

让孩子不生病的 中医育儿法

RANG HAIZI BU SHENGBING
DE ZHONGYI YUER FA

主编◎胡祖斌 张迎春



张迎春 中医学教授、全国中医优秀临床人才、有突出贡献特聘专家、擅长用中医方法治疗各种儿科疾病

图书在版编目 (C I P) 数据

让孩子不生病的中医育儿法 / 胡祖斌, 张迎春主编. -- 武汉:
湖北科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5352-7235-5

I. ①让… II. ①胡… ②张… III. ①中医儿科学—基本知识
IV. ①R272

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 250262 号

责任编辑: 冯友仁

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679447

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn> (投稿邮箱 95345410@qq.com)

印 刷: 湖北睿智印务有限公司

邮编: 430011

700×1000 1/16

11.25 印张

220 千字

2015 年 1 月第 1 版

2015 年 1 月第 1 次印刷

定价: 25.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

湖北省妇幼保健院中医科

湖北省妇幼保健院中医科集中医与中药为一体，目前有医师11人，药师6人，护师3人，其中主任医师3人，副主任医师1人，主治医师2人，主管药师2人，副主任护师2人，主管护师1人，博士2人，硕士8人，硕士生导师2人。全年门诊量5万余人。



中医科成立于1992年，在中医科张迎春主任医师的带领下，科室医疗、教学、科研工作均取得了丰硕成绩，并为科室培养了多名优秀骨干医师，充分利用中医特色不断扩展医疗技术及业务，开展了中西医结合方法治疗男女不孕不育及习惯性流产；针药结合治疗月经不调、卵巢储备功能不足、卵巢早衰及排卵障碍性不孕症；中药益气生肌散治疗宫颈糜烂；中药外敷、灌肠及中药离子导入治疗妇女盆腔炎；暖宫贴治疗妇女痛经及宫寒不孕；冬病夏治及冬病冬治穴位敷贴预防及治疗支气管哮喘、支气管炎、过敏性鼻炎、痛经、冻疮；节气贴治疗小儿过敏性鼻炎；药浴治疗小儿感冒及咳嗽；止咳贴治疗小儿及成人咳嗽；止泻贴治疗小儿腹泻；开胃贴治疗小儿厌食；止汗贴治疗小儿盗汗；消瘀膏治疗急性乳腺炎及甲沟炎；拔火罐及针灸治疗过敏性皮炎及面部痤疮；针刺治疗术后尿潴留；热奄包治疗盆腔炎及风湿痹证；消微膏治疗卵巢囊肿及乳腺增生；中药治疗母乳巨细胞病毒感染、盆腔炎、月经不调、更年期综合征、妊娠胆汁瘀积综合征及ABO血型不合等等。尤其是不孕不育及复发性流产的中医治疗在全省乃至全国有一定的知名度。目前科室承担地市级中医妇科医师的进修、湖北中医药大学五年制本科生及中医妇科学硕士生的临床教学等工作。

近5年主持和参与的科研项目有31项，其中主持项目24项，通过鉴定或获得科技奖励的有23项，省级以上核心期刊发表论文111篇，出版著作12部，其中任主编8部。

中医育儿法
让孩子不生病的



《让孩子不生病的中医育儿法》

编 委 会

主 编 胡祖斌 张迎春

副主编 张 花 丁 霞 徐淑琴 陈 明

编 委 (按姓氏拼音排序)

陈 琛 陈 明 代 莉 崔新生 戴少莲

高 凯 高亚萍 郭希庆 胡爱霞 黄碧琴

韩红伟 姜朵生 罗彩娥 李 华 刘萌萌

李满琴 李芳园 李兰荣 李艳波 林 云

吴曼玲 徐淑琴 薛婷婷 袁 红 余 盼

喻磊杰 尹 燕 杨彦珍 张 花 张迎春

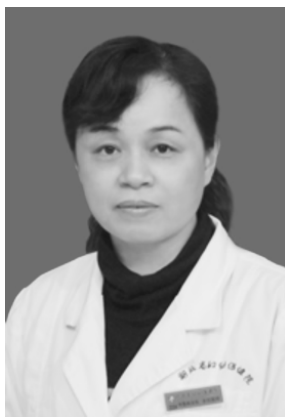
张小荣 赵 倩

策 划 周建跃 温红蕾 黄松鹤

主编介绍

张迎春，湖北省妇幼保健院中医科主任，主任医师，硕士生导师，二级岗位，有突出贡献特聘专家，国家中医药管理局十二五重点单位专科培育项目专科带头人。

目前兼任中华中医药学会妇科分会委员，中华中医药学会生殖医学分会委员，世界中医药联合会生殖医学专业委员会常务理事，湖北省中医药学会妇科分会副主任委员，武汉市中医药学会第三届妇科专业委员会委员，湖北省中医药学会儿科分会常委等学术团体任职。2008年12月至2012年3月被选为国家中医药管理局举办的第二届全国优秀中医临床人才研修项目培养对象，并授予“全国优秀中医临床人才”称号。主持及参与科研项目数10项，曾获国家计生委科技进步二等奖1项，湖北省科技进步三等奖3项，湖北省重大科学技术成果2项，目前主持在研课题4项，其中湖北省自然科学基金1项，湖北省卫生厅课题2项，湖北省科技厅课题1项，获得资助50万元以上。主编著作3部，参编2部，核心期刊发表论文30余篇，科普论文数10篇。指导在读博士生1名，硕士生2名。



前 言

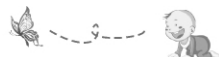
随着科学技术的不断进步,医疗卫生条件的不断改善,作为中医儿科医生,我们深深感到儿童的医疗保健非常重要,同时儿童的教育理念也应不断地更新和变化。保护孩子的身心健康关键是父母,而非医生。医生只不过是健康知识的传播者,是怀抱“幼吾幼以及人之幼”的善心,运用自己所学,尽力帮助孩子的人。他们只能像“灭火器”一样,在关键的时候使用医疗手段帮助孩子渡过难关。他们没有时间也没有精力像父母一样用心地对待每一个孩子。在生活中,只有父母自己主动去学习相关的医学知识,掌握一些中医代代相传的育儿理念,在孩子身体出现疾病的初期,抓住先机、发现苗头,并积极遏制,不要等到疾病发展了再去寻医问药,这样才能真正地做好孩子的健康保护神。在临床上,经常看到孩子一生病就去打点滴,用抗生素,不但经济负担重,而且容易产生耐药性。随着不断地学习和临床实践经验的积累,我们觉得有义务写一本有关中医育儿保健方面的书籍。

本书共分两篇,上篇讲述儿童的生长发育与保健,主要分三章,第一章介绍中医对小儿的基本认识,从小儿分期保健、生理特点和科学育儿讲述;第二章介绍儿童各阶段的中医保健,包括新生儿期、婴幼儿期、学龄前期及学龄期;第三章介绍儿童的四季保健,按照季节分别从膳食、起居环境、情志调养、运动锻炼和季节防病讲述小儿四季保健。下篇介绍儿童常见疾病的中医防治方法,主要针对呼吸系统、消化系统、传染性疾病、新生儿疾病及小儿杂病中的小儿常见病、多发病,从中医外治法、中成药疗法、药膳食疗法、预防和调护等方面介绍了婴幼儿健体调护方法。

本书力求科学实用,通俗易懂,适合年轻父母及幼教保育人员阅读。如果读者能够从中得到启发,对培育更加健康和智慧的下一代有所裨益,我们将感到无比欣慰。

本书的编写是一个医学知识总结、学习及提高的过程,虽欲求尽善尽美,然书中难免存在不足、疏漏或不妥之处,敬请指正。

张迎春



目 录

上 篇 儿童的生长发育与保健



第一章 中医对小儿的基本认识	2
第一节 小儿分期保健	2
第二节 小儿生理特点	3
第三节 科学育儿	7
第二章 儿童各阶段的中医保健	9
第一节 新生儿期	9
第二节 婴幼儿期	22
第三节 学龄前期及学龄期	41
第三章 儿童的四季保健	56
第一节 春季保健	56
第二节 夏季保健	61
第三节 秋季保健	66
第四节 冬季保健	71

下 篇 儿童常见疾病的中医防治



第四章 呼吸系统疾病	84
第一节 感冒	84
第二节 咳嗽	87
第三节 哮喘	91
第四节 小儿咽喉炎	94



第五章 消化系统疾病	97
第一节 泄泻	97
第二节 食积	101
第三节 厌食	105
第四节 小儿疳证	107
第五节 维生素 D 缺乏性佝偻病	111
第六节 便秘	114
第七节 小儿胃炎	117
第八节 贫血	120
第六章 传染性疾病	126
第一节 手足口病	126
第二节 流行性腮腺炎	129
第三节 疱疹性口炎	132
第七章 新生儿疾病	135
第一节 胎黄	135
第二节 脐部疾患(脐湿、脐疮、脐血、脐突)	137
第八章 小儿杂病	140
第一节 小儿近视	140
第二节 肥胖	144
第三节 发热	147
第四节 遗尿	151
第五节 湿疹	153
第六节 流涎	157
第七节 夜啼	159
第八节 小儿多动症	162
第九节 夏季热	165
第十节 汗证	168
第十一节 性早熟	170





上 篇

儿童的生长发育与保健





第一章 中医对小儿的基本认识



第一节 小儿分期保健



1. 小儿健康从胎儿期开始,分期保健

按照小儿年龄可分为胎儿期、新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期及学龄期。中医经典《寿世保元·儿科总论》上说:“六个月至两岁以下为婴儿,三四岁为孩儿,五六岁为小儿,七八岁为……十岁为稚子”,可见古代中医也对小儿不同年龄阶段做出了划分和认识,这对今后儿童不同年龄阶段的保健、疾病防治奠定了基础。

胎儿期:从受孕到分娩的时间约40周(280天)。受孕最初8周称胚胎期,8周后到出生前为胎儿期。古代医家十分重视胎儿期保健,对此称之为“养胎”、“护胎”、“胎教”,并提出了精神调摄、饮食调养、用药宜忌、生活起居等多方面切实可行的措施。

新生儿期:从出生后脐带结扎开始到足28天。应加强护理,注意保暖,细心喂养,预防各种感染。此期发病率、死亡率高,尤其生后第一周,即围生期。围生期是胎龄满28周(体重 ≥ 1000 克)至出生后7足天。围生期死亡率是衡量产科新生儿科质量的重要标准。

婴儿期:从出生28天后到满1周岁。此期是小儿生长发育最迅速的时期,身长从50~74厘米,体重从3~9千克。易发生消化不良和营养缺乏。易患各种感染性疾病,提倡母乳喂养,及时增加辅食,按时预防接种。此期以食积、呕吐、泄泻、疳证等脾胃疾病为多见。

幼儿期:从1周岁后到满3周岁。中枢神经系统发育加快,可根据这一时期儿童智力发育的特点,进行早期教育,以开发幼儿的智力。此期活动能力增强,可促进体格生长,同时注意防止意外、喂养指导、传染病预防。

学龄前期:从3周岁后到7周岁。注意早期教育,培养良好的生活卫生习惯及心理素质;以游戏的方式促进智力发育;定期进行生长发育的监测,及时矫正问题;加强体格锻炼,通过各种户外活动增强体质;加强传染病的防治;预防外





伤、烫伤、意外吸入、溺水、中毒等意外事故的发生。

学龄期:从进入小学起(7岁)到12周岁为儿童期。培养良好的心理素质、生活卫生习惯、道德品质及学习习惯;预防各种常见病如近视、龋齿、肠道寄生虫病等;保证营养,加强体格锻炼;保证充足的睡眠及休息;定期进行健康检查。

第二节 小儿生理特点



1. 稚阴稚阳,阳强阴弱

清代医家吴鞠通从阴阳学说出发,在《温病条辨·解儿难》中提出,小儿生理的“稚阴稚阳”说。“稚阴稚阳”是从阴阳学说的角度,高度概括了小儿时期脏腑器官及体格发育未成熟,功能不完善,与成人相比,是处于脏腑未壮,精气未充,经脉未盛,气血不足,神气怯弱的状态。正如《小儿药证直诀》所说:“小儿五脏六腑,成而未全,全而未壮。”即其脏腑阴阳虽俱,但阴气不足,阳气未充,属幼稚阶段,各脏腑器官均处于生长发育中,其功能活动均处于不稳定状态,故称“稚阴稚阳”。同时,“稚阴稚阳”又揭示了小儿的病理反应性与成人不同,即生命力脆弱,容易伤残;阴阳稚弱,容易出现阴阳不足、阴竭阳脱。

2. 纯阳之体,生机旺盛

我国现存最早的儿科著作《颅凶经·脉法》首先提出“纯阳”学说,提示小儿对致病因子的反应性,具有潜在的反映强烈的特点及小儿患病易趋康复的特点。由于小儿生机旺盛,活力充沛,“脏气清灵”,患病之后对于各种治疗措施的反应灵敏,“随拨随应”,因而易趋康复。

总之,若从阳气充实、完善的程度来看,小儿阳气是稚弱的,即稚阳;若从小儿阴阳对比而言,阳常有余,阴常不足;若从阴阳功能活动上小儿为纯阳之体。故老话“若要小儿安,三分饥和寒”是有其理论依据的。孩子不能过饱和过暖。人们总以为小孩怕冷,冬天里三层外三层裹着,汗出过多而易感冒。

3. 脏腑娇嫩,形气未充

脏腑即指五脏六腑,形气是指形体结构、精血津液和气化功能。说明小儿出生之后,五脏六腑均娇嫩脆弱,其形体结构、精血津液和气化功能都是不够成熟和相对不足的。具体表现为气血未充,经脉未盛,筋骨未坚,内脏精气不足,卫外机能未固,阴阳两气均属不足。如果正确用药,见效非常快,病可能马上就好。

中医经典《颅凶经》从侧面也反映了小儿的病理变化的倾向性,即阳热易盛,





阴津易伤。明代儿科名医万全,根据钱乙的五脏虚实证治,提出小儿“肝常有余,脾常不足;肾常虚;心常有余,肺常不足。”又在朱丹溪理论的影响下,提出“阳常有余,阴常不足”的观点,称“三有余,四不足”说。

(1)脾常不足。脾为后天之本,生化之源,小儿生机旺盛,发育迅速,且脏腑功能不足,脾胃负担比成年人相对较重,加之乳食不知自节,择食不辨优劣,因此小儿脾胃功能易于紊乱,而出现脾胃病,称之为“脾常不足”。再者,小儿“肝常有余”,脾受克抑。因此,小儿“脾常不足”。小儿“脾常不足”的生理特点,也预示了小儿病理上容易出现饮食停滞、气血两虚的病证。

所以在小儿喂养上要做到“三分饥”,不能太饱,以免伤脾胃致食积,同时长期过饱易致小儿胃扩张扩大,形成肥胖儿,后患无穷。

(2)肝常有余。肝主人体生发之气,肝气生发则五脏俱荣;小儿生机蓬勃,精气未充,肝阳旺,肝风易动,故有“肝常有余”的生理特点。肝应少阳春木,内寄少阳生长之气,“此有余为生长之气自然之有余”,但“少阳生长之气方长而未已”(明·万密斋)。所谓“肝常有余”,主要是指小儿时期肝主疏泄,其性刚而不柔,为将军之官,具有升发疏泄全身气机的功能,并不是指小儿“肝阳亢盛”。其次,小儿肺常不足,肝少克制,自然肝常有余。所以小儿易生气,家长在日常生活中心平气和地跟小孩讲道理及奖励式教育,不能对孩子发脾气。

小儿肝之“有余”又是稚弱的、相对的。小儿脏腑娇嫩,形气未充,肝亦不例外,在小儿生长发育过程中,肝亦是从小到大,其形与气亦未成熟完善;其次,小儿肾常虚、脾常不足,肝无以滋生;再者,小儿气血尚未充盛则肝血不足。因此,“肝常有余”是相对的有余,是稚弱的有余,是相对于其他脏腑而言的,并非强实、成熟之谓也。“肝常有余”的生理特点,也预示了小儿病理上容易出现肝火上炎、肝阳上亢、肝气横逆、肝风内动的实证与虚证。故小儿发烧易抽搐。

(3)肾常虚。肾为先天之本,元阴元阳之府,小儿肾常虚,是针对小儿脏腑虚弱,气血未充,肾中精气尚未旺盛,骨气未成而言。

肾藏精,包括先天之精和后天之精,先天之精禀于父母,后天之精源于水谷,脾胃运化水谷精微,满则泻溢贮于肾。小儿甫生,先天禀受肾精未充,既生之后,又赖后天脾胃摄取水谷之精的滋养,才能不断补充和化生,需至“女子二七”,“男子二八”,肾气方盛;其次,肾为先天之本,内寄元阴元阳,为生命之根,各脏之阴依赖肾阴的滋润,各脏之阳依赖肾阳之温煦,肾之精不断被消耗;再者,小儿“脾常不足”,不能充养肾精,而且君火、相火消烁肾精,“一水不胜二火”。因此,明·万密斋在《育婴秘诀·五脏证治总论》中将此总结为“肾常虚”。小儿“肾常虚”的生理特点,也预示着小儿病理上容易出现诸如解颅、胎怯胎弱、五迟五软、佝偻等肾精不足之疾患。《内经》有云“恐伤肾”、“恐则气下”,因此不能恐吓小儿,因其本有肾虚,以免肾气不固出现遗尿、尿频等疾患。



(4)心常有余。所谓“心有余”，是由于小儿阴常不足，木火同气，心肝之火易亢；“心为火脏”，火性属阳，其性炎上、亢奋、外现，小儿“肾常虚”、“阴常不足”，水不上济心火，心少克制，故言“心常有余”。所谓“心常有余”是小儿心气旺盛有余，乃自然之有余，从而保证了小儿生机蓬勃、发育迅速，并不是指小儿心火亢盛有余。心之“有余”又是相对的、稚弱的，脏腑娇嫩、形气未充，心亦不例外，小儿生长发育过程中，心亦是从无到有、从小到大，在小儿阶段心亦未完善成熟；其次，小儿气血尚未充盛，则心血不足，心主血脉、心藏神功能稚弱，突出表现在脉率、语言、智力上。“心常有余”，为相对有余，并非强实、成熟、完善之有余。小儿“心常有余”的生理特点，也预示着小儿病理上容易出现心火亢盛、心火上炎的证候，发为口疮、夜啼、病毒性心肌炎等。

(5)肺常不足。肺为华盖，外合皮毛，开窍于鼻，小儿肺脏娇弱，肌肤不密，加之“脾常不足”，脾虚则不能散精于肺，而肺气亦弱，卫外不固，故有“肺常不足”之说。小儿出生后，肺气始用，娇嫩尤甚，需在生长发育过程中，赖脾胃运化之精微不断充养；其次，小儿“脾常不足”，水谷精微不足，则肺养不足；再者，小儿“心常有余”，肺受克伐，所以“肺常不足”。小儿“肺常不足”的生理特点，同时预示着小儿病理上容易出现感冒、咳嗽、肺炎喘嗽等肺系疾患。

(6)阳常有余，阴常不足。人体(包括小儿)之阴阳，只有在平衡中才能维系生命活动的正常，正所谓“阴平阳秘，精神乃治”。但平衡是相对的，不平衡是绝对的。小儿之阴阳，稚弱、不完善是其共同特征，但阴阳的稚弱、不完善又是不均衡的，阴稚尤甚而阳稚稍逊，阳强阴弱是小儿阴阳的又一特征，即所谓小儿“阳常有余，阴常不足”。所谓“阳常有余，阴常不足”，是指小儿在健康水平内，阴阳相对平衡状态下的相对有余、相对不足而言。其一是指小儿的功能活动，生机旺盛有余，精血、津液、形体结构不足；其次是指阴阳对比而言，即在稚弱的前提下，阳强于阴，阴稚较阳稚更为明显、更为突出。正是由于小儿阴阳之相对不平衡性比成人更为明显，更为突出，才构成了小儿生机旺盛、蓬勃发育的基础。这也是小儿“阴平阳秘”与成年人之“阴平阳秘”的主要区别。小儿阴阳之“阳强阴弱”，同时也揭示了小儿容易发病、易见热证的根源。由于小儿阴阳之相对不平衡性比成人更为明显，因此容易受各种因素的干扰而致阴阳失调，发生疾病。小儿纯阳之体，活泼好动，心跳、脉息较数，得病从阳证、热证转化；小儿生长旺盛，营养物质相对不足，精、血、津、液等常因机体的需要及热证的消耗，而表现不足，因而产生了小儿“阳常有余，阴常不足”的体质状态。

上述“三有余、四不足”之说，是小儿生理特点在脏腑中的表现，是生长发育需要与营养物质供给之间的差异引起的生理现象。对了解小儿脏腑发病特征及指导临床均有重要意义。小儿脏腑强弱不均衡，导致五脏生克承制关系失调，突出表现在五脏生克乘侮的偏向性。由于小儿五脏有“三有余、四不足”，通常可见脾虚肝旺、肾虚肝旺、肺虚肝旺、肾虚火旺及肝乘脾、肝侮肺、心侮肾。这种乘、





侮,既有以强凌弱,又有自虚受乘(侮),其结果又加剧了脏腑的强弱不平衡,从而变生脏气不平诸证。

小儿脏腑娇嫩,形气未充。娇嫩、稚弱虽然是小儿脏腑的共同特点,但小儿脏腑的形态结构和生理功能的发育又是不平衡的,相对的强弱不均是其另一特点。小儿脏腑强弱不均,其具体表现为“肝常有余、脾常不足、肾常虚、心常有余、肺常不足”,“阳常有余,阴常不足”,即“三有余,四不足”。

4. 孩子老生病,责之脏腑娇嫩

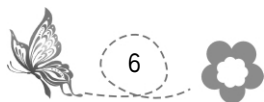
中医认为,孩童从出生开始到10岁之前,有一个很明显的生理特点,即“脏腑娇嫩”。小儿脏腑薄弱,机体脆弱,对疾病的抵抗力较差,其自身不能够调节寒暖,从而易于发病和传变。小儿,自出生到成人,一直处在不断生长发育过程中,无论在形体结构,还是在生理方面,都有自身的特点和规律,与成年人有显著不同,年龄越小,这种区别越显著。

很多孩子老是哮喘、过敏、感冒,很重要的一个原因就是乱吃东西。孩子脾胃尚未发育完全,家长又让他吃一些乱七八糟的东西,很容易让孩子脾胃受伤。而受伤后又会影响到肺,结果导致了从消化系统到呼吸系统的一系列健康问题,父母们头疼不已,还不知道原因何在。因此我们要充分认识小儿的生理病理特点,从而加强对小儿的疾病防治和日常保健。历代医家,对小儿生理特点论述颇多,归纳起来,主要表现为:稚阴稚阳、阳强阴弱;纯阳之体,生机旺盛;三有余,四不足。因此,形成了他们特定的病理特点:

(1)易于发病。小儿由于脏腑娇嫩、形气未充,对某些疾病的抗病能力较差,加上小儿寒暖不能自调,饮食不知自节,故外易为六淫之邪所侵,内易为饮食所伤,肺脾两脏疾病发病率特别高。肺司呼吸,主一身之气,外合皮毛,由于小儿生理上形气未充,经脉未盛,卫外机能未固,故邪气每易由表而入,侵袭于肺,影响肺的正常功能,出现咳嗽、哮喘、肺炎等。脾胃为后天之本,主运化水谷和输布精微,小儿生长发育迅速,所需水谷较成人迫切,但又脾常不足,若饮食不节,饥饱无度,均能影响脾胃运化,出现呕吐、泄泻等。

(2)易于变化。小儿不仅发病容易,而且变化迅速,寒热虚实的变化比成人更为迅速,更显复杂,具体表现为易虚易实、易寒易热的特点。若患病之后,调治不当,容易轻病变重,重病转危。邪气盛则实,精气夺则虚,由于小儿机体柔弱,感邪后每易病势嚣张,出现实证。但邪气既盛,则正气易伤,又可迅速转为虚证,或虚实并见。在易寒易热的病理变化方面,其产生和小儿稚阴稚阳的生理特点有密切关系。“稚阴未长”,故患病后,易呈阴伤阳亢,表现热的症候群;而“稚阳未充”,机体脆弱,又有容易衰竭的一面,出现寒的症候群。

(3)易于康复。由于小儿生机蓬勃,处于蒸蒸日上,不断生长的阶段,脏气清灵,活力充沛,患病以后,若能得到及时的治疗和护理,疾病的恢复较为迅速,早





晚的变化十分明显。这种易于康复的特点,除了生理上的因素外,和病因单纯、少七情影响等也有关。

第三节 科学育儿



1. 育儿民谣有道理,孩子更健康

中国民谣育儿歌:若要小儿安,须受三分饥与寒;一把蔬菜一把豆,一个鸡蛋一点肉;鱼生火,肉生痰,萝卜白菜保平安;少喝饮料多喝水,煎炸熏烤伤脾胃;缺锌缺铁儿常见,调理脾胃是优先;食宜清淡食速缓,食后稍动保健康。天然药,副效少,抗生素,勿滥用;有病没病吃药,正当病时失疗效。春捂秋冻应变化,穿衣五法要记牢;背暖肚暖足要暖,头和心胸却须凉。主要包括以下几方面:

(1)衣着寒温适宜。因为父母恐儿之寒,着以厚衣,覆以厚被,冬月设以围炉,助阳耗阴,致儿每日出汗,汗多则亡血,血燥则生风,而有惊风之疾。由于汗多腠理疏松,易感外邪,一感外邪,又谓受寒,更着厚衣,如此反复循环,体无健时。所以古人说:欲得小儿安,常带三分饥与寒。所谓寒者,是不必重絮厚棉。

(2)饮食有节。所谓饥者,不是饿之意,是要饮食有节,不可太饱。小儿肠胃脆弱,食宜柔软消化,不可过饱,以减轻脾胃负担,使能正常运化,充分吸收营养,但是家长每每因为担心小儿成长,而对幼儿时时喂食营养食品,导致败脾而损胃,使消化吸收的能力损伤,而厌恶饮食,长期以来使身体羸弱,身体越弱,补药越多,求治之道,是依据小儿成长阶段,定时定量给予恰当食物,养成脾胃良好的习惯,自然就可以长成大树一样。

(3)冷饮节制。夏日炎炎,冰品的畅销,常是导致秋天小儿感冒流行的原因,形寒饮冷则伤肺。有一名医说:脾胃一虚,肺气先绝。过量冷饮,体质差者伤及脾胃,常见吐泻咳嗽。体质强而未见损伤,总是伏下病因,应引以为戒。

(4)频揉肚。以轻柔手法,揉摩肚腹,有帮助消化,暖肚温胃的作用,方法虽是平淡,确实有疗效。小时候听大人说,吃饭后不可以抚摸肚子,不然会大肚子,其实不然,我们吃饭后,如果有胀胀的不舒服,自然而然地抚摸是有意义的自然反射,对发育尚未成熟的小孩,更有积极的作用。

(5)运动。凡天和暖无风之时,令母将儿于日中嬉戏,数见风日,使其能耐风寒,不致疾病。小儿肌肤未实,宜数见风日,则血气刚强,肌肉致密。应当依据幼儿情形,选择恰当的运动方式,接受日照对帮助骨骼发育有重要意义,如果是七坐八爬的阶段,也可以找日光反射,不直接照射的床上,一边运动,一边轻微的日光浴,血气刚强,也是支持良好食欲的关键。

(6)药物。除非小孩是不足月的早产儿,或是有产程损伤,抑或是高年父母





所生,大概超过四十岁,才需要使用药物来积极治疗,否则只要确实保证良好的饮食卫生习惯和适度的运动,几乎都会有持续而稳定的成长,所以大部分食欲不振的小孩的药材,是在自己的家里,而不在医师手上。

2. 科学育儿——饮食、寒温、起居和品性

(1) 饮食营养。婴儿期的饮食营养以人乳最为适宜,人乳营养丰富,有利于新生儿成长,但哺乳方法必须适合实际的需要,过饱过饥都会影响小儿健康。过饱则吐溢,甚至伤害肠胃而成积滞;过饥则啼哭不宁,日久影响营养,妨碍发育。哺乳的方法,在未给乳前,挤出宿奶,用温水将奶头洗干净,然后给儿吮吸,因为这些宿乳较难消化。

还有,如1周岁到满3周岁之前我们称之为幼儿期。幼儿期膳食需求已从婴儿期的以乳类为主过渡到以谷类为主的膳食习惯,膳食需求包括100~250克谷类,至少350毫升牛奶,50克鸡蛋,75~125克鱼或禽或瘦肉,15~50克豆制品,75~200克蔬菜。需要强调的是此期幼儿奶或奶制品仍是不可或缺的食物。幼儿期膳食的合理烹饪,幼儿主食要以软饭、麦糊、面条、馒头、面包、水饺、馄饨等交替食用。蔬菜应切碎煮烂,瘦肉宜制成肉糜或肉末,使幼儿宜咀嚼吞咽和消化。硬果及种子类食物如花生、黄豆等应磨碎制成泥糊状,以免呛入气管。幼儿食物烹调宜采用清蒸、焖煮,不宜添加味精等调味品,以原汁原味最好。

(2) 调节寒温。婴儿初生,肌肤娇嫩,宜用薄絮护其背腹。小儿阴阳稚弱,气血未充,若冷暖不节,寒暑侵袭,易生疾病。所以,小儿衣服,必须随气候变化而增减,不能用重裹多穿的消极方法防止小儿伤风感冒。隋代医家巢元方认为:小儿初生,衣服不宜穿得太多,更不应总是放在密不透风的屋子里。否则,不见风日,肌肤脆弱,如同草木不见阳光一样不耐风寒。中医经典《小儿病源方论》提出了养子十法,其中关于注意寒温的有:背要暖、腹要暖、足膝要暖、头部要凉。

(3) 起居游戏。小儿需要较多的睡眠时间,随年龄增长而有所不同。一般4个月以内的婴儿,每天睡眠约需20小时,6个月约需16小时,1周岁约需14小时。小儿按时宁睡,就是健康。和暖的阳光与新鲜的空气,对小儿的身体健康和成长发育有很大的好处,需要经常有接触的机会。小儿充分的睡眠休息以及适当的运动,可以助长正常发育,增进健康。但在游戏中切忌吓到小儿,要注意小儿的心理。

(4) 品行教育。对孩子进行道德教育,父母起着至关重要的作用,因为父母是离孩子最近的人,是孩子品行养成的最重要的老师。父母的一言一行都是孩子模仿的对象。如果父母严格要求自己,做孩子的表率,努力培养孩子好的品德,就会为他们美好的前程创造条件,父母的一举一动对他产生潜移默化的作用。万全的《育婴家秘》中还提出,除了品德教育外,还要适当地教小儿一些文化知识。婴幼儿的正确哺育和教育至关重要,做父母的一定要重视这个问题,使孩子的身心得到健康的发育成长。