



身边的 儿科医生

解答家长最常向儿科医生提的问题

权威儿科医生经验详谈
通过科学的养生保健避免疾病发生
用正确的理念抚育孩子

黄明 著

广东省出版集团
花城出版社



本书以“上工治未病”为理念核心，以“医者慈母心”为出发点，从专业儿科医生的角度，解说孩子在成长过程中可能遇到的一些病证，提供应对的方法；更着重如何识别孩子的体质特点来给予恰当的饮食。此书同时是儿科医务人员数十年知识与临床经验的集大成者。

身边的 儿科医生

解答家长最常向儿科医生提的问题

黄明 著

广东省出版集团
花城出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

身边的儿科医生 / 黄明著. — 广州 : 花城出版社,
2010.9
ISBN 978-7-5360-6064-7

I. ①身… II. ①黄… III. ①婴幼儿—保健—普及读
物 IV. ①R174-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第174853号

责任编辑: 颜展敏
技术编辑: 易 平
平面设计: 刘 萌

出版发行 花城出版社
(广州市环市东路水荫路 11 号)
经 销 全国新华书店
印 刷 佛山市浩文彩色印刷有限公司
(南海区狮山科技工业园 A 区)
开 本 880 毫米×1230 毫米 32 开
印 张 5.875 1 插页
字 数 200,000 字
版 次 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷
印 数 1—8,000 册
定 价 15.00 元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

购书热线: 020-37604658 37602819

欢迎登陆花城出版社网站: <http://www.fcph.com.cn>

序

preface

余治病救人凡三十年，所活婴童无数。观当今盛世，童叟饱食衣足，稍有小恙，要么大意失治，反之紧张过度，奔走于漫漫求医长路，何为？此即本书所要解答者也，阅后想必会令你茅塞顿开，收益良多。

余亦教书育人数十载，培育已成才之医生如桃李遍布。然于半百之年又让我欣喜地发现了一块中医玉璞，一个深明医理、才华横溢的医学人才——黄明中医师。他有着五代中医名医世家的优质传承，幼读经书，通晓国学，思维敏锐，并有着杰出的写作才能，自大五即出版专著《解读中医》，后此书得以再版；他在校期间已发表学术论文十余篇，临床一年后又著书《教你如何健康的活着》；如今，他担任儿科中医师后，理论与临床紧密结合，并以其独特的视角，出版了这一部集医理、喂养、科普教育于一体的专著。

观当世万象，能医者不善写，能写者不善医，故育儿类科普书籍多如汗毛，各执一词，孰是孰非，难有真词，令读者无所适从。今《身边的儿科医生》源自吾等儿科医护团队几十年的临床成功经验，由黄明医生感悟，再以其深邃的哲学基础、心理知识、中医医理、临床的敏锐触觉、不同寻常的写作能力，经融会贯通，升华成一本科学育儿的专著。全书围绕一个中心：“上工治未病”——最上等高明的医生治疗未病的病，即通过科学的养生保健避免疾病的发生。书中他以一个慈祥医者的口吻，向你一一解说孩子在成长过程中可能遇到的一些病证或现象，识别孩子的体质特点来给予恰当的饮食等等。简朴而不失详尽，特别适合现代家长研读。

愿普天下的家长们都掌握真正的科学育儿知识，让您的孩子有壮实的体魄、健康的心理、正常的行为习惯，远离疾病，在家长的精心关怀下茁壮成长。

佛山市中医院儿科主任中医师
广州中医药大学教授

邓丽莎

前言

“生民之道，莫不以养小为大”：养小，本身就是一个大学问。如何让小孩拥有一个心智健全的童年，是现今幼儿家长萦绕心头的课题。从医学的角度出发可融成一句话：“七分养，三分治。”“七分养”，彰显了家长的智慧，“三分治”，则凸显了医者的平凡。

我在临床，发现接诊患儿太多，可真正有病之人实在太少，问题则出现在“养”上。改变喂养方式，许多患儿便可不用生病；改变生活习惯，许多患儿便可以拥有健实的身体。每一次的“苦口婆心”，每一次的“拨乱反正”，都望之能“恍然大悟”，盼之能“按实操作”，然而收效甚微，甚至劳心“付之东流”。口里念念有词千遍万遍的效果远不如几行字的功力来得实在：一目了然，铭记于心。于是，我有了写书的冲动：让养儿口诀变成可供尽可能多的人共同分享的文字，让所有新家长们都能“谨记”。

在新时代成长起来的家长们，大多是独生子女中一员，大部分都有过“衣来伸手饭来张口”的童年生活。在转瞬即逝的岁月里，他们成长、成才、成家，直至一个小生命闯入了他们的世界，毫无准备的他们顷刻间要实现快速的角色变换，承担更多的社会责任。可是，他们对这些转变显得有点“束手无策”，他们脑中并无养育小孩的概念，他们的父母辈成了带教的顶梁柱。然而，父母辈们的经验总结无非是从那个物质紧缺、食不果腹的年代滋生而来，“多吃”成为他们带教的主题。在物质丰富，衣食无忧的今天，“多吃”却不



introduction

幸地成为了一个孩子疾病繁衍的重要因素。时代在变，观念也在变，孩子的喂养方式必须与时俱进。如何让新家长们“改变”，成了我写书的动力。

书能带人勤进，也能使人迷失。让科普书犹如“导航仪”一般，把迷失方向的人们导入正途，更是难能可贵。作为一名医者，要有真诚善良的道德准线，要有责无旁贷的职业操守，必要时也要有奉献的果敢，这便是大医精诚。让书成为新家长们的左右手，让文字传递医学的博大精深，循循善诱地引导家长进入游刃有余之地。这，便是我写书的行动。

以上三点概述了我写这本书的初衷，也是我在临床之余坚持写作的动力。日间繁重的临床任务，使得自己接触患儿与家长的机会甚多，感触也良多。家长们每一次的提问，成就我夜间挑灯写作的解答；家长们每一次的求助，成功地激起我思考的火花；家长们离开时放心的眼神，成全了我完成本书创作后的如释重负。

在完成这本书的同时，也从家长们身上学到了很多受益终身的意见。完成本书的创作，首先要感谢我科室的所有人，感谢他们一直以来的默默支持，感谢他们为儿科事业作出的贡献。最后也是最重要的，感谢我的恩师——邓丽莎，一位为儿科默默贡献了大半生的教授。没有她，就没有本书的诞生，没有她，也就没有今天的我。

黄明

目录

序……1

前言……2

第一章 婴幼儿的日常保养……1

第一节 物竞天择,优生优育……2

第二节 小儿“一式三招”的日常保养……6

1.早睡与多睡……7

2.摩腹……10

3.捏脊与推背……12

第三节 小儿推拿与时间医学……16

第二章 婴幼儿常见病诊治……31

第一节 忧心的呕吐……32

第二节 烦人的咳嗽……35

第三节 闹心的幼儿急疹……40

第四节 体质疾病——过敏性疾病……42

第五节 扑朔迷离的腹痛……52

第六节 疾病时钟——秋季腹泻……58

第七节 养不大的原因——疳积……61

第三章 育儿误区……67

第一节 喂养误区……68

1.强逼进食……68

2.多衣厚裹……70

第二节 保健误区……72

1.不科学的中药食疗……72

2.常饮老火靚汤……73

第三节 求医误区……75

1. 辗转换医院, 更换医生……75
2. 一生病就想打针, 吊抗生素……76

第四节 医患配合误区……78

1. 我孩子吃什么……78
2. 不要喝中药, 孩子喝不下……80

第五节 认识误区……86

1. 不正确发现孩子身上的隐疾……86
2. 不重视孩子的既往病史……89
3. 不正确地教育孩子, 造成孩子的不同心理影响……91
4. 不知道什么时候上医院问题……97

第六节 思维误区……100

1. 小孩天天补钙不患佝偻病……100
2. 缺铁性贫血一味补铁……102

第四章 育儿常识……105

第一节 家庭常识……106

1. 如何在家里给发高热的孩子降温……106

第二节 食疗常识……110

1. 食疗推荐……110
2. 秋燥咳嗽食疗方……110

第三节 服药常识……112

第五章 医者答疑……115

1. 我的孩子厌食,经常不吃饭,而且吃个饭就需要几个钟头,这怎么办? ……116
2. 我的孩子挑食,每次都专吃一到两种食物,其他什么食物都不吃,这怎么办? ……118
3. 我的孩子经常便秘,几天拉不出大便,塞多了开塞露又怕以后会形成依赖性,怎么办? ……119
4. 我的孩子经常大便干结,用金银花好? 还是小儿七星茶好呢? ……121
5. 我的小孩经常鼻子发炎,往往一开冷气就打喷嚏、流鼻水,这怎么办好呢? ……123
6. 我的孩子这么胖怎么办? 怎么样从饮食上上面把体重减下来呢? ……124
7. 孩子瘦好还是胖好? ……127
8. 孩子扁桃体一定要手术吗? 手术后没有了免疫力吗? ……129
9. 婴儿腹泻时应该继续吃奶吗? ……131
10. 孩子越干净越好吗? ……133
11. 孩子多大上幼儿园最好? 孩子上幼儿园之后,为啥病越来越多,要不要带回家里,再大点才上呢? ……134
12. 孩子夜间入睡后要提尿吗? ……135
13. 孩子夜间入睡后还应该吃奶吗? ……137
14. 孩子睡前喝奶有利于睡眠吗? ……138
15. 孩子打鼾怎么办? ……138
16. 我家小孩身体虚弱,每到晚上就出虚汗,这怎么

办?139

17.我的婴儿每天都在哭,可是我并不知道他在哭什么?140

18.为什么别家的孩子很乖,吃饱就睡,而我的孩子却经常哭闹呢?143

19.我给我的孩子报了不少兴趣班,但是他好像学什么都不太行,这智商不高是否可以用药补补呢?146

20.我的孩子老是“挤眉弄眼”,这个习惯怎么改才行?149

21.我的孩子是不是患了多动症,每天动个不停,要怎么治疗?154

22.我的孩子经常磨牙,这怎么办?157

23.发热可以吃饭吗?160

24.孩子经常病或者大病之后,怎么来调理?161

25.哮喘能否根治?长期吸入糖皮质激素对生长发育有什么影响?162

26.哮喘患儿家长在日常生活之中要注意什么?162

第一章

chapter one

婴幼儿的日常保养

第一节 first quarter

物竞天择，优生优育

小儿的出生总是给家庭带来许多的欢乐，荣升家长身份的那一刻，从亲手接过那个襁褓中的婴儿的那一刻，作为父母，定会百感交集。小生命就像充满了神秘的星光，他照耀着周边喜悦的父母，从此，家庭、责任与爱便伴随着这位可爱的宝宝出生，让度过漫长青春期的父母开始得到了质的蜕变。这便是上天恩赐给一个家庭的最好礼物，这便是小生命的强大魅力。

有心理学家说过：孩子的出生，是父母生命的延续，是体内流淌血液的再生，也是原始动物本能繁殖的必要。这便点出了人与大自然融为一体，人属于自然界的一部分观点。

既然人属于自然，便一定拥有自然界的属性，其中包括各种生殖属性。达尔文的进化论中指出：物竞天择，优胜劣汰。即是适者生存，不适者淘汰。自然界的动植物“不约而同地”遵循着这种规律。它们能够在竞争中繁育生殖下来，他们必须是保持自己最高效的内体物质，推崇它们之间最强大的为王，它们拥护这些皇帝，目的就是为了能够保持他们最优秀的种子繁殖下来，以面对凶险的自然界，并继续旺盛地繁殖下去。那些老弱病残，先天不足的动植物，很难在自然界立足，最后只能被自然界所淘汰。这便是达尔文的著名理论。

人类作为自然的一部分，当然也拥有这种特性。中华上下几千年，在对抗恶劣自然环境的情况下，在缺衣少食的条件下，在面对周遭各种天灾祸害的情况下，能够顺利繁衍下来，实属不易。这也决定人的体质必须适应自然界的万千变化。这也决定一些不具备生育能力，不具备繁殖后代能力，难产、早产的婴儿，在落后的医疗条件下，被自然所选择淘汰。剩下的都是壮实的

婴儿，体质先天禀赋好，能够适应周遭恶劣的条件。即便有体质羸弱的幸运儿生存下来，也会因为先天的不足，后天补养差而慢慢夭折，或者寿命短暂。以后真正能够长大成人的，必然也是对疾病、自然拥有天然抵御的壮实之躯。这也造就了中国的上下五千年文明古国优秀物种得以世代传承。

反观我们的现代社会，经济高度发展，医学技术高度发展，我们吃的食物，我们呼吸的空气，我们周遭的自然破坏、环境污染等，都成为经济发展后不可避免的余留产物。我们的地球环境在日益破坏，自然当然也给予了我们许多“回报”：沙尘暴，土地荒漠化，臭氧层“穿孔”等等。人体生活环境遭到前所未有的破坏，人体的身体素质大不如前。不时的传染病流行，癌症、自然界的病毒变异感染的不断提高，这昭示着人体天然抵抗自然能力的屏障逐年下降，人体的繁殖能力则就深受其害，太多的家长失去了生育能力，太多的遗传病基因被激活，太多的孩子出生后体质羸弱，并不断地影响着下一代，再下一代。

这是从外界看待我们的身体素质，下面再分析我们出生的婴儿：为何有些体弱多病，有些却长势良好，体质强壮呢？其实，婴儿诞生后，一般可分为难养型与易养型。此种划分规律可先在父母辈身上，或者在分娩的过程中可见端倪。

一般难养型的儿童，大体都符合这些疾病特点，在度过学龄期前，大体都体弱多病，而且动辄就高热惊厥、哮喘、支气管肺炎、鼻炎等等。作为父母的，即便对孩子“伺候”得再细心，孩子也总是病，医院儿科成为了继家庭以外最熟悉的地方，基本上每个月都得上一次医院，而且病情较重。症状反复出现，缠绵难愈。

而易养型，则相当好理解，孩子自出生后，体质好，生病少，能吃能睡能玩，智力发育良好，让父母省去不少心。

这两种类型的孩子与上述所说的一样，跟遗传有着很大关系。先分析难养型孩子。难养型孩子的出生一般有如下几个特点：



(1) 父母体质虚弱或长期吃药。作为父母，身体体质决定了孩子未来的身体素质。如果父母的体内遗传病多，即便在他们这一辈人身上不表达，也会在下一辈之中表达出来。这种情况如果出现在古代医学条件落后时期，这对体弱的父母或许都不可能健康地生活在这个社会上，更谈不上有养育下一代的可能。因此，这种类型的父母生下来的孩子，是不太具备强壮体质的。

另外，长期吃药的父母，生下的孩子身体素质定会受影响。特别是在怀孕期间经常吃药的母亲，药物副作用与对胎儿的损害密切相连。因此，对于怀孕期间，或者准备怀孕的母亲，在医学上是不主张随便吃药的。

(2) 不足月的婴儿。在母亲体内呆的时间短，过早就分娩的孩子，首先没有充分完善地发育好自己的身体，再者，更没有足够地“继承”母亲的抗病免疫力，这也是早产儿难养的特性之一。这种类型的孩子，脏腑娇嫩，免疫力低，特别容易患上呼吸道与过敏性的疾病。

(3) 难产儿与保胎儿。在以前医疗条件落后的时代，难产儿与保胎儿一般是很难出现在这个世界上的。按照自然界的法则，这些孩子则是因为没有足够强大的身体素质去抵御外界而被自然所淘汰。可喜的是，在医疗条件高度发展的今天，药物保胎以及手术取胎造就了这些孩子的出生，但是也造就了这一批中许多孩子较差的身体素质。

(4) 剖腹产婴儿。现代许多母亲都会选择让自己剖腹产，其实，按照自然规律，顺产才是婴儿自然出生的最佳选择。剖腹产的婴儿许多都较为难养，烦恼易闹。可能因为顺产的孩子，他们在临产的时候，经历了与母亲一起合作努力到自然分娩的过程，而剖腹产的婴儿却没有这种经历。因此，顺产儿多为易养型孩子。

以上的情况，一定程度上造就了难养型孩子后天体质虚弱的原因，再加上自然环境的日益破坏，因此，难养型孩子体弱多病便不足为奇了。

而易养型孩子则不一样。从小无论在体质、生长发育等方面，都处在平和的阶段。所谓“平和”阶段，便是身高“毫无保留”地长，体重对身高正

比增加，心智发展健全，各项指标在成长阶段都趋于正常，不会提前出现性早熟，疾病少且容易恢复，没有大病的侵袭。这便是中医所说的，先天禀赋足，后天喂养则省心不少。

第二节 second quarter

小儿“一式三招”的日常保养

许多的孩子，特别是难养型孩子，医院仿佛成为他们的第二个家，三天两头往医院奔。有些孩子更是老面孔，病例厚得可以出本书。我们的主任常开玩笑地对“老客户”说：“这么为医院做建设，医院可能要颁发个‘VIP’卡给你才行。”

小孩子的生病，没有成人那般复杂的情绪，更不会因为情感来掩盖自己的症状，因此，孩子病情单一，起病快，好得也快，在临床上见到最多的就是：呼吸道与消化道的疾病。

小孩子脏腑娇嫩，容易感受外界之邪气，肺主皮毛，外界风、热、寒等邪气，最先侵入的便是孩子的皮毛，而最先反应的便是肺脏，孩子抵抗能力差，一开始便出现强烈的警示信号，这个警示信号便是肺部出现问题时候发出的上呼吸道症状：高热、咳嗽等。

同时，病从口入，小孩子吃饱就睡，睡了就吃。“吃”成为贯穿他们小生命顺利度过之中最重要的主题。病如何从口入，这取决于家长们的喂养问题，和一些大龄儿童自己的乱吃问题。临床上最常见的孩子消化道症状便是腹泻，孩子一吃不洁的东西，便会出现腹泻，这是机体的一种排毒反应，也是消化道一种强烈的警示信号，这便能保障孩子消化道的清洁，同时免受毒素的最深程度侵害。

因此，如何在这几大方面照顾好孩子的日常饮食，培养其良好的生活习惯，很重要。这是孩子免受疾病侵害的基础，同时减少临床上所见的孩子疳积、哮喘、贫血等慢性病的发生与发展。

孩子需要拥有强壮的身体，就必须提到身体的素质，提高抵抗疾病的能力。做到这些，就应该从生活之中的细节做起，从日常的饮

食、生活习惯以及推拿保健做起。

日常的饮食问题，在本书其他地方，笔者会详细提到这个问题，这里，先重点提出日常推拿保健以及生活习惯问题。

曾经名噪一时的养生保健专家吴清忠，在他的《人体使用手册》里面，详细谈到了成人在日常保养过程中需要遵守的“一式三招”问题，那就是“早睡、敲胆经、按摩心包经”。这里，借用“一式三招”的概念，提出小儿在日常保健之中，同样需要“一式三招”，那便是：

1. 早睡以及多睡

2. 摩腹

3. 推背捏脊

在解释以上“一式三招”之前，我们先来了解一下“气血”这个概念。

“气血”是中医的名词，气血旺盛能够主动地防御并修复受损的器官，并能够维护身体的最佳状态，它是一切人体抵抗疾病的最重要的防御屏障。“气血”旺盛，则百病不生，并且能够及时修复身体潜在的疾病。“气血”的高低，也代表了身体状态的强弱。从这点上看，如果让孩子的身体保持最佳状态，应该提高孩子“气血”，气血旺盛，疾病的侵袭就少。



1. 早睡与多睡

“早睡与多睡”是小儿生长发育以及气血充盈的重要基础。

“早睡与多睡”能够让身体各器官更好地完善功能以及加强自我修复的能力。小儿脏腑娇嫩，从出生开始，获得的免疫力便是母体建立并遗传给他们的，也就是说他们的“正气”不足，脏腑功能尚需进一步完善才能发挥其功能。因此，这个阶段，睡眠则是小儿最为重