

妈咪课堂系列

XIAOER SHILIAO MIAOFANG
XIAOER SHILIAO MIAOFANG小儿食疗
妙方

主编 胡献国

湖南科学技术出版社



R247.1
491

妈咪课堂系列

XIAOER SHILIAO MIAOFANG
XIAOER SHILIAO MIAOFANG

小儿食疗 妙方



主编 胡献国

编者 胡 皓 胡熙曦 胡献国 胡智政

湖南科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

小儿食疗妙方 / 胡献国主编. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2005. 9
(妈咪课堂系列)
ISBN 7-5357-4441-9

I. 小... II. 胡... III. 小儿疾病—食物疗法
IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第118846号

妈咪课堂系列

小儿食疗妙方

主 编: 胡献国

责任编辑: 曹 鹂

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 长沙环境保护学校印刷厂
(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2005 年 11 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm × 1092mm 1/24

印 张: 13.5

字 数: 251000

书 号: ISBN 7-5357-4441-9/R·1000

定 价: 22.80 元

(版权所有·翻印必究)



前言

毒副作用小、疗效确切的中草药，一直以来都受到广大群众的喜爱，而作为中医学重要内容之一的饮食疗法尤其受到了人们的欢迎，其中又以儿科饮食疗法格外受到人们的青睐。其寓药于食、药食同用，饮食疗法既可消除小儿对打针吃药的恐惧心理，又能减轻家长的心理和经济负担，因而临床应用十分广泛。

儿科饮食疗法，历代叙述颇多，但散见于各种医籍中，查找使用实觉不便。有感于此，笔者遍览历代食疗诸书，广搜博辑，斟酌筛选，汇集成这本《小儿食疗妙方》，以期能方便实用，使为人父母者足不出户便能择药配食，选方疗疾，保护儿童健康，使孩子能够健康成长。

全书共分六章，第一章向读者介绍了小儿饮食疗法的基本知识及注意事项，第二章至第五章分别介绍了小儿常见疾病的饮食疗法，第六章介绍了小儿保健益智的饮食疗法。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，以便于读者查找使用。本书的编写体例主要以西医病名为纲，以病统方，使书中内容更切合于临床实际。

本书反映了当前国内儿科饮食疗法的临床应用现状，融科学性、实用性于一体，既可作为父母养育孩子、治疗疾病时采用饮食疗法的指导用书，也可作为祖父母、外祖父母含饴弄孙的参考用书。

作者在编写本书过程中，得到诸多专家、教授、学者、领导的帮助，许多同仁也对本书提出了宝贵的修改意见，在此谨表谢忱。值得说明的是，本书作为一本科普读物，有些专业化的名词术语沿用了大众所熟知的词汇，敬请读者

目 录



第一章 小儿饮食疗法概述

- 一、小儿饮食疗法的基本知识 3
- 二、小儿饮食疗法的注意事项 8

第二章 小儿内科常见疾病的饮食疗法

- 急性上呼吸道感染 15
- 发热 19
- 夏季热 23
- 小儿支气管炎 27
- 支气管哮喘 35
- 支气管肺炎 40
- 婴幼儿呕吐 44
- 婴幼儿腹泻 46
- 便秘 56
- 缺铁性贫血 59
- 原发性血小板减少性紫癜 67
- 风湿性关节炎 70
- 尿路感染 74
- 急性肾炎 78
- 肾病综合征 83
- 糖尿病 90
- 佝偻病 95



小儿营养不良	100
厌食症	108
遗尿	115
小儿汗出异常	122
小儿生长痛	129
小儿肠痉挛	133
小儿缺锌症	138
小儿异食癖	143
儿童多动症	149
小儿肥胖症	155
小儿白血病	160

第三章 小儿外科、皮肤科常见疾病的饮食疗法

脓疱疮	169
毛囊炎	176
痤疮	181
冻疮	184
疖子	189
淋巴结炎	192
瘙痒性皮肤病	196
尿布皮炎	200

第四章 小儿五官科常见疾病的饮食疗法

急性咽炎和慢性咽炎	207
急性扁桃体炎	212
口腔溃疡	219
鼻窦炎、慢性鼻炎	222



鼻出血	227
夜盲症	231
视疲劳	235
近视眼	239

第五章 小儿传染科常见疾病的饮食疗法

流行性感冒	247
麻疹	251
风疹	253
腮腺炎	257
百日咳	260
水痘	263
肺结核	266
细菌性痢疾	272
病毒性肝炎	277
蛔虫病	284

第六章 保健益智饮食疗法

青少年强身健体饮食疗法	291
聪脑益智饮食疗法	294
明目益睛饮食疗法	301
养心安神饮食疗法	306

参考文献	314
------------	-----

第一章

小儿饮食疗法概述





小儿饮食疗法概述

饮食疗法，又称食治、食疗，是在中医辨证论治原则指导下，利用各种食物通过特定烹调工艺加工制作成食品，再通过食用达到治疗疾病目的的方法。

西医和中医均有食疗。西医食疗系通过膳食补充或控制各种营养素摄入，以治疗营养缺乏性疾病或与营养有关的疾病。中医食疗则是利用食物或药食两用药物按照中医理论严格配伍，并用特定烹调炮制工艺制成食品，通过扶正祛邪、调整阴阳而达到防治疾病的目的。中医的食疗比西医食疗内容更加丰富，范围也更加广泛，它不仅包括西医学中的营养疗法，还包括清热解毒、活血化痰、消食除积、止咳平喘等诸多治疗作用在内。

中医食疗作为药物治疗的一种辅助疗法，具有安全、可靠、无毒副作用，易为广大群众所接受等特点。清末名医张锡纯曾说：“食疗，病人服之，不但疗病，并可充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈。即不对症，亦无它患，诚为至稳至善之方也”。可见，饮食疗法既可“食养”，又可“食疗”，因而受到人们的喜爱。

一、小儿饮食疗法的基本知识

中医认为，“药食同源”，一些食物本身就是药物，如山药、龙眼肉、小茴香、荔枝。同样，一些药物本身也是食物，如大枣、百合、莲子、扁豆，等等。因此，饮食疗法既包括食物或药食两用食物制成的食疗方，也包括一些药物与食物配伍制成的食疗方。小儿疾病的饮食疗法与成人不同，在进行饮食疗法时，应根据小儿疾病特点，掌握配伍要点，扬长避短，发挥药膳与食疗的积极作用，避免其可能出现的副作用。



1. 小儿的年龄分期

小儿按年龄可分为胎儿期、新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期、学龄期以及青春期。在对其常见病证进行食疗时，要特别注意不同年龄段的小儿对不同营养物质的特殊要求。

(1) 新生儿期（从出生到 28 天）以母乳或代用品（牛奶、羊奶、奶粉）等为主。

(2) 婴儿期（从出生后 28 天到 1 周岁）前半阶段主要以母乳或代用品为主，后半阶段可搭配喂养其他食物，这一时期的生长发育最迅速，需要摄入的营养物质必须丰富而且合理。1 岁时还应注意及时断奶及断奶后的合理喂养，防止营养缺乏和消化紊乱。这一时期的婴儿由于接触外界的机会增多，而自身免疫力仍低，传染病发病率增高。

(3) 幼儿期（1 周岁到 3 周岁）这个时期的儿童由体格的迅速发展转到智能的迅速发育，求知欲及好奇心强，喜欢模仿，语言和思维能力进一步发展，抗病能力较前增强。

(4) 学龄前期（3 周岁到 6~7 岁入小学前）小儿在此阶段生长速度较慢，但智能发育更趋完善。此阶段小儿虽抗病能力有所增强，但由于活动范围加大，仍可发生传染病及意外。

(5) 学龄期（从 6~7 岁入学起到 12~14 岁入青春期为止）此时除生殖系统外，小儿的大脑其他器官的发育，到本期末已接近成人水平或基本与成人相同；智能发育更为成熟，思维、理解、综合与分析能力和体力活动均进一步增强，是长知识、接受文化科学教育的重要时期。且小儿此期患病率较前为低，所患疾病以水肿（急性肾炎）与哮喘等病为多见，应注意矫治慢性病灶和预防近视眼与龋齿。

(6) 青春期（12~18 岁）此期小儿由于机体各方面的功能日趋成熟，所



以对其养护的重点在于做好青春期的保健。父母长辈不但要向孩子讲述生理上的相关知识,让他们了解人体生长发育的基本规律,正确看待性成熟,还要引导他们对青春期出现的各种生理问题和心理问题保持健康的心态。此期是小儿形成体格、健全大脑的时期。在这一成长阶段,小儿形体生长尤其迅速、代谢旺盛,缺铁性贫血、缺钙、缺锌等疾病为临床常见。部分小儿由于营养过剩导致肥胖,亦有一部分小儿由于种种原因存在着营养不良。由于多种原因,青春期小儿近视人群占有很大的比例。紧张的学习常使儿童和青少年的疲劳现象增加。

2. 小儿的生理特点

中医认为,小儿脏腑娇嫩,形气未充,各系统和器官的形态发育及生理功能均处在不断发育与成熟完善的过程中,其五脏六腑、四肢百骸、筋肉骨骼、精血津液均成而未全,全而未壮。

婴儿食管弹力组织和肌肉组织发育不全,胃呈水平位,贲门括约肌不完善,胃容量很小(半岁时为150~210毫升,1岁时为250~500毫升),进食过多易致呕吐。

婴儿胃液成分虽与成人基本相同,但腺体发育不全,胃酸和胃蛋白酶的分泌量少,浓度低,活性弱。故容易引起消化不良。

婴儿肠管发育尚未成熟,肠上皮细胞呈扁平状,腺窝浅,绒毛短。唾液分泌酶含量不足,胃蛋白酶、解酯酶、凝乳酶等活性较成人低,胰淀粉酶、胰蛋白酶、胰脂肪酶活性低。这些特点中医称为“脾常不足”。在运用饮食疗法调治小儿疾病时,要充分注意这一特点,服食药膳不宜过量,以免伤及脾胃。

此外,小儿生机蓬勃,发育迅速。无论体格还是智力的发育恰如旭日之东升,草木之方萌,其生长发育阶段对营养物质的需求比成人相对要多,因此采取适当的方式及时加以补充营养物质就显得格外重要。以食疗方法调治小儿常



见病恰好符合疗与养的目的，适合小儿的生理、病理特点，因而独具优势。

3. 小儿的病理特点

由于小儿脏腑柔弱，小儿的病理特点主要表现为发病容易、传变迅速，其消化系统的发育及运化功能显得相对不够完善；加之小儿寒温不能自调，乳食不知自节，一旦调护失宜，外易为六淫所侵袭，内易为饮食所伤害。因此，小儿疾病以外感时邪和肺、脾、肾三脏病症更为多见，且病情表现常虚实互见，寒热错杂。但小儿脏气清灵，随拨随应，易于康复，“但能确得其本而撮取之，则一药可愈”。又小儿少有七情六欲之伤，处在生机蓬勃、精力充沛的发育过程中，特异性与非特异性免疫功能都在不断增长、完善，故小儿患病，较成人易趋康复。

4. 小儿各种营养物质的实际需要量

合理的营养是维持小儿健康成长的重要条件。人体依靠蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养素供给能量。表 1-1~表 1-3 显示了不同年龄阶段小儿所需的各种营养素。

表 1-1

正常小儿每日每千克体重所需热量、水和蛋白质

项 目	<1 岁	1 岁~	4 岁~	7 岁~	13 岁~
热量 (千焦/千克)	439~481	418	377	335	251
水 (毫升/千克)	110~155	100~150	90~110	70~85	50~60
蛋白质 (克/千克)	2.25~3.5	2~4	2	1.5~2	1.5



表 1-2

正常小儿每日所需的各种矿物质和微量元素

项 目	<1 岁	1 岁~	4 岁~	7 岁~	13 岁~
钙 (毫克)	600	600~800	800	800~1000	1200
磷 (毫克)	300~400	800	800	800	1200
铁 (毫克)	10	10	10	10~12	15~20
锌 (毫克)	5	10	10	10~15	15
铜 (毫克)	0.6	1	1.5	1.5	2
锰 (毫克)	0.6	1	1.5	1.5	4
镁 (毫克)	50~70	150	200	250	350~400
碘 (微克)	40~50	70	90	120	150
硒 (微克)	15	20	40	50	50

表 1-3

正常小儿每日所需维生素 (V 代表维生素)

项 目	<1 岁	1 岁~	4 岁~	7 岁~	13 岁~
VA (毫克)	200	300~500	500~750	750	800
VB ₁ (毫克)	0.4~0.6	0.6~0.8	0.8~1.0	1.0~1.3	1.5~1.8
VB ₂ (毫克)	0.4	0.6~0.8	0.8~1.0	1.0~1.3	1.5~1.8
烟酸 (毫克)	4	6	8~10	10~13	15~18
VB ₆ (毫克)	0.3~0.6	0.9	1.3	1.6	1.8~2.0
叶酸 (微克)	30~45	100	200	300	400
VB ₁₂ (毫克)	0.5~1.5	2	2.5	3	3
VC (毫克)	30	30~40	40~45	45~50	60
VD (微克)	10	10	10	10	10
VE (毫克)					6~7



二、小儿饮食疗法的注意事项

临床上常因小儿体质、感邪性质和正气盛衰等情况之不同，同一种疾病可以有不同的临床表现，反之，不同的疾病又可以出现相同的临床表现。我们强调在运用药膳与食疗方调治小儿疾病时要特别注意辨病与辨证的结合，即先分清不同疾病对食物的不同要求，结合患儿体质，然后再根据不同的临床表现选用相应的食疗方。

病症有寒热虚实之分，食物和药物有寒热温凉之分。如面粉、姜、葱、蒜、羊肉、牛肉等属温性，而小米、绿豆、白菜、西瓜、鳖、龟等属寒性。药膳调治疾病即是以药食的寒热温凉之偏性，来调整机体阴阳之失衡。

小儿为稚阴稚阳之体，且“肝常有余，脾常不足”，饮食疗法应根据儿童胃容量小、每日需要的热量较大的特点，可将每日用量分3次或多次服，做到少量多餐。由于小儿的咀嚼力和消化功能比成人差，因此食物烹调要尽可能细软，以利于消化吸收。

我国幅员辽阔，不同地区气候和生活条件不同，生活习性、病理特点乃至食物品种和来源都不尽相同。东南地区潮湿炎热，病多湿热，宜清化之品，而西北地区多燥寒，宜辛润之物。同是温里回阳药膳，在西北严寒地区，药量宜重，而在东南温热地区，药量就宜轻。

“天人相应”，四时气候的变化对人体生理、病理变化也会产生一定的影响。如长夏阳热下降，水气上腾，湿热之气充斥，人易感受湿热之邪，故长夏用膳以解暑去湿为宜。

此外还要注意，不合理的药膳与食疗方会带来副作用。古人云：“虽参芪之辈，其性亦偏。”过久进补，可能造成小儿对某种食物的依赖甚至成瘾，导致人体内分泌失调，使机体产生新的失衡。最常见的副作用是早熟与肥胖。近



年来发现男童在 10 岁以前，女童在 8 岁以前出现第二性征，这些患儿常有乳房增大、口唇边汗毛变粗、男孩阴茎勃起、女孩阴蒂增大等现象。究其原因，部分患儿可能与过量进补有关。而蛋白质和热能摄入过量，也可导致肥胖。因此，药膳与食疗方调治同样要遵循“中病即止”的原则。

使用饮食疗法时应注意以下几个方面：

1. 配伍应用：通常情况下，食物可单独使用，制成食疗方，有时为了增强疗效和营养作用，也将食物和其他食物或药物搭配使用，称之为饮食疗法的配伍应用。按照一般规律而言，配伍后不仅可以增强原有食物的功效，而且可以产生新的功效，所以，食物的相互配伍应用较之单一的食物食疗效果要好，而且，适用证也增加，此外，通过配伍、调制后，还可改变食物的色、香、味、形，使味道更加鲜美可口，增加可视性，刺激人们的食欲。

2. 合理调味：日常生活中，人们做菜时常用生姜、大蒜、香葱、胡椒、花椒等调味，有些食物的作用可能与这些调味品不同，有些性能甚至完全相反，但其应用后不会影响食物的主要疗效，因其量小，仅作为佐料而已，并且经调味后，既可矫正异味，使食物味美爽口，增加可食性、观赏性，又可增强食物的功效。所以，可根据小儿的口味、疾病的性质、地域特点，选择使用。常用的调味品有：红糖、白糖、冰糖、饴糖、蜂蜜、生姜、大蒜、大葱、食盐、酱油、米醋、味精、面酱、淀粉、大茴香、小茴香、桂皮、胡椒、花椒（椒）、辣椒、豆豉、酒类（白酒、黄酒）、菜油、麻油、豆油等。

3. 容器选择：饮食疗法中加工容器的选择十分重要，按照中医传统习惯，煎熬中药最好用沙锅，因为沙锅煎熬药物可使其有效成分充分煎出，并可避免铁锅煎熬时所引起的一些不良反应。饮食物的烹调也应尽量使用沙锅，其次，可选用搪瓷等容器。除了煎炒外，一般不要使用铁锅，以免影响疗效。

4. 注意禁忌：运用饮食疗法时既要节制饮食，不可过饥过饱，又要十分注意清洁卫生，不得食用不洁食物，否则，易致其他病变。进食时要饥饱适