

中西医结合儿科临床医师
北京中医药大学博士

刘慧兰·编著

养好脾胃 孩子不生病

儿科医生说



专家支招防治8种小儿常见病
中药防治+西药护理+饮食调养+日常保健
丝丝入理，面面俱到



孩子不生病，生病不着慌
气十足的妈妈
孩子一副好体格



儿科医生说 养好脾胃 孩子不生病



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

儿科医生说 养好脾胃孩子不生病 / 刘慧兰编著. -- 北京 : 电子工业出版社, 2017.6
ISBN 978-7-121-30259-6

I. ①儿… II. ①刘… III. ①婴幼儿—健脾—养生（中医）②婴幼儿—益胃—养生（中医） IV. ①R256.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第263964号

策划编辑：徐 艳

责任编辑：康 霞

印 刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

装 订：北京顺诚彩色印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16

印张：13.75

字数：300千字

版 次：2017年6月第1版

印 次：2017年6月第1次印刷

定 价：49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlt@s@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到：dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：xuyan1@phei.com.cn。

前言

古人云：“为人父母者，不知医为不慈。”意思是说，作为父母，如果不懂中医知识，盲目地养育、照顾孩子，那就不是真正的慈爱。可能有的家长不以为然，觉得自己对孩子照顾得很细心，孩子一生病立马上医院，难道这还不是真正的慈爱吗？不是。家长们可以回想一下，孩子吃了药、打了针或者输了液，病很快就好了吗？并没有。作为临床医生，我接诊过太多反复生病、迁延不愈的患儿，家长们都是又心疼又着急，连问我的问题都一样：为什么孩子体质这么差，经常感冒、咳嗽、发烧、拉肚子？为什么不爱吃饭？……这些问题看似复杂，其实根本的答案就一个——脾胃虚弱。


脾胃是后天之本，是孩子生长的原动力，脾胃好了，孩子的体质、抵抗力、免疫功能才能强大。可以这样说，儿科病几乎都能追溯到脾胃上。可是，孩子正处于生长发育阶段，脾胃虚弱是他们最大的生理特点。更重要的是，家长们不知道这一点，更不知道怎么去养护孩子的脾胃。结果就可怜了孩子，反复生病，生了病还不容易好。这样的家长，能说是真正慈爱的家长吗？

所以，很多时候，孩子身体上只是出了一些小问题，但家长不懂得育儿知识却是大问题。我也是一位家长，对家长们爱孩子的心情感同身受。因此，根据多年的临床经验，我精选了孩子最常遇到的8种常见病——感冒、发烧、咳嗽、肺炎、腹泻、厌食、积食、便秘，从根源上剖析孩子生病的原因，并给出具体的调治与护理方法。此外，还教给大家在日常生活中如何去固护孩子的脾胃。目的是让家长们知道，养育孩子，光有爱心是不够的，还要清楚孩子生病的根本，不仅要治好孩子的病，还要让孩子少生病、不生病，这才是我们做父母的最应该做的。

最后，我想在这里感谢下列参编人员：张海媛、赵红瑾、范永坤、毛燕飞、韦杨丽、寿婕、邱丽丽、孙灵超、张志军、曾剑如、陈涤、李玉兰、杨丽娜、杨志强、张伟、黄辉、黄建朝、黄艳素、贾守琳、李红梅、迺莹、王永新、吴强、张羿、姜朋、常丽娟、祝辉、王雪玲、张天佐、张海斌、史颖超、黄建猛、王洪侠、张国瑞。因为有了大家的努力，本书才如此精彩！

快速检测孩子的脾胃功能

脾胃是后天之本，气血生化之源，脾胃好的孩子不容易生病，所以，家长们肯定都很关心自家孩子的脾胃好不好。那么如何判断孩子的脾胃功能呢？下面教你几招中医自查法。

自查类别	中医解说	正常显现	异常显现	判别结论
面色	中医认为，人体内发生的病变，必然会反映到体表，而面色就是这种体表反映之一	脾胃健康的孩子面色红润有光泽，皮肤富有弹性，孩子也活泼好动	脾胃功能异常的孩子，面色偏黄或者黯黄且没有光泽，同时伴有没精神、稍微活动一下就疲倦、嗜睡、说话声音小或不想说话	<input type="radio"/> 正常 <input type="radio"/> 异常
口唇	《黄帝内经》中说：“口唇者，脾之官也。”脾之荣在唇，孩子嘴唇颜色、外形的变化往往暗示着消化系统的问题	脾胃功能正常的孩子，嘴唇红润，干湿适度，润泽有光泽	脾胃功能不好的孩子，嘴唇发白，没有血色，显得非常干燥，容易爆皮、裂口。另外，脾主涎液，孩子睡觉时流口水，也是脾气不足的一种表现。此外，孩子出现口臭、牙龈肿痛等症状时，大多也和脾胃消化能力不佳有关	<input type="radio"/> 正常 <input type="radio"/> 异常
舌苔	中医认为，舌苔是由胃气所生，所以脾胃阴阳的盛衰、气血的调和、津液的存亡均可直接反映在舌苔变化中。家长观察孩子舌苔的变化，就可以知道孩子的脾胃好不好	 <p>孩子脾胃功能正常时的舌苔是一层淡淡的薄白苔，颗粒均匀，而且是湿润的，不燥不滑</p>	<p>舌上无苔：说明孩子脾胃失调，常伴有食欲不振、干呕恶心、肌肤灼热、大便秘结、经常噎膈等症状</p> <p>舌苔发黄，说明孩子脾胃有热，常伴有口渴、口干、腹胀、大便恶臭等症状</p> <p>舌苔灰黑色，说明孩子体内有痰湿或湿热，有痰湿的孩子常有腹胀、口干却不想喝水、肠鸣、便溏等症状；有湿热的孩子常有发热、口中干苦、食少而腹胀、小便短黄等症状</p> <p>舌苔溃烂，像豆腐渣一样，说明孩子脾胃热盛，体内的痰浊上逆，还经常咳嗽，有黏而黄的痰</p>	<input type="radio"/> 正常 <input type="radio"/> 异常

自查类别	中医解说	正常显现	异常显现	判别结论
鼻子	<p>中医认为，鼻头和鼻翼两侧属于脾胃的反射区域，当孩子的脾胃出现问题时，都会在鼻子的这些部位出现变化</p>	<p>脾胃功能正常的孩子，鼻色是隐隐的红黄色，给人一种明润含蓄的感觉，而且没有红肿疮疖</p>	<p>鼻头发黄，说明孩子的脾胃虚弱，常有出虚汗、食欲不振、挑食、倦怠等症状</p>	<p>○正常 ○异常</p>
			<p>鼻头色白，并且伴有腹痛，多是由脾胃虚寒所致</p>	
			<p>鼻翼发红，说明孩子多有胃热，还常伴有易饿、口臭、牙龈肿痛等症状</p>	
			<p>鼻梁上有青筋，孩子大多会腹部疼痛，出现腹泻、疳积等方面的疾病</p>	
小手	<p>中医认为，脾主四肢、肌肉，为气血生化之源，因此，孩子的小手也是反映脾胃健康状况的“晴雨表”</p>	<p>脾胃正常的孩子，手温应该比脸部和皮肤的温度略高一些，如果孩子的手温出现异常，就预示着他的脾胃出现了问题</p>	<p>小手不论什么季节总是冰凉的，说明他消化吸收能力比较差，容易导致消化不良</p>	<p>○正常 ○异常</p>
			<p>小手爱出汗，总感觉湿湿的，多是脾胃两虚造成的</p>	
大便	<p>中医认为，大便是否正常与脾胃有着密切关系。所以，观察孩子的大便情况，也能判断孩子脾胃功能的好坏</p>	<p>脾胃功能正常的孩子，大便通常呈黄褐色的圆柱形，软硬适度，排便顺畅；排便次数为每日1~3次或每2~3日1次</p>	<p>大便清稀，伴有不消化的食物残渣，说明孩子脾阳虚</p>	<p>○正常 ○异常</p>
			<p>大便不成形，形似溏泥，伴有腹胀、疲倦乏力、不爱说话等症状，说明孩子是脾气虚了</p>	
			<p>大便干结，伴有腹胀、腹痛、按压腹部疼痛加剧、面赤身热、小便黄、口苦口臭等症状，说明孩子胃肠有实热，需要泻火</p>	
			<p>大便干结，像羊粪粒一样，伴有肛裂、烦躁、消瘦等症状，是孩子胃阴虚的表现</p>	



读懂孩子脾胃功能的化验单

孩子感冒了，到医院去，医生通常都会让孩子验血，查血常规；反复生病的孩子，医生还会建议查一下免疫力。这些化验单对医生的诊断很重要，对家长来说也很重要。通过这些化验单，家长可以了解孩子的脾胃功能。因为脾胃是气血生化之源，如果孩子脾胃虚弱，就会导致身体气血不足，出现贫血、乏力、免疫力低下等表现。而当孩子的免疫力低下或者免疫系统不健全时，感冒、扁桃体炎、哮喘、支气管炎、肺炎、腹泻、过敏等疾病就会反复发作。但是，很多家长根本看不懂这些化验单，下面就教您几招。

化验单一

北京中医药大学第三附属医院免疫室 检验报告单

姓名: [REDACTED] 病历号: [REDACTED] 标本种类: 血清 样本编号:
性别: 女 科别: [REDACTED] 房 临床诊断: 采样日期:
年龄: [REDACTED] 床号: [REDACTED] 送检医师: [REDACTED] 备注:

检验项目	结果	单位	参考范围
IgA 免疫球蛋白A	3.62	g/L	0.70-4.06
IgG 免疫球蛋白G	12.15	g/L	6.80-14.45
IgM 免疫球蛋白M	4.75 ↑	g/L	0.40-2.50
C3 补体C3	0.97	g/L	0.75-1.35
C4 补体C4	0.14	g/L	0.09-0.36
IgE 总IgE	32.30	IU/ml	0.00-87.00

免疫球蛋白M: 主要分布在血液中，在机体免疫反应中出现最早，具有强大的抗感染作用。此处数值偏高，表明有病毒感染。

核收时间: 2016-07-15 08:30 报告时间: 2016-07-20 10:48 检验者: [REDACTED] 审核者: [REDACTED]
注: 此检验结果仅对此次送检标本负责, 结果仅供临床参考!

化验单二

北京中医药大学第三附属医院免疫室 检验报告单

姓名: [REDACTED] 病历号: [REDACTED] 标本种类: 血清 样本编号:
性别: 女 科别: [REDACTED] 科 临床诊断: 荨麻疹 采样日期: 2016-02-20 11:12
年龄: [REDACTED] 床号: [REDACTED] 送检医师: [REDACTED] 备注:

检验项目	结果	单位	参考范围
IgA 免疫球蛋白A	2.60	g/L	0.70-4.06
IgG 免疫球蛋白G	7.60	g/L	6.80-14.45
IgM 免疫球蛋白M	1.00	g/L	0.40-2.50
C3 补体C3	1.19	g/L	0.75-1.35
C4 补体C4	0.24	g/L	0.09-0.36
IgE 总IgE	866.00 ↑	IU/ml	0.00-87.00

总IgE: 是指人体的一种抗体，为过敏反应的介导因素，如哮喘、过敏性鼻炎、荨麻疹等过敏性疾病急性发作时，会检测到IgE增高。另外，总IgE升高也常提示患儿属于遗传过敏（特应性）体质，极易发生过敏反应。

核收时间: 2016-02-22 06:26 报告时间: 2016-02-24 10:34 检验者: [REDACTED] 审核者: [REDACTED]
注: 此检验结果仅对此次送检标本负责, 结果仅供临床参考!

化验单三

平均血红蛋白量: 数值偏低, 表示体内缺铁, 是缺铁性贫血的一个重要参考指标。

红细胞平均体积: 数值偏低, 常见于各种贫血, 对孩子来说, 多见于缺铁性贫血。

血红蛋白: 血红蛋白是负责运送氧气的蛋白质, 是它使血液呈红色。其数值偏低, 说明孩子有轻度的贫血。

红细胞压积: 红细胞压积是影响血液黏度的重要因素, 其数值偏低, 说明血液稀释或贫血。

中性粒细胞数: 中性粒细胞是白细胞中的一种, 也是一种机体的免疫细胞, 可对抗炎症感染, 此处数值偏低, 说明孩子有病毒性感染。

北京中医药大学第三附属医院检验报告单

姓名: [REDACTED] 病例号: [REDACTED] 标本种类: 全血 样本编号: 1003
性别: 女 科别: 儿科门诊 临床诊断: 上呼吸道感染 送检日期: 2016-09-26 09:29
年龄: 9月 床号: [REDACTED] 送检医师: [REDACTED] 备注: 无

代号	分析项目	结果	单位	参考范围	代号	分析项目	结果	单位	参考范围
WBC	白细胞	3.79	$10^9/L$	3.50-9.50	NEUT#	中性粒细胞数	$1.35 \downarrow 10^9/L$		1.80-6.30
RBC	红细胞	4.51	$10^{12}/L$	3.8-5.1	LYMPH#	淋巴细胞数	1.77	$10^9/L$	1.10-3.20
HGB	血红蛋白	89.00	$\downarrow g/L$	115-150	MONO#	单核细胞	0.57	$10^9/L$	0.10-0.60
HCT	红细胞压积	30.60	$\downarrow \%$	35-45	EO#	嗜酸性粒细胞	0.08	$10^9/L$	0.02-0.52
PLT	血小板	280.00	$10^9/L$	125.00-350.00	BASO#	嗜碱性粒细胞	0.02	$10^9/L$	0.00-0.06
MPV	平均血小板体积	9.70	fL	9.00-13.00	RDW-SD	红细胞分布宽度	37.80	fL	37.00-50.00
PCT	血小板压积	0.27	%	0.11-0.30	RDW-CV	RDW-CV	16.20	%	\uparrow 11.50-14.50
MCV	红细胞平均体积	67.80	$\downarrow fL$	82.00-100.00	PDW	血小板分布宽度	8.80	$\downarrow fL$	9.00-17.00
MCH	平均血红蛋白量	19.70	$\downarrow pg$	27.00-34.00	P-LCR	大型血小板比率	20.40	%	13.00-43.00
MCHC	平均血红蛋白浓度	291.00	$\downarrow g/L$	316.00-354.00					
NEUT%	中性细胞比率	35.74	$\downarrow \%$	40.00-75.00					
LYMPH%	淋巴细胞比率	46.74	%	20.00-50.00					
MONO%	单核细胞比率	15.04	$\uparrow \%$	3.00-10.00					
EO%	嗜酸性粒细胞比率	2.10	%	0.40-8.00					
BASO%	嗜碱性粒细胞比率	0.50	%	0.00-1.00					

核收时间: 2016-09-26 09:29 报告时间: 2016-09-26 09:37 检验者: [REDACTED] 审核者: [REDACTED]
本报告仅对本次标本负责

平均血红蛋白浓度: 指每升红细胞中平均所含血红蛋白浓度, 此处数值偏低, 说明孩子贫血。

中性细胞比率: 数值偏低, 说明孩子体内有感染。

单核细胞比率: 这是单核细胞绝对值与白细胞绝对值的比值。这张化验单中, 单核细胞数正常, 中性粒细胞数减少, 所以比值偏高, 也是体内有炎症的一种表现。

血小板分布宽度: 数值偏低, 表明血小板的均一性高, 也就是血小板的个头大小均匀, 一般没有临床意义。而且这项检测通常误差较大, 一次检测不能说明问题, 家长不必担心。

RDW-CV: 这个是红细胞分布宽度的变异系数, 数值偏高, 说明有贫血。

总结: 从这张化验单上可以看出, 这个患儿有轻度贫血, 并且有病毒感染, 也说明他脾胃功能较差, 需要家长特别调养。

化验单四

白细胞：通常被称为免疫细胞，其主要作用是吞噬细菌、防御疾病。此处白细胞低于正常值，说明孩子的免疫力低下，极易感染各种病毒和细菌。

中性细胞数：数值比较低，说明孩子感染的病毒比较严重。

淋巴细胞数：数值偏低，说明孩子有免疫缺陷。

北京中医药大学第三附属医院检验报告单

姓名：██████★
性别：█
年龄：13月

病例号：1208109280
科别：儿科门诊
床号：

标本种类：全血
临床诊断：上呼吸道感染
送检医师：

样本编号：1001
送检日期：2016-09-25 08:17
备注：无

代号	分析项目	结果	单位	参考范围	代号	分析项目	结果	单位	参考范围
WBC	白细胞	1.78	↓ $10^9/L$	3.50-9.50	NEUT#	中性细胞数	0.72	↓ $10^9/L$	1.80-6.30
RBC	红细胞	4.16	↓ $10^{12}/L$	4.3-5.8	LYMPH#	淋巴细胞数	0.86	↓ $10^9/L$	1.10-3.20
HGB	血红蛋白	100.00	↓g/L	130-175	MONO#	单核细胞	0.19	$10^9/L$	0.10-0.60
HCT	红细胞压积	31.20	↓%	40-50	E0#	嗜酸性粒细胞	0.01	↓ $10^9/L$	0.02-0.52
PLT	血小板	167.00	$10^9/L$	125.00-350.00	BASO#	嗜碱性粒细胞	0.00	$10^9/L$	0.00-0.06
MPV	平均血小板体积	10.20	fL	9.00-13.00	RDW-SD	红细胞分布宽度	40.40	fL	37.00-50.00
PCT	血小板压积	0.17	%	0.11-0.30	RDW-CV	RDW-CV	15.50	↑%	11.50-14.50
MCV	红细胞平均体积	75.00	↓fL	82.00-100.00	PDW	血小板分布宽度	10.60	fL	9.00-17.00
MCH	平均血红蛋白量	24.00	↓pg	27.00-34.00	P-LCR	大型血小板比率	25.70	%	13.00-43.00
MCHC	平均血红蛋白浓度	321.00	g/L	316.00-354.00	BG	血型			A型
NEUT%	中性细胞比率	40.44	%	40.00-75.00					
LYMPH%	淋巴细胞比率	48.34	%	20.00-50.00					
MONO%	单核细胞比率	10.74	↑%	3.00-10.00					
E0%	嗜酸性粒细胞比率	0.60	%	0.40-8.00					
BASO%	嗜碱性粒细胞比率	0.00	%	0.00-1.00					

核收时间：2016-09-25 08:18 报告时间：2016-09-25 08:27 检验者：██████ 审核者：██████
本报告仅对本次标本负责

红细胞、血红蛋白、红细胞压积、红细胞平均体积、平均血红蛋白量这五项互相影响。红细胞是负责给人体运送氧气的，红细胞和血红蛋白的数量减少到一定程度时，称为贫血。这五项数值都偏低，说明孩子已经发生贫血。

单核细胞比率：数值偏高，说明体内有急性炎症。

嗜酸性粒细胞：数值偏低，常见于伤寒、副伤寒初期。

RDW-CV：这个是红细胞分布宽度的变异系数，数值偏高，说明有贫血。

总结：从这张化验单上可以看出，这个患儿不仅有贫血，而且免疫力较低，出现了比较严重的病毒感染。也就是说，他的脾胃功能差，需要家长特别注意养护孩子的脾胃。

孩子脾胃的6大“天敌”

1 第一大天敌——撑：很多孩子脾胃差真的是吃太多撑的

脾胃最怕撑了，孩子的脾胃天生比较弱，家长又难以掌握好数量，所以一不小心就会给孩子吃得过多，吃多了就把孩子的脾胃给伤了，造成伤食症，引起胃胀、胃痛、恶心、呕吐等症状。而孩子呢，吃东西也控制不了自己，遇到喜欢吃的东西就大吃一顿，这样脾胃肯定受不了。所以说，很多孩子脾胃差是撑的结果。如果不改变这个饮食的坏习惯，孩子的脾胃很难养好。

2 第二大天敌——凉：寒凉是脾胃的大忌

脾胃是喜欢温暖、讨厌寒凉的，生冷食物对孩子脾胃的伤害非常大，尤其在夏季给孩子吃过多冷饮、雪糕、凉性瓜果等，更容易伤及脾胃，引起胃胀疼痛、腹泻、呕吐等病症。我曾遇到过这样一位小患者，平时总是拉肚子，不爱吃东西，面色也不好看，检查也没发现什么异常，后来我在详细询问他的饮食起居的时候，他家长说这个孩子平时总爱在饭后吃西瓜、梨等水果。我判断这个小患者可能是过食生冷，使中阳受损。就嘱咐家长，让孩子改掉饭后吃水果的习惯，一周后果然见效。

当然，除了要让孩子少吃生冷食物，家长还要注意给孩子胃部保暖，随时关注天气变化，适时给孩子增加衣物，以免脾胃受凉。

3 第三大天敌——腻：肥甘厚味从来都不是脾胃的“菜”

小孩都爱吃甜食，但甜腻的食物在运化过程中容易产生湿气，脾怕湿，因此甜食要少吃。另外，多吃肉食也容易产生湿气，生病期间尤其要严格忌肥腻食物。

4 第四大天敌——湿：被湿邪困住，脾胃就要罢工了

中医认为，脾具有“土”的特性，土很容易吸水，所以湿气进入体内最容易伤脾。如果孩子体内的湿气太重，就会把脾胃困住，导致脾气不升，胃气难降，脾胃自然就会出现问題。所以，家长除了要在孩子的饮食上加以注意外，居住环境也要保持干燥通风。

5 第五大天敌——懒：孩子懒，脾也懒，好习惯养起来

中医里面常说“久坐伤肉”，其实最伤害的是脾。脾主四肢与肌肉，是人体能量的储备和利用中心。如果孩子不爱运动，长时间坐着看电视、玩电子游戏，身体的四肢、肌肉等完全得不到锻炼，那脾的运化功能也会逐渐减弱，伤害身体的元气。所以，家长不要总让孩子宅在家里，应该多带孩子去户外，在大自然的环境里运动，对脾胃养护很有益处。

6 第六大天敌——思：忧思、焦虑、紧张等坏情绪逼停脾胃

中医认为，思伤脾，以前都是大人才容易思虑过度，但现在的孩子从小竞争就比较激烈，学习上的压力很大，与年龄不相匹配的用脑较多。另外，家庭关系和谐程度也是造成孩子思虑过度、情绪焦虑或紧张的主因。如果孩子长期处于忧思、焦虑或紧张的情绪下，食欲会大受影响，不爱吃东西，久了就会导致脾胃呆滞，运化功能失常。所以，家长们要努力营造一个和谐的家庭氛围，不要过多、过早地让孩子学习，更不要在孩子吃饭时批评、训斥孩子，使孩子保持心情愉快、情绪稳定，有助于食物的消化和吸收，对养护脾胃有帮助。



- 孩子情绪不稳定、过忧、悲伤、脾气暴躁等都会影响脾胃功能

目录

C
O
N
T
E
N
T
S

★ 第一章

脾胃，孩子健康成长的原动力

- 2 脾胃虚弱是孩子最大的生理特点
- 4 脾胃阴阳失衡，孩子易生病
- 8 呼吸系统疾病，也是脾胃虚弱惹的祸
- 10 孩子脾胃虚弱易引发的常见病类别

★ 第二章

内伤脾胃，百病由此生

- 12 脾胃虚了，感冒不请自来
 - 12 刨根问底：孩子爱感冒究竟为哪般
 - 13 脾胃弱的孩子易外感，有效预防是关键
 - 饮食得当，孩子脾胃强壮才不生病
 - 不论什么时候都要注意避免让孩子着凉
 - 给孩子提供一个快乐的生活环境
 - 14 风寒感冒，恶寒、低热、鼻塞、流清涕
 - 刚刚受寒时，生姜葱白红糖水解烦忧
 - 孩子受寒感冒肚子痛，丁桂儿脐贴能驱寒止痛
 - 孩子鼻塞不通气，用蒸气熏鼻或滴生理盐水能缓解
 - 风寒感冒对症足浴法
 - 风寒感冒对症艾灸
 - 受寒治疗后，巩固疗效很关键
 - 20 风热感冒，孩子高热、舌红、咽痛、流黄涕
 - 给刚受热邪侵染的孩子喝点薄荷粥
 - 外感风热总口渴，可用麦冬、乌梅、梨熬水喝
 - 风热感冒常用的几种中成药
 - 风热感冒对症推拿



风热感冒对症刮痧

风热感冒治疗后，家长要这样稳固疗效

28 胃肠型感冒，孩子上吐下泻，伴有发烧

胃肠型感冒是怎么发生的

胃肠型感冒寒湿重，用藿香正气有奇效

胃肠型感冒腹胀、呕吐严重，可先服四磨汤口服液止吐消食

胃肠型感冒治疗后，家长要这样稳固疗效

34 发烧，脾胃正气不足

34 刨根问底，孩子为什么总发烧

孩子发烧，其实是身体和外邪在搏斗

36 不要孩子一发烧，就立刻吃药、送医院

孩子发烧 38.5℃ 以下，首选物理降温

孩子发烧到 38.5℃ 以上，建议服用退烧药物或请医生处理

39 为孩子选择最佳退烧药

3 个月以上的孩子发烧，对乙酰氨基酚是首选药

布洛芬退热效果又快又好，但只有 6 个月以上的孩子才能用

孩子持续高烧不退，可交替使用对乙酰氨基酚和布洛芬

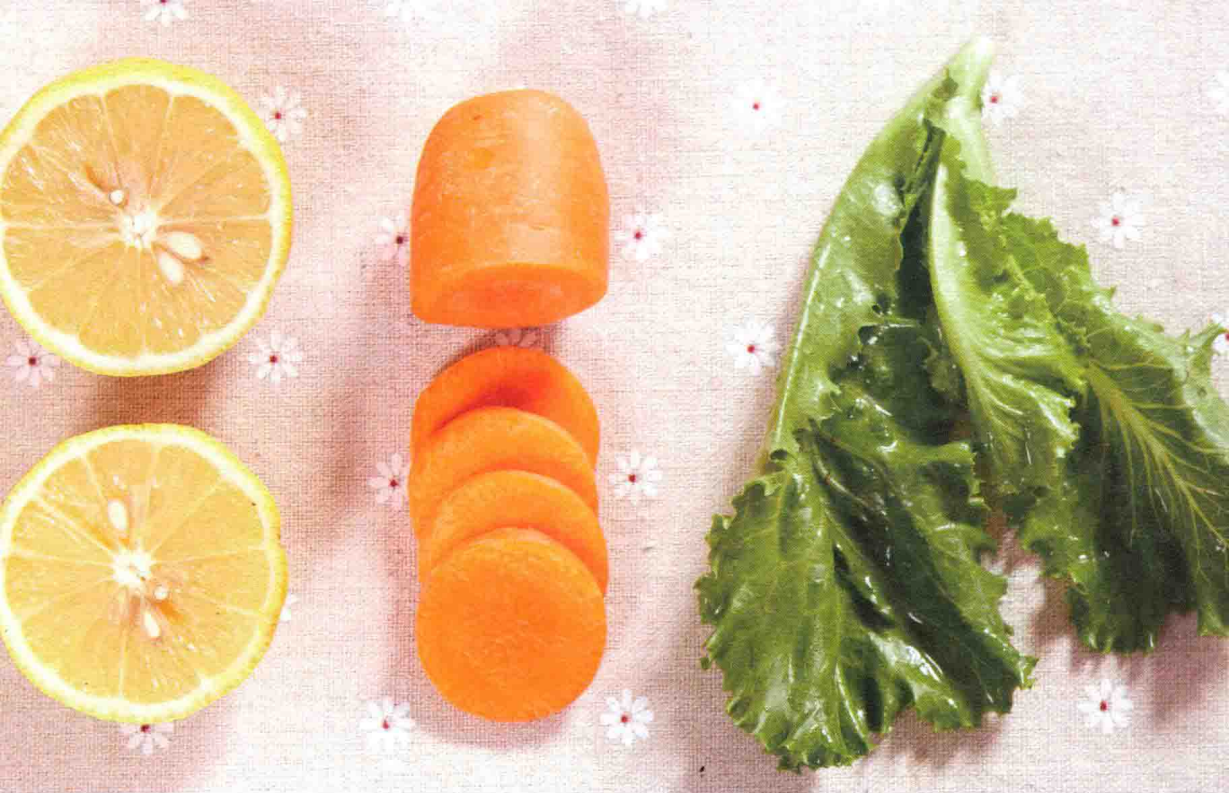
这几种退烧药物，家长最好不要选择

42 中医推拿、贴敷疗法也能有效退热

让孩子退烧的对症推拿手法

用四仁散贴敷劳宫穴有很好的退热作用





45 高热惊厥时，家长要做什么

孩子高热惊厥时的4大操作流程

高热惊厥后，家长应及时将孩子送医院进行检查

预防或减少高热惊厥的复发，家长应该怎么做

48 护理发烧的孩子，家长要把握好这几点

定时测量体温

时刻观察孩子的精神和脸色

饮食要精心、精细

50 咳嗽，脾虚失健、肺卫不固

50 孩子为什么会咳嗽

51 不要一咳嗽就马上止咳

咳嗽有可能是正常生理防御的体现

咳嗽证型多，辨清病因再用药

52 风寒咳嗽，咳稀白痰、嗓子痒

刚刚受寒时咳嗽，用通宣理肺丸效果很好

寒邪入里化热，咳嗽有黄痰，用儿童清肺口服液散寒清热

小儿风寒咳嗽的推拿疗法

中药穴位贴敷疗法也能缓解风寒咳嗽
咳嗽快好时，给孩子补脾是当务之急

62 风热咳嗽，咯痰黄稠、不易咳出

风热咳嗽初起，首选桑菊饮

干咳少痰、鼻干咽燥，用陈皮川贝雪梨汤可缓解

小儿风热咳嗽的推拿疗法

用中药穴位贴敷也能缓解风热咳嗽

70 秋季燥咳，干咳无痰或少痰，痰黏难咳

温燥咳嗽，吃桑杏汤可润燥化痰

杏苏散，专治凉燥咳嗽的名方

76 咳嗽反复不愈怎么办，吃小儿肺咳颗粒能改善

脾胃虚弱，肺阴不足是久咳不愈的根源

小儿久咳不愈用食疗也可以

78 护理咳嗽的孩子，家长要注意这几点

让孩子多喝水，少吃肉

保持室内空气新鲜，温/湿度适宜

雾霾时减少外出

起居关怀要细致

80 肺炎，脾虚肺就弱

80 婴幼儿肺炎为什么容易反复发作

首先排除先天性的致病因

脾肺不足，抵抗力差易得肺炎

82 小儿肺炎高峰期，家长要懂得如何预防

调养好孩子的脾胃，加强营养

接种肺炎疫苗

三九贴、三伏贴治疗，提高免疫力

室内消毒，少带孩子去公共场所

积极治疗上呼吸道感染

85 小儿肺炎防治的常见误区

86 肺炎容易误诊，“二看一听”判断孩子是否有肺炎



一看咳嗽和呼吸

二看精神状态

听胸部

88 小儿肺炎应对症治疗

小儿肺炎发热时怎么办

咳嗽有痰，先用肺热咳喘口服液清热化痰

咳嗽无痰，吃川贝雪梨百合蜂蜜水效果好

肺炎恢复期给孩子用点六君子丸补脾益肺

小儿肺炎恢复期，用穴位贴敷疗法可促进康复

94 孩子得肺炎，居家护理至关重要

做好患儿的眼、耳、口、呼吸道、皮肤的护理

注意用饮食调理脾胃，加强营养

96 积食，脾胃运化能力差

96 孩子为什么会积食

孩子积食是怎么发生的

为什么孩子积食容易反复发作

98 快速判断孩子是否积食了

第一步：闻口气

第二步：看舌苔

第三步：看嘴唇

第四步：查食欲，摸腹部

第五步：查大便

第六步：看睡眠

99 积食不是小问题，家长需学会预防

调整饮食结构

饮食有规律，少吃零食


让孩子吃七分饱

100 小儿积食的治疗方案

小儿积食的饮食疗法

治疗小儿积食的常用中成药





小儿推拿疗法能有效调脾胃，消积食

小儿积食的穴位贴敷疗法

小儿积食引起发烧，用萝卜籽煮水喝就能缓解

108 厌食，脾虚、伤食、消化能力差

108 孩子为何患了厌食症

小儿厌食，脾胃虚弱是主因

孩子无节制饮食会造成脾胃受伤

喂养不当会影响脾胃健运

111 脾胃失调引起的厌食是可以预防的

112 治疗孩子厌食的中医疗法

对症食疗对改善小儿厌食很有效

治疗小儿厌食的几种常用中成药

小儿厌食的推拿疗法

中药敷脐疗法也能治疗小儿厌食

120 便秘，脾虚、胃热导致大便干燥

120 孩子便秘是怎么回事

胃肠积热是小儿便秘的重要原因

小儿脾虚也可导致便秘

122 怎么判断孩子是不是便秘了

123 小儿便秘也要分类治疗

孩子因积食引起的便秘可服用保和丸

因脾气虚引起的便秘，吃补气健脾的食物就有效

开塞露——孩子急性便秘、腹痛时的第一选择

通便散敷神阙穴可治小儿实证便秘

脾虚便秘的推拿疗法

实证便秘的推拿疗法

133 家长做好这些，孩子不得便秘

饮食调理，养好脾胃

帮助孩子养成良好的排便习惯

保证孩子的活动量