

300万家庭的选择

0~5岁婴幼儿 疾病照护百科

儿童医院院长教你养育健康宝宝

〔韩〕崔赫镛 李商熔◎编著
黄仙女 金荣梅◎译

0~5岁

韩国家喻户晓的顶级儿童
专业诊疗机构
——含笑儿医院
院长经验大公开

结合传统医学和现代医学优势的
家庭儿童医疗百科

孩子咳嗽、发热、呕吐、发育缓慢……
一书在手，妈妈不再惊慌

北京科学技术出版社



300万家庭的选择

0~5岁婴幼儿 疾病照护百科

儿童医院院长教你养育健康宝宝

[韩] 崔赫镛 李商熔◎编著
黄仙女 金荣梅◎译

北京科学技术出版社



HAMSOA NAE AHI JUCHIUI by CHOI, HYUG YONG and LEE, SANG YONG

Copyright © 2010 by CHOI, HYUG YONG and LEE, SANG YONG

All rights reserved

Originally Korean edition published by SALLIM PUBLISHING CO. LTD

The Simplified Chinese Language edition © 2012 Beijing Science and Technology Press

The Simplified Chinese translation rights arranged with SALLIM PUBLISHING CO. LTD through Enters Korea Co., Ltd., Seoul, Korea.

著作权合同登记号 01-2010-5126

图书在版编目 (CIP) 数据

0~5岁婴幼儿疾病照护百科 / (韩)崔赫镛, (韩)李商熔编著;

黄仙女, 金荣梅译. —北京: 北京科学技术出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5304-6022-1

I. ①0… II. ①崔… ②李… ③黄… ④金… III. ①小儿疾病-诊疗 ②小儿疾病-护理

IV. ①R72 ②R473.72

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第174716号

0~5岁婴幼儿疾病照护百科

作 者: (韩)崔赫镛 (韩)李商熔

译 者: 黄仙女 金荣梅

责任编辑: 朱 琳

责任印制: 张 良

图文制作: 博雅思

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子邮箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 382千


印 张: 33

版 次: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-6022-1/R · 1515

定 价: 68.00 元

 京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

愿世界上所有的孩子都健康

每个宝宝都是父母的珍宝。看着笑盈盈的宝宝健康成长，父母的脸上也会呈现出幸福的笑容。相反，宝宝哪怕生一点病，父母便会开始着急担心，恨不得生病的不是宝宝而是自己，一直守在床边，寸步不离。

这也是我开办含笑儿中医院的初衷。我是一个盼望“世界上的所有孩子都能健康”的中医。学习传统医学让我确信传统医学比现代医学更适合宝宝。国外已经盛行对儿童使用自然疗法。只要为正常成长的宝宝创造有利于健康的环境，妈妈也能在身边悉心照顾，就完全可以抵抗常见疾病，而不必要的药剂或干涉反而会令宝宝经常患病。

我的四个孩子从出生到现在一次也没打过预防针。周围的亲友经常担心地问起，如果生个大病怎么办，可事实上我的孩子成长得更加健康。当宝宝患病时，我只是帮助他勇敢战胜病魔而不是逃避。当感冒发烧时就让热发到底，只是让宝宝多喝点水，以便减轻痛苦。当然我和太太会在旁摸摸宝宝的额头，看看烧退得怎么样。这样做的结果就是刚开始的一两次感冒受苦，以后宝宝自己就能够战胜一般的感冒。

对宝宝而言，最重要的药就是自己战胜疾病的力量。再好的药也不能和宝宝自己的抵抗力相比。即便服药，也不要轻易选择

消炎药，而应选择能帮助宝宝自己战胜病魔的药。现代医学中的自然疗法或传统医学疗法便属于后者。

我开办含笑儿中医院时制订的原则也是如此。帮助宝宝自己战胜病魔才是正确的治疗方法。小儿中医医生不仅要治疗疾病，还要提供宝宝维持健康身体的各种预防性疗法。所以治疗时不仅要观察一时的症状，还要观察整个身体的状况。久而久之我便成为了一个不是只根据单纯症状进行治疗，而是关注孩子一生健康的主治医生。

与其他中医院不一样，含笑儿中医院采取多家连锁的形式，也与此原则有关。这样既可以与更多的宝宝接触、守护他们的健康，而含笑儿中医院也能够吸收各家分院医生的诊疗经验作为含笑儿独有的治疗方法。很多人认为中医院都有各自的独特秘方，所以每家医院都有差异。但含笑儿中医院能够汇总所有的治疗数据，让每个宝宝都能得到最好的照顾。无论是首尔的宝宝、釜山的宝宝，还是中国的宝宝或美国的宝宝都一样，让他们接受最好的治疗，是含笑儿中医院的目標。

开办含笑儿中医院不仅仅是为了满足让所有孩子健康成长的心愿，也是为了给那些不能直接接受治疗的儿童提供更好的儿童药品。希望精心制作的安全的中药，能让更多的儿童及成人放心服用，并帮助他们获得自己战胜疾病的能力。

含笑儿中医院开展的其他业务也都秉承这一宗旨。在我们身边需要照顾的儿童远比想象的多得多。人们常说孩子是未来的栋梁，可现实中被父母疏忽的儿童越来越多。含笑儿中医院正为了世界上所有需要得到更多照顾的儿童而不断努力着。

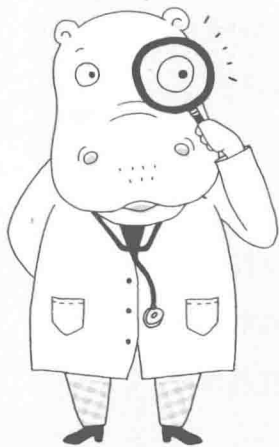
回顾过去的11年，我们始终为了把含笑儿中医院变为让大家信赖的专业小儿中医院而努力。在生活中运用中医学，让妈妈能够放心地选择含笑儿中医院，这些正是我们努力的结果。

编辑这本书的意义也是如此。这本书里不仅仅体现了中医学原则，还客观地描述了什么时候适合用西医，什么时候适合用中医。我们编写这本书，是为了更多的妈妈即使不去中医院，也能在养育宝宝的过程中更加方便地解决健康问题。和其他书籍相比，本书详细介绍了适合在生活中实践的健康技巧，因为对宝宝而言，妈妈是最好的主治医生。为了使妈妈更加放心地照顾好宝宝，本书介绍的治疗方法都是经过精心筛选且效果稳定可靠的。

不管中医还是西医，对于照顾儿童的医生而言，目标其实都是一致的。那就是帮助所有孩子健康茁壮地成长。希望这本书能让世上所有的宝宝和妈妈获得更多的健康和幸福。

含笑儿连锁中医院 共同法人代表

崔赫镛



让宝宝在自然的环境里成长

现在孩子的发病率很高。严格来讲，在医院见到的很多妈妈抱有“为什么只有我的宝宝经常生病”的想法也是可以理解的。要么是因气温下降而感冒，要么是感冒刚刚有些好转又复发，还经常患中耳炎、肠炎等疾病。宝宝经常生病，疲惫的妈妈难免都会这么想。

但是，宝宝在成长过程中生病是很自然的事情。宝宝出生6个月左右时，之前从妈妈那里得到的免疫力逐渐降低，并开始面临更多的病菌。此时，妈妈虽然都希望宝宝健康成长，并不被病菌感染，但在现实当中这是不可能的。宝宝战胜病菌的免疫力是需要战胜疾病的过程中所积累下来的。

战胜疾病的最佳方法就是靠亲身经历后获得。提高免疫力不是说不生病，而是在生病的过程中提高对抗病菌的能力。

就像结实的树苗才能长成茂密的大树一样，人类也是如此。从小提高免疫力并保持健康，长大后才会精力旺盛。中医里有这么一句话“儿时的1服补药，强于成人后的100服补药”。意思就是治疗大人的疾病如果需要100服补药，若退回到儿时治疗的话只需1服中药就行了。可见从小提高免疫力的重要性。但是，提高宝宝免疫力，单纯靠服“补药”是不够的。其实在中医治疗中，靠补药治疗疾病的方法所占的比例并不大。但许多没有充分

理解含笑儿中医概念的妈妈，往往认为只需服一次中药就能保证提高宝宝的免疫力，让虚弱的宝宝变得健康，长得更高。

只需服用一次便能终身健康、不再生病的药恐怕是灵丹妙药了。不管是西药还是中药中都绝对没有这种药。

为了提高宝宝的免疫力，形成良好的母婴关系，养成良好的生活习惯也是非常重要的。专业的小儿中医医生诊治宝宝疾病时，经常会仔细询问妈妈和宝宝之间的关系。确认从早晨醒来到晚上睡觉前，宝宝都是怎么生活的；宝宝的家庭关系以及与同龄伙伴的关系怎样等等。因为我们身上的许多疾病往往源自日常生活及周边环境。当然也存在先天性和后天性的健康差距，但父母恩爱、兄弟姐妹之间关系良好、和同龄小伙伴能够和睦相处的宝宝大部分都能健康成长。即使是生病，也会很快恢复。判断宝宝的健康状况时，不是看是否长时间不得病，患病后能否尽快恢复才是最重要的。

为了提高免疫力，让宝宝健康地成长，根据自然规律养育宝宝也是非常重要的。夏天穿夏装、让宝宝学会解暑，冬天适当少穿些衣服，让宝宝获得耐寒能力。如果为了取暖裹得严严的，为了解暑只待在凉爽的地方，那么宝宝的免疫力便不会得到提高，反而会经常生病。在城市里长大的宝宝往往比在乡下长大的宝宝更易患病，因为他们的身体没有真正体会到自然的循环。如果事先掌握并预防不同季节（春、夏、秋、冬）发病的自然规律，即便是小病不断的宝宝也能够健康成长。

按自然规律成长就是和自然融为一体。仅靠妈妈一个人的力量，很难做到让宝宝自然地健康成长。世界上所有的宝宝都不同，

适合每个宝宝的健康养育方法自然也会不同。

到目前为止，儿童医院还只是治疗儿童疾病的场所。但在发达国家，儿童医院已经逐渐转变成成为宝宝终身健康打基础的健康中心，或是新手妈妈的保育与健康咨询机构。也就是说，儿童医院不仅是治病开药方的地方，还能查找病因并指导家长如何预防疾病。“让宝宝喝点柠檬水，睡个好觉吧。宝宝今年要开始上学了吧？他比其他宝宝更敏感，所以会生病。如果觉得难受，就给宝宝熬点清淡的蔬菜汤。”医生会像这样充分熟悉宝宝状态，和妈妈进行交流。

在德国，为了教育好孩子，会由一位班主任连续 10 年负责孩子的教育。宝宝的健康也是如此。为了让宝宝健康成长，最好由一位固定的主治医生来指导适合孩子的健康护理。这也正是含笑儿中医院的目标。我们珍惜与每个家庭的这种缘分，力求做好宝宝的主治医生，帮助宝宝养成健康的生活习惯。宝宝健康成长，我们的生活才会更加光明，充满希望。

今年已经是开办含笑儿中医院的第 11 年了。我们将含笑儿中医院这 11 年来所积累的信息和治疗原则毫无保留地记述在这本书里。希望妈妈们读过这本书后，即便不去医院诊治咨询，也能帮助宝宝养成健康的生活习惯，提高宝宝的健康质量。总之，在宝宝健康幸福成长的过程中，愿这本书能给您带来帮助。

含笑儿连锁中医院 共同法人代表

李商熔

使用此书的方法



本书介绍的所有内容都源自含笑儿中医院 11 年的诊疗和研究的专业知识，妈妈可以放心使用。但如果根据书中所介绍的内容也无法判断，或是宝宝感到严重不适时，必须要找儿科医生进行诊治。

发病年龄

主要面对 0~5 岁的宝宝。标示了宝宝容易患某种疾病的年龄段。可根据宝宝的成长发育阶段进行参照。

适当的治疗

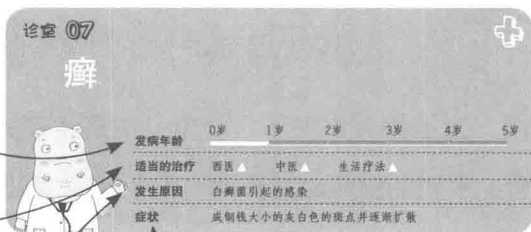
根据疾病的特性进行适宜的诊疗。有的疾病适合用中医治疗，有的疾病需要用西医治疗。有时只要把握好生活习惯就有明显效果。本书标示了某种疾病适宜的治疗建议。用“●”表示最适宜的治疗方法，用“▲”表示对治疗有帮助的方法，方便妈妈选择适当的治疗方法。

发生原因

为了彻底治疗疾病，需要了解其发生的原因。本书里特别介绍了各种疾病发生的原因，方便妈妈了解宝宝不适的原因。

症状

看症状就可以辨别是什么疾病。本书简单介绍了各种疾病的症状。紧急时可以判断疾病，并采取相应的有效措施。



换季干燥时容易产生

癣是白癣菌感染而引起的铜钱大小的病变，皮肤周围像鱼鳞一样，并有皮肤剥落。出现在脸部的叫做面癣，出现在头部的叫做头癣。

癣形成灰白色的斑点后开始扩散，皮肤表面变得粗糙。没有瘙痒或疼痛症状，但是一挠皮屑就会一片片剥离。头部感染的话先出现白色或灰白色的斑点并刺痒，而且局部毛发脱落。头癣有痒痒症的特征。

西医认为需注意保湿

西医认为癣是皮肤增厚，伴有鳞屑或渗出的皮肤病，所以一般应注意保湿。使用不含表面活性剂的香皂。皮肤受到刺激角化现象会更加严重。出现角化的部位应补充水湿润。保湿霜比保湿乳液效果更佳。



中医认为癣是热毒、心火在皮肤上的表现

宝宝阳气充足，经常生病的原因就是体内阳气出了问题。气运流畅则身体正常，若其循环不顺畅，加上与外部的寒气相遇不能排出体内热毒，宝宝就会出现各种疾病。

皮肤出现白斑也是与气运有关系的，寒冷的冬季或受寒风引起的干燥症也会出现暂时性的白斑，但是宝宝的白斑大部分都是体内火大而出现的皮肤症状。癣与胎热、遗传性皮肤病过敏症不同，没有瘙痒症状，会出现皮肤表现。使用保湿剂就会立见功效。

有的妈妈会使用甾体类激素软膏治疗癣，初期会有些效果，但是长期使用可能使皮肤免疫力下降，所以使用时要慎重。

请参考
•遗传性皮肤病过敏症

请参考

读完有关疾病的说明和治疗方法后，请阅读相关项目。妈妈容易判断为感冒的症状也有可能是肺炎、毛细支气管炎等其他疾病的症状。因此很有必要了解一下“请参考”中所列的其他疾病的内容。

癣

治疗癣的民间疗法

TIP

- 在蛋黄中滴入一些香油和醋，搅拌均匀后在出现癣的部位，可消除瘙痒症状，还可防止患处扩散。
- 将捣碎的紫菜叶汁敷在患处。
- 在菊花叶中滴加少许盐后用手揉出汁液，每天3次敷在患处就可以消除皮肤癣和痒症。
- 新鲜的大葱捣成汁后敷在患处，每天给宝宝涂敷。大葱汁具有消炎镇痛的作用，症状减轻时便有一定效果。
- 杏子葛根粉，每50克杏仁粉里添加100克生萝卜汁搅拌均匀，每天服2克。或20克杏仁粉中调入醋糊患处，约1周后就见功效。

小提示

收集了妈妈需要了解的一些重要知识。不仅包括有助于治疗的中药饮品、中医按摩（小儿推拿）及食疗方，还有关于预防疫苗、育儿和健康常识等内容，是妈妈不容错过的丰富资讯。

- 前言 1 愿世界上所有的儿童都健康
前言 2 让宝宝在自然的环境里成长



诊室 01 痰……2

痰是从呼吸系统里排出的异物
咳嗽呕吐时也会带有痰液
没必要特意祛痰
多喝水并开加湿器就有帮助
祛痰的中医疗法
祛痰的民间疗法

诊室 02 感冒……6

每年感染 6~8 次，最常见的呼吸系统疾病
服药也是 1 周，不吃也是 7 天
宝宝的感冒一般从发烧开始的
战胜感冒才能更健康地成长
根据症状分为鼻涕感冒、发烧感冒、咳嗽感冒、喉痛感冒
中医主要通过改善气虚来治疗感冒
感冒和过敏性疾病很相似
感冒严重时会产生并发症
感冒与其他症状一起出现时怎么办
治疗感冒之后需要关注宝宝的成长
平时也要执行的预防守则

诊室 03 支气管炎……20

支气管感染细菌或病毒就变为支气管炎
禁止在患支气管炎的宝宝身旁吸烟
1 年内持续咳嗽 3 个月以上，有可能是慢性支气管炎
中医用润肺的方法进行治疗

诊室 04 咳嗽……24

咳嗽是我们体内的清道夫
根据咳嗽的声音判断宝宝的疾病
当宝宝咳嗽时帮助宝宝呼吸顺畅
止咳的茶饮

诊室 05 流感……29

流感是每年冬季流行的病毒性疾病

最好的药就是休息和静养

中医通过发汗增强身体抵抗力

诊室 06 毛细支气管炎……31

未满2岁的宝宝容易患上毛细支气管炎

出生3个月以内的宝宝有必要住院治疗

需要静养休息，并用加湿器增加肺部水分

诊室 07 百日咳……34

发作性咳嗽时间长了就有可能是百日咳

3岁前的宝宝容易患百日咳

中医采取防止咳嗽恶化并提高免疫力的疗法

呼吸新鲜空气，转移宝宝的注意力

诊室 08 发烧……37

宝宝发烧意味着免疫反应进行良好

发烧的原因有很多种

38~38.5℃为低烧，40.5℃以上为高烧

根据发烧的阶段观察宝宝情况

不要盲目地喂退烧药，用其他方法给孩子退烧

要用正确的方法测体温

不明原因的发烧必须去医院接受检查

退烧的民间疗法

诊室 09 咽喉炎……44

咽和喉头发生的炎症叫做咽喉炎

严重时咽吐沫也会疼得厉害

经常漱口可减轻嗓子的疼痛

诊室 10 中耳炎……46

因为耳朵和鼻子相连，所以很容易患中耳炎

急性中耳炎和慢性中耳炎

炎症和疼痛严重时要用抗生素进行治疗

中医认为中耳炎的原因是风热

消除炎症帮助宝宝减轻疼痛

诊室 11 鼻窦炎……50

鼻窦炎又叫鼻旁窦炎

鼻塞 10 日以上就有可能是鼻窦炎

鼻窦炎的中医疗法以升清降浊为主

鼻炎和鼻窦炎的治疗方法大体相同

不要故意擤鼻涕，通过清洗鼻腔自然地擤鼻涕

诊室 12 打呼噜……53

打呼噜是因为气道变窄

为了消除呼噜声，首先要治疗呼吸系统疾病

打呼噜时呼吸暂停会很危险

10 岁以后再考虑给宝宝做止鼾手术

诊室 13 流鼻涕……56

流鼻涕原因各不相同

经常流透明的鼻涕有可能是鼻炎

流黄色的鼻涕有可能是鼻窦炎

中医先寻找流鼻涕的根源再进行治疗

让宝宝多喝水，鼻涕变稀后再擤鼻涕

诊室 14 肺炎……60

反复发高烧，咳嗽剧烈并有呼呼的喘气声

中医消除热毒及消炎进行治疗

诊室 15 退烧药……63

宝宝发烧时不要盲目地喂药，要观察宝宝的状态

泰诺林和布洛芬的用量和持续时间不一样，所以要好好观察

不要随意使用退热栓

中医通过去除导致发烧的邪气进行治疗

民间的退烧疗法

诊室 16 喉炎……66

气道上方的喉头发生炎症后会咳嗽

为了缓解症状可进行与感冒相似的治疗

患喉炎时必须使用加湿器





诊室 01 呕吐……70

婴幼儿由于生理原因容易呕吐
宝宝兴奋或紧张时会呕吐
呕吐时伴有其他症状有可能是以下疾病
中医认为脾胃虚弱或心火大的宝宝容易呕吐
宝宝呕吐时，应这样照顾

诊室 02 晕车……75

消化器官衰弱或痰盛的宝宝容易晕车
坐车之前事先预防
晕车时应让宝宝呼吸新鲜空气并解开衣服

诊室 03 不吃饭（食欲不振）……78

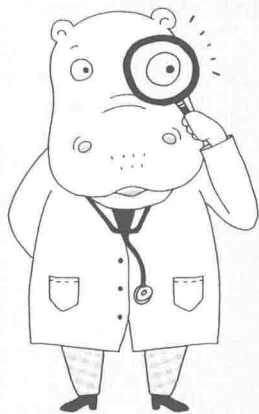
让宝宝感到吃饭的快乐
宝宝身体不舒服时不愿吃饭
不好好吃饭，长得慢，有可能是食欲不振
给宝宝吃容易消化的食物并经常按摩腹部
给宝宝吃中药就能够好好吃饭吗

诊室 04 闹肚子……84

多发生于炎热的夏季，有时则由于食物中毒
原因包括寒凉的食物、饮食过量、压力大等
闹肚子时多让宝宝喝水并给肚子保暖

诊室 05 便秘……87

大便发硬，排便时脸变红，经常肚子疼，就是便秘
中医认为便秘是脾脏、胃、大肠的问题
治疗便秘就要多注意宝宝的饮食和运动



诊室 06 腹痛……92

宝宝习惯性地诉说腹痛
除腹痛以外没有其他症状时要稳定宝宝的情绪
养成良好的生活习惯，腹痛就会有好转

诊室 07 贫血……95

出生 5 个月以后会开始患缺铁性贫血
宝宝脸色苍白并经常哭闹时需要去医院检查
补充铁剂前需要向医生咨询
中医通过提高脾胃功能来治疗贫血

诊室 08 幽门狭窄……98

连接胃和十二指肠的幽门部分肥厚，通道狭窄
怀疑是幽门狭窄时必须要进行检查
幽门狭窄可通过简单的手术进行治疗

诊室 09 腹泻……100

宝宝肠道敏感，会因生理或心理原因而腹泻
不同原因腹泻表现也不同
若怀疑是脱水应去医院就诊
中医根据病因采用不同的疗法
腹泻时没有必要断母乳

诊室 10 消化不良（积食）……104

消化不良的另一种说法是“积食”
喝配方奶的宝宝易出现消化不良
消化不良时宝宝会哭闹，大便状态也不好
治疗时应限制哺乳量并喂大麦茶
中医通过针灸或中药进行治疗
妈妈的按摩也很有帮助

诊室 11 食物中毒……108

吃变质或不卫生的食物后出现的疾病就是食物中毒
细菌性食物中毒分为感染型和毒素型
中医采取理气化湿、调和脾胃的疗法
清洁的厨房有助于预防食物中毒

诊室 12 乳糖不耐受……112

缺乏分解奶中乳糖的酶
不要随意诊断乳糖不耐受
避免食用含有乳糖的食物就会好起来

诊室 13 胃食管反流……114

给宝宝哺乳时有轻微呕吐就有可能是胃食管反流
宝宝的食管肌肉还没有完全发育好，所以经常呕吐
中医通过稳定体内热量进行治疗
少食多餐，哺乳后要让宝宝打嗝

诊室 14 口臭严重……116

刚出生的新生儿也有口臭
食积是口臭严重的原因
口臭有多种原因，治疗方法也各不相同

诊室 15 肠炎……119

肠炎分为病毒性肠炎和细菌性肠炎
不要太担心呕吐和腹泻
中医采用除湿热的疗法
防止脱水，让宝宝多喝水

诊室 16 肠套叠……122

出生 5~11 个月的男宝宝经常发生肠套叠
严重时需要做手术
中医以预防为主
宝宝突然腹痛并大声哭闹时需要注意



诊室 01 踮脚……126

踮脚现象大多出现在学步的过程中
调整学步车的高度让宝宝的脚底触地
2 周岁后还踮脚走路就要去医院检查
矫正踮脚宝宝姿势的体操

诊室 02 高热惊厥……129

发烧时体温上升得太快，大脑运动神经元放电
1/3 有过一次高热惊厥的宝宝会复发
宝宝高热惊厥时不要随便动宝宝
发烧时用温水擦拭

