

中医经典方+简便按摩手法+温馨小贴士=健康宝宝，幸福妈妈

大手牵小手



小方治大病



主审 周仲瑛 国医大师
主编 奚肇庆 妙手神医
刘学华 百姓的好医生



小儿常见病

小秘方

最生活

最省钱

最权威

小儿消化不良=双山汤

山楂9克，淮山药15克，白糖25克
水煎服，每日1剂，连服5剂。

小儿贫血=当归补血汤

黄芪30克，当归6克。将二者以水2
盏，煎至1盏，去滓，空腹时温服。

小儿厌食=白术猪肚粥

白术30克，生姜2克，槟榔10克，猪肚1个，粳米60克。猪肚同白术、槟榔、生姜共煮，至肚熟时，取汁，以汤入粳米煮粥。以麻油、酱油拌猪肚，佐餐药粥。



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

大手牵小手



小方治大病



主 审：周仲瑛

主 编：奚肇庆 刘兴华

副主编：何伟明 余婉蓉 孟红亮 魏明刚 奚 旻

编 委：（按姓氏笔画排序）

代 君 刘兴华 朱 炜 钟 景 何伟明 孟红亮

陈丽蓉 汪建飞 陆益民 陈晟毅 余婉蓉 张蓓蕾

余 静 陈静莹 吴 慧 郝 玥 金美罗 郑 艳

徐立华 耿连艺 奚 旻 奚肇庆 盛 夏 谢妙玲

裴庆玉 裴海寅 谭善忠 魏明刚 魏明艳



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大手牵小手, 小方治大病 / 奚肇庆, 刘学华主编. —北京: 科学技术文献出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5023-8258-2

I. ①大… II. ①奚… ②刘… III. ①小儿疾病-常见病-诊疗 IV. ①R72

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第199303号

大手牵小手, 小方治大病

策划编辑: 薛士滨 责任编辑: 薛士滨 责任校对: 张燕育 责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
官 方 网 址 <http://www.stdp.com.cn>
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京金其乐彩色印刷有限公司
版 次 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷
开 本 710×1000 1/16
字 数 225千
印 张 14
书 号 ISBN 978-7-5023-8258-2
定 价 33.00元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

目录 Contents

Part 1 小儿内科麻烦多，中医秘方来帮忙

- 小儿感冒不用愁，中医分型巧治疗····· 002
- 呼吸道感染老反复，黄鳝猪肉黄芪汤来解决····· 005
- 小儿咳嗽验方多，中医帮你来把关····· 008
- 对付哮喘，中药内外兼施效果好····· 011
- 肺炎喘嗽不用愁，辨证论治效果好····· 015
- 乳汁吸入性肺炎最难缠，秘方草药效称奇····· 019
- 自汗本是常见病，黄芪帮你来根治····· 022
- 五倍子粉治盗汗，益气敛阴功效强····· 025
- 小儿站立、走路晚怎么办，中医为你来支招····· 028
- 小儿发迟找中医，内服外涂功见长····· 031
- 益智丸，补脾肾，小儿语迟有妙法····· 033
- 中医治五软，解除病因是关键····· 035
- 尿路感染家长急，秘方调理保安宁····· 038
- 鸡骨草清热退黄，泥鳅鱼除湿疗疸····· 041
- 蒜茶焦饭与香椿，治疗腹泻不含糊····· 044
- 姜醋止寒呕，芦根治热吐····· 048

白术猪肚养胃治厌食，山楂鸡金消食开胃口·····	051
小儿消化不良很常见，选用秘方多灵验·····	055
寒凝气滞型胃痛莫要慌，桂姜红糖有奇效·····	058
芝麻核桃粥，驱走小儿便秘·····	061
赶走泌尿系结石，中医妙方效果灵·····	064
效佳价廉龙须茶，消肿利尿复健康·····	067
急性肾炎来势急，金花白花蛇舌草效果奇·····	070
肾病综合征来势猛，中药参芪效力强·····	073
治疗小儿贫血，可用中医秘方·····	076
秘方健脾又消脂，宝宝肥胖去无踪·····	079

Part 2 小儿五官有问题，秘方一治一个准儿

秘方治疗鹅口疮，送你一个好胃口·····	084
预防龋齿，绿茶厚朴都管用·····	087
中医治口疮，宝宝好健康·····	090
治好鼻窦炎，宝宝不再哭闹·····	093
对付鼻出血，大蓟根炒鸡蛋疗效好·····	096
扁桃体炎怎么办，家常秘方显神通·····	099
中医治咽炎，对证用药不可忽·····	102
小儿磨牙莫慌乱，揪出病因是关键·····	105
口角炎来莫着急，中医帮你来把关·····	107
急性中耳炎，不要愁，中医秘方搞定它·····	111
新生儿耳鸣，中医帮你来把关·····	114
小儿近视麻烦多，中医教你早预防·····	119
近视弱视大不同，认清以后好治疗·····	122
头发枯黄是常病，牛乳桑椹祛病因·····	125
小儿倒睫莫紧张，及时处理自然愈·····	129

小儿流泪问题多，早发现轻松治·····	132
---------------------	-----

Part 3 遏制小儿传染病，中医秘方有办法

百日咳，找中医，时行邪毒一并除·····	136
秘方治 炸腮 ，内服外敷有功效·····	139
白喉假膜 最是烦，土牛膝根泻热毒·····	142
猩红热 传染强，双花给你送健康·····	145
风疹病 轻预后良，二仁木瓜把病除·····	148
手足口病 不罕见，红萝卜白茅根显身手·····	151
小儿 水痘 不难治，缓解症状最重要·····	154
赤游丹 ，是重疾，阻断传染是关键·····	157

Part 4 巧用中医方，还小儿健康皮肤

秘方治小儿 奶癣 ，干湿分治最有效·····	162
小儿 奶麻 莫慌张，解毒清热是常法·····	165
湿疹 缠绵难疗，小方简单效果好·····	167
中医治疗 荨麻疹 ，薄荷蝉蜕有功效·····	170
小儿 痱子 扰心忧，中医中药来治疗·····	173
薄荷黄芪到， 皮肤干燥 消·····	177
过敏性紫癜 挺吓人，用对验方不费神·····	180
新生儿红臀 不难治，秘方帮你来搞定·····	183
小儿 晒伤 不用愁，中医帮你来解忧·····	187
三九严寒生 冻疮 ，辣椒大蒜来帮忙·····	191

Part 5 风湿性疾病最缠绵，中医秘方来解难

- 儿童**风湿性**关节炎勿轻视，秘方草药可救急····· 196
- 类风关**是顽疾，早早防治莫迟疑····· 199
- 儿童**肌炎**和**皮炎**，中药秘方显效验····· 202
- 儿童**风湿热**怎么办，早防早治病可瘥····· 204
- 幼年**特发性**关节炎，清热利湿痹痛痊····· 209

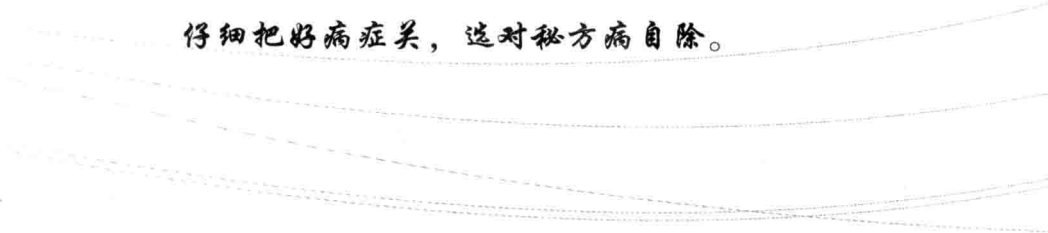


Part 1

小儿内科麻烦多，中医秘方来帮忙

小儿内科病来袭，妈妈镇定先别急，

仔细把好病症关，这对秘方病自除。



小儿感冒不用愁，中医分型巧治疗



叮咚！感动分享

	有这些表现	秘方
风寒感冒	发热恶寒，无汗，喷嚏，流清涕，咳嗽，喉痒，口不渴，咽不红	姜糖茶
风热感冒	发热重，恶风，有汗或少汗，流浊涕，口干而渴	薄荷桑叶茶
暑湿感冒	发热无汗，身重困倦，咳嗽不剧，胸闷泛恶，食欲不振，或有呕吐泄泻	扁豆香薷饮
虚体感冒	面色欠华，常自汗，恶风怕冷，发热不甚，反复感冒	玉屏风散

感冒，俗称伤风，是我们大家再熟悉不过的一种疾病，它具有一定的自愈性，俗话说“吃药一个礼拜，不吃药一个星期”，就是说不管吃药与否，感冒都得折腾一个星期，所以懂得这点的人，很多就干脆对它不管不顾了，任其“自愈”，其实这样做是有一定“风险”的，尤其是小儿。

小儿冷暖不知调节，肌肤嫩弱，腠理疏薄，卫外机能未固，故易于罹患感冒。加上小儿各脏器发育尚未成熟，若患感冒不谨慎治疗，很容易酿成大祸。

治疗小儿感冒，中医辨证论治，用对小秘方，让父母轻松乐无忧。

这不，上个月邻居小刘抱着孩子着急忙慌找到我，说她家孩子感冒了，开始时不好意思麻烦我，就带着孩子去医院输了几天液，折腾不说，宝宝受罪不说，关键是病情还老是反反复复好不彻底，眼看着小脸瘦下去了，这才来找我。我请他们进来，给宝宝进行了详细的检查，发现宝宝有发热、鼻塞流涕、打喷嚏、咳嗽、咽不红等症状，同时还对小刘进行了详细的询问，得知宝宝平时不怎么出汗，口渴症状也不明显，鉴于这些症状，我确定宝

宝得的是风寒感冒，随向小刘推荐了姜糖茶，并告诉了她具体的使用方法。



哦~原来秘方这么用

姜糖茶

生姜 15 克，红糖 20 克，将生姜洗净捣烂，与红糖一同放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 2 剂。

小刘按照我的方法每天给宝宝服用，很快宝宝便好起来了，食欲和精神状态都有了很大的改善。小刘很开心，一看到我就是感谢。

在此，我需要特别提出，不是所有的小儿感冒都可以用这个方法的，中医将小儿感冒分为风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒、虚体感冒 4 型，小刘的宝宝是风寒感冒，而生姜性味辛温，有散寒发汗、化痰止咳、和胃、止呕等多种功效。民间有“早上三片姜，赛过喝参汤”及“十月生姜小人参”之说，还有“每天三片姜，不劳医生开处方”的谚语。红糖，又被称为“东方的巧克力”，中医认为，红糖具有益气养血，健脾暖胃，驱风散寒，活血化瘀之效，特别适于产妇、儿童及贫血者食用。其二者配在一起温辛解表、发散风寒、温中养胃，治疗风寒感冒正好对症。

如宝宝出现发热重，恶风，有汗或少汗，头痛，鼻塞，流浊涕，口干而渴等症，那么多是风热感冒，可以选择薄荷桑叶茶。此方中薄荷，味辛，性凉，归肺、肝经，具有疏风散热，清头目，利咽喉，透疹，解郁的功效，长期做菜生吃或熟食，能祛邪毒，除劳气，解困乏，使人口气香洁。桑叶性味苦甘寒，归肺、肝经，具有疏散风热，清肺润燥，平抑肝阳，清肝明目，凉血止血多重功效。本品蜜制能增强润肺止咳的作用，故肺燥咳嗽多用蜜制桑叶。桑叶善于散风热而泄肺热。西河柳又名西湖柳、赤桤柳，性平，味甘、辛，入心、肺、胃经，可以散风，解毒，透疹。此三药合用可以疏散风热，辛凉解表，对付风热袭表导致的风热感冒再合适不过。



哦~原来秘方这么用

薄荷桑叶茶

薄荷 6 克，桑叶 9 克，西河柳 15 克；将上 3 味共制粗末，放入杯中，

用沸水冲泡，代茶饮用。每日1剂。

如宝宝出现发热无汗，头痛鼻塞，身重困倦，咳嗽不剧，胸闷泛恶，食欲不振，或有呕吐泄泻等症状，那么多是暑湿感冒，可以选用扁豆香薷饮。此方中白扁豆，性甘，微温，归脾、胃经，具有补脾和中，化湿消暑的功效。香薷又叫香菜、蜜蜂草，其性辛，微温，具有发汗解暑，行水散湿，温胃调中的功效。此二药配在一起既能化湿消暑，又能温胃止呕止吐。显然特别适于暑湿感冒。在服用这个方子的同时，也可以用西瓜汁和番茄汁合并饮用，既能消暑，又能补充多种维生素和糖分。



哦～原来秘方这么用

扁豆香薷饮

白扁豆20克，香薷15克，加水煎20分钟，1天3次口服。

如宝宝出现面色欠华，常自汗，恶风怕冷，鼻塞流涕，发热不甚，反复感冒等，那么多是虚体感冒，可以选用玉屏风散。此方中黄芪，味甘，微温，具有补气固表，利尿托毒，排脓，敛疮生肌的功效，有“补气之圣药”之称。白术，《医学启源》记载：“除湿益燥，和中益气，温中，去脾胃中湿，除胃热，强脾胃，进饮食，止渴，安胎。”防风，味辛，甘，性微温，具有祛风解表，胜湿止痛，解痉，止痒的功效。此3味药合用即是名方玉屏风散，玉，镇邪熄风之品；屏风，御风避秽之物。玉屏风散由我国元代医家危亦林创制，可敛汗固表，是体质虚弱者预防感冒等感染性疾病的良方。



哦～原来秘方这么用

玉屏风散

黄芪10克，白术10克，防风6克。每日1剂，加水煮后分2次口服。

不同的症状，不同的感冒类型，其用药也是不同的，当发现宝宝感冒了，先不要急于给宝宝用药，应该仔细观察，分清宝宝的感冒类型，选择正确的秘方，这样做，宝宝不仅痛苦少，妈妈烦恼也会少。

呼吸道感染老反复， 黄鳝猪肉黄芪汤来解决



叮咚！感动分享

	有这些表现	秘方
反复呼吸道感染	反复感冒、发热，或咳嗽、鼻塞、流涕及咽喉肿痛等	1. 黄鳝猪肉 黄芪汤 2. 推拿

反复呼吸道感染是以上呼吸道感染、支气管炎或肺炎在一段时间内反复发生、经久不愈为主要临床特征的小儿呼吸系统疾病。反复呼吸道感染儿简称为“复感儿”。本病多见于6个月~6岁小儿，1~3岁小儿最常见，以冬春气候变化剧烈时尤易发病，并反复不断，部分患儿于夏天可自然缓解。近年来该病发病率有逐年上升趋势。古代医籍的“虚人感冒”、“体虚感冒”与本病相似。

中医学认为小儿反复呼吸道感染多因肺脾两虚，正气不足，卫外不足，感受外邪，邪毒留伏所致，若反复发作，病久及肾，导致营虚卫弱，造成屡受外邪，邪毒久恋，稍愈又作，往复不已。《黄帝内经》曰：“正气存内，邪不可干，邪之所凑，其气必虚。”故在治疗方面不外扶正与驱邪。

我曾在门诊跟随一老中医，每当给反复呼吸道感染的小儿看完病后，他多会嘱咐家长平时多做点黄鳝猪肉黄芪汤给患儿吃，患儿服后效果非常理想，而且发病率明显下降。由于当时初学医学，不明白为什么他要用这个药膳，但是好多年后，才渐渐有所领悟。

后来遇到一位患儿龚某，女，3岁，反复感冒咳喘半年，平均每月2~3次。半月前曾因支气管肺炎住院治疗，10天后痊愈出院。就诊时患儿面色少华、多汗肢冷、形体较瘦、食欲欠佳、稍有咳嗽流涕、咽不红、苔薄白、质淡红、脉濡细。辨证此乃卫阳虚损、营卫不和、先天不足之症，亦属西医反复呼吸道感染。看完病后，我便将黄鳝猪肉黄芪汤推荐给了他们，

并交代了制作方法。



哦~原来秘方这么用

黄鳝猪肉黄芪汤

黄鳝1条，瘦猪肉250克，黄芪10克，调味品适量。黄鳝去头杂，切段；猪肉洗净，切丝；黄芪布包，加清水适量煮沸后，调入鳝段、猪肉，煮至熟后，去药包，加食盐、味精调味服食，每周3剂，连续7~10周。

患儿服药1个月后，出汗明显减少，肢冷逐渐转温，咳嗽流涕消失，食欲稍有好转。嘱咐家属继守原方，半年后，患儿家属来告，患儿面色转好，食欲明显增加，已连续半年来未出现咳嗽、发热等反复呼吸道感染的症状。此后随访发现，患儿成长迅速，面色红润，活泼，体重增加4公斤。

黄鳝猪肉黄芪汤由黄鳝、猪肉、黄芪组成，中医学认为黄芪性甘、微温，归肺、脾经，善补益脾肺之气，有补气之长的美称。补气之中，具有升发外达之性，又能实卫固表止汗之功。现代医学研究发现，本品煎剂能够促进DNA、RNA和蛋白质合成，增强免疫功能，同时还有解毒、抗菌、抗病毒等作用。黄鳝具有补中益气、养血固脱、温阳益脾、强精止血、滋补肝肾、祛风通络等功效，其富含维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E，尤以维生素A含量最为丰富，而研究发现，若体内缺乏维生素A或微量元素锌，小儿容易发生反复呼吸道感染。猪肉能为人类提供优质蛋白质和必需的脂肪酸。黄鳝、猪肉、黄芪组合后能够增强小儿正气，提供各种必需的营养物质以提高小儿的免疫力，增强抗菌、抗病毒功能。“形不足者，补之以气，精不足者，补之以味”，故反复呼吸道感染的患儿服用后疗效显著。



看看健康小贴士

在使用黄鳝猪肉黄芪汤治疗反复呼吸道感染的患儿时，不要认为药量越大对疾病的防治功效就越好。临床上，一般人单独使用黄芪进补或一次性大量进补，那是没病找病或加重疾病的危险行为，因为黄芪过量会导致上火或身上原有疾病加重或出现胸闷、胸痛的感觉，一旦出现则应停药。

如果非要加大黄芪剂量，那也应该循序渐进。有瘙痒性皮肤病、红斑狼疮、胃肠不佳的患儿不宜服用黄鳝。在服用此方时也不宜和狗肉、狗血、南瓜、菠菜、红枣同食。

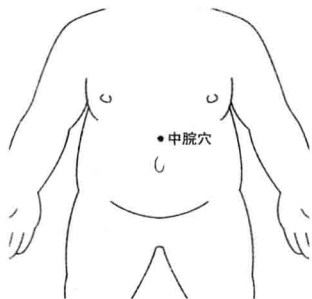
药后如果能做些推拿治疗，药推结合，互相取长补短，不仅能够明显缩短疗程，而且能够更好的防止病情的复发。



哦~原来秘方这么用

推拿

对于反复呼吸道感染，中医推拿补脾经 300 次，揉中腕 200 次，摩腹 300 次，捏脊 3~5 遍，掐揉足三里 200 次，这些多可以益气健脾，补肺固表；而兼有阴虚内热的患儿，可加推三关（三关指手食指三节，分别称风关、气关和命关），揉二马（手背无名指与小指掌骨小头之间的凹陷中）。每日 1 次，1 个月为 1 个疗程。



近年来空气污染、被动吸烟、气候骤变等环境因素以及精神紧张、情绪紊乱导致小儿呼吸道感染反复发作。所以家长要注意小儿生活调节，如家长勿吸烟，避免空气污染，室内空气保持流通，冷暖适宜，不宜穿过暖，也不宜吹风着凉，汗出多时宜用干毛巾擦干，适当户外运动，多晒太阳；饮食调理宜富于营养，不偏食挑食，不吃或少吃冷饮；尽量让患儿心情舒畅，避免精神紧张。

小儿咳嗽验方多，中医帮你来把关



叮咚！感动分享

	有这些表现	秘方
外感咳嗽	咳嗽频作、声重，咽痒，痰白清稀，鼻塞流涕，恶寒无汗，发热头痛	烤橘子
内伤咳嗽	久咳不止，咳嗽无力，面色苍白，气短懒言，语声低微，自汗畏寒	核枣芝麻方

咳嗽是小儿最为常见的疾病，一年四季均可发生，以冬春两季发病率高。对于咳嗽，很多家长都觉得因为这点小病上医院有点小题大做，太矫情了，但是不上医院，宝宝一直咳嗽也不是事儿啊，这着实困扰着家长们。其实不用这么纠结，试试小秘方，方便又有效。

我有这样一个患者，男孩，2岁半，3个月时患有毛细支气管炎，平时受凉后容易感冒，咳嗽咳痰，鼻塞流涕，晨起打嚏，喉间时有痰鸣，自汗盗汗，需要经常上医院输液治疗。此次生病，时值夏秋之交，天气转凉，晚间洗澡受凉后发热、咳嗽，咳声重浊。因为小儿年纪太小，家人又担心输液副作用太大，吃中药又不好配合，家长心急如焚，经多方打听找到了我。就孩子的这些症状，很明显是外感咳嗽，于是我给他们推荐了烤橘子，孩子吃了3天，病情便有了好转。



哦~原来秘方这么用

烤橘子

将橘子直接放在小火上烤，并不断翻动，烤到橘皮发黑，并从橘子里冒出热气即可。待橘子稍凉后剥去橘皮，给孩子吃温热的橘瓣。如果是大橘子，每次吃2~3瓣就可以了。如果是小贡橘，可以一次吃1只。最好

配合大蒜水一起吃，每天2~3次。

橘子性温，具有润肺、止咳、化痰、健脾、顺气、止渴的药效，能清肺化痰，小火烧烤后，增加了温化寒痰、顽痰的作用。

孩子家长甚是高兴，打电话来表示感谢，同时告诉我说，孩子每年冬天都会咳嗽，而且持续时间长，希望能给他们提供可以长期服用，简单易操作的方子，以期久咳时服用。考虑该小儿素体较虚弱，便向家长推荐了核枣芝麻方。该秘方既省时间，口感还不至于太苦，小孩愿意喝。但需要长期坚持才能产生疗效。



哦~原来秘方这么用

核枣芝麻方

核桃仁250克，黑芝麻100克，红枣250克，把它们碾碎后放入大碗中搅拌均匀，再放入1饭勺蜂蜜、3饭勺水（由于蜂蜜难搅拌均匀，所以可先将蜂蜜和水在火上加热）。把大碗加盖，放入大锅中蒸，大火烧开后改用小火蒸40分钟即可。每天早晚给孩子吃1勺。

久咳的形成大多是由于新咳失治，用药不当或体虚感邪、病邪久恋等病因所致，属于内伤咳嗽。主要表现为反复发作的肺气上逆作声，咯吐痰液，多伴胸闷气喘，是小儿常见病。次年春天，小儿家长打来电话激动不已，告诉我连续服用核桃仁、黑芝麻、红枣1个月以后，小孩没有再去医院就诊治疗，去年冬天和今年春天咳嗽都没有再发作。

《容斋随笔》的作者洪迈，他曾被痰疾所困扰，皇帝得知后，派人赐他一方：临睡前用核桃仁3个，黑芝麻1饭勺，大枣3个，碾碎后用蜂蜜调匀，吃1勺，然后睡觉。洪迈遵旨服用，第2天早晨就不咳了，痰也少了。

核桃仁具有补气养血、润燥化痰、温肺润肠、散肿消毒等功能，《本草纲目》：“补气养血，润燥化痰，益命门，利三焦，温肺润肠，治虚寒喘嗽，腰部重痛。”蜂蜜，是一种营养丰富的天然滋养食品，也是最常用的滋补品之一，具有滋养、润燥、解毒之功效，配合大枣可以润肺止咳。黑芝麻中的维生素E非常丰富，可延缓衰老，并有润五脏，强筋骨，益气力等作用。

咳嗽在饮食上最忌讳冷、辣、油腻、甜、贪凉，所以家长在孩子咳嗽

期间要对其饮食进行严格把关，另外，要注意休息，保持身体水分充足。



看看健康小贴士

1. 核桃仁→阴虚火旺，痰热咳嗽及便溏者慎用。

大枣→腹胀、不思饮食者不可久服。

蜂蜜→糖尿病患者、脾虚泻泄及湿阻中焦的脘腹胀满、苔厚腻者慎食。

黑芝麻→慢性肠炎、便溏腹泻者忌食，滑肠、大便溏者不宜多食。

炒食黑芝麻→素体热者食后易引起牙痛、口疮、出血等，宜慎用。

2. 过多食用大枣会引起胃酸过多和腹胀；腐烂的大枣在微生物的作用下会产生果酸和甲醇，人吃了烂枣会出现头晕、视力障碍等中毒反应，重者可危及生命，所以要引起注意；生吃时，枣皮容易滞留在肠道中而不易排出，因此吃枣时应吐枣皮。