家庭健康书系

儿科病怎么治？怎么防？怎么居家调养？

儿科病居家调养

保健百科



主编：田建华（主任医师，中国心血管疾病专业委员会委员）
张　伟（主任医师，副主任药师，硕士研究生导师）

赠精美挂图 JINGMEI GUATU

儿科病防治调养家庭必备

慢性病，三分靠治七分靠养！

儿科病，听听专家怎么说……

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

主编：田建华　张　伟

编委：张仲源　王达亮　土荣华　凌　云　宋璐璐
贾民勇　周建党　牛林敬　易　磊　李　婷

图书在版编目（CIP）数据

儿科病居家调养保健百科 / 田建华，张伟主编. --
石家庄 ：河北科学技术出版社，2013.4
ISBN 978-7-5375-5746-7

Ⅰ. ①儿… Ⅱ. ①田… ②张… Ⅲ. ①小儿疾病—诊疗 Ⅳ. ①R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 034781 号

儿科病居家调养保健百科

田建华　张　伟　主编

出版发行：河北出版传媒集团
河北科学技术出版社
地　　址：石家庄市友谊北大街 330 号（邮编：050061）
印　　刷：北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
经　　销：新华书店
开　　本：710×1000　1 / 16
印　　张：20
字　　数：250 千字
版　　次：2013 年 4 月第 1 版
2013 年 4 月第 1 次印刷
定　　价：29.80 元

第一章

ERKEBING

JUJIATIAOYANG BAOJIANBAIKE

家长是孩子的第一良医

“好妈妈胜过好医生”这是近年来人们常说的一句话。父母是孩子最亲近的人，不仅时常照顾孩子吃穿用，而且对孩子的各种情况了如指掌。孩子饿了，首先想到的是“妈妈，我饿了”；在孩子不舒服时，最关心的人也是爸爸、妈妈。因此，要想孩子不生病，那家长一定要做好“医生”这一角色，熟知儿科病的基本常识，了解儿科病的处理方法，千万不要等到孩子病了，才手忙脚乱地给孩子找药、抱孩子去医院；家里常备一些儿科病用药，未雨绸缪、及时治疗才是防治儿科病的关键。



第一节

孩子不生病的真谛

好妈妈胜过好医生

俗语说得好，治未病的医生才是好医生。其实，有比好医生还重要的一位角色，那就是妈妈。孩子几乎是 24 小时需要妈妈的照顾，孩子的一个动作、一个眼神如果有些异常，细心的妈妈都可以发现，这样，如果只是一点不适，妈妈可以通过一些调理让孩子恢复到健康状态，不至于让病情发展到去医院让孩子受罪的程度。偶尔去一次医院，每次都会发现病号最多的是婴幼儿。细想起来，其中的原因倒不是因为孩子的体质有多差，大部分要归责于父母。中国很多父母，在照顾孩子方面都是边实践边学习，说严重一点的话，孩子从某种程度上变成了父母的“试验品”，往往都是孩子出现异常状况了，才去翻书、上网、问医生，殊不知，功课早做一点，防患于未然，孩子也不至于去医院折腾。

现在的年轻父母可能也觉得压力很大，工作和家庭都不可忽视，可是毕竟没有鱼和熊掌兼得的好事。婴幼儿阶段是孩子生长发育相当重要的阶段，家长千万不能因为暂时的工作利益而忽视了孩子的身体。这个关键性的阶段没有照顾好，孩子的成长可能会受到很大影响，如身体发育不良、偏食、挑食、免疫力差、容易生病等。其实照顾好孩子，也并

非那么难，不需要懂得多么专业的知识。但是一些最起码的照顾孩子的常识要熟知，真正的好妈妈，应该是孩子的家庭医生，熟悉孩子各个时期的生长发育特点、不同季节孩子容易得哪些病，给予相应的照顾，比如饮食调节、日常按摩等。妈妈是最了解孩子的，尤其是对于还不会说话的孩子，只要熟悉带孩子的一些常识，加之日常细心的照料，孩子的身体肯定是最棒的。



不仅如此，除了在身体方面照顾好孩子，在智力发育、心理健康等方面，也是妈妈的重要职责，在这一点上，不是仅仅找个保姆就能解决问题的。可见，真正的好妈妈胜过一个专业的医生。

带好孩子是不生病的前提

为什么小孩子很容易生病？多数人认为孩子的免疫力低，容易被病毒细菌等感染，所以容易生病，其实这只是原因之一。日常生活中，一些父母疏于对孩子的照顾，饮食不注意卫生、寒凉，起居也不按季节和天气的变化更换衣服被褥，致使孩子患上疾病，比如着凉感冒就可以引发孩子身体的很多不舒服。所以不要小瞧带孩子这点小事情。带得好，孩子天天乐呵呵；带不好，孩子就是医院常客。这是件需要耐心和细心的活，做好吃、喝、睡、洗每个环节，孩子一般都会健健康康的。比如要认真对待孩子的一日三餐，因为这是保证身体内气血充足的关键，是孩子能否健康成长的关键，除此之外，没有捷径可走。还有，孩子睡觉

需要全本请访问 www.ertongbook.com

时候，一定不能让其受凉了，因为孩子的感冒、咳嗽、哮喘、鼻炎、扁桃体炎等疾病，大部分都是晚上睡觉时蹬被子受凉造成的。由此可见，孩子不生病的前提不在孩子的体质如何，而是取决于细心的妈妈。

总的说来，带好孩子不是难事，就如同一道数学题，只要你搞清其中的解题思路，一切也就手到擒来。把握好孩子生活的方方面面，从饮食到冷暖，从护理到保健，吃喝拉撒睡，每一环节把握好规律，不疏忽任何一个小细节，形成一种习惯，一切就是自然而然的事。这样一来，家长也不觉得累，孩子也能健康、快乐地成长。

体内寒湿：孩子生病的最大根源

1. 孩子体内寒湿的元凶

孩子体内寒湿原因是多方面的，不可一概而论，其中既有遗传与孕期不注意的原因，也有孩子自己日常习惯所致。比如母亲身体寒湿较重或者怀孕期间吃了较多的冷食，日常生活中孩子好吃冷饮、常吃性味寒凉的水果、睡觉时常蹬被子、孩子生病经常使用抗生素等，这些都容易引起孩子体内寒湿。

孩子体内寒湿，会直接影响身体正常发育、胃肠消化吸收能力。中医认为，生冷之物直接伤害脾胃。脾胃虚寒的孩子常会出现脸色发白、发青、发黄，易呕吐、胃痛、腹痛、腹胀、腹泻，有的孩子还会出现便秘，这类孩子普遍气血两亏。除此之外，孩子体内寒湿还容易造成遗尿、尿频、关节痛等症状，极易患上各种慢性炎症，如近视、弱视、鼻炎、扁桃体炎、中耳炎、听力下降、耳后颈部的淋巴肿大等，这些都和孩子体内寒湿有很大关系。

另外，孩子体内寒湿会导致呼吸系统功能低下，所以易患感冒、气

管炎、咳嗽等。

2. 驱走体内寒湿，与健康同在

驱除体内寒湿，要特别注意孩子的日常饮食。如夏季不吃冷饮，尽量少吃寒性食物。对于一些爱吃雪糕的孩子，一定要加以控制，耐心给孩子讲解食用雪糕的坏处，告诉他不要图一时的爽快而使自己生了病，不仅要吃药，还得去医院打针，忍受疼痛。当然，家长也要以身作则，不吃或少吃冷饮，常喝凉开水，帮助孩子改正不良的饮食习惯。

寒湿重的孩子的保健原则是温养脾胃，以健脾祛湿化痰为主，宜多食辛甘温之品，如羊肉、鸽肉、鸡肉、龙眼、高粱、鲫鱼、龙眼、薏米、扁豆、橙子等，忌食寒凉、甜腻、酸涩之品，如冰冻饮料、石榴、西瓜、冬瓜等。

体内寒湿在孩子身上的表现不完全一样，但是必须引起父母的重视，否则会一直影响着孩子的健康。俗话说，身体是革命的本钱。做好孩子的家庭医生，是父母的首要责任。

让孩子远离“火老虎”

孩子正处于生长发育的快速阶段，新陈代谢旺盛，体内水分流失比成人快且多，易上火，从而造成孩子多种不适，很多妈妈对此认识不够，往往病急乱投医，不仅耽误了孩子的病情，还让孩子多受了很多不必要的苦。孩子上火有多方面的原因，而且不同地方上火症状也不同，妈妈们要注意具体情况具体分析，及时发现，及时改善。

孩子体内水分流失较快较多，如果不及时饮水就会火上加火。很

多妈妈认为孩子每天喝的牛奶中也有很多水分，不必特意补充水分，这是不正确的。特别是有些地区气候干燥，尤其要注意给孩子补充水分，多饮水。如果孩子吃的是奶粉，冲得较浓，孩子又饮水不足，会造成大便秘结。母乳喂养的孩子很少便秘，这是因为母乳中含有 100 多种低聚糖，大便会变得很软，可配方奶中低聚糖种类没有母乳多，所以喝牛奶的孩子大便干，容易上火，因此条件允许的话，就尽量母乳喂养。

如果孩子一开始就全身发热，接着口腔内出现小泡疹，破溃后成小溃疡，就可能是心肺有火，需给孩子食用一些清心润肺的食物，如莲子汤。

若发现孩子腹部胀饱，经常嗳气反胃、进食减少、口臭，或有腹痛、呕吐等症状，则多数是孩子脾胃有火，需给孩子饮用金银花汤，可清胃下火。

胃肠有火时，表现为大便秘结，排便困难，每隔数日解便一次；小便少而黄，混浊有味，需给孩子饮用一些清热利尿的汤，如芹菜汤等。

归纳起来，孩子“上火”，最容易辨别出的症状主要有三条：大便干，小便黄；睡不香 ；口舌生疮。

在干燥的季节，妈妈可以带孩子多出去接触大自然，呼吸新鲜空气，常饮水清除孩子体内的燥火，避免孩子哭闹，预防上火。同时在饮食上，注意培养孩子良好的进食习惯，不挑食。对于人工喂养的孩子，配方奶粉最好选择接近母乳成分的。孩子 3 个月后，可在奶粉中加入少量奶糕，并添加一些果汁；如果孩子出现便秘症状，妈妈可将奶粉冲稀些，同时增加糖量。孩子 6 个月后，妈妈可以煮胡萝卜粥、菜粥给孩子吃，因为蔬菜中含有大量的纤维素可促进肠蠕动。1 岁以后的孩子可以适当地喝些蜂蜜水，预防便秘上火。

水是最好的医药

1. 常被忽略的良药

水是生命之源，对于这点父母们想必都知晓，可是在实际行动中未必能真正做到。究其原因，还是没有深刻理解水的强大作用。谈到营养，父母都会想起蛋白质、脂肪、维生素等，常常忽略了水是最常见、最普通的营养素。对于婴幼儿，水的作用更为明显。有一种错误的观点认为，婴儿每天的主食就是含水量很高的母乳或牛奶，所以并不需要再补充过多的水分。其实不然，孩子新陈代谢旺盛，生长发育较快，每天每千克体重需要水分 100～150 毫升，对水的需要量是成年人的 3～5 倍，因此仅靠吃奶是不能满足身体对水的需求的，必须额外补充一些水分；这样不仅满足了身体新陈代谢的需要，同时也清洁了口腔。



水除在机体组织器官间运输营养和排泄废物外。还有参与代谢全过程、调节体温、维持血容量、维持腺体正常分泌等生理功能。比如，氯、钠、氨、钾等在尿液内需由肾脏排出，若摄入水量不足，肾脏不能顺利地把有害物质排出，将造成尿中毒。再如，小儿发热、腹泻，失水过多，这时要减少食物量而多补充水分。依靠水的作用降低体温，补充液体，顺利排泄有害物质，缩短病程，提前恢复健康。

2. 小症状，提示孩子要喝水

小婴儿即使渴了也“有口难言”，而大一点的会说话的孩子即使是渴了也常常不会说出来。所以这就要靠爸爸妈妈的“慧眼”了。如果孩子有以下“症状”，就提示你他需要喝水了：孩子口唇发干、不断用舌头舔嘴唇；经常苦恼、烦躁、难以入睡或应换尿布时没有尿或尿色深黄等。

3. 喝水也是技术活

喝什么水：孩子的新陈代谢比较旺盛、体质较差、免疫力弱，对饮用水的要求标准比成人高。白开水是孩子的最佳选择。烧开后冷却 4～6 小时内的凉开水，是最理想的饮用水。白开水有利于新陈代谢，帮助散热，保持免疫功能，提高抗病能力。



适时喝水：除在上述出现的需喝水的表现时需要喂水外，一般在两次喂奶或喂食间给一次水，或在屋外时间长了、洗澡后、睡醒后，也要给孩子适量喝水。

适量喝水：3 岁内的孩子每次饮水量不宜超过 100 毫升，3 岁以上可增至 150 毫升。只要孩子的小便正常，喂水的次数可根据实际情况而定。夏天天气热，孩子出汗多，应给孩子适当增加饮水的次数以补充缺失的水分，冬天则相反。

养好脾胃，孩子不生病

中医认为，脾胃是后天之本。很多健康问题其实都跟脾胃有关。要

想孩子身体健康不生病，最重要的就是要养好脾胃。孩子没胃口、偏食、便秘，可能是由脾胃虚寒、肠道功能受损引起的，只要养好脾胃，孩子就不易生病。那么，家长该如何做呢？

1. 以健脾补气为重

孩子体内阳气不稳定，因此养脾胃应该以健脾补气为重，切忌过饱、多食寒凉之物。如果在孩子 3 岁之前，能够把胃肠保护好，以后孩子就能少病少痛。

2. 注意饮食

保护孩子的脾胃，尤其要注意日常生活及饮食，孩子还不懂事，吃东西不会节制，或者有时候孩子不想吃，家长就哄着他逼着他吃，这些都容易造成孩子过饱，伤害肠胃。既不能让孩子吃的过饱，也不能饿得过头，饿得过头就会伤脾。同时还要注意不要填鸭式喂养；不让孩子挑食、偏食；不要吃反季水果；不要饭前吃零食和饮料，禁忌或少吃冷冻食品饮料和垃圾食物。

3. 注意保暖

“重衣温暖，如阴地之草木”，这是唐代名医孙思邈的观点，意思是孩子穿衣过暖，是不利于生长发育的，就像阴地里照射不到阳光的树木一般。现在有些家长自己穿件短袖，却给孩子穿两件衣服，怕孩子冻着。其实孩子也没那么脆弱，过度保护反而有害。

4. 注意孩子的消化情况

既然孩子的脾胃保护如此重要，妈妈们就要学会辨别孩子的消化系统的状况，这样才能做好孩子的家庭医生。观察孩子的舌苔，因为舌苔显示的就是胃气，健康的孩子舌头为淡红色，舌苔隐隐约约若有若无。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

如果孩子的舌头上覆盖了一层白色或黄色的舌苔，是消化不好的表现。其次看大便，如果孩子的大便频率、时间较平时有所变化，比如平时每天都排便，现在两三天才一次，或者平时都是上午排，今天却晚上排，这些微小变化都表示他肠道消化分泌不太正常。除此之外，还有比较简便、直接的方法，早上起床时闻一闻他的口气。如果口气闻起来有酸臭的气味，就证明消化状态不太好；如果口气清新，就证明消化状态还是不错的。

睡眠好，才能身体棒

孩子的睡眠问题，应该是很多父母头疼的事。有的父亲孩子落地以后，上班动辄就打盹，有时上班特意早一个小时来睡觉，原来夜里孩子都要闹好多次，他和妻子轮流值班，根本睡不好觉。长此以往，不仅影响孩子的身体发育，还导致父母身心俱疲。到底什么原因会造成孩子夜里睡不安稳？有可能是自然的生理情况，也可能是疾病的因素造成。

我们了解孩子的睡眠吗？其实每一个阶段的婴幼儿，都有可能发生夜里睡不安稳的情况，只是孩子在 6 个月大前，睡眠周期尚未建立，所以夜里睡不安稳的原因，生理自然情况居多；若是过了 6 个月大，睡眠周期已逐渐形成，则夜里睡不安稳的原因，疾病的因素可能居多。孩子的睡眠和成人的睡眠有很大的不同，成人睡眠的深度睡眠与浅睡眠时间比例是四比一，而孩子的深睡眠和浅睡眠时间比大概是一比一，就是说孩子的浅睡的时间较多，在这个时期孩子会看



似睡不安稳，手脚会乱动，时而伴随哭泣，眼球会不规则转动，甚至微微张开眼睛。这是正常的情况，父母亲只要在一旁观察，要多轻拍安抚，千万不要急忙抱起，这样反而真的打断他的正常睡眠。

引起孩子睡眠不安稳的因素有很多，父母可以针对不同的情况，加以改善，就能还孩子一个美好的睡眠。

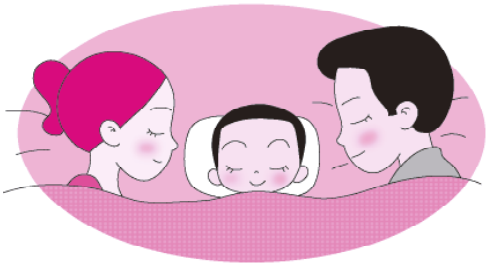
1. 环境影响

孩子睡眠环境太嘈杂、闷热，孩子穿衣服过多都会一定程度地影响孩子的睡眠质量。父母有时总认为小孩子容易着凉，所以穿得多又包得很紧，其实“婴仔屁股三把火”，他们的新陈代谢率较大人高，怕热，所以衣服、包被过多造成孩子燥热，反而睡不好。

2. 情绪波动较大

当孩子情绪或心理上遭受较大的波动或伤害时，自然夜里会睡不安稳。因为白天太兴奋的话，通常顶多影响一两天的夜眠。但若是遭到惊吓、虐待则可能影响深远，虐待除了对身体、心理的伤害，还包括刻意忽视，孩子心理无法获得充分的安全感，这些就可能造成长期的夜里睡不好，而且还会并发很多其他情绪失调的表现。

3. 孩子身体不舒服



任何年纪的孩子都有可能因为肚子胀气、积便或单纯的婴儿腹绞痛而睡不好，可以用薄荷油帮孩子按摩肚子，如果还是没有好转，就要带给儿科医师做诊察来查明原因。除此之外，常见的感染比如感冒、中耳炎、咽喉炎、细支气管炎、肺炎、肠胃炎，少见的如脑膜炎、败血症，都有可能造成孩子睡不安稳。

想要让孩子有良好的夜间睡眠，父母亲或照顾者要让孩子建立良好规律的作息，还可提供轻松安适的睡眠环境，比如柔和的灯光、轻柔的音乐。若是遇到孩子睡不安稳，则可试着将上述的原因逐一排除，相信大部分的情况在对症处理后，会让孩子重获一夜好眠。

孩子有病宜先知

1. 看情绪

孩子是否生病，从他的情绪中可以观察出来。健康的孩子，通常都是气色好，眼睛有神，不哭不吵不闹腾，生病的孩子则都会有一些异常表现，比如孩子发热的时候，常常表现为烦躁不安、面色发红、口唇干燥，除明显征兆外，孩子还可能表现出委靡不振、烦躁不安或爱发脾气。

2. 看睡眠

健康的孩子一般入睡较快，睡得安稳，睡姿自然，呼吸均匀，表情自然。如果孩子的睡眠异常，比如睡前烦躁不安、睡眠中踢被子、睡醒后颜面发红、呼吸急促，睡觉时咳嗽增多，睡觉前后不断咀嚼、磨牙等，这些都是孩子生病的前兆，妈妈对此要谨慎。

3. 看呼吸

呼吸顺畅不顺畅，质量是否好，也是判断孩子是否生病的一个依据。健康的孩子呼吸通常都是非常均匀、有节奏，不紧不慢的。孩子呼吸系统处于发育阶段，患病时易引起呼吸异常。比如孩子呼吸变粗、频率增加或时快时慢，面部发红则可能是发热；患有过敏性哮喘的孩子常

会表现为咳嗽、呼吸困难同时伴有喘息声，孩子会显得非常难受；张口呼吸或常做深呼吸动作是鼻子不通气的表现。

4. 看大便



便秘和腹泻都预示着孩子身体不适。95%的便秘属于功能性原因，这并非身体本身异常，通常给孩子多吃些蔬菜或其他高纤维食品就可解决这个问题。但如果大便颜色有异常，通常预示着孩子身体出现问题，妈妈要引起注意。如孩子摄入的蛋白质较多时，就会导致大便奇臭无比；发生肠炎时，大便会呈水样或蛋花汤样。

5. 看皮肤

健康的孩子皮肤应该是淡淡的粉色，富有弹性、光泽，这是气血充足的表现；如果孩子脸色发暗、发青、发黄、发白，则代表孩子身体内寒湿重，胃肠功能差，消化不良，贫血等。

6. 看舌苔

每个人的舌头上都应有一层淡淡的舌苔，它是舌体上面覆盖的一层苔垢，正常情况下是淡淡的薄白、湿润的、不滑不燥。如果出现以下异常情况，父母要注意辨别：舌苔发白是体内有寒；舌苔黄而舌质红说明体内有热；舌苔厚腻、发黄而舌质偏淡，多数是脾胃虚弱引起的食物不能正常消化、积滞所致。

7. 看小手

气血充足的孩子，小手随时都应该是温暖的；那些整天小手冰凉的

孩子则气血不足、身体内寒湿重。

8. 看笑容

爱笑的孩子，不论是婴儿还是大一些的孩子，都是代表身体内部的平和与协调，表明身体健康舒服。当孩子不再喜欢笑而多是哭闹时，就说明孩子身体肯定有地方不舒服。



第二节

读懂孩子常见病症的“密码”

发　烧

发烧是孩子经常发生的症状，引发发烧有很多种原因，很多家长一发现孩子发烧了，不问青红皂白赶紧给孩子退烧，其实这样只会延误病情，给孩子增加痛苦。因为发烧只是一个症状，不是说不应该赶紧退烧，而是要明白发烧的“罪魁祸首”，揪出元凶，高烧自然自动退掉。

发烧是一种正常的免疫反应，有助于白细胞抵抗细菌毒素，有一定的抗病能力；观察发烧的热型可以帮助诊断病因，一味退烧反而误导，所以不太高的体温是不必急着退烧的。但是，发烧会增加新陈代谢，造成能量的消耗，尤其婴幼儿发烧造成水分蒸发，易导致脱水。而且婴幼儿容易发生高热惊厥，故放任发烧引起伤害是不正确的。



那么，妈妈们究竟该如何面对孩子的不同原因导致的发烧呢？

需要全本请访问 www.ertongbook.com