

儿 / 科 / 病 / 调 / 养 / 食 / 方

儿科病 调养食方

主编◎姚 青

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

儿 / 科 / 病 / 调 / 养 / 食 / 方

儿科病 调养食方

主编◎姚 青

图书在版编目(CIP)数据

儿科病调养食方/姚青主编. —南京:江苏科学技术出版社,2008.5

(调养食方丛书)

ISBN 978-7-5345-5971-6

I. 儿... II. 姚... III. 小儿疾病—食物疗法—食谱 IV. R247.1 TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 050503 号

儿科病调养食方

主 编 姚 青
责任编辑 沈 志
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 扬中市印刷有限公司

开 本 850 mm×1 168 mm 1/32
印 张 7.5
字 数 177 000
版 次 2008 年 5 月第 1 版
印 次 2008 年 5 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5971-6
定 价 17.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

主 编 姚 青
编 著 舒 涛
柏 萍
赵 大 龙
周 小 兰
王 文 涛
曹 小 斌
李 莉 文
苏 扬 宝
姚 艳

前言

饮食疗法作为中医药学重要内容之一,因其毒副作用小、服食方便、疗效确切等优点,一直以来都受到广大群众的喜爱和欢迎。历代医家尤其重视儿科病症的饮食疗法,相关叙述颇多,散见于多种医籍中。

小儿免疫系统尚未发育成熟,抵抗力低下,在生长发育的过程中通常要经历一个多病的时期,需要家长在饮食上加以精心调理。小儿患病之后,消化系统的反应比较明显和敏感,轻则食欲不振,重则呕吐腹泻,甚至出现脱水和消瘦,常常会使家长焦急不安又束手无策。适当的饮食调养既可以增加营养又可以调治疾病,是小儿容易接受的一种辅助治疗手段。

为了帮助家长安排好患病儿童饮食,作者编写了《儿科病调养食方》一书。书中介绍了多种小儿常见疾病的饮食疗法,包括小儿发热、小儿肺炎、小儿腹泻、小儿腹痛、小儿厌食、小儿便秘、小儿寄生虫病、小儿夜啼、小儿遗尿、小儿汗症、儿童多动症等。书中的饮食疗法均按方名、组方、制法、功效、适应证的规则进行编写,以病统方,便于读者查找。

最后应当指出的是,饮食疗法只是一种辅助治疗方法。小儿患病之后应当及时到医院就诊,必须在明确诊断和接受正规治疗

的基础上,再选择适当的调养食方。特别是在出现急症、重症的情况下,家长切切不可单纯依赖调养食方。

愿《儿科病调养食方》给患病儿童带来健康!

姚 青

食则,小国并隔事其因,一 二 三 四 五 六 七 八 九 十 十一 十二 十三 十四 十五 十六 十七 十八 十九 二十 二十一 二十二 二十三 二十四 二十五 二十六 二十七 二十八 二十九 三十 三十一 三十二 三十三 三十四 三十五 三十六 三十七 三十八 三十九 四十 四十一 四十二 四十三 四十四 四十五 四十六 四十七 四十八 四十九 五十 五十一 五十二 五十三 五十四 五十五 五十六 五十七 五十八 五十九 六十 六十一 六十二 六十三 六十四 六十五 六十六 六十七 六十八 六十九 七十 七十一 七十二 七十三 七十四 七十五 七十六 七十七 七十八 七十九 八十 八十一 八十二 八十三 八十四 八十五 八十六 八十七 八十八 八十九 九十 九十一 九十二 九十三 九十四 九十五 九十六 九十七 九十八 九十九 一百

2008年5月于南京

目 录

小儿发热	1
小儿感冒	12
小儿扁桃体炎	21
流行性腮腺炎	25
小儿咽炎	32
小儿支气管炎	36
小儿肺炎	48
小儿肺结核	56
小儿呕吐	64
小儿腹泻	73
小儿腹痛	85
小儿细菌性痢疾	89
小儿病毒性肝炎	99
小儿厌食	109
小儿便秘	121
小儿脱肛	130
小儿寄生虫病	138
小儿贫血	147

『儿科病调养食方』

小儿营养不良.....	159
小儿肥胖.....	172
小儿夜啼.....	180
小儿遗尿.....	185
小儿肾炎.....	193
小儿水痘.....	200
佝偻病.....	206
小儿汗症.....	217
儿童多动症.....	224
小儿肺炎.....	232
小儿支气管炎.....	236
小儿哮喘.....	248
小儿咳嗽.....	252
小儿百日咳.....	260
小儿麻疹.....	268
小儿腮腺炎.....	272
小儿猩红热.....	278
小儿流行性脑脊髓膜炎.....	288
小儿流行性乙型脑炎.....	292
小儿脊髓灰质炎.....	300
小儿破伤风.....	312
小儿狂犬病.....	320
小儿炭疽.....	328
小儿鼠疫.....	332

小儿发热

发热是小儿疾病常见的症状。通常以小儿腋下体温 $37^{\circ}\text{C} \sim 38^{\circ}\text{C}$ 为低热, $38^{\circ}\text{C} \sim 39^{\circ}\text{C}$ 为中度发热, $39^{\circ}\text{C} \sim 41^{\circ}\text{C}$ 为高热, 超过 41°C 为超高热。发热的原因有感染性和非感染性两大类, 感染性发热是人体对感染的一种防御反应, 最为常见。

需要注意的是, 不是一出现发热就要作退热处理, 一般只在高热(腋下体温 39°C 以上)才作退热处理。高热可使小儿头痛、身痛、乏力、食欲不好等, 为了减轻不适症状, 可给孩子进行退热。退热方法有物理降温法和药物降温法。

物理降温方法降温速度较慢, 但对孩子的身体没有任何副作用, 是一种较安全的降温方法。用温水(手放在水中感觉不冷不热, 其温度在 $38^{\circ}\text{C} \sim 41^{\circ}\text{C}$)蘸湿毛巾, 拧得稍干后, 擦脖子、胳膊、前胸、后背、大腿等部位。位于肘窝、腋窝、颈部的大血管部位多擦几下, 以微红为适度。这样, 水的蒸发可带走大量的热, 起到降温的作用。将冰袋或冷毛巾放在孩子脑门上, 可起到降低体温、保护大脑的作用。

用于退热的药物很多, 临床上一般是孩子体温达到 38.5°C 才给予退热药。常用的退热药有泰诺、百服宁等。退热药通常由阿司匹林、咖啡因、非那西丁等合成, 有一定的副作用, 比如刺激胃黏膜、影响食欲、引发贫血、损害肝脏和肾脏。有的还可引起过敏反应。使用退热药物要慎重, 如果连续用了一天体温仍上升, 要迅速就医。一次用量也不可过大, 应严格按孩子的体重或年龄服用。

小儿发热需卧床休息。室内环境安静, 温度适中($18^{\circ}\text{C} \sim 25^{\circ}\text{C}$)、通风良好。衣被不可过厚。如果出汗多, 要及时为孩子更

换干净衣服,并用温水擦洗,保持皮肤清洁,避免汗腺阻塞。

发热时呼吸快,蒸发的水分多,因此要及时补充水分。多喝水还可促使多排尿,有利于降温和毒素的排泄。最好饮用温开水,也可选用淡盐开水。

孩子发热时,新陈代谢加快,营养物质的消耗大大增加,体内水分的消耗也明显增加。同时,在发热的时候消化液的分泌减少,胃肠蠕动减慢,消化功能明显减弱。因此,小儿发热时的饮食安排必须合理。

小儿发热时应供给充足的水分,补充大量维生素和无机盐,供给适量的热量和蛋白质。饮食应以流质和半流质饮食为主。高热病儿应大量补充水分,饮食以流质为主。婴儿发热期间,无论是母乳喂养还是人工喂养,均应停止一切辅食,待病情好转后再恢复。如已断奶小儿,可食用牛奶、米汤、藕粉、豆浆、蛋花汤、肉汁、果汁等流质食品。饮食宜少量多餐,减少胃肠负担。体温逐渐下降后,即改为半流质,如粥、面、鸡蛋、肉末、鸡末、碎菜等。到完全恢复正常体温后,可改为原来膳食。小儿发热并伴有腹泻时,应考虑减轻肠道负担,将每日的食品摄入量适当降低。如用母乳喂养的婴儿,应减少喂哺时间来控制奶量,或将两次喂奶的间隔时间拖长。如人工喂养的婴儿,则可根据腹泻的程度,将牛奶冲淡,或改用脱脂牛奶等。

调治小儿发热的常用食物

品 名	功 效	用 途
葡 萄	味甘、酸,性平。具有补气血、强筋骨、利小便的作用	适用于小儿发热等,可榨汁服用
西红柿	味甘、酸,性平。具有生津止渴、健胃消食、凉血平肝、清热解毒的作用	适用于小儿发热等,可榨汁服用

续表

品名	功效	用途
橘子	味甘、酸，性凉。具有开胃理气、止渴润肺的作用	适用于小儿发热等，可榨汁服用
绿豆	味甘，性凉。具有清热解毒、泻火消暑的作用	适用于发热的小儿，可煮汤服用
梨	味甘、微酸。具有清心润肺、除烦解渴、润燥消风、解毒的作用	适用于小儿发热等，可榨汁服用
苹果	味甘、酸，性平。具有补心益气、生津止渴、健胃和脾、除烦、解暑的作用	适用于小儿发热等，可榨汁服用
香蕉	味甘，性寒。具有润肠通便、清热解毒、健脑益智的作用	适用于小儿发热等，可榨汁服用
西瓜	味甘，性寒。具有清热解暑、除烦止渴、利尿消肿的作用	适用于小儿发热等，可榨汁服用
荸荠	味甘，性寒。具有清热、生津、开胃、消食、化痰、润燥的作用	适用于小儿发热等，可榨汁服用
藕	味甘，生则性寒，具有消瘀清热、生津解渴的作用。熟则性温，具有开胃消食、健脾止泻的作用	适用于小儿发热等，可榨汁服用
草莓	味甘、酸，性凉。具有润肺生津、清热凉血的作用	适用于小儿发热等，可榨汁服用
桃	味甘、酸，性微温。具有生津润肠、活血消积的作用	适用于小儿发热等，可榨汁服用

(1) 雪梨浆

【组成】雪梨3个。

【制法】将梨切成薄片，去核，用料理机搅拌成浆液后，加入适量的凉开水即成。

【服法】代茶饮。

【功用】清热止渴。

【调治】小儿发热。

(2) 香蕉苹果汁

【组成】香蕉 1 个, 苹果 1 个, 柠檬汁 20 克, 冰水适量。

【制法】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。喜甜的可加些糖浆。

【服法】代茶饮。

【功用】清热解毒。

【调治】小儿发热。

(3) 西瓜饮

【组成】西瓜 1 个。

【制法】西瓜洗净, 切块挤汁。

【服法】代茶饮。

【功用】清热解毒。

【调治】小儿发热。

(4) 五汁饮

【组成】梨汁、荸荠汁、鲜芦根汁、麦冬汁、藕汁各等量。

【制法】将等量的梨汁、荸荠汁、鲜芦根汁、麦冬汁、藕汁和匀。

【服法】凉服或炖温服, 每日 1 次。

【功用】清热解毒。

【调治】小儿发热。

(5) 二豆西瓜皮饮

【组成】赤小豆 20 克, 绿豆 30 克, 西瓜皮 60 克。

【制法】以上 3 味洗净, 放入沙锅中, 加适量水煎汤。

【服法】代茶饮, 每日 2~3 次。

【功用】清热解毒。

【调治】小儿发热。

(6) 水果奶酪

【组成】水果 10 克, 酸奶酪 20 克, 蜂蜜适量。

【制法】将水果(桃、草莓、苹果、橘子等均可)切碎, 放入容器内用勺子背研碎, 然后加入酸奶酪进行搅拌。混合均匀后, 加入少许蜂蜜即成。

【服法】随量喂食。

【功用】富含钙、维生素 A、维生素 C 等营养素, 有助于降温退热。

【调治】小儿发热。

(7) 冰镇水果

【组成】梨 500 克, 罐头荔枝 500 克, 罐头橘子 500 克, 白糖 50 克。

【制法】将梨切成块, 同荔枝、橘子罐头及原汁一起分装在碗内。炒锅上火, 放入清水, 待烧沸后放入白糖, 然后将锅离火, 使其晾凉。把冰块放在凉后的糖开水中, 使其冰镇。然后将冰镇过的糖开水分别盛入装有梨、荔枝、橘子的碗中即成。

【服法】当点心食用。

【功用】清热生津, 除烦止渴, 开胃助食。

【调治】小儿发热。

(8) 梨冻

【组成】梨片 150 克, 梨汁 100 克, 琼脂 10 克, 白糖 50 克。

【制法】将琼脂用水泡软, 用水煮化。取锅加水, 置火上烧开, 加入梨片、梨汁和琼脂, 再放入白糖, 用小火熬至琼脂化开, 晾凉, 装容器内, 放入冰箱内冷冻即成。

【服法】当点心食用。

【功用】清热生津。

【调治】小儿发热。

(9) 藿香佩兰茶

【组成】鲜藿香、鲜佩兰各 30 克。

【制法】上 2 味加水 500 毫升，小火煮沸 10 分钟即可。去渣取汁。

【服法】代茶饮，不宜加糖。

【功用】芳香化浊消暑。

【调治】小儿夏季发热。

(10) 白萝卜荸荠饮

【组成】白萝卜 300 克，荸荠 100 克，冰糖 50 克。

【制法】将荸荠削皮，白萝卜连皮切碎，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。

【服法】连渣带汁随意服食。2 岁以下小儿弃渣饮汁。

【功用】清暑益气。

【调治】小儿发热。

(11) 香薷二衣饮

【组成】香薷 3 克，六一散 3 克，扁豆衣 5 克，西瓜翠衣 5 克，绿茶 1 克。

【制法】以上 5 味用沸水冲泡，加盖闷 10 分钟。

【服法】不拘时代茶饮。

【功用】清暑发汗，解热利湿，益气生津，止渴除烦。

【调治】小儿夏季发热。

(12) 西瓜西红柿饮

【组成】西瓜、西红柿各适量。

【制法】西瓜、西红柿一起用纱布绞取汁。

【服法】代茶随意饮用。

【功用】清暑解热。

【调治】小儿发热。

(13) 瓜叶清热饮

【组成】西瓜皮 60 克,鲜生瓜叶 9 克,鲜苦瓜叶、南瓜叶各 6 克,鲜荷叶 3 克,梨皮 1 个,冰糖适量。

【制法】将上述各味药洗净,一同放入沙锅中,加水适量,煎煮去渣。将汁倒入杯中,加入冰糖,稍凉后饮用。

【服法】代茶饮,每日 1 剂。

【功用】清暑祛湿。

【调治】小儿发热。

(14) 绿豆大枣饮

【组成】绿豆 250 克,大枣 15 枚。

【制法】共煎汤,煎好后加糖适量。

【服法】代茶温饮。

【功用】清胆养胃,解暑止渴,健脾益气。

【调治】小儿夏季发热。

(15) 海带绿豆汤

【组成】海带 60 克,绿豆 30 克,冰糖适量。

【制法】海带浸泡后,切丝;绿豆洗净,浸 30 分钟。2 味一同放入锅内,加清水适量。大火煮沸后,小火煲至绿豆熟烂,放冰糖调味,再煮沸即可。

【服法】随意食用。

【功用】清热消暑,化痰散结。

【调治】小儿暑热伤津,症见口渴咽干,烦躁不宁。

(16) 百合粥

【组成】鲜百合、粳米各 50 克,白糖适量。

【制法】将粳米煮粥至半熟,加入百合同煮至熟,调入白糖服食。

【服法】早晚分服,每日 1 剂。

【功用】清热解毒。

【调治】小儿发热。

(17) 生芦根粥

【组成】鲜芦根 100 克(或干品 50 克),淡竹茹 20 克,生姜 3 片,粳米 100 克。

【制法】将芦根洗净后切成小段,与竹茹一同入水煎之,约 15 分钟后去渣取汁,再入粳米熬粥。粥成时再加入生姜,略煮片刻,待凉。

【服法】早晚分服,每日 1 剂。

【功用】滋阴清热,除烦止呕。

【调治】小儿壮热心烦,口干口渴,呕逆不止,饮食不下。

(18) 生地黄粥

【组成】生地黄汁 50 毫升,粳米 50~100 克,生姜 3 片。

【制法】用水如常法煮米熬粥,待粥将成时加入生姜,继续熬至粥成。对入生地黄汁,待凉。

【服法】早晚分服,每日 1 剂。

【功用】滋阴清热。

【调治】小儿高热心烦或低热日久不退。

(19) 菠菜粥

【组成】菠菜 100 克,粳米 50 克。

【制法】用水如常法煮米熬粥。待粥将成时,再将菠菜洗净切碎,同入粥中共煮至粥成。

【服法】每日当晚餐食用。

【功用】清热润燥。

【调治】小儿血虚燥热伴口干,便秘等。

(20) 荷叶薏苡仁粥

【组成】鲜荷叶 1/2 张,薏苡仁 20 克,粳米 50 克。

【制法】以上3味分别洗净,荷叶撕碎入锅,加500克水,先煮10分钟。捞出荷叶,加入薏苡仁和粳米,用小火熬煮成稀粥。

【服法】日服1剂,经常食用。

【功用】消暑祛湿,生津止渴。

【调治】小儿夏季发热。

(21) 茭白粥

【组成】茭白100克,粳米100克。

【制法】将茭白洗净切细丝,加水煎取汁液,与淘洗干净的粳米一同煮粥。

【服法】早晚餐食用。

【功用】解热毒,除烦渴,通二便。

【调治】小儿发热。

(22) 菊花粥

【组成】粳米50克,菊花6克,冰糖适量。

【制法】粳米加水煮粥,粥快熟时加入菊花(布包),再煮约10分钟即成。

【服法】早晚餐食用。

【功用】清热解暑,醒脑提神。

【调治】小儿夏季发热。

(23) 西瓜皮粥

【组成】鲜西瓜皮200克,粳米100克,白糖30克。

【制法】将西瓜皮洗净,削去外表硬皮,切成丁。粳米淘洗干净。锅上火,放入清水,加入粳米、西瓜皮丁,用大火煮沸,再改用小火煮至粥成,调入白糖即成。

【服法】每日早晚分食。

【功用】清热解暑,利尿消肿。

【调治】小儿夏季发热。