

做孩子最好的
家庭医生

咳不容缓



孩子咳嗽怎么办

范圣华◎著

中华人民共和国执业医师

证书编号：141110105003092

千万不要忽视孩子咳嗽！

咳嗽不仅是一种独立的病证，
还可能是多种疾病的反应。
孩子咳嗽如果不及时治疗，
可能埋下诸多后患。



当归中医学堂

儿童健康绝学系列

做孩子最好的
家庭医生

咳不容缓



孩子咳嗽怎么办

范圣华 著

中华人民共和国执业医师

证书编号：141110105003092

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子咳嗽怎么办 / 范圣华著 .

— 天津 : 天津科学技术出版社 , 2015.12

ISBN 978-7-5308-9368-5

I . ①孩… II . ①范… III . ①小儿疾病—咳嗽—防治

IV . ① R725.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 255535 号

丛书主编 : 黄利 监制 : 万夏

项目策划 / 设计制作 : 紫图图书 ZIT[®]

责任编辑 : 王朝闻

特约编辑 : 马松 宣佳丽 何春燕

责任印制 : 兰毅

天津出版传媒集团

出版

 天津科学技术出版社

出版人 : 蔡颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 : (022) 23332490

网址 : www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京嘉业印刷厂印刷

开本 720 × 1 000 1/16 印张 13.5 字数 110 000

2015 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

定价 : 36.00 元

你可以成为孩子最好的医生

作为一个7岁女孩的妈妈，我能深刻体会父母的心。我们对孩子最简单的希望不过是他们能健健康康地长大。但是，我们也都知道，孩子稚嫩的身体很难抵挡身边恶劣环境的侵袭。生病，在所难免。

然而，有很多疾病因为太常见了，有的危害又不是显著的，往往就被我们忽视了，比如孩子咳嗽。其实孩子咳嗽绝非小事，如果拖久了，治错了，就可能伤肺、伤肾，给孩子终身留下后遗症——哮喘、过敏性鼻炎……

我女儿小时候身体就比较弱，经常生病，尤其上幼儿园小班那一年。班里只要有小朋友感冒，她就会被传染；这次感冒还没有好彻底，又被传染新的病毒，开始新一轮的感冒。最少的时候，她一个月只上了5天幼儿园。孩子常常最初只是发热，烧着烧着就开始咽喉红肿，然后就开始咳嗽，接着鼻炎就犯了。即使感冒好了，咳嗽也要很久才能好，鼻炎更是久治难愈。还有两次，一开始是低热，轻微咳嗽，可是不过两三天工夫就转成肺炎了。到现在，她每次咳嗽之后都会犯鼻炎，有时还会有哮喘症状，且久治难愈。最常见的咳嗽却折磨了我的孩子以及我和我爱人多年。每次孩子生病，看着孩子鼻子堵着不通气，

张着小嘴喘息，咳得感觉肺都快从胸腔出来时，我恨不得自己替孩子生病。那时候我最大的心愿就是，找到什么办法，让孩子身体素质变强，少生病。

当我得知当归学堂的范圣华老师要出一本针对孩子呼吸系统疾病的书时，我内心激动不已，主动请缨要做这本书的编者。现在，这本书历时一年多的时间，经过范老师多方查证，三增三改，终于和大家见面了。

很荣幸我能将它介绍给各位家长朋友，希望它能帮助大家更好地保护孩子的身体健康，让他们少生病，甚至不生病。即使生病了，您也能用最简单的方法，在最短的时间内帮助他们恢复健康。

本书共分为九章。第1章介绍了孩子咳嗽的原因以及危害；第2章介绍了孩子咳嗽五个阶段的表现和原因，以及孩子咳喘的日常调理方法；第3章至第7章介绍了孩子季节性咳嗽的原因以及治疗方法；第8章介绍了孩子在一天中不同时间段咳嗽的原因以及治疗方法；第9章介绍了孩子其他类型咳嗽的治疗方法。

本书虽然不敢妄言绝对全面，但能帮您找出孩子在一年四季，从白天到晚上相应时间段咳嗽的基本原因，并给出从食疗到外治的各种小妙招，比如给孩子推拿一下穴位，给孩子泡泡小脚丫以及其他简单的食疗方法，让孩子远离咳喘。这些方子经过当归学堂的妈妈学员们成百上千次验证，证明是安全有效的。大家都可以在家放心使用，没

有任何危险。

我是这本书的第一位读者，而我女儿则成为这本书的第一位受益者。今年9月初，我女儿可能是因为暑假太过放松，一开学有点儿不适应，就出现了口鼻干燥、咽喉红肿、便秘、干咳等症状。以往孩子咳嗽我第一个反应就是带她去医院，但这次我没有。我判断这是温燥引起的，就赶紧按照范老师推荐的治孩子秋季“温燥咳嗽”的简易食方给她熬百合薏米粥喝。晚上睡觉前还给她“清肝平肺”，再按摩一下中府、肺俞、太溪等穴位。第二天她就只是偶尔咳嗽一两声了。我又坚持给她熬百合薏米粥和推拿穴位两天，她就彻底好了。我感到好惊喜：孩子这次咳嗽竟然没去医院，也没有吃药，就只是用简单的食疗和推拿就好了！我真希望自己能早一点儿学会范老师在书中介绍的方法，那样的话，我的孩子将避免多少盲目求医和过度治疗，少遭多少罪啊！而我们做家长的也能少受多少累和煎熬啊！

有人说，孩子的健康，一大半掌握在妈妈手里。我真心希望您平时能找时间翻一翻这本书，掌握这些简单实用的小方法，随时备用；或者当孩子咳嗽时，到书里找一些相应的小妙招，给孩子及时治疗。您会发现，其实很多时候，孩子咳嗽根本不用去医院承受排队看病之累，以及交叉感染之风险，因为，您可以成为孩子最好的医生。

前言

给孩子调养身体是个精细活

咳嗽既是一个独立性的病证，也是多种疾病中的一个症状。现代医学对咳嗽的治疗虽多有方法，然美中不足的是，效果仍不能令人满意。由此导致诸多儿童反复咳嗽而不愈。更有甚者，咳嗽迁延不愈而致慢性咳嗽，乃至哮喘频作，对孩子以及家庭造成极大影响。故如何有效防治咳嗽也成了一项重大课题。

中医对咳嗽的治疗历史悠久，疗效卓著。早在两千年前的《黄帝内经》就指出了咳嗽与人体五脏六腑的相关性，以及自然环境对咳嗽的影响。而《素问·咳论》亦云：“五脏六腑皆令人咳，非独肺也……皮毛者肺之合也，皮毛先受邪气，邪气以从其合也。其寒饮食入胃，从肺脉上至于肺，则肺寒，肺寒则外内合邪，因而客之，则为肺咳。五脏各以其时受病，非其时，各传以与之。人与天地相参，故五脏各以治时，感于寒则受病，微则为咳，甚则为泄为痢。乘秋则肺先受邪，乘春则肝先受之，乘夏则心先受之，乘至阴则脾先受之，乘冬则肾先受之。”

十几年中医临床，我也确实看到了儿童咳嗽与四季气候、天气变化等有极大的关系。随着四季气候变化的不同，其咳嗽特点也不相同，易呈现季节性咳嗽。如春季风多，易患风热咳嗽、过敏性咳嗽；夏多

暑湿，故暑湿咳嗽常有；秋季多燥，易患燥咳；冬季寒重，易得伤寒发热与哮喘。同时，我也看到了儿童因痰湿、阴亏、积食等多种原因导致的咳嗽。

理以事显。咳嗽虽千变万化，然万变不离其宗。根据传统中医经典论述，结合自己的临床经验，我总结出了儿童四季咳嗽、日夜咳嗽、内伤咳嗽的规律，并处以相应的小方法。

同时，临床中我也发现很多家长对咳嗽认识不足。一是对咳嗽原因不认识，不了解，不能有效预防咳嗽；二是对咳嗽缺少实用的小方法，不能有效促进咳嗽恢复；三是缺乏正确的护理，不能长期维持治疗的效果。本书对咳嗽则有较为详细的介绍和相应的对治方法。若家长对孩子咳嗽的病因及治疗方法有所了解，并从日常生活中做好预防工作，如防寒保暖、调理饮食等，都会减少孩子咳嗽的发生。

最后，祝愿各位读者皆有所获，对孩子的健康有所裨益。

范圣华

2015年10月10日

目录

Contents

第 1 章 孩子任何时候咳嗽都不是小事

- 1 “咳不容缓”：咳嗽对孩子身体造成的伤害无法预估 / 2
- 2 孩子为什么会咳嗽 / 5

第 2 章 孩子咳嗽分五个阶段

- 1 孩子咳嗽的最初阶段（受寒阶段）的表现及原因 / 10
- 2 孩子咳嗽的第二阶段（里热阶段）的表现及原因 / 13
- 3 孩子咳嗽的第三阶段（肺胃阴伤阶段）的表现及原因 / 16
- 4 孩子咳嗽的第四阶段（脾虚生湿阶段）的表现及原因 / 17
- 5 孩子咳嗽的第五阶段（久咳伤肾阶段）的表现及原因 / 19
- 6 小儿咳喘的日常调理 / 21

第 3 章 孩子春季咳嗽怎么办

- 1 春季孩子咳嗽常见三种类型 / 36
- 2 孩子春季“外寒里热咳嗽”怎么办 / 37
- 3 孩子春季“风热咳嗽”怎么办 / 39
- 4 孩子春季“风热伤阴咳嗽”怎么办 / 44
- 5 春季如何给孩子调理身体 / 46
- 6 给家长们用的放心小妙招 / 51

第 4 章 孩子夏季咳嗽怎么办

- 1 夏季孩子咳嗽常见两种类型 / 58
- 2 孩子夏季“暑湿咳嗽”怎么办 / 60
- 3 孩子夏季“因邪入肺络咳嗽”怎么办 / 65
- 4 夏季，如何把孩子身体养得壮壮的 / 69
- 5 治疗夏季“小儿发热”的小妙招 / 73

第 5 章 孩子秋季咳嗽怎么办

- 1 秋季孩子咳嗽常见两种类型 / 78
- 2 孩子秋季“温燥咳嗽”怎么办 / 79
- 3 孩子秋季“凉燥咳嗽”怎么办 / 86
- 4 秋季如何给孩子调理身体 / 91
- 5 给家长们用的放心小妙招 / 97

第 6 章 孩子冬季咳嗽怎么办

- 1 冬季孩子咳嗽常见六种类型 / 100
- 2 孩子冬季“风寒咳嗽”怎么办 / 102
- 3 孩子冬季“外寒里热”咳嗽怎么办 / 109
- 4 孩子冬季“外寒内饮咳嗽”怎么办 / 111
- 5 孩子冬季“风热咳嗽”怎么办 / 113
- 6 孩子冬季“湿热咳嗽”怎么办 / 118
- 7 孩子冬季“温燥咳嗽”怎么办 / 120
- 8 冬季如何强壮孩子的身体 / 122
- 9 给家长们用的放心小妙招 / 127

第 7 章 孩子换季时咳嗽怎么办

- 1 孩子春夏交接时出现“风热夹湿咳嗽”怎么办 / 130
- 2 孩子夏秋、秋冬交接时“燥夹湿咳嗽”怎么办 / 134

第 8 章 孩子在一天中不同时间段咳嗽怎么办

- 1 孩子“外寒里热夜咳”怎么办 / 140
- 2 孩子“肺燥热阴亏夜咳”怎么办 / 143
- 3 治孩子在夜里不同时间段咳嗽的推拿方 / 151
- 4 孩子晨咳怎么办 / 154
- 5 孩子下午咳嗽怎么办 / 159
- 6 孩子黄昏咳嗽怎么办 / 163

第 9 章 孩子患其他类型咳嗽怎么办

- 1 孩子“风邪咳嗽”怎么办 / 168
- 2 孩子“气血亏虚咳嗽”怎么办 / 170
- 3 孩子“痰湿咳嗽”怎么办 / 175
- 4 孩子“痰热咳嗽”怎么办 / 181
- 5 孩子“积食咳嗽”怎么办 / 187
- 6 孩子患咽炎等病后咳嗽怎么办 / 189
- 7 孩子退热后仍然咳嗽怎么办 / 193
- 8 孩子吃甜食后咳嗽，吃什么中成药好 / 194
- 9 过敏也可能导致孩子咳嗽 / 195
- 10 孩子身体素质差，运动后或劳累后咳嗽怎么办 / 196
- 11 孩子因经常便秘导致咳嗽怎么办 / 197
- 12 给孩子用药，安全最重要 / 199

第 1 章

孩子任何时候咳嗽 都不是小事

很多家长认为孩子咳嗽不是什么大事，只要不发热就没必要去医院，于是就忽视了治疗，结果导致孩子咳嗽迁延不愈，反复发作，甚至转成哮喘等。

1 “咳不容缓”：咳嗽对孩子身体造成的伤害无法预估

由于儿童还处在生长发育的阶段，脏腑柔弱，各项生理机能没有发育完全，咳嗽很可能会引起多种病证的发生。因此家长一定要在思想上重视咳嗽，不要粗心大意，轻视或忽视咳嗽。

 咳嗽既是一个独立性的病证，也是孩子多种疾病中的一个症状

咳嗽是孩子常见、多发的肺系病证，一年四季都可以发生，以冬春季多见，其中，婴幼儿发病率较高。

同时，孩子咳嗽也是其多种肺部疾病的反应。如感冒时，病毒或细菌经过鼻腔和咽喉进入到孩子身体，引起上呼吸道黏膜发炎，出现咳嗽。继续感染蔓延则成支气管炎，初期多表现为干咳，随之逐渐出现咳嗽、咳痰等不适，严重时因呼吸困难而出现缺氧，嘴唇变为青紫色。

孩子上呼吸道感染或支气管炎进一步发展，可能会导致肺炎，出现干咳、气促、口唇发绀、鼻翼扇动等现象。其他病症，如急性喉炎也会出现干咳、喘鸣、喉部疼痛、声音嘶哑等症状。

中医认为，儿童咳嗽的病因主要有内因和外因两大方面。外因多是由于外感风寒暑湿燥火所致，内因则多与痰湿、积食等病因有关。

孩子咳嗽一般预后好，尤其是外感咳嗽，因其病轻浅，及时治疗多能短时间内治愈。但内伤咳嗽多呈慢性反复发作，其病深，治疗难取速效，但只要精心调治亦多能治愈。

孩子咳嗽如果不及时治疗可能会引发各种问题

会导致孩子慢性咳嗽与哮喘

有些家长认为咳嗽是小病，轻视治疗，结果孩子往往数周不愈。若孩子咳嗽超过一个月，则由急性的外感咳嗽转成慢性的内伤咳嗽，从而导致咳嗽顽固难治。

如果咳嗽超过两个月，则应考虑变异型哮喘的可能。

容易引起肺炎以及其他并发症

现代医学认为，引起孩子咳嗽的病毒和细菌侵袭肺部，则容易导致支气管炎或肺炎的发生，对肺脏造成伤害，因此需要积极治疗。

据不完全统计，相当一部分儿童的肺炎，是由咳嗽发展而来的，肺炎已经成为影响儿童健康成长的首要因素。

咳嗽是将呼吸道内的分泌物或异物排出体外以保持呼吸道通畅的保护性呼吸反射动作。但对于孩子来讲，频繁而剧烈的咳嗽会影响到孩子的情绪、进食、睡眠等，长期剧烈咳嗽严重者，甚至导致呼吸道出血。

影响孩子生长发育

孩子咳嗽若治疗失当，则形成慢性咳嗽。此时，无论外感咳嗽，还是内伤咳嗽，总是由实转虚，虚实夹杂，由肺脏受损而累及脾和肾气血损伤。正所谓初病在肺，久病在脾肾。

在临床上，有许多久咳久喘的孩子，看上去形体消瘦，体重和身高偏低，同时容易反复感冒、生病等。其根本原因就在于久咳久喘导致了脾肾损伤，生长发育缓慢。

会引起其他后果

孩子频繁咳嗽还可能引起胸内压升高，造成回心静脉血明显减少，体循环静脉压骤增，有可能造成心律失常。

而胸内压、腹内压增加，经椎间孔传到脑脊液，产生暂时性大脑缺血，可能引起晕厥、头痛、尿失禁等。

若孩子频繁剧烈咳嗽，也会导致他们肺部感染扩散和出血灶活动。

“咳”不容缓啊！家长们一定要将孩子咳嗽看在眼里，放在心头。

2 孩子为什么会咳嗽

任何疾病的发生都离不开外因和内因，孩子咳嗽也不例外。

《医学心悟》指出：“肺体属金，譬若钟然。钟非叩不鸣，风寒暑湿燥火六淫之邪，自外击之则鸣；劳欲情志，饮食炙搏之火自内攻之则亦鸣。”

什么意思呢？肺好像是一口大钟，你从外边敲，它会响；从里面敲，它也会响。当孩子感受外来的风寒风热等会引起咳嗽；当孩子不注意饮食，体内脾胃受伤了，也会引起咳嗽。

孩子咳嗽的外因：季节天气变化

《河间六书·咳嗽论》谓：“寒、暑、燥、湿、风、火六气，皆令人咳嗽。”

孩子因脏腑柔弱，不能适应自然环境，易呈现季节性咳嗽。如春季风多，易患风热咳嗽、过敏性咳嗽；夏多暑湿，故暑湿咳嗽常有；秋季多燥，易患燥咳；冬季寒重，易得伤寒发热与哮喘等。

孩子咳嗽的内因：正气不足，抗邪无力

《黄帝内经·素问·刺法论》中说：“正气存内，邪不可干。”正气，主要指人体对外界环境的适应能力、抗邪能力，以及康复能力。邪气，泛指各种致病因素。这句话的意思就是说，人体脏腑功能正常，正气