

名医大讲堂

小儿王的 育儿经

北京中医医院 王应麟 著
儿科主任、教授



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

小儿王的 育儿经

北京中医医院 王应麟 著
儿科主任、教授



 天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

小儿王的育儿经 / 王应麟著. — 天津: 天津教育出版社, 2005.8

ISBN 7-5309-4424-X

I. 小… II. 王… III. 婴幼儿—哺育

IV. R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 075952 号

小儿王的育儿经

出 版 人 肖占鹏

选题策划 新经典文化 (www.readinglife.com)

作 者 王应麟

插图作者 杨飞羊

责任编辑 田 昕 匡 威

特邀编辑 李 昕 杨 娟 侯平燕

装帧设计 徐 蕊

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号

邮政编码 300051

经 销 新华书店

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

版 次 2005 年 8 月第 1 版

印 次 2005 年 8 月第 1 次印刷

规 格 32 开 (890 × 1240 毫米)

字 数 150 千

印 张 5

书 号 ISBN 7-5309-4424-X/Z · 40

定 价 25.00 元

名医大讲堂

把 名 医 请 回 家

人人都希望拥有健康，就像希望拥有阳光、空气和自由一样。

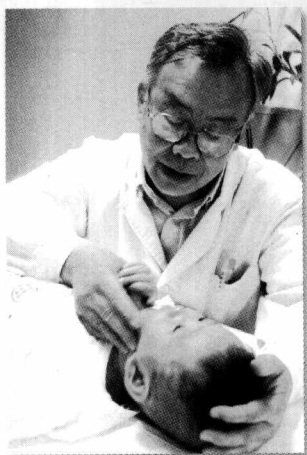
但是，每个人的一生总难免会得一些大大小小、或轻或重的病。

得了病自然要去医院。可由于我国目前的医疗条件还不够完善，医院特别是好医院总是人满为患。挂号时间长、等待时间长、取药时间长，医生诊疗时间短、病人人为之气短，这“三长两短”，让看病成了一件很伤脑筋的事。如果不幸遇到不负责任的医生，本来患的是小病，却被当做大病来治；本来是大病的前兆，却被当成小病处理了。

病人有病人的苦，医生有医生的难。从上午8点坐在诊台前，头不抬地一个接一个看病人，要到中午12点甚至1点以后才能稍稍松口气。一天要完成几十人的门诊量，分摊到每个病人身上的时间自然很少，医生即使想给病人讲解一下病情，也是心有余而力不足。

“名医大讲堂”系列丛书，邀请全国知名医院的知名医生结合自己的专业特色，告诉你病从何而来、有病怎么治、怎样不生病，把医生无暇在医院里告诉你的知识细细讲给你听。

不需要挂号排队，你就可以马上把名医请回家，把健康做到家，快乐地享受阳光、空气和自由！



名 医 简 介

王应麟，北京中医医院儿科主任、教授，北京中医学会儿科委员会主任委员，中医药高等教育学会全国临床教学研究会儿科临床分会副理事长，国家药审专家，国家中医药管理局任命的第三批全国500名老中医药专家之一。

出身于北京中医儿科名医世家，为第四代传人，自幼随祖父王子仲先生、父亲王鹏飞先生(均为已故北京著名中医儿科医学家，有京都“小儿王”之美誉)学医。至今已从医40多年，在治疗小儿脾胃消化系统疾病、呼吸系统疾病、小儿疑难病症等方面，有自己独特的治疗经验，广受好评。

为什么要写这本书

怎样让孩子健康成长是父母最关心的问题之一。但年轻的父母对养护孩子没有什么经验，在孩子的吃饭穿衣等问题上容易走进误区。一旦遇到意外情况更是不知所措。我就经常碰到这种情况：父母慌慌张张抱着孩子来看病，但其实孩子并没有病，而只是出现了生长发育中的一些看似“异常”的正常现象。孩子真正得病时，有的家长又不知应该如何护理患病的孩子，服药不当，饮食不当，反而造成孩子病情的加重。

以上情况，都是因为父母对孩子生理和病理知识的匮乏造成的。

我国现在医疗条件还不完善，多数时候看病拥挤；医生不可能对焦急父母的疑惑逐一解答。另外，有少部分医生的工作态度不够认真，对孩子的看似“异常”的现象给予治疗，反而给孩子增加了不必要的痛苦。

鉴于以上情况，作为一个有40多年中医儿科工作经验的儿科医生，我希望根据自己多年的经验和中医理论写成的这本书，能够在养护孩子方面给广大年轻父母提供有益的参考。

这是一本什么样的书

这是一本从中医的角度来介绍怎样养育和护理孩子的书。顺应自然，精心呵护是中医育儿理念的浓缩，也是本书的精髓。

顺应自然

育儿要顺应时节变化。人与自然界息息相通，生命的形成和存在，根源于一年四季的阴阳消长变化。想要孩子健康成长，父母必须顺应自然界阴阳的变化规律，随季节变换，在饮食、起居上作适当的调整，使孩子体内的阴阳与自然环境始终保持协调平衡，从而提高其对自然环境的适应能力。

育儿同时要顺应孩子自身。育儿不可拔苗助长，每个孩子都有其自身的生理特点，父母做任何事，都要按照孩子自身的条件，有时候孩子的尽情玩耍重于一切，别把自己的价值取向

强加给孩子，给孩子过多的压力。

精心呵护

孩子生机旺盛、发育迅速，对营养物质的需求大。但孩子又表现出脏腑娇嫩、形气未充的生理特点，机体各系统和器官发育不全，形态和功能均未臻完善。正因为孩子在物质基础和生理功能上都是幼稚和不完善的，所以当孩子生病时，饮食、起居等护养就尤为重要。

今天仍有不少不细心、不耐心、不认真地对待孩子的养育和护理的父母，因他们的粗心大意而让孩子受到伤害甚至死亡的事例经常出现。作为父母，要关注孩子的一举一动，否则可能因为不理解孩子的需要和痛苦而耽误了病情。比如，有时孩子会突然说肚子痛，但是过一会儿又没事了。父母可能会认为孩子在撒娇、说谎话而不去理他，而孩子其实是真的肚子痛。放任不管，可能导致严重的后果。

如何使用这本书

本书本着顺应自然、精心呵护的两大原则，介绍了应该如何养育孩子，以及小儿疾病的一般诊断、简单治疗及护理的办法，强调了顺应自然的养育方法和精心的家庭护理在小儿成长中的重要作用。

本书中涉及的一些中医常用术语，在本书最后作了简要的解释，便于父母们的理解。

要强调的是，这本书仅能作为在家护理孩子的参考，而不能代替医生的诊治。孩子有病还是要尽快看医生，医生的诊治和父母的护理相统一，于孩子是种幸福。我们编辑出版这本书，也并非让所有的妈妈都千篇一律地照书本去哺育孩子，而是真心希望妈妈们能从中吸取有帮助的部分，结合自己的育儿环境，把最好的东西献给孩子们。

王元海

目录



前言

第一章 孩子护养的三个要点

孩子的饮食	2
孩子的睡眠	16
孩子的排泄	19

第二章 不同时期孩子护养的要点

新生儿的护养	22
婴儿期的护养	28
幼儿期的护养	32
幼童期的护养	35
儿童期的护养	38

第三章 小儿一般性疾病的护养

便秘	45
打呼噜	46
地图舌	47
流鼻血	48
流口水	49
尿频	50
头痛	51
腿痛	51
臀红	52
消瘦	53
抽风	54
出汗	56
肚子痛	58
针眼	60
发热	61
腹泻	63
咳嗽	66
呕吐	71
厌食	74
夜啼	76

病毒性心肌炎	77
肺炎	81
痱子	83
肛门痒	84
感冒	85
痄子	88
疖子	89
口疮	90
口角唇炎	93
鹅口疮	93
苦夏	94
秋季腹泻	95
湿疹	97
荨麻疹	99
中暑	100

第四章 小儿传染病的护养

小儿传染病的基本情况	102
麻疹	106
风疹	108
猩红热	109
水痘	111
疥腮	113
手足口综合征	115

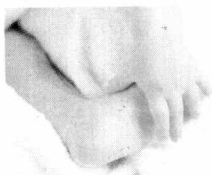
第五章 亲子按摩保健

婴儿按摩保健操	118
小儿按摩的保健性治疗	126

第六章 对父母的几点建议

父母要了解的中医常识	138
建个家庭小药箱	147

附录 中医术语及小儿疾病



第一章

孩子护养的三个要点





孩子的饮食

孩子吃和喝的关键是：

“食”要天然的，要精心培育的；

“饮”要以水为主，清洁而不添加非天然物质的；

“喂”要定时定量，顺应四时给食；

“养”要精心观察，精心呵护。

护养孩子重在饮食调养

饮食，是孩子成长过程中非常重要的环节，是所有其他生命

中医认为小儿常有三不足

一是脾常不足。

脾胃为后天之本，主运营养物质，为气血生化之源。小儿发育迅速，生机旺盛，对营养物质的需求比成年人相对较多，但其脾胃薄弱，消化能力较差，饮食稍增便极易引起运化功能失常，加上小儿饮食不能自节，就更易为饮食所伤。

二是肾常不足。

小儿的肾气肾精不充沛，需后天饮食营养的不断补充、化生和充填，才能正常发育。

三是肺常不足。

肺主一身之气，外合皮毛。小儿肺脏娇嫩，在防御上不够有力，易为外邪侵袭。肺之气有赖于脾的精微充养，脾胃健旺，则肺气自固，而小儿脾胃不足，肺气也就弱了。

活动的基础。要让孩子吃得好，长得健壮，就要先了解孩子的生理特点。中医认为孩子属“稚阴稚阳”之体，即孩子体内精血津液还不充实，内脏功能尚不健全或全而未壮。

鉴于以上的生理特点，孩子的护养重在调理脾胃。调理脾胃的根本不在于吃什么灵丹妙药，而完全在于日常的饮食。

那么，日常饮食该如何调养呢？我总结了使脾胃无伤的八大法则：

一、食贵有节

古人认为，“若要小儿安，须受三分饥与寒”。在孩子的饮食方面，既要供应充足的营养，满足机体生长发育的需要，又要适度适量。如摄食过量，则不仅可能导致营养过剩，还有可能伤及脾胃，导致消化、吸收的障碍。

二、食宜清淡，不可偏食

宜食清淡且易于消化的食物。如果胃肠中积累大量不能及时消

化的食物，则易产生积滞不化的病理停滞，进而会变化成痰，积久而化热，痰热在体内存在便成为致病的因素。

另外，对孩子偏食应该给予足够的重视，因为偏食必然使营养供给不全面：某些营养过剩，而某些营养又缺乏。这样会使得营养失衡，导致疾病而影响孩子的生长发育。

三、食宜暖

孩子的脾胃功能还在发展之中，胃喜暖而恶湿寒，要保护好脾胃，就要在食物上注意保暖，少吃甜冷冰冻的食品和凉的饭菜。

四、食宜细缓，不可粗速

就餐速度和消化、吸收有密切的关系，因此，吃饭要养成细嚼慢咽的好习惯，以使食物在口中停留的时间长一些，食物能被切磨得碎烂一些，唾液发挥的作用也更充分些。孩子吃饭时若狼吞虎咽，易造成胃肠功能紊乱、消化不良，甚至发展成慢性营养障碍性疾病。

五、食前忌动，食后忌静

一般来说，人在运动时，血液大多集中在肢体、肌肉和除胃以外的其他脏器中，所以在饭前最好不要做剧烈活动，以免胃肠部位因血液缺乏而影响消化。但在吃完饭后，如果呆坐不动，胃肠也会被迫减缓活动量而造成食物

停滞在胃肠形成积滞。饭后适当走一走，可以帮助胃肠消化吸收，所以有“饭后百步走，活到九十九”之说。

六、胃好恬愉

情绪会影响饮食消化。当生气、着急、悲哀、害怕或受惊时，有人会发生恶心、想吐、不想吃饭的现象，这就是情绪影响着消化功能的表现。而进食前情绪特别好时就会吃得很香也很多，吃完后也会很容易消化。所以在饭前、饭后，父母不要批评甚至打骂孩子，否则会使孩子的脾胃受到损伤。

七、食贵有时

主要是说要坚持好一日三餐，要定时定量。如此一来，孩子在一定的时间会产生饥饿感，胃肠内会产生大量的消化液，而使吃进的食物能顺利地消化和被吸收。

八、慎用医药

用药不当会伤及孩子的元气。孩子生病要在医生的指导下用药，能用天然药物就不用化学药物；能用某种物理治疗方法就可以达到治疗目的的，就不用药物治疗；更不要一味求疗效，给孩子吃各种各样的药。

另外，孩子进补宜慎重。现今生活富足，孩子体质偏虚的少，偏实的多。父母如果不辨明孩子

当前的体质情况，一味让其进补，结果常常是不但无益反而有害，所以尤需慎重。

孩子饮食调养的责任在父母，父母应该精心观察孩子的食欲、精神状态、睡眠和大小便等状况，发现异常及时调整。孩子在青春发育期以前，他们的行为、能力都还处在发展阶段，还没有成熟，在吃、喝的问题上不能任意而为，而应在父母的指导下吃和喝。因此，父母掌握好孩子的饮食尤为重要。

父母要掌握好的三件事

一、合理膳食搭配

1. 首要是选择食物

第一，原则上要选择自然生长的绿色食物，最基本的原则应该是首先选用经过人类几千年来精心培育出的，为人类提供丰富营养的动植物，而没有经过筛选和培育的，也就是野生的动植物，一般不要给孩子吃。

另外，需顺应季节给孩子进食。时令水果、蔬菜的营养价值往往是最高的，也是人在特定季节所需的。一般来说，不提倡逆、反季节进食，如冬天吃西瓜、吃冰镇食品等。

第二，尽量避免选择含有化学制剂的食物，如面粉以标准粉为好，因为过白过细的精白面粉中可能含有增白剂。有的食品还使用了防腐剂、色素，甚至使用

硫磺熏染。

2. 其次是搭配食物

膳食的搭配主要是指食物性能的搭配。

膳食搭配的主要原则

粗细配合

菜肉合理

干稀搭配

多吃豆制品

多吃新鲜瓜果

比如：在大米中加入小米一起煮成米饭或米粥，或吃馒头时喝一碗玉米粥，这样不仅能调和人们的口味，更重要的是能够很大地提高主食的营养价值。再如，把海带和肥肉炖在一起，可以减轻高脂肪带来的危害。有些孩子爱吃油腻、甜黏食品，若同时保持充足的蔬菜的摄入，就能比较有效地解决油腻、甜黏食物所引起的消化不良和排便不畅。

小学生的膳食平衡非常重要。他们上午课时多，脑力劳动比较重，因此，他们早餐的热量与蛋白质含量都应占全天量的30%左右。小学生早餐能吃点主食、鸡蛋及少量青菜对他们的身体发育和提高学习效率都有好处。而早餐只吃主食或不吃早餐的学生，到9点后就会觉得饿，且精神不能集中，甚至觉得心慌。这样不仅影响学习，而且还影响身心健康。

我国膳食搭配的现状

我国以前大部分地区的膳食是以粮菜为主,这样的膳食结构比较合理,但缺陷是动物性食物与豆类较少。

到了现在,特别是在城市生活中,食物品种变得非常丰富,选择的余地也大了,许多孩子只喜欢吃那些适合自己口味的精细的食物,而不爱吃正餐。动物性食品不像从前那样缺乏了,有些父母就会每顿饭都大鱼大肉,认为这样才叫有营养。其实,这样对孩子的生长发育和学习都不利。

中国营养促进会呼吁,每天除主食外给孩子提供“一把蔬菜一把豆,一个鸡蛋一点肉”。这个呼吁充分说明了主食、蔬菜、豆类、蛋和肉类在合理饮食中的搭配关系。

具体的做法是,每天以粮食为主要食物,辅以300克以上的蔬菜,100~150克适量的肉、蛋和豆,少量的烹调油,少吃零食,吃好正餐,克服偏食、挑食的坏习惯。

二、合理的膳食制度

1. 首先是定时饮食

即前面所讲的“食贵有时”的问题。孩子的定时饮食习惯,即早、中、晚三顿饭一定要保持好。按科学的方法,三餐合理的分配方案是:早餐占一天总食量的

30%~40%,中餐占40%~50%,晚餐占20%~30%。

一般早餐必须是三餐中最好的,要有足够的高蛋白供给,晚餐以吃少为佳。这种饮食分配是符合一天中生理活动,以及能力消耗、补充等各方面需要的。

孩子白天活动量大,消耗多,可以多吃些,把蛋白质含量高的都安排在早餐和午餐;晚上睡觉时,胃肠需要休息,为了不妨碍胃肠的休息,就要吃些清淡的好消化的食物,否则胃肠中会积累大量不能及时消化的食物,而产生积滞不化的病理停滞。

所谓“早吃好,午吃饱,晚吃少”,是很好的养生之道。

2. 同时要定量饮食

即前面所讲的“食贵有节”的问题。不要因为某些食品好吃,孩子爱吃,就任由他们随便吃而不加节制,最后造成饱腹无度而损伤肠胃,甚至出现呕吐、肠胃胀满、腹痛腹泻等消化不良的症状。

现在很多孩子因为父母工作忙的原因,吃饭很不规律,匆忙吃早餐甚至是不吃早餐,中午在外面随便吃些饭。到了晚上,父母忙了一天,孩子上了一天学,都饿了,父母认为孩子一天没有好好地补养,应该在晚上聚在一起好好吃一顿,就以大鱼大肉为主,也有的父母会带孩子暴吃一顿洋快餐。

“鱼生火,肉生痰”,古人很早

就总结出了这样的经验；洋快餐很迎合孩子的口味，但从中医的角度讲，洋快餐主要是以煎炸食品为主，都是“发热难化之物”，不易于消化，如果频繁地进食，易产生积滞不化的病理停滞。另外，孩子在吃洋快餐时多半是吃着热汉堡、炸鸡翅、炸薯条，同时又大量饮用冷饮，这一热一冷，很易伤及脾胃。

长期这样进食，很容易使孩子脾胃失调，也会使孩子（包括父母）营养不均衡，导致肥胖。那些不吃早餐的孩子，因机体所需能量得不到满足，必然会出现疲劳乏力、思维迟钝的现象，影响健康成长。

合理的膳食习惯是需要不断培养和训练的。孩子也包括大人，都要时刻注意去适应合理的进食规律和培养良好的进食习惯，这样才能保证吃出健康来。

三、合理的烹调方法

烹调是食品加工的重要环节。“烹”是指烹制火候的合理运用；“调”是指调配适合食用者需要的良好滋味。

烹调是为了保护和开发食物中的营养成分。所以，烹调时应该注意营养素的保护。

在洗滌方面：煮米饭前不宜淘洗次数过多；洗菜先将菜浸入水中，以减少残留农药，然后再切小。先洗后切，能防止营养素溶解在水中。

在加热方面：加热食物的常见方法有煮、蒸、煎炸、炒、熏烤和烫泡。

1. 煮

煮的时候，食物中的一部分蛋白质、矿物质及其他有机物会浸入汤中，所以，煮过食物的汤应很好地利用，不要废弃，如肉汤、鸡汤、米汤、面汤等都应食用。煮过的食物最适合孩子，既好消化，又适合比较弱的胃肠的吸收。

2. 蒸

蒸的食物比较松软，食物浸出物少，营养素保存较好，且易于消化吸收，是一种理想的烹调方法。我们通常吃的主食，如米饭、馒头、蛋羹等，都是通过蒸做熟的。

3. 煎炸

煎炸食物由于浸入了过多的脂肪，不利于消化。另外，煎炸对蛋白质和维生素有严重的影响，可以使食物外部的蛋白质凝固，破坏维生素。所以煎炸法应少用，煎炸食品也应少吃。现在所谓的洋快餐大部分是煎炸食品，长期进食会促使身体发胖，对于孩子的肌肉、心脏也会造成伤害，而且年龄越小，越容易受到损伤。

4. 炒

做蔬菜和动物类食物通常用炒的方法。大火急炒对营养素的

保护最有好处，同时应该尽量少加水，避免汤汁过多，又不能全部食用而造成维生素和无机盐的损失。不要煮后挤出菜汁再炒，这样会更严重地破坏营养素。

5. 熏烤

与煎炸法相似。食物表面的蛋白质或淀粉受高温而凝固，维生素类由于高温作用遭受的破坏也很大。经熏烤的食物也不适合孩子经常食用。

6. 烫泡

这种方法对蔬菜中的维生素C和肉类中的维生素的破坏小，涮羊肉用的就是这种方法。

可见，煎炸和熏烤的烹调方式要尽量少用。多采用优良的烹调方法，不仅可以保证饭菜的色香味，还可以保护营养，使孩子吃后能正常发育。

给孩子吃什么

孩子吃什么才能身体健康、精力充沛？

中医经典著作《素问》中说：“毒药攻邪，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。”

人的饮食首先要保证的就是热量的供应，其次才谈得上营养问题。身体必须有热量才能正常进行运转。碳水化合物是身体热量的主要来源。谷类富含碳水化合物，易于消化和吸收，其中丰

富的维生素B₁，是碳水化合物代谢中必不可少的营养素。

脂肪也是重要的热量来源，但是脂肪摄入太多会促成心脑血管方面的疾病，尤其对于孩子来讲不易消化。所以，古人讲的“五

孩子饮食存在误区

误区一：偏爱肉食。

一是因为味道鲜美，二是因为父母认为肉鱼才是最有营养的，鼓励孩子多吃。其实前面已经讲过了，这样的孩子很容易形成疳积之症，自然表现为不爱吃饭。饭量跟不上自然会消瘦，吃的东西不全面更会导致身体营养素的缺乏，去医院检查发现缺锌缺铁，一些医生又会建议你多吃肉来补充，结果又继续大鱼大肉，造成恶性循环。

所以，父母一定要改变自己的观念，“五畜为益”，但不宜多食，一定要适量。

误区二：忽视主食。

一些父母认为主食没什么营养，少吃一点没有什么关系。其实主食含有的大量碳水化合物是人体所需热量的主要供应来源，孩子的活动量大，需要充足的热量供应，主食摄入的少，热量供应不充分，孩子自然不会健壮。

谷为养”是有一定的道理的，每日要食用适量的主食来保证人体的热量供应。

蔬菜水果是维生素、无机盐和膳食纤维的主要来源，而三种营养成分可以帮助身体吸收食物中其他的养分，使身体机能保持正常。所以说“五果为助”，“五菜为充”，蔬菜水果是饮食中重要的辅助、重要的补充。

身体需要蛋白质来支持生长和发育，鸡鸭鱼肉富含蛋白质及各类矿物质，但对于孩子来说，多食则最易积滞化热，伤及脾胃，严重的会出现肚大青筋的疳积之症，为日后的成人病埋下隐患。所以“五畜为益”，就是说动物性食品对人体有益，可以食取，但不是“五畜为养”，不可以把肉食当主食。

以上正与现代营养学家提出

的饮食金字塔的观点是一致的。饮食金字塔分为五层：最底层庞大的塔基是五谷杂粮，倒数第二层是蔬菜和水果，倒数第三层是鱼禽肉蛋，倒数第四层是奶类、豆类制品，塔尖是少许的油脂。

那么，究竟什么食物最有营养？其实食物的营养都是相对的，每一类食物各有其特点，要追求最佳营养，关键是要合理膳食。而合理膳食重在“气味合而服之”，也就是要合理搭配、合理烹调，才能达到“补精益气”的作用。

所以，父母要注意饮食的均衡。简单形象地讲，就是要记住下面的饮食金字塔。金字塔每一层的都要吃到，饮食结构根据金字塔塔基到塔尖的比例，就不会有问题。在实际操作中，只要注意到一两天之内的饮食平衡就可以了。

