15 克,苦参 15 克,苦楝皮 10 克,乌梅 2 个。以上 4 味共研细末,另取 1 剂,加水煎煮 2 次,合并滤液,浓缩成 100 克。用药液适量调和药末成糊状,每晚睡前用药液反复擦洗小儿肛门,再用药糊涂敷,每日早晚各 1 次。具有杀虫止痒、清热利湿的功效,适用于小儿蛲虫病。

小儿鞘膜积液的外治方

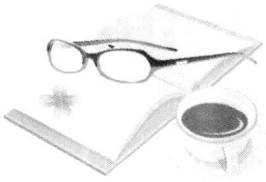
(1)取金银花 30 克,蝉蜕 30 克,紫苏叶 15 克。以上 3 味加水煎汤 2 次,去渣取汁,合并药液,用消毒纱布蘸药液温洗患处,每日 2 ~ 3 次,每次 30 分钟,每剂可用 2 ~ 3 天。具有祛风除湿、通络止痛的功效,适用于小儿鞘膜积液等。

(2)取大茴香、红枣、蜂蜜各适量。以上前 2 味共研细末,用蜂蜜调成糊状,敷于脐部,然后用消毒纱布覆盖,再用胶布固定。另可将小茴香炒热装袋,趁热熨睾丸 20 分钟,每日 1 次。具有散寒理气止痛的功效,适用于小儿睾丸鞘膜积液。

小儿阴茎包皮水肿的外治方

(1)取蛇床子 3 克,明矾 3 克,川黄连 3 克。以上 3 味加水煎煮,去渣,趁热熏洗患部,每日 2 次。具有祛风燥湿、杀虫的功效,适用于阴茎包皮水肿。

(2)取连根鲜凤尾草 2 ~ 3 株。以上 1 味洗净,加水 500 克,煎煮去渣,趁热熏洗



患部，每日 1～2 次，每次 10～15 分钟。具有清热解毒、利湿消肿的功效，适用于小儿过敏性阴茎包皮水肿。

(3)取艾叶 10 克。以上 1 味洗净加水 200 克，煎煮 1～2 分钟，去渣后置广口瓶内，加盖，待其自然冷却，浸洗阴茎，每次 10～15 分钟，间隔 20～30 分钟再浸洗。具有散寒除湿、温经解毒的功效，适用于小儿阴茎肿大。

(4)取青木香 15 克，栀子 15 克。以上 2 味加水煎煮去渣，温洗患部，每日 2～3 次。具有祛风解毒消肿的功效，适用于过敏性阴茎包皮水肿。

(5)取黄连 10 克，冰片少许，鸡蛋适量。取鸡蛋黄，置小锅内，上火熬之，并用筷子搅炒，蛋黄的颜色由黄而焦，由焦而黑，最后油出，浮在焦渣上，滤取蛋黄油。再将黄连研成细末，加入冰片研匀，用蛋黄油调匀成糊状，先将龟头和阴茎下方常规消毒，再用黄连蛋黄油涂擦于整个阴茎处。具有清热解毒的功效，适用于小儿包皮嵌顿水肿。



小儿遗尿的外治方



(1)取川断 30 克，狗脊 30 克，女贞子 30 克，党参 20 克，茯苓 20 克，甘草 6 克。以上 6 味加水 1000 克煎煮，去渣，浸洗双足，每晚 1 次，每次 20～30 分钟。具有补肝肾、壮腰筋的功效，适用于小儿遗尿。

(2)取麻黄 3 克，益智仁 1.5 克，肉桂 1.5 克，食醋适量。以上前 3 味共研细末，每次取药末 3 克，用醋调成饼状，将药饼敷于脐部，然后用胶布固定，36 小时后取下。隔12 小时再敷药，连用 3 次，然后每隔 1 周用药填脐 1 次，连续 2 次巩固疗效。具有温肾助阳、固精止遗的功效，适用于小儿遗尿。

(3)取五倍子 5 克，五味子 2.5 克，菟丝子 7.5 克，米醋适量。以上前 3 味共研细末，用醋调成糊状，将药糊敷于脐部，然后用消毒纱布包扎，再用胶布固定，次日早晨取下。具有固精缩尿的功效，适用于小儿遗尿。

(4)取连须葱白 2 根，硫黄 30 克。以上 2 味共捣烂，敷于脐部，然后用消毒纱布包扎，8～10 小时后去药。具有温阳缩尿的功效，适用于下元虚冷而无器质性原因的小儿遗尿症。

(5)取炮附子 6 克，补骨脂 12 克，生姜 30 克。以上前 2 味共研细末，生姜捣烂

为泥，与药末调成膏状，敷于脐部，然后用消毒纱布覆盖，再用胶布固定，5 天换药 1 次。具有温肾壮阳、固精缩尿的功效，适用于下元虚寒型小儿遗尿，症见面色苍白、恶寒肢冷、腰腿酸软、小便清长而频、舌质淡、脉沉迟无力等。



小儿丹毒的外治方

(1)取苎麻根 90 克，赤小豆 30 克。以上 2 味加水 4200 克，煎取药液 2400 克，去渣，温洗患部，冷即再暖，每日 3～5 次。具有清热解毒的功效，适用于小儿丹毒。

(2)取生大黄 30 克，芒硝 30 克，绿茶 30 克。以上前 2 味共研细末，装瓶备用；另将绿茶煎取浓汁，待冷后装瓶备用；临用时取药末适量，用茶汁调成糊状。连续涂敷于患处，先涂四周，后涂当中，干则涂之，如果药层过厚，可以洗去再涂，并可加少许茶汁以使药层湿润。具有泻火解毒散结的功效，适用于小儿丹毒。

(3)取桑根皮 500 克。以上 1 味切细，加水 7 000 克，煎取药液 3 500 克，去渣，洗浴患儿。具有清热解毒的功效，适用于小儿丹毒。

(4)取黄连、黄柏、黄芩、大黄、生地黄、生蒲黄、伏龙肝各等份，蜂蜜适量。以上前 7 味共研细末，再取药末适量，用蜂蜜、冷开水各半调成稀糊状，敷于患处，随干随涂，可加少许蜂蜜水保持湿润。具有泻火解毒、祛风燥湿的功效，适用于小儿丹毒、带状疱疹、疮疖肿毒。



小儿疝气的外治方

(1)取肉桂 15 克，香附 15 克，葱白 20 克，鲜生姜 20 克。以上前 2 味研成粗粉；葱白根炒热，鲜生姜捣烂，4 药合匀，捣成泥膏，先用温开水洗净脐部，酒精棉球消毒，将药膏敷于脐部，然后用纱布包扎。具有暖肝止痛的功效，适用于肝经寒凝之小儿疝气之症。

(2)取苏叶 10 克，橘叶 10 克，香附 10 克，木瓜 10 克。以上 4 味加清水适量，将药液倒入盆内，温洗患部 10 分钟，再用浸有药液后拧干的毛巾热敷，每日早晚各 1 次。具有散寒祛湿、理气止痛的功效，适用于小儿疝气。

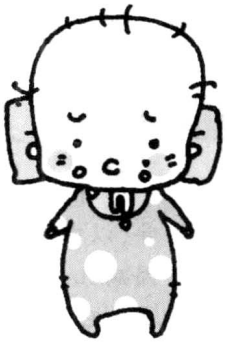
(3)取艾叶 30 克，硫黄 20 克，香附子 15 克，白酒适量。以上前 3 味下锅炒热，加入白酒适量拌炒至热，用布包裹，热熨肿痛处，每日早晚各 1 次。具有温经散寒、理气止痛的功效，适用于寒凝气滞型小儿疝气。

(4)取老生姜 25 克,淡豆豉 30 克,白术 15 克,橘叶 20 克,茶叶 10 克,食盐 15 克。以上 6 味加清水适量,煎煮至沸后倒入盆中,趁热先熏后洗患部 20 ~ 30 分钟,每日早晚各 1 次。具有温经健脾、散寒止痛的功效,适用于小儿虚寒性疝气。

(5)取丁香适量。以上 1 味共研细末,填敷脐中,然后用塑料布覆盖,再用胶布固定。2 天换药 1 次。具有温中暖肾、祛寒止痛的功效,适用于小儿寒疝腹痛。



小儿脱肛的外治方



(1)取蜗牛 30 克,诃子 15 克,猪油适量。以上前 2 味共研细末,用猪油调匀,敷于患处。具有清热解毒、消肿涩肠的功效,适用于小儿脱肛。

(2)取鳖头、麻油各适量。以上前 1 味洗净焙干,研为细末,过筛,高压消毒,再用麻油调和成膏状,先让小儿便毕,温热水坐浴,洗净患处,再用药糊涂敷肛门周围,轻轻托回,每日用药 1 次,10 ~ 15 天为 1 疗程,可连用 2 ~ 3 个疗程。具有涩肠固脱的功效,适用于小儿脱肛。

(3)取五倍子、煅龙骨各等份。以上 2 味共研细末,先用 2% 的硼酸水或温开水洗净患处,再用棉球蘸药粉轻扑肛门周围,轻轻托回,令患儿睡 1 小时。具有涩肠固脱的功效,适用于小儿脱肛。



小儿口疮的外治方

(1)取细辛 6 克,米醋适量。以上 1 味研为细末,分成 5 份,每次取 1 份,用米醋调成糊状,将药糊敷于患儿脐孔,每天用 1 份,连用 4 ~ 5 天。具有宣郁散火、疗疮止痛的功效,适用于心脾积热所致的小儿口疮,症见口腔溃疡较多或满口糜烂、周围红赤、疼痛拒食、烦躁多啼、口臭涎多、小便短赤、大便干结或发热面赤、舌红苔黄、脉滑而数。

(2)取大黄 9 克,丁香 1.5 克,炒绿豆 6 克,米醋适量。以上前 3 味共研细末,再与米醋调成糊状,敷于患儿两足心涌泉穴。具有清热解毒渗湿的功效,适用于湿热偏盛之小儿口疮。

(3)取辰砂 1.5 克,僵蚕 3 克,蛇蜕 3 克,麝香 1.5 克,蜂蜜适量。以上前 4 味共

捣为末，加入蜂蜜调成糊状，涂于小儿唇口处。具有清热解毒、敛疮生肌的功效，适用于小儿撮口疮。

(4)取萝卜子10克，白芥子10克，地肤子10克，米醋适量。以上前3味一同置于沙锅内，用小火炒至微黄，研为细末，再将米醋煮沸后冷至微热，与药末调成糊状，敷于患儿两足心涌泉穴。具有清热利湿、通络止痛、行气化滞的功效，适用于小儿口疮。

(5)取五倍子、黄柏各等份，麻油适量。以上前2味共研细末，用麻油调成糊状，敷于患处。具有清热解毒、燥湿敛疮的功效，适用于小儿口疮。

中医解析

中医学中的外治法与内治法一样，都是以中医的基本理论为指导，以中医的整体观念和辨证论治为前提的，它的理论也是建立在病因病机、四诊八纲、脏腑经络等原则基础上的，它与内治法的根本区别在于它是将药物等施用于人体外表，以达到治病的目的。外治的作用机理与内治之理基本相同，都是根据疾病的在表在里、在腑在脏、虚实寒热、标本缓急的不同，而采用不同的外治方法。

医家箴言

【原文】外治之理，即内治之理；外治之药，亦即内治之药，所异者法耳。

——清·吴师机《理瀹骈文》

诠释：

中医儿科内病外治所用药物，大多与内服药物相同，只是治疗方法上的不同。





第九篇 常见儿科病症的推拿术

一、小儿推拿的常用手法

小儿推拿手法就是手的特定技巧动作，如按、摩、推、拿、掐、捏、搓等。其次，手法又不同于我们日常生活中一般的、简单的、随意的动作，而是有它所特定的要求。不仅要求推拿施术者会掌握这些特定动作，而且要求能熟练掌握，成为一种专门的技能；也就是说不仅要“形似”，而且要“神似”。

> 小儿推拿手法有一二十种，常用的有“小儿推拿八法”和捏、拿、捻、擦等。此外还采用一些成人推拿手法，如一指禅推、掖法等。小儿推拿八法是指：“按、摩、掐、揉、推、运、搓、摇”，这种提法首见于《厘正按摩要术》。在八法中没有提到推拿的拿法，这是因为拿法可以泛指为推拿的缘故。拿法不仅具有现在常说的含义，还包括“按、捏、掐、揉”。如《秘传推拿妙法》中说：“拿者，医人以两手或大指或各指于病者应拿穴处，或掐或捏或揉，皆谓之拿也。”《穷穴图说推拿指南》中认为：“按法，此名亦拿法”。

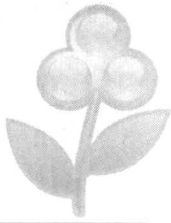
小儿推拿手法要求达到持久、有力、均匀、柔和、深透的基本要求。要根据小儿的生理特点，做到轻快柔和，平稳着实。轻要轻而不浮，快要快而不乱，柔要柔中有刚，实要实而不滞。小儿推拿手法作为一种治疗手段，对疗效有直接影响。而要达到规定要求，做到熟练灵活、运用自如、得心应手，却非一日之功。只有经过认真的

学习和刻苦锻炼，才能达到像《医宗金鉴·正骨心法要旨》中说的那样："一旦临证，机触于外，巧生手内，手随心转，法从手出。"

在临床应用中，一般以推、运、摩、揉的操作时间长且次数多，而按、拿、捏、掐的操作时间短而次数少。在手法操作的顺序上，按照取穴及部位，一般是从上而下，自前而后，即先头面，次上肢，再次胸腹及下肢正面，最后腰背及下肢背面；二是先重点，后一般；三是先一般，后重点。对于一些刺激较强的手法能放在最后操作尽量放在最后，以免小儿哭闹而影响治疗。



按法



以拇指、中指指端或指面或手掌，在选定的穴位或部位上用力向下揿压称为按法。按法应用范围相当广泛，可用来止痛、活血、散络。凡可以针刺的部位，均可用按法代替。指按时接触部位面积小，作用力度要比掌按为强，能通经活络。掌按法接触面积大，力度可以调控，适用于止痛、温经散寒，如小儿蛔虫症引起的腹痛、呕吐多用掌按法。



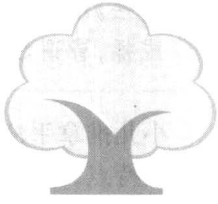
操作要领：

①拇指按：用拇指螺纹面按压，按压时握拳，并伸直拇指。②中指按：用中指指端按压，按压时握拳，并伸直中指。③掌按：用右手掌心按压，按压时腕关节背屈。④按法方向朝上为升，朝下为降，应用时小儿脾胃虚弱多用升法，积滞多用降法。⑤按压时，肩、肘均应放松，蓄力于掌或指，逐渐用力，向下揿压，不能突然或过于用力。

按法是一种刺激较强的手法。常与揉法结合应用，组成"按揉"复合手法。拇指按适用于全身穴位，如按丰隆、按揉脊柱。中指按天突时应随小儿呼吸出入，以豁痰、催吐、利尿。指按为"以指代针"之法。掌按常用于胸背。



摩法



将食指、中指、无名指、小指指面或掌面紧贴穴位上，以腕关节连同前臂做顺时

针或逆时针方向的环形按摩移动，称摩法。以指面着力称指摩法，以掌面着力称掌摩法，这种摩法较为轻柔，最易为儿童所接受，也是最常运用的手法之一，具有理气活血、健脾温中、消积导滞及消肿止痛的作用。掌摩法适用于胸腹胁肋等部位，摩时宜速度缓慢，对脾胃疾病最为有效。指摩法多用于患儿头面等部位，摩时速度稍快，能起到安神、镇静或升提气机的功效。



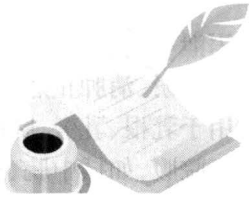
操作要领：

①肘关节微屈，腕部放松，指掌自然伸直。②指掌着力部要随着腕关节连同前臂做盘旋活动，用劲要自然。③采用摩法时，指掌着力部分要随腕关节运动而旋转，动作要协调。摩法的要领是皮动肉不动，摩时频率为120次/分为宜。

本法刺激轻柔缓和，是胸腹、胁肋处常用的手法。用以治疗脘腹疼痛、食积腹满、气滞及胸胁外伤等症。具有和中理气、消积导滞、调节肠胃蠕动的功能。应用时可配合药物。



掐法



拇指垂直用力，或用指甲垂直切入穴位或皮肤，称掐法。掐法属强刺激手法，有痛感，常引起患儿啼哭，一般用于高热抽风，双眼上翻。具有发汗、退烧、止抽作用，也可用于胃痛、腹痛、呃逆、夜啼等病症。

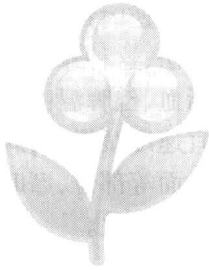
操作要领：

①手握空拳，拇指伸直，紧贴于食指桡侧缘。②用拇指指甲垂直向下切入皮肤，动作要快、狠、准，但时间不能过长，同时不能掐破皮肤。③该手法非急救重症，一般不采用。

掐法是强刺激手法之一，常用于点刺穴位，为“以指代针”之法，如掐人中、掐十宣、掐合谷。主要用于开窍镇惊熄风、治疗惊风抽搐。应用时使病儿感受疼痛，大声哭叫即止。掐后常继用拇指揉法，以减缓不适。



揉法



以中指或拇指指端，或掌根或大、小鱼际定于穴位，以腕关节和掌指关节的屈伸旋转为主动，做顺时针或逆时针方向的旋转叫揉法。揉法可以起到和气血、疏筋络、消肿止痛、祛风散热及理气消积的功能。因揉法比较和缓，舒适，婴儿最易接受。通常，顺时针揉为补，逆时针揉为泻。

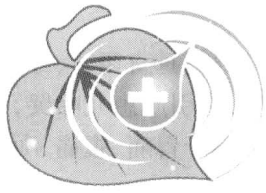
操作要领：

①手腕放松，以腕关节连动前臂一起做回旋活动。腕部活动幅度可逐步扩大，动作要轻柔。一般速度每分钟 120～160 次为宜。②揉法的特点是肉动皮不动。因此，用力宜重些，要带动深层组织运动，但不要在皮肤上摩擦。③揉时力度适中，频率为 150 次 / 分为宜。

本法轻柔缓和，刺激量小，适用于全身各部。常用于脘腹胀痛、胸闷胁痛、便秘及泻泄等肠胃道疾患，以及因外伤引起的红肿疼痛等症。具有宽胸理气、消积导滞、活血祛淤、消肿止痛作用。鱼际揉常用于面部；单指揉常用于全身各部穴位，双指揉常用于乳根、乳旁、肺俞、胃俞、脾俞、肾俞等；三指揉常用于脐及天枢等处。掌揉常用于脘腹，如揉中脘、揉脐。



推法



推法是指直推法和旋推法，分法和合法又称为分推法和合推法，运法中的指运法实际上也是一种推法。因此，推法应包括直推、旋推、分推、合推、运推 5 种。

(1)直推法：是以拇指桡侧或指面或食、中指指面在穴位上做直线推动。直推法应用相当普遍，凡线性穴位以及面状穴位都可运用直推法，具有舒筋活络除病的功效。

操作要领：

①直推时，手握拳，伸直拇指，或食、中两指。②肩、肘、腕关节放松，用拇指做直推法时主要靠拇指的内收和外展活动，用食、中指做推法时主要靠肘关节的屈伸活动。③直推可根据需要用双手或一手，可向上、向下推动，但无

论向何方向都要行似直线。④直推用力较揉法轻，是在表皮进行操作，不要推挤皮下组织。⑤直推的速度，约每分钟在250～300次。⑥直推法和其他几种推法，在施术时均应用指蘸取药物。蘸取药汁时要干湿得宜，过干过湿均为不宜。

直推法是小儿推拿常用的手法，常用于“线”状穴位，如“开天门”、“推天柱骨”、“推大肠”、“推三关”等。直推法有向上（向心）为补，向下（离心）为清之说。应用时因穴位不同，补清之说也不完全一致。

（2）旋推法：以拇指指面在穴位上做顺时针或逆时针的旋转手法。

操作要领：

①旋推法，犹如用单指做摩法，不得带动皮下组织。②速度较直推法缓慢，约每分钟200次。③推时仅靠拇指小幅度运动。

旋推法主要用于手部“面状”穴位，如旋推脾经、肺经、肾经等。临床中一般以旋推为补。旋推是小儿推拿的特有手法，是补气补血的重要手法，多用在小儿厌食、腹胀等病症。

（3）分推法：用两手拇指指面或桡侧或食指指面自穴位向两旁推动，其轨迹成←→或↙↘，称分推法。

操作要领：

①向两旁分推时，动作宜轻快，不要重推如抹法，也不要重按如捺法。②向两旁分推时，既可横如直线，也可弯曲如弧线。③向两旁分推如直线时速度宜较快，幅度较小，约每分钟250～300次；分推如弧线时，则速度稍慢，幅度较大，约每分钟200次。

本法轻快柔和，能分利气血，适用于坎宫、大横纹、璇玑、腹、肺俞等，因向左右分向推动，故而这几种操作又被称为分阴阳。分推法多用于小儿发热、腹痛、便秘等实症热症。

（4）合推法：用双手拇指螺纹面自穴位两旁向中间推动合拢，称为合推法，又称合法、和法。

操作要领：

①该法动作恰与分推法相反，不同的是仅有横向合推，无弧形合推。②合推法动作幅度较小，推时不要向中间挤拢皮肤。

本法临床应用较少，仅用于合推大横纹，能和理气血。因从左右两侧向中间合

拢推动，故又称合阴阳。

(5)运推法：用拇指螺纹面或中指螺纹面，由此穴向彼穴或在穴周做弧形或环形推动。因本法原为“运法”之一种，系用指进行推动，故又称指运法。

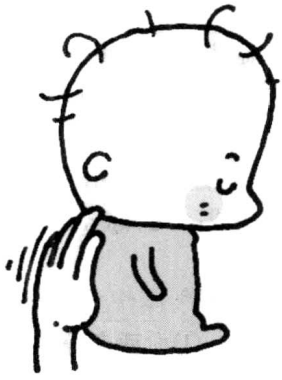
操作要领：

①做运推法时，宜轻不宜重，是用指端在皮表进行，不带动皮下组织。②运推法宜缓不宜急，每分钟约100次。③推拿时一般要使用滑石粉或爽身粉等介质，以防推拿时皮肤破损。尤其在夏季，小儿哭闹皮肤有汗时更应注意手法的轻重缓急。

运推法有“向耳转为泻，向眼转为补”之说，如运太阳：有“左运止吐，右运止泻”之说，如运内劳宫：有“左运汗，右运凉”之说。



搓法



用双手的掌面夹住一定部位，相对用力做快速地搓、转或搓摩，并同时做上下往返移动，称为搓法。也有以手指指面在小儿经穴上往来摩挲为搓的。

操作要领：

双手用力要对称，搓动要快，移动要慢。搓法用于上肢时，要使上肢随手法而略微转动；搓法用于腰背、胁肋时，主要是搓摩动作。若在脐部用手往来摩挲，则称为搓脐。

搓法常用于腰背、胁肋及四肢部。一般作为推拿治疗的结束手法。具有调和气血、舒通脉络、放松肌肉的作用。



摇法



用左手托(握、扶)住关节近端，右手握(托)住关节远端做旋转运动，称为摇法。小儿推拿中运法，除运推之外，尚称摇动关节的手法为运法。

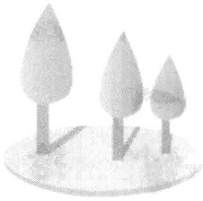
操作要领：

①动作宜缓不宜急，宜轻不宜重。②摇动关节的幅度宜先小后大，但是不得超越正常生理活动范围。③摇动时，应注意患者疼痛的情况，不得强行施术。

本法是对关节做被动性活动的一种手法，在应用时要视具体关节而变通，小儿推拿临床常用于颈项、肘、腕、踝等关节。摇肘关节又称运斛肘。对摇法有“寒泄往里摇，热证往外摇”之说法。



捏法



用双手中指、无名指和小拇指握成半拳状，食指半屈，拇指伸直对准食指的前半段，然后顶住皮肤。拇、食指前移提拿皮肉，双手交替捻动向前。此法俗称捏脊。

操作要领：

①捏脊时提拿皮肤很重要，提拿过多则手法不易捻动向前。提拿过少，则易滑脱不前。②捏拿时手法不宜过重，但也不宜过轻。过重则手法欠灵活，过轻则不易“得气”。③操作时动作一定要流畅，不可间断，一般由下至上。④操作时，当先捏肌肤，再提拿、再捻动、再推动，动作要协调。

捏脊能够促进小儿生长发育，如消食、止泻、健脾胃等，并能防治多种病症，因而作为一种疗法已广泛应用。通常在应用时是由下向上而行，先捏脊 3 遍，第 4 遍时要行捏三提一法，即每捏 3 次，向上提拿 1 次。



拿法



用大拇指和食、中两指，或用大拇指和其余的 4 指作对称用力，提拿一定部位或穴位，进行一紧一松的拿捏，称为拿法。

小儿推拿中又将按法、掐法、捏法、揉法称之为拿，因此拿法具有较广泛的含义。

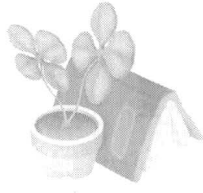
操作要领：

①操作时肩臂要放松，提起时不要摆动，捏而提起应自然。②使用拿法时要根据病情酌情使用力度，病情较轻者可用轻拿，病情较重者多采用重拿。③父母应注意修甲，以防划破婴儿的皮肤，一般频率为 50 次/分即可。

拿法刺激较强，常配合其他手法使用于颈项、肩部、四肢等穴位和肌肉较丰满的部位。多用于治疗发汗解表、止惊定搐，如治疗风寒感冒、惊风等。常用的有拿肩井、拿风池、拿委中、拿承山等。



捻法



用拇、食指螺纹面捏住一定部位，做对称地用力搓转动，称为捻法。

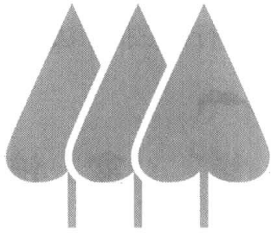
操作要领：

捻动时要灵活快速，用劲不可呆滞。

一般适用于上肢和下肢的小关节。具有滑利关节、消肿止痛作用，常配合其他手法，治疗指(趾)间关节的疼痛、肿胀或屈伸不利等症。



擦法



用手掌面、鱼际或食、中、无名指面着力于一定的部位上，进行直线来回摩擦，称为擦法。

操作要领：

①擦时不论是上下方向或左右方向，都应直线往返，不可歪斜；往返距离要长。②着力部位要紧贴皮肤，但不要硬用压力，以免擦破皮肤。③用力要稳，动作要均匀连续；呼吸自然、不可进气。一般速度每分钟 100～120 次。

本法是一种柔和温热的刺激，具有温经通络、行气活血、消肿止痛、健脾和胃，

提高局部体温、扩张血管，加速血液和淋巴液循环的作用。其中掌擦法的温热度较低，多用于胸胁及腹部，对于脾胃虚寒引起的脘腹疼痛及消化不良等症，常用本法治疗；小鱼际擦法的温热度较高，多用于肩背、腰臀及下肢部，对于风湿痹痛、肢体麻木、伤筋等常用本法；大鱼际擦法的温热度中等，在胸腹、腰背、四肢等处均可应用，适宜于治疗外伤红肿、疼痛剧烈者。3种方法可以配合变化使用，不必拘泥。

擦法使用时要注意：①治疗部位要暴露，并涂润滑油，既可防止擦破皮肤，又可增高局部温度。②擦法使用后，不要在该部使用其他手法，否则容易擦破皮肤。所以一般在治疗最后使用擦法。



刮法



用汤匙或钱币的光滑边缘，或用拇指外侧（桡侧）缘，紧贴着皮肤由上往下或向两旁用力移动的方法称为刮法。

操作要领：

①刮时要紧挨皮肤用力。②刮至皮下充血，皮肤见紫红色即可。

本法刺激较重，用时可隔一层绸绢或蘸取油类进行，以防刮破皮肤。常用于眉心、颈项、胸背肋间、肘弯、膝弯等处。多用于散发郁热，治疗痧症。



捣法



用中指指端叩击穴位，称捣法。

操作要领：

①捣击时肩肘关节放松，以腕关节屈伸为主动。②捣击穴位应准确，用力宜稳。

本法相当于“指击法”，或相当于“点法”中轻手法一类。常用于小天心穴，以安神宁志。



婴儿按摩好处多

通过皮肤上的按摩刺激，可以增加迷走神经活动，使人体产生更多的激素及胰岛素，这有助于食物吸收，所以按摩可以让孩子的体重增加。

按摩可以降低某些压力激素，并且增加抵抗力。当孩子哭闹时，身体会产生压力激素，这时免疫力会下降。通过按摩可以让孩子的压力激素降低，免疫力恢复，放松情绪。



按摩可以促进孩子的情商发展，所以妈妈可借抚触来稳定孩子情绪。纽约一家医院实行每天拥抱及抚触婴儿的规定后，1 岁以下婴儿的死亡率从 30%降至 10%。如果孩子出生 3 个月中都没有被拥抱或抚摸，情绪发展会显得容易暴躁。

按摩可以让疼痛减轻，这从孩子的反应就可观察出。一个哭闹不休、身体不舒服的孩子，借着按摩可以让他安静下来。例如胸部按摩可以使呼吸顺畅，腹部按摩可以消除胀气。

研究显示，接受按摩的婴儿大部分能安然入睡，而且也比较少哭闹，不安情形大幅降低。

按摩可以让孩子感受到妈妈的爱心与耐心，在充满爱的呵护下，孩子会觉得被重视，也能增加孩子以后的自信心。由于妈妈按摩时一定会注视着婴儿，孩子会感受到妈妈眼光中的母爱，也可借此观察孩子视觉移动的反应是否正常。

按摩时孩子身体多半是光溜溜的，所以建议妈妈在按摩时，可以观察孩子的身体状况。看看孩子的身体两边有无对称，移动孩子时，他的反应如何，或者头部有无斜颈、双手是否一样在摆动，最好在按摩的同时和孩子说话，不但能增加亲子间的互动，还能观察到孩子的反应及是否有听力问题。

妈妈在帮孩子按摩时，可以边按摩边说出身体各部位的名称，例如：这是小手手、这是小脚脚等，让孩子渐渐熟悉这些部位。



妈妈如何准备为孩子按摩

孩子的按摩手法与成人按摩有较大的不同。首先，孩子的按摩力度一定要轻，

以免伤害其幼嫩的血管和淋巴管，所以孩子的按摩准确地说应该叫“抚摩”。其次，孩子抚摩的方向也与成人迥异。为孩子按摩时，按摩者的手要从孩子的头抚摩到躯体，然后从躯体向外抚摩到四肢。这种按摩手法与一般的成人按摩正好相反。成人按摩是顺着体液回流的方向，有力地沿四肢向心脏移动。尽管孩子的按摩是按照从上往下的方向进行的，但多数的按摩动作是抚摩或轻柔的捏。捏的时候要轻，以免伤害孩子娇嫩的血管。捏一下，手指要滑动一下，然后再捏一下。

按摩时应把孩子放在安全的地方。如果你觉得在地板上进行按摩不舒服，那么把孩子放在床上或椅子上时一定要小心，不能让他滚下来。特别是当孩子长到11～14周，自己会翻身时，妈妈更要当心。按摩之前应准备好一切用品，还要预先避免突发噪声，以保持宁静的氛围。

准备活动做好后，再为自己选择一个舒适的、能长时间保持的体位。跪姿，特别是跪坐在脚跟上，可能会损害膝盖韧带。如果开始时是这个姿势，最好在帮孩子翻身按摩背部时自身变换一下姿势。为使你的身体保持良好状态，记住按摩时身体弯曲要从臀部弯起，保持背部挺直。腰部弯曲、身体前倾很容易使人疲劳，还可能对背部造成损伤，特别是在腰弯向一侧，做捡毛巾等动作时。身体弯曲的同时扭腰很容易伤害背部。保持良好的姿势，对孩子的按摩更加有利。



按摩时，把手的位置放好后，脊柱前倾，就可以轻松自如地控制按摩的手法了。这对孩子和按摩者都有好处，因为采用这种姿势按摩，可以缓解按摩者局部肌肉的紧张。

> 孩子的按摩手法与成人按摩有较大的不同。首先，孩子的按摩力度一定要轻，以免伤害其幼嫩的血管和淋巴管，所以孩子的按摩准确地说应该叫“抚摩”。
>
> 为成人按摩，手法要有力，从四肢向心脏方向按摩。而在孩子的按摩中，要轻柔地沿着身体向下，从心脏向四肢的方向按摩。

按次序进行的按摩既适用于几个月大的健康孩子，也适用于新生儿。需要牢记的是，为较小的孩子做按摩时要更加精心。小于6个星期的孩子，一次按摩大约只需要10分钟。按摩时，用你的手轻轻抚摩孩子的小脸、腹部和背，轻轻移动孩子臀部、大腿、小腿和胳膊的皮肤下面的肌肉。不要给新生的小孩子使用精油。

每次按摩，都要先从孩子的左侧开始。这一方面是遵循两极对立的原理，另一方面也顺应了东方的观念：身体一侧易于接收，而另一侧则强于排出。

中医解析

推拿主要通过推拿者的手法或器械作用在机体的脏腑、经络和穴位上，而达到平衡阴阳，调理脏腑，疏通经络，行气活血，起到预防和治疗疾病的目的。推拿可扩张皮肤的毛细血管，加大单位面积的供血量，改善局部血液循环。可促进皮脂腺和汗腺分泌，有利于皮肤的代谢，改善皮肤营养。推拿可提高肌肉张力，增强肌纤维弹性，清除肌肉水肿，松弛肌肉痉挛，修复肌肉撕裂伤。还能解除关节滑膜嵌顿，整复关节畸形和脱位。推拿能促进胃肠蠕动，增加胃液的分泌，改善食欲，还可以增加肺活量，促进气体交换，增加肺功能。推拿对神经的作用是通过神经反射可影响全身的组织。同时，使用手法时轻重所产生的作用也不同，轻的手法可镇静止痛，重的手法使神经兴奋，并通过全身神经末梢协调肌肉、血管、分泌腺等的功能，可促进神经反射，间接地影响内脏器官与身体其他部分功能。推拿通过机械性刺激作用，可以促进血液循环，因为静脉血管受到挤压，血液快速地返回心脏；或因神经反射促进血管壁内肌纤维的收缩与舒张，从而促进血液的流动。重而深沉的手法推拿，主要用于比较大的面积上，它可使患儿脉搏减慢而加强心脏的搏动能力，这是因为推拿区域内的血管扩张，血液流动压力减低，回心血量增加之故。

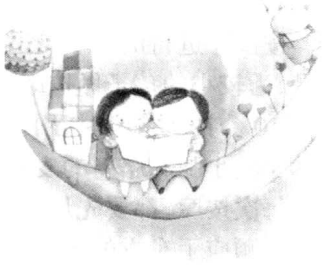
医家箴言

【原文】经络不通，病生于不仁，治之以按摩。

——《黄帝内经》

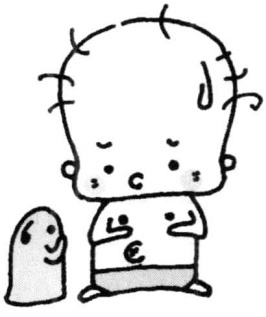
诠释：

经络得不到疏通，人体气血便不通畅，可产生多种病症，可以通过推拿按摩的方法进行治疗。



二、常见儿科病症的推拿治疗

腹泻的推拿法



(1)补脾经:施术者用拇指螺纹面着力,在患儿拇指螺纹面处做顺时针方向旋推,约 300 次。

(2)补大肠:施术者用拇指螺纹面,沿患儿食指桡侧缘,自食指尖推向虎口,约 150 次。

(3)揉脐:施术者用中指或掌根在患儿脐部做轻柔的顺时针方向的揉动,约 100 次。

(4)揉气海穴:施术者用食、中指或掌根在患儿脐下 1.5 寸处的气海穴做顺时针方向揉动,约 100 次。

(5)揉丹田穴:施术者用掌根在患儿小腹部做顺时针方向揉动,约 100 次。

(6)按揉足三里穴:施术者用拇指按住患儿外膝眼下 3 寸,胫骨旁 1 寸处的足三里穴,做顺时针方向按揉,约 100 次。

(7)捏脊:施术者用拇指桡侧缘顶住皮肤,食、中两指前按,三指同时用力提拿肌肤,沿患儿脊柱,自下而上,双手交替捻动向前推行,约 3~5 次。

小儿感冒的推拿法



(1)开天门:用双手拇指螺纹面,自小儿眉心处两手指交替向上,推至前发际边缘,约 50 次。

(2)推坎宫:用双手拇指螺纹面,自小儿眉心沿眉端向两旁推至眉梢,约 50 次。

(3)揉太阳穴:用拇指或中指指端按揉眉梢后太阳穴处,各按揉约 50 次。

(4)揉鼻孔法:用食、中两指指端在小儿两鼻孔下缘揉动,约 100 次。

(5)按风池穴:用拇指指端用力,按压风池穴,约 10~15 次。

(6)清肺经:用拇指螺纹面着力,自小儿无名指指尖直推向指节处,约 100 次。



小儿咳嗽的推拿法

(1)清肺经:用拇指螺纹面着力,自小儿无名指指端推向指节处,约 100 次。

(2)按天突穴:用中指指端着力按胸骨切迹上缘,凹窝处的天突穴,约 10 次。

(3)推揉膻中穴:用中指指端揉胸骨正中、两乳连线中点的膻中穴,再用食、中指指端自胸骨切迹向下推至剑突,约 150 次。

(4)揉乳旁穴:用中指指端按或揉乳外旁开 2 分处的乳旁穴,约 20 次。

(5)揉乳根穴:用中指指端按或揉乳下 2 分处,约 20 次。

(6)擦膻中穴:用食、中、无名指螺纹面着力沿胸骨上下摩擦,以擦热为度。

(7)擦肺俞穴:用食、中、无名指指面或小鱼际擦第 3 胸椎下旁开 1.5 寸处的肺俞穴,擦至局部发热。



小儿支气管肺炎的推拿法

(1)清肺经:用拇指螺纹面着力,自小儿无名指指端推向指节处,约 100 次。

(2)推前臂:用拇指螺纹面或食、中指螺纹面着力,自小儿前臂内侧腕横纹中点推向肘横纹中点,约 300 次。

(3)推下六腑:用拇指螺纹面或食、中指螺纹面着力,自小儿肘横纹内侧端沿前臂推向腕横纹尺侧端,推约 300 次。

(4)按天突穴:用中指指端着力,按胸骨切迹上缘,凹窝正中的天突穴,约 10 次。

(5)开璇玑:两拇指自患儿胸肋由上而下向左右分推;分推至季肋后,从胸骨柄下端向脐处直推;直推后再用右掌摩儿腹;摩后以脐向下直推。各 50 次。

(6)按弦搓摩:用双掌在小儿两腋下胁肋处从上至下搓摩,约 50 次。

(7)按肺俞穴:用拇指螺纹面着力,在第 3 胸椎棘下旁开 1.5 寸处的肺俞穴按压,约 100 次。

(8)揉鼻孔法:用食、中两指指端在小儿两鼻孔下缘揉动,约 100 次。

(9)按风池穴:用拇、食指指端用力,按压风池穴约 10 ~ 15 次。

(10)揉二扇门:用食、中指指端着力,在小儿掌背食指与中指,及中指与无名指指根交接处揉动,约 50 次。

(11)擦胸背:用掌面着力,在小儿胸部及背部做直线来回摩擦,以透热为度。

小儿哮喘的推拿法

(1)推肺经:用拇指螺纹面着力,自无名指端直推向指节处,约 100 次。

(2)推四横纹:用拇指螺纹面着力,小儿四指并拢,自食指中节横纹处,推向小指中节横纹,约 100 次。

(3)揉板门:用拇指端着力,在小儿大鱼际部揉动,约 100 次。

(4)按天突穴:用中指指端着力,按小儿胸骨切迹上缘凹窝正中的天突穴,约 10 次。

(5)揉膻中穴:用中指指端着力,在小儿胸骨正中,两乳连线中点膻中穴揉动,约 50 次。

(6)揉乳根、乳旁穴:用食、中指指端着力,分别在小儿乳下 2 分处乳根穴,及乳外旁 2 分处乳旁穴,同时揉动,约 50 次。

(7)搓胁:用双掌在小儿两腋下胁肋处,自上而下搓动,约 50 次。

(8)揉肺俞穴:用食、中两指指端着力,在第 3 胸椎下旁开 1.5 寸处的肺俞穴揉动,约 50 次。

小儿发热的推拿法



(1)开天门:用双手拇指螺纹面,自小儿眉心交替向上推至前发际边缘,推约 50 次。

(2)推坎宫:用双手拇指螺纹面,自小儿眉心沿眉毛向两旁至眉梢直推,约 50 次。

(3)揉太阳穴:用拇指或中指指端按揉眉梢后太阳穴处,各按揉约 50 次。

(4)清肺经:用拇指螺纹面着力,自小儿无名指指端推向指节处,约 100 次。

(5)推前臂:用拇指螺纹面或食、中指螺纹面着力,自小儿腕横纹中点推向肘横纹中点,约 300 次。

小儿呃逆的推拿法

(1)清补脾经:用拇指螺纹面着力,在小儿拇指螺纹面,先自指尖直推向指节处,然后旋推,直推约 100 次,旋推约 300 次。

(2)清胃经:用拇指螺纹面着力,自小儿食指第 1 节处向掌根方向直推,约 300 次。

(3)推向板门:用拇指桡侧着力,自小儿掌根向拇指指根处直推,约 100 次。

(4)揉膻中穴:用中指螺纹面着力,在小儿胸骨正中、两乳连线中点处的膻中穴做揉法,约 50 次。

(5)推中脘穴:用食、中两指螺纹面着力,自小儿喉部往下直推至中脘穴,约 300 次。

(6)揉中脘穴:用掌根着力,在小儿腹部中脘穴处做揉法,约 50 次。

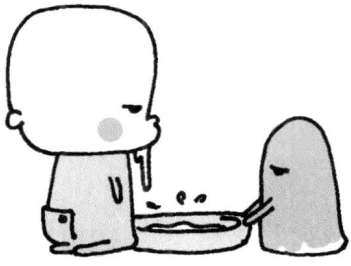
(7)按膈俞穴:用拇指指端着力,在小儿背部第 7 胸椎下两侧旁开 1.5 寸处的膈俞穴做按法,约 50 次。

(8)按胃俞穴:用拇指指端着力,在小儿背部第 12 胸椎下两侧旁开 1.5 寸处的胃俞穴做按法,约 50 次。

(9)按内关穴:用拇指指端着力,在小儿掌侧腕横纹上 2 寸之内关穴做按法,约 50 次。

(10)拿承山穴:用拇指指端拘拔小儿小腿腓肠肌肌腹下陷中,约 5 次。

小儿呕吐的推拿法



(1)揉胃俞穴:用食、中两指指端着力,在小儿背部第 12 胸椎下旁开 1.5 寸处的胃俞穴揉动,约 100 次。

(2)推板门:用拇指桡侧缘着力,自小儿大鱼际的掌根处直推向拇指指根,约 100 次。

(3)推中脘穴:用食、中两指螺纹面着力,自小儿喉往下推至肚脐正中直上 4 寸处中脘穴,约 300 次。

(4)揉中脘穴:用中指指端着力,在小儿中脘穴处揉动,约 50 次。

(5)摩腹:用手掌掌面或食、中、无名指指面着力,在小儿的腹部做环形的、有节律的轻摩,约 5 分钟。

(6)按揉足三里穴:用拇指指端着力,在小儿外膝眼下 3 寸,胫骨旁开 1 寸处的足三里穴按揉,约 50 次。



小儿泄泻的推拿法

(1)补脾经:用拇指螺纹面着力,在小儿拇指螺纹面做旋推,约 300 次。

(2)推大肠:用拇指螺纹面着力,在小儿食指桡侧缘自指尖向虎口处直推,约 100 次。

(3)清小肠:用拇指螺纹面着力,在小儿小指尺侧缘,自指根向指尖直推,约 100 次。

(4)摩腹:用手掌掌面或食、中、无名指指面着力,在小儿的腹部做环形的有节律的抚摩,约 5 分钟。

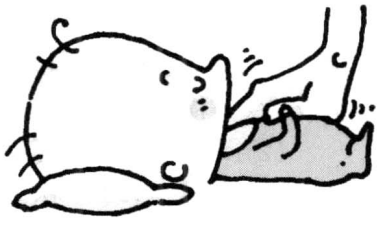
(5)揉脐:用掌根或中指指端着力,在小儿的脐部做揉法,约 5 分钟。

(6)揉龟尾:用拇指指端或中指指端着力,于小儿尾椎骨端做揉法,约 100 次。

(7)推上七节骨:用拇指螺纹面或食、中两指螺纹面自小儿尾椎骨端(长强穴)向命门穴直推,约 100 次。



小儿腹痛的推拿法



(1)揉外劳宫穴:用中指螺纹面着力,在小儿掌背第 3、4 掌骨歧缝间凹陷处,与内劳宫穴相对处揉动,约 50 次。

(2)揉一窝风:用中指指端着力,在小儿掌背腕横纹中点凹陷处揉动,约 50 次。

(3)摩腹:用手掌掌面或食、中、无名指指面着力,在小儿腹部做环形有节律的抚摩,约 5 分钟。

(4)揉脐:用中指指端着力,在小儿脐部做揉法,约 3 分钟。

(5)按脾俞穴:用食、中两指指端着力,在小儿背部第 11 胸椎旁开 1.5 寸处的脾俞穴做按法,约 50 次。

(6)按胃俞穴:用食、中两指指端着力,在小儿背部第 12 胸椎旁开 1.5 寸处的

胃俞做按法，约 50 次。

(7)按揉足三里穴：用拇指指端着力，在小儿外膝眼下 3 寸，胫骨旁开 1 寸处的足三里穴按揉，约 50 次。



小儿便秘的推拿法

(1)揉中脘穴：用食、中两指指面着力，在小儿脐上 4 寸处的中脘穴揉动，约 3 分钟。

(2)摩腹：用手掌掌面或食、中、无名指指面着力，在小儿腹部，做环形有节律的抚摩，约 5 分钟。

(3)揉龟尾：用拇指指端或中指指端着力，在小儿尾椎骨端做揉法，约 100 次。

(4)推下七节骨：用拇指或食、中两指螺纹面着力，自小儿命门穴向下直推尾椎骨端，约 100 次。

(5)按揉腕上 3 寸：用中指指端着力，于小儿腕横纹中点上 3 寸处揉动，约 50 次。



小儿营养不良的推拿法

(1)掐四横纹：用拇指甲着力，在小儿掌面食、中、无名、小指 4 指第 1 指间关节横纹处，做掐法，各掐 5 次。

(2)揉板门：用拇指螺纹面着力，在小儿大鱼际处做揉法，约 50 次。

(3)摩腹：用手掌掌面或食、中、无名指指面着力，在小儿腹部做环形节律性的抚摩，约 5 分钟。

(4)捏脊：用拇、食、中 3 指相对用力，捏拿长强至大椎的肌肤，自下而上双手交替捻动向前推行，并可用力提拿，约 5 遍。

(5)按揉足三里穴：用拇指端在外膝眼下 3 寸，胫骨外 1 寸处的足三里穴按揉，约 50 次。



小儿厌食的推拿法

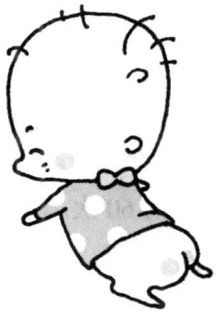
(1)补脾经:用拇指螺纹面着力,在小儿拇指螺纹面做旋推,约 300 次。

(2)摩腹:用手掌掌面或食、中、无名指指面着力,在小儿腹部做环形有节律的抚摩,约 5 分钟。

(3)揉中脘穴:用手掌大鱼际,掌根部或食、中指螺纹面着力,在小儿肚脐正中直上4 寸处的中脘穴,做轻柔缓和的揉动,约 300 次。

(4)按揉足三里穴:用拇指指端在外膝眼下 3 寸,胫骨外 1 寸处的足三里穴按揉,约 50 次。

(5)捏脊:用拇指与食、中两指相对用力,捏拿长强至大椎的肌肤,自下而上双手交替捻动向前推行,并可用力提拿,约 5 遍。



小儿遗尿的推拿法

(1)揉丹田穴:用掌根或中指指端着力,在小儿腹部脐下 2 寸处的丹田穴揉动,约 3 分钟。

(2)揉肾俞穴:用食、中两指螺纹面着力,在小儿背部第 2 腰椎下两侧旁开 1.5 寸处肾俞穴揉动,约 100 次。

(3)揉龟尾:用拇指或中指螺纹面着力,在小儿尾椎骨端(长强)揉动,约 30 次。

(4)按揉三阴交穴:用拇指螺纹面着力,在小儿内踝高点上 3 寸处三阴交穴揉动,约 50 次。

小儿尿潴留的推拿法

(1)摩腹:用手掌掌面或食、中、无名指指面着力,在小儿腹部做环形而有节律的抚摩,约 5 分钟。

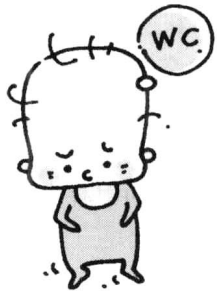
(2)揉丹田穴:用掌根或指端着力,在小儿腹部脐下 2 寸处揉动,约 3 分钟。

(3)按中极穴:用拇指或中指指端着力,在小儿腹部脐下 4 寸处的中极穴做按法,约 30 次。

(4)拿足膀胱:用拇指及其余 4 指螺纹面相对用力,在小儿大腿内侧,膝盖上缘至大腿根处肌腱做提拿法,约 5 次。



小儿小便频数的推拿法



(1)补肾经:用拇指螺纹面着力,在小儿小指螺纹面做旋推,约 300 次。

(2)揉小天心:用中指指端着力,在小儿掌心大小鱼际交接前凹陷处做揉法,约 100 次。

(3)揉丹田穴:用掌根或中指螺纹面着力,在小儿腹部脐下 2 寸处的丹田穴做揉法,约 3 分钟。

(4)揉肾俞穴:用食、中两指螺纹面着力,在小儿第 2 腰椎棘突下旁开 1.5 寸处的肾俞穴做揉法,约 100 次。

(5)揉三阴交穴:用拇指螺纹面着力,在小儿内踝高点直上 3 寸处的三阴交穴做揉法,约 60 次。



小儿夜啼的推拿法



(1)按揉百会穴:用拇指指端着力,在小儿头顶正中线两耳尖连线交叉点的百会穴做按揉,约 30 次。

(2)清心经:用拇指螺纹面着力,在小儿中指螺纹面自指尖向指节处直推,约 100 次。

(3)清肝经:用拇指螺纹面着力,在小儿食指螺纹面自指尖向指节处直推,约 100 次。

(4)揉小天心:用中指指端着力,在小儿掌心大、小鱼际交接处凹陷处揉动,约 50 次。



小儿癫痫的推拿法

(1)清肝经:用拇指螺纹面着力,在小儿食指螺纹面自指尖向指节处直推,约100次。

(2)补脾经:用拇指螺纹面着力,在小儿拇指螺纹面做旋推,约300次。

(3)揉小天心:用中指螺纹面着力,在小儿手掌大、小鱼际交接处凹陷中揉动,约50次。

(4)推板门:用拇指桡侧着力,在小儿大鱼际自掌根直推向指根,约100次。

(5)揉一窝风:用拇指指端着力,在小儿掌背腕横纹中点凹陷处做揉法,约50次。

(6)逆运内八卦:用拇指螺纹面着力,在小儿掌心四周的内八卦穴做逆时针环形运法,约50次。

(7)揉丰隆穴:用拇指指端着力,在小儿外踝高点上7寸,胫骨外1寸处的丰隆穴做揉法,约50次。

(8)揉足三里穴:用拇指指端着力,在小儿外膝眼下3寸,胫骨外1寸处的足三里穴做揉法,约50次。



小儿佝偻病的推拿法

(1)补脾经:用拇指螺纹面着力,在小儿拇指螺纹面做旋推,约300次。

(2)补肾经:用拇指螺纹面着力,在小儿小指螺纹面做旋推,约300次。

(3)揉小天心:用中指指端着力,在小儿掌面大、小鱼际交接处凹陷处揉动,约50次。

(4)揉肾顶:用拇指指端着力,在小儿小指顶端做揉法,约300次。

(5)推上三关:用拇指或食、中两指螺纹面着力,自小儿腕横纹桡侧缘沿前臂向肘横纹外侧缘直推,约300次。

(6)揉中脘穴:用掌根或食、中、无名3指指端着力,在小儿脐穴上4寸中脘穴揉动,约3分钟。

(7)摩丹田穴:用掌面或食、中、无名3指指面着力,在小儿脐下2寸腹部做环形有节律的抚摸,约3分钟。

(8)捏脊:用拇指与食、中两指相对用力,捏拿长强至大椎的肌肤,自下而上双

手交替捻动向前推行，并可用力提拿，约 5 遍。

(9)按揉脾俞穴：用拇指螺纹面着力，在小儿背部第 11 胸椎下两侧旁开 1.5 寸处的脾俞穴做按揉，约 50 次。

(10)按揉胃俞穴：用拇指螺纹面着力，在小儿背部第 12 胸椎下两侧旁开 1.5 寸处的胃俞穴做按揉，约 50 次。

(11)按揉肾俞穴：用拇指螺纹面着力，在小儿背部第 2 腰椎下两侧旁开 1.5 寸处的肾俞穴做按揉，约 50 次。

(12)擦八髎穴：用掌根或小鱼际着力，在小儿骶部八髎穴处做上下来回擦动，擦以感觉温热为度。

(13)按揉足三里穴：用拇指螺纹面着力，在小儿外膝眼下 3 寸，胫骨外 1 寸处的足三里穴做按揉，约 60 次。

(14)按揉三阴交穴：用拇指螺纹面着力，在小儿内踝高点上 3 寸处的三阴交穴做按揉，约 60 次。



小儿盗汗的推拿法

(1)补肾经：用拇指螺纹面着力，在小儿小指螺纹面做旋推法，约 300 次。

(2)揉肾顶：用拇指螺纹面着力，揉小儿小指顶端，约 300 次。

(3)揉手背：用拇指指端着力，在小儿手背无名指和小指掌指间关节后凹陷中揉动，约 50 次。

(4)揉小天心：用中指指端着力，在小儿手掌大、小鱼际交接处凹陷中揉动，约 50 次。

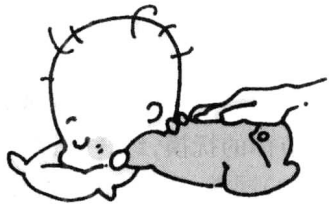
(5)分手阴阳：用双手拇指指面着力，自腕横纹中点向两侧分推，约 100 次。

(6)推三关：用拇指或食、中两指螺纹面着力，自小儿腕横纹桡侧端沿前臂向肘横纹外侧缘直推，约 300 次。

(7)揉肾俞穴：用双手食、中两指指端着力，在小儿第 2 腰椎棘突下旁开 1.5 寸处的肾俞穴做揉法，约 50 次。



脊柱侧弯的推拿法



(1)揉脊柱两侧：施术者用掌根揉法或拇指

揉法在患儿脊柱两侧，由上而下，往返揉动，约 2 分钟。

(2)按揉肩外俞、天宗穴：施术者用拇指指面在患儿的肩外俞穴（第 1 胸椎下旁开3 寸）、天宗穴（肩胛骨冈下窝的中央）、腰背部侧突处的阿是穴(无固定定位及名称，以压痛点为穴位的定位)，做按揉法，各 1～2 分钟。

(3)滚骶棘肌：施术者用滚法施于患儿脊柱两旁的骶棘肌，自上而下，约 1 分钟；然后重点在侧突处的骶棘肌处施以滚法，约 2 分钟。

(4)擦骶棘肌：施术者用小鱼际在患儿脊柱两侧的骶棘肌处做上下直擦，以温热为度。

(5)拍击腰背部：施术者用虚掌轻轻地拍击患儿腰背部，由上而下，2～3 遍。

(6)胸、腰椎旋转复位法：患者取坐位，两手交叉相扣抱住枕后部，施术者站于患者身后，用一手拇指顶住偏歪的胸椎或腰椎棘旁，另一手从患儿腋下穿过并用手掌按住其颈项部，嘱患儿慢慢弯腰，前屈，再做最大限度的旋转扳动，此时常可听到“咯嗒声”。左、右各 1 次。



小儿痤疮的推拿法



(1)补脾经：施术者用拇指螺纹面在患儿拇指螺纹面处做顺时针方向旋推，约 300 次。

(2)补胃经：施术者用拇指螺纹面在患儿拇指掌面近掌端的第 1 节处做旋推，约150 次。

(3)揉板门：施术者用拇指螺纹面在患儿大鱼际中点处做揉动，约 100 次。

(4)揉二人上马：施术者用拇指指端在患儿手背无名指及小指掌指关节后凹陷中处做揉动，约 100 次。

(5)揉中脘穴：施术者用掌根或中指螺纹面在患儿脐上 4 寸处的中脘穴做顺时针方向揉动，约 100 次。

(6)摩腹：施术者用手掌按住患儿腹部，做逆时针方向推摩，约 5 分钟。

(7)按揉足三里穴：施术者用拇指按住患儿外膝眼下 3 寸，胫骨旁 1 寸处的足三里穴，做按揉，约 100 次。

(8)揉龟尾：施术者用中指指端在患儿尾椎骨端做顺时针方向揉动，约 100 次。

(9)捏脊：施术者用拇指桡侧缘顶住皮肤，食、中两指前按，3 指同时用力提拿肌肤，沿患儿脊柱，自下而上，双手交替捻动向前推行，约 3～5 次。



斜视的推拿法

(1)揉睛明穴:施术者用食、中两指分别按住患儿两侧的睛明穴(目内眦旁0.1寸)做揉动,约100次。

(2)揉攒竹穴:施术者用食、中两指分别按住患儿两侧的攒竹穴(眉头凹陷中)做揉动,约100次。

(3)揉太阳穴:施术者用两拇指分别按住患儿两侧的太阳穴(眉梢和目外眦之间向后约1寸处凹陷中)做揉动,约100次。

(4)揉瞳子髎穴:施术者用两拇指分别按住患儿两侧的瞳子髎穴(目外眦外侧0.5寸)做揉动,约100次。

(5)揉四白穴:施术者用两拇指分别按住患儿两侧的四白穴(瞳孔直下,眶下凹陷中)做揉动,约100次。

(6)抹眼眶:施术者用两拇指分别沿患儿的眼眶自内向外抹动,上下眼眶各抹50次。

(7)拿合谷穴:施术者用拇指与食、中指对称用力,拿捏患儿双侧的合谷穴(手背第1、2掌骨之间),各3~5次。

(8)拿风池穴:施术者用拇指与食、中指对称用力,按压患儿的风池穴(胸锁乳突肌和斜方肌之间),3~5次。

(9)揉肝俞穴:施术者用拇指指端按住患儿的肝俞穴(第九胸椎棘突下,旁开1.5寸)做揉动,约100次。



近视的推拿法



(1)揉睛明穴:施术者用食、中两指分别按住患儿两侧的睛明穴做揉动,约100次。

(2)揉攒竹穴:施术者用食、中两指分别按住患儿两侧的攒竹穴做揉动,约100次。

(3)揉天应穴:施术者用食、中两指分别按住患儿两侧的天应穴做揉动,约100次。

(4)揉太阳穴:施术者用两拇指分别按住患儿两侧的太阳穴(眉梢和目外眦之

间向后约 1 寸处凹陷中)做揉动,约 100 次。

(5)揉四白穴:施术者用两拇指分别按住患儿两侧的四白穴(目正视,瞳孔直下,眶下凹陷中)做揉动,约 100 次。

(6)抹眼眶:施术者用两拇指沿患儿的上下眼眶自内向外推抹,各 50 次。

(7)拿合谷穴:施术者用拇指与食、中两指对称用力,拿捏患儿双侧的合谷穴(手背第 1、2 掌骨之间),各 3 ~ 5 次。

(8)拿风池穴:施术者用拇指与食、中指对称用力,按压患儿的风池穴(胸锁乳突肌与斜方肌之间),3 ~ 5 次。



眼睑下垂的推拿法



(1)按揉睛明、攒竹、鱼腰、阳白、丝竹空、瞳子髎、太阳穴:施术者用拇指指端在患儿睛明穴(目内眦旁 0.1 寸)、攒竹穴(眉头凹陷中)、鱼腰穴(眉毛的中点)、阳白穴(目正视,瞳孔直上,眉上 1 寸处)、丝竹空穴(眉梢处凹陷中)、瞳子髎穴(目外眦外侧 0.5 寸)、太阳穴(眉梢和目外眦之间向后约 1 寸处凹陷中)处做按揉,每次约 1 分钟。

(2)抹眼眶:施术者用两拇指沿患儿的上下眼眶,自内向外推抹,约 50 次。



流涎的推拿法

(1)揉廉泉穴:施术者用中指指端在患儿舌骨体上缘中点处的廉泉穴做顺时针方向揉动,约 200 次。

(2)揉承浆穴:施术者用中指指端在患儿颏唇沟的中点做顺时针方向揉动,约 200 次。

(3)揉中脘穴:施术者用中指指端或掌根在患儿脐上 4 寸的中脘穴做揉动,约 100 次。

(4)按揉足三里穴:施术者用拇指指端按住患儿外膝眼下 3 寸,胫骨外 1 寸处的足三里穴,做按揉法,约 100 次。

中医解析

人体内部阴阳相对平衡是保持健康的根本，疾病则是阴阳失调的表现。通过推拿后能使阴阳失调恢复正常。许多疾病的发生或发展过程中，皆可导致经络不通，而推拿可以疏通经络。运用巧妙的推拿手法能疏通经络，行气活血，促进和改善生理循环，使人体气血充盈而调畅。跌仆外伤而致气血瘀滞肿痛者，可用推拿以疏畅气血，活血化瘀，使损伤的组织得以修复。现代医学研究表明，推拿具有消炎、退热作用，还可以增加人体的白细胞及网状内皮系统细胞的吞噬功能，从而提高机体的免疫功能。有专家曾在同龄组儿童中并列对照组进行保健推拿，经推拿的儿童组发病率下降，身高、体重、食欲等皆高于对照组。这充分说明，推拿能扶助人体的正气，提高身体的免疫机能，增强人体的抗病能力。

医家箴言

【原文】 按摩法能疏通毛窍，能运旋荣卫。

——明·罗洪《万寿仙书》

诠释：

中医按摩方法可以疏通经络与皮肤、五官，能够运转气血，荣养周身。

