

新世纪

丛书

亲子教养

— 罗红娟*编 —

婴幼儿小病

XIN SHI JI QIN ZI JIAO YANG CONG SHU

自疗法

由于现代妇女多为职业女性，很多时候会疏忽对子女的照顾，有时甚至对婴幼儿小病的自疗方法也不懂。有见及此，本书介绍了婴幼儿常患小病凡数十种，并提供了各病的食疗便方，希望对为人父母者有帮助。



广州出版社

婴幼儿小病自疗法

罗红娟 编

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

新世纪亲子教养丛书/罗红娟编.—广州:广州出版社,
2001.9

ISBN 7-80655-317-7

I.新… II.罗… III.①女性-生活-知识②家庭教育:
儿童教育 IV.Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第066481号

新世纪亲子教养丛书

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路10号 邮政编码:510121)

广东省佛山市新粤中印刷公司

(地址:佛山市普澜公路石头乡 邮政编码:528041)

开本:850×1168 1/32 字数:95万 印张:60

印数:1-3000册

2001年10月第1版 2001年10月第1次印刷

出品人:黎小江

责任编辑:戴晓莉

发行专线:020-83793214 020-83781097

ISBN 7-80655-317-7/R.54

定价:100.00元(全十册)



目录

感 冒

小知识

感冒 * 发高烧时·····	1
五神汤·····	2
紫苏粥·····	3
豆腐葱花汤·····	3
萝卜生姜汁·····	4
桑叶薄竹饮·····	5
双花饮·····	6
牛蒡根粥·····	6
白菜绿豆饮·····	7
绿豆诃子饮·····	8

小知识

感冒 * 自然疗法比预防注射好·····	9
荷叶粥·····	9
荆芥粥·····	10





咳嗽

醋 饮	12
萝卜蜂蜜饮	12
沙参玉竹莲子百合汤	13
百合蜜	14
百合款冬花饮	15
荸荠百合羹	15
核桃鸭子	16

小知识

感冒 * 喉咙痛时	17
丝瓜粥	18
雪梨炖冰糖	19
川贝母蒸梨	20

鼻出血

蛋清白糖水	21
莲藕三七粥	22
藕汁蜜糖露	22
木耳粥	23

小知识



感冒 * 喉咙肿胀时	24
莲子桂圆粥	24

惊 风

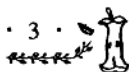
桂枝龙牡粥	26
桑仁粥	27
山药粥	28
番茄汁	28
乌鸦金针汤	29

小知识

感冒 * 声音嘶哑时	30
蛇蜕鸡蛋	30

泄 泻

胡萝卜泥	31
乌梅粥	32
桂浆粥	33
山楂粥	34
韭菜粥	35
白扁豆瘦肉汤	36
莲子饭焦粥	37





莲藕粥	38
-----------	----

小知识

感冒 * 鼻塞	38
栗子粥	39
白果蛋	40

厌 食

山楂苍术粥	42
淮米健脾粉	43
鸭肫山药薏米粥	44
西红柿汁	44
葡萄汁	45
梨 粥	46
鸡淮粉	47

小知识

感冒 * 头痛	48
人参粥	48

呃 逆

百合麦冬汤	50
豆腐苦瓜汤	51



胡椒猪肚汤	51
布渣叶茶	52
雪梨红糖水	53

呕 吐

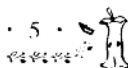
莱菔子粥	54
橘茹饮	55
丁香酸梅汤	56
柿饼饭	57
五神汤	57
藕汁生姜露	58
乌梅冰糖饮	59

异食癖

陈皮内金粥	60
乌梅冰糖水	61
淮山山楂粉	61

疳 积

薯叶煎	63
-----------	----





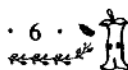
淮莲汤	63
百合蒸鳗鱼	64
淮山百合猪胰汤	65
栗子山药姜枣粥	66

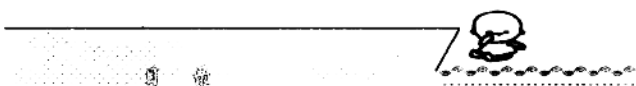
小知识

感冒 * 喉咙痛无法吞咽时	66
山楂糖水	67
田鸡粥	68
鸭 粥	68
乳 粥	69

便秘

蜜奶芝麻羹	70
桃肉散	71
芝麻杏仁糊	72
桑葚苡蓉汤	73
首乌蜂蜜饮	73
核桃木耳汤	74
红薯粥	75
郁李仁粥	76
柏子仁粥	77





佝偻病

健脾营养馄饨	78
红杞乌参鸽蛋	80
羊骨粥	81

小知识

蛀牙 * 点心要使用自然糖	82
---------------------	----

假性近视

菊花枸杞猪肝粥	84
桑葚粥	85
黄精瘦肉汁	85
鹌鹑炖杞子	86

小知识

感冒 * 足浴法	87
鲍鱼决明汤	87

贫 血

鸡汁粥	89
-----------	----



鹿角胶粥	90
脊肉粥	90
大枣炖血藤	91
当归生姜羊肉汤	92
韭菜炒羊肝	93
乌鸡参芪汤	94

小知识

便秘 * 孩子的粪便柔软些较好	95
蛇脏粥	95
黄豆皂矾丸	96
参芪鸭条	97

汗 症

小麦大枣粥	99
北芪杞子炖乳鸽	99
北芪龙眼羊肉汤	100
山萸肉粥	101
虫草炖胎盘	102
龙眼膏	103

小知识

便秘 * 生姜湿布疗法	104
天门冬粥	104



沙参粥.....	105
----------	-----

夏季热

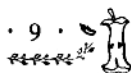
黄瓜蜜条.....	107
西瓜蜜条.....	108
荷叶饮.....	108
冬瓜荷叶汤.....	109

小知识

便秘 * 用饮食及药草来治疗.....	110
麦冬粥.....	111
五味枸杞饮.....	111
葛根粥.....	112
苦瓜粥.....	113
洋参麦冬粥.....	114

五 软

羊肉粥.....	115
狗肉粥.....	116
菟丝子粥.....	117
胡萝卜排骨汤.....	118
鳝鱼栗子.....	118





小知识

下痢、呕吐、痉挛 * 人工授乳的孩子消化器官较弱

.....	119
蛇骨淮山汤.....	120
丝瓜虾皮猪肝汤.....	121
栗子糕.....	121

遗 尿

肉苁蓉粥.....	123
猪肾粥.....	123
麻雀粥.....	124
沙虫瘦肉汤.....	125
猪脬糯米饭.....	125

小知识

下痢 * 处理.....	126
黄芪膏.....	126

尿频、尿急、尿痛

金钱草饮.....	128
赤小豆汤.....	128
二鲜饮.....	129





滑石粥·····	130
车前叶粥·····	130
牵牛子粥·····	131

小知识

呕吐 * 处理·····	132
金樱子粥·····	133

夜 啼

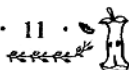
蝉麦大枣汤·····	134
灯芯竹叶钩藤饮·····	135
龙眼粥·····	135
三七炖鸡·····	136

小知识

痉挛 * 处理·····	137
百合粥·····	138

暑热烦渴

香菇菊花饮·····	139
麦梅汤·····	140
花粉淮地汤·····	141
冬瓜粥·····	142





乌梅粥·····	142
----------	-----

小知识

下痢、呕吐、痉挛 * 食物疗法·····	143
雪梨浆·····	144
西瓜翠衣饮·····	145

疗疮痈肿

公英地丁绿豆汤·····	146
公英银花汤·····	147
栀子仁粥·····	148
苦瓜绿豆汤·····	148
苦瓜豆腐瘦肉汤·····	149
绿豆银花汤·····	150

小知识

急性胃肠粘膜炎、胃痉挛 * 症状·····	150
丝瓜香菇汤·····	151
马齿苋汁·····	152

婴儿湿疹

薏米饮·····	154
绿豆粥·····	154





苦参鸡蛋	155
------------	-----

小知识

急性胃肠粘膜炎、胃痉挛 * 芥末湿布、生姜湿布疗法	155
将军蛋	156
绿豆蛋清糊	157
其他简便茶饮	157
外用食物诸法	158

小儿骨折

骨枣汤	159
菟丝子粥	160

小知识

急性胃肠粘膜炎、胃痉挛 * 使胃内不好的食物或毒物吐的方法	160
桃仁蛋	161
千斤牛筋汤	162
寄生猪蹄汤	162

水 肿

青鸭羹	164
-----------	-----



银杏全鸭·····	165
芡实煮老鸭·····	166

小知识

急性胃肠粘膜炎、胃痉挛 * 最好的泻药·····	167
生鱼葛菜汤·····	167
鲤鱼粥·····	168
鲫鱼粥·····	169
薏米防风饮·····	170
赤豆冬瓜炖生鱼·····	171
冬瓜皮蚕豆汤·····	172
玉米须饮·····	172
黄芪三皮饮·····	173

小知识

急性胃肠粘膜炎、胃痉挛 * 饮食·····	174
-----------------------	-----