

中华中医药学会“全国中医药科学普及金话筒奖”得主

国医名家
医学博士 苑嗣文 著

父母锦囊 教你养个壮小孩

升级版

未病先防
远离食积
远离咳嗽
远离输液



本书为您——呈现：
医学博士的心血总结，
孩子健康的密码解析，
儿童疾病的防治策略，
简便廉验的灵丹妙药，
中华医药的神奇魅力。

苑嗣文 著

中华中医药学会“全国中医药科学普及金话筒奖”得主

父母锦囊

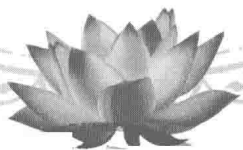
教你养个壮小孩(升级版)

为父母者，不知医不为慈。

为子女者，不知医不为孝。

健康一个宝宝，幸福一个家庭，强壮一个民族！

献给深爱孩子的父母，献给被父母深爱的孩子。



FUMU JINNANG
JIAO NI YANG GE ZHUANG XIAOHAI
(SHENGJI BAN)

图书在版编目(CIP)数据

父母锦囊：教你养个壮小孩：升级版 / 苑嗣文著.
— 成都：天地出版社，2015.6
ISBN 978-7-5455-1213-7

I. ①父… II. ①苑… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第301372号

父母锦囊：教你养个壮小孩（升级版）

FUMU JINNANG JIAO NI YANG GE ZHUANG XIAOHAI(SHENGJI BAN)

苑嗣文 著

出品人 罗文琦

作者 苑嗣文
策划组稿 陆 翌
责任编辑 陆 翌
插图 孙 震
装帧设计 曹晓丽 闻立勇
电脑制作 原创动力平面设计
责任印制 田东洋

出版发行 天地出版社
(成都市三洞桥路12号 邮政编码 610031)
网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>
电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com

印 刷 成都东江印务有限公司
版 次 2015年6月第一版
印 次 2015年6月第一次印刷
成品尺寸 165mm × 235mm 1/16
印 张 14.75
字 数 203千
定 价 32.00元
书 号 ISBN 978-7-5455-1213-7

版权所有◆违者必究◆举报有奖!

举报电话：(028) 87734639 (总编室) 87735359 (营销部)
87734601 (市场部) 87734632 (综合业务部)
购书咨询热线：(028) 87734632 87738671

感谢读者

——代升级版前言



3

感谢读者

时光似箭，日月如梭，转眼间，《父母锦囊——教你养个壮小孩》出版已经4年多了。4年来，该书受到很多读者的喜爱与赞美，长期在当当网上位列儿科保健类图书畅销榜。看到很多读者受益于此书，我感到很自豪、很幸福！我的经验、我的思想、我的方法又得到了更多人的验证，并使更多的患儿解除了痛苦，世界上还有比这更开心的事吗？很多读者写下了自己的读书心得，每每读之，如沐春风：

春春80：

我怀孕时就买书看了一遍。同事也买了一本，连她孩子的老师看到也说好！我生了孩子后，遇到孩子生病，因为只看了一遍书，其中的内容忘了，我不是很会护理，孩子患了肺炎去医院，前后住院十多天才好，老人也咳嗽二十来天才好。后来我经常翻此书，慢慢知道了怎么做。有次孩子、老人感冒、咳嗽，我照着书上的建议买药治疗，孩子、老人的病不到一个星期就好了。推荐家长有空看看此书。我真是受益匪浅啊，不用十多天在医院守病床啊！

湖畔的清柳：

儿子3岁多了，经常感冒。我无意中在网上看到了苑博士主讲的《让宝宝远离感冒》，继而网购了《父母锦囊——教你养个壮小孩》，看后我真是受益匪浅。以前也是生怕孩子生病，但不知该如何注意，如何预防，现在我经常观察孩子的大便、眼屎、舌质、口气，及时给其清火、

消食，我也不再莫名地担忧了。

micky1004:

这是邻居孩子的妈妈推荐的书，内容是写给经常生病的孩子的家长，讲述家庭护理的办法。我看了这本书，按照其中的方法和思路去实践，孩子生病次数明显减少，最大的好处是孩子不用去医院排队等待、检查化验、输液，全家省心啊！



4

父母锦囊教你养个壮小孩

三叶草2020:

当父母的都有体会，孩子发烧了，明知道不会有什么危险，但是仍然放心不下。孩子去医院打针、输液，大人劳累，孩子痛苦。有了这本书，真的减少了很多不必要的担心！强烈推荐！

嘟嘟飞123:

我很少写评论，但看了这本书却有强烈的跟大家分享的愿望。孩子身体闹毛病愁死一家人，其实每次无非嗓子痒、肚子痛等。这本书告诉我们很多儿童常见病的前兆，只要家长细心观察，孩子生病是可以避免的……

leobaobao:

我的儿子整整一个冬天咳个没完，全家人的心都揪着。给孩子打针、吃药、做雾化，什么花样都搞尽了……我抱着试试看的心态买了这本书。收到了马上看，觉得很有道理，大起胆子自己把方子抄下来去抓药，就是有一味药炙米壳买不到。反正不管了，熬着给儿子吃了，儿子刚吃一服药病情就好转了。本来我心情有点急，买了5服药，结果3服药没吃完儿子的病就好了，剩下的药我高高兴兴地倒掉了。直到现在，儿子只要有什么状况，我就照书上的方子抓药，儿子服用后效果非常好，我很有成就感呢。衷心感谢本书作者写了这样实用的书！



柑柑叶：

我收到书就迫不及待地看，两个晚上就看完了，还做了笔记。我觉得非常实用而且讲得很有道理。苑老师的理念与这次给孩子看病的中医专家的一致。这次我严格遵循教导，不使用抗生素，照书上的方子孩子吃了3服药就不咳嗽了，只是还有点浓鼻涕。我再给她吃点清肺的药，应该就差不多了。书上的案例都是我们遇到过的，看后我受益匪浅，不再盲目让孩子吃药、打针了。此书随时看看很有用。

变异师太：

这本书实在是太好了，我在当当网买过几百本书，这还是第一次写评论，因为我儿子顽固的咳嗽是根据这本书所讲的理论来治疗才好的。现在儿子真是一个壮小孩儿了！万分感谢苑老师！在这里祝苑老师好人一生平安！

半远青紫：

这本书真的很好。儿子咳嗽一个月了，去看了不少大夫，吃了不少中药、抗生素类西药，结果病情是越来越严重。真气愤现在某些医生的不负责任！最后我根据这本书中的“麻杏石甘汤”给儿子买的药吃，他居然不咳嗽了！感谢这本书，感谢这本书的作者，让我不再在孩子生病时感到迷茫！

朵朵妈咪宝贝：

我比较喜欢读保健和中药方面的食疗书籍。读过这本书让我学习到小儿日常疾病的预防和处理方法，这是一本让父母终身受益、必须珍藏的一本好书！感谢作者苑医生。



careen20:

在我没有看这本书之前我家宝宝经常进医院，家里有了这本书后孩子已经大半年都没入过医院了，倍感成功！

陈贝塔:

我按照书上所写，仔细观察宝宝的异常情况，他好几个月都没去医院了，很好，以前宝宝可是基本上月月都要去医院的啊！

般若1314:

这本书通俗易懂，纠正很多养小孩的误区，教父母关注小孩病前症状，怎么防病于未然，值得学习！

.....

感谢读者！你们的热情鼓励与无私的指导，促使我更加勤于临床医疗、勤于思考、勤于写作，把我的心得及时转化成文字，及时地发表，供大家参考，并对诸位育儿有一些指导，使你们的孩子们能够未病先防，少得病，更加健壮。

4年来，我对儿科常见病的治疗、预防有了更多的、独到的感悟，摸索出了一些更有效的预防与治疗方法，我将其无私地、毫无保留地奉献给读者，解决读者育儿中常见的难题。希望你们能喜欢该书，也希望升级版的《父母锦囊——教你养个壮小孩》能给你们更多的帮助！

泉城千佛山下

乙未春节

初版前言



2009年3月，我应山东卫视农业科学频道《活到九十九》栏目之邀，做了一个《让儿童远离感冒》的访谈节目，分6期播出。节目播出后好评如潮，应观众要求，多次重播。许多观众打电话来寻医问药，期待了解更多的育儿知识；许多人在我的博客中留言，说按照我说的方法去做，孩子已经半年多没感冒了；许多观众告诉我：他们已经把我的讲义和博文打印了好多份，装订起来，送给正在养育孩子的亲朋好友，并说希望能看到我的书出版！我一直认为著书立说是一件不容易的事情，因为精力有限，暂时还没有出书的计划。一些出版社的朋友曾经与我谈过这本书稿的出版事宜，我一直未敢应允，担心水准不及又怕整理不好，恐失友望。

我与陆翌素不相识、一面未谋。有一天我在QQ上接到她的信息，她说真的非常感谢我，自从看了我的博客文章，学到了很多育儿知识，按照那些方法去做，孩子很少感冒了。她希望能把这些知识结集出版发行，让更多的儿童与家长受益！陆翌本人是专业的编辑，对此选题有着独到的见解与深刻的认识。后来我们有过多次电话交流，她一再催促、鼓励我写书。正是陆翌的这种热心、爱心感染了我，我才鼓足勇气应允了这件事。

我浸淫于中医已经二十余年，深深地爱着中医，也深深地受惠于中医。儿子11岁了，从来没有输过液。一般的感冒发热^⑪，还未等病起来，

⑪：发热——医学术语，俗称“发烧”。由于致热源的作用使体温调定点上移而引起的调节性体温升高，当人体体温超过37.5℃时，即可判定发热。



我就事先用药把病邪控制住了。最早的一次严重发热，是在儿子3岁那年的一个深夜，他高热39℃，扁桃体肿大、化脓。我开了清热的重剂，连夜煎好，我先喝了一服药试试，然后再给儿子服下。次日早晨，儿子体温就恢复到了正常。从那以后，我就逐渐摸索小儿感冒的发病规律，仔细观察儿子，稍有蛛丝马迹，及时采取措施，防患于未然，所以儿子很少感冒或发烧。我的外甥女今年5岁，曾经患了3次手足口病，有两次不太严重，吃点中成药就好了；有一次她的病情较为严重，喝了几服我开的清热败火的中药也很快痊愈。我朋友的孩子因支原体感染咳嗽住进医院，输了10天抗生素，花费6000元，丝毫未见效；而后孩子服用我开的中药治疗了7天，花费200元，痊愈了。后来他每次感冒发热^②、咳嗽再也不输液了，都吃我开的中药。再后来，孩子生病就不怎么找我了，朋友按我的方子自学起了中医，加一味药、减一味药，一般的外感均能处理。后来朋友告诉我：“我自己治不了，再找你治。”其实中医就这么简单，因此早就有“久病成良医”之说。

儿童疾病最多见的就是感冒发热、咳嗽等，就是我们通常说的外感热病。但感冒发热治疗若不及时，有可能转化成支气管炎、肺炎、心肌炎、病毒性脑炎，对孩子的健康造成很大的损伤，甚至会危及生命。因此，了解一些儿童发热的防治规律，对孩子的健康平安十分有益。

孩子很天真，没有心魔，没有七情六欲，因此，孩子的疾病也很简单。当前，物质生活极为丰富，多数家庭只有一个孩子，孩子集全家宠爱于一身，除了先天性疾病和意外伤害，大部分疾病就是由于饮食、外感所致。“儿病大半伤食，小半胎毒，外感风寒十分之一。”古人已经



说得很中肯了。所以健康育儿有一箴言：“要想小儿安，须得三分饥与寒。”

对于现代一些传染性发热性疾病的治疗与预防，无论是SARS、禽流感、手足口病，还是甲型H1N1流感，道理都是一样的，手段也基本一致。中医还是按发热性疾病来进行辨证施治，结合患者的体质特点进行个体化治疗。正如《黄帝内经》所说“谨察阴阳所在而调之，以平为期”。

在书稿的整理过程中，我的夫人、我的儿子都成为第一读者，从非医学专业的角度，对书稿提出了宝贵的建议。为了整理这本书稿，我牺牲了许多陪伴他们的时间，在此向我的夫人与儿子表示深深的歉意与崇高的敬意。

但愿天下人无病，宁可柜上药生尘！我相信，这本书的出版一定能使更多的儿童远离疾病，获得健康，能使更多的人受惠于中华文明的瑰宝——中医中药！

泉城千佛山下

庚寅春

目 录



10

父母锦囊
教你养个壮小孩

第一章 谁家儿郎不食积

001

食积很常见

001

儿病多生于积

002

孩子食积的常见原因

003

食积的标志（三大症状）

005

食积诱发的常见疾病

006

食积的预防

008

治疗食积常用中药

009

消食化积，妙用中成药

012

巧用按摩消食积

014

第二章 每日关注孩子的“臭臭” 016

新生儿的大便

016

为什么孩子容易出现便秘？

019

便秘的危害

021

治疗大便干结的常用药物

021

两个民间小验方

025

巧吃水果能通便

026

按摩亦可助通便

028





第三章 宝宝感冒的前奏曲 029

眼 眵	031
口 臭	033
口腔溃疡	033
咽痒、咽痛、咽部充血，扁桃体肿大	034
唇红如妆与弄舌	035
舌象的异常	036
大便干结难下	037
未病先防很重要	038

第四章 怎样提高儿童免疫力 041

免疫力	041
古人利用香药进行免疫	042
打口药——古人这样提高儿童免疫力	043
接种疫苗提高免疫力	048
最早的疫苗——人痘与牛痘	049
流感疫苗能否抗流感？	053
甲型流感疫苗该不该打	053
一味进补无益于提高免疫力	055
营养与免疫力	057



第五章 急性发热不可怕 062

退热，不要迷信输液	063
切勿滥用抗生素、激素	064
儿童慎拍 X 光片	064
感冒发热的病因	066
中医的病因观	067
与儿童发病相关的病因	068
发热的机理	071
低热、中热、高热	072
发热与出汗	072
是风寒感冒，还是风热感冒？	073
发热的常用治法	074
清消散退热合剂	078
中药灌肠也能快速退热	079
发热患者的饮食宜清淡	081
大便通畅是退热的必要条件	082
高热惊厥的预防	082

第六章 烦人咳嗽何时休 086

咳嗽不一定是疾病	086
咳嗽与感冒常常形影不离	088
风寒咳嗽？风热咳嗽？食积咳嗽？	089
咳嗽就拍胸片吗？	090
望气色辨咳嗽的虚实	091
望咽部知咳嗽寒热	092
闻咳声区分虚实	092

应问咳嗽患者哪些问题？	093
支原体肺炎所致咳嗽一般为肺热咳嗽	094
医不自治吗？——回忆我的咳嗽治疗	098
止咳中成药的选用技巧	099
常用的清肺润肺止咳食疗方	102
小儿咳嗽的家庭护理	103



第七章 独辟蹊径治哮喘 105

哮喘是一种慢性呼吸道疾病	105
儿童哮喘有自己独特的发病规律	106
伏邪（热邪内伏）是儿童哮喘的发病基础	107
哮喘病的治疗	109
治疗哮喘的常用方剂	111
哮喘缓解期不能“妄补”	111
儿童过敏性哮喘	113
儿童哮喘适合三伏贴吗	115
儿童哮喘能否除根？	116

第八章 鼻涕流不尽 118

鼻炎的病因与症状	119
肺开窍于鼻	120
清肺通窍止涕散	122
鼻炎、咽炎、中耳炎，皆为热邪熏上窍	123
通鼻窍的小验方	125



第九章 睡眠时打鼾、张口呼吸，警惕腺样体肥大 127

腺样体也是一种淋巴组织	128
腺样体处在慢性炎症状态就是腺样体肥大	128





腺样体肥大的症状	128
中医怎么认识腺样体肥大	130
中医如何治疗腺样体肥大	130
预防腺样体肥大	132
缩腺通窍汤	132

第十章 手足口病就是一种特殊的感冒 136

新西兰最早报道手足口病	137
中国明清时期可能发生过手足口病	138
手足口病能自愈吗?	138
手足口病的典型症状	139
手足口病的治疗	141
手足口病的预防	144

第十一章 扁桃体的问题 148

扁桃体是“健康卫士”	148
扁桃体有时还会成为“菌巢”	149
扁桃体切除要慎重	149
扁桃体肿大的症状	150
从整体上把握扁桃体肿大、扁桃体化脓	150
肺热是导致扁桃体肿大的根本原因	150
保持大便通畅,消除扁桃体肿大	151
治疗扁桃体肿大与预防感冒息息相关	151
扁桃体肿大患儿生活中需要注意的事项	152
远离容易上火的食物	152

第十二章 皮肤的烦恼 155

火邪熏蒸,殃及皮肤,湿疹多发	155
生石膏薏米粥,寓药于食防治湿疹	157

新生儿驱“胎毒”，可防治湿疹	158
产妇坐月子盲目大补，也会导致孩子湿疹	159
大便通畅，皮肤无恙	160
治疗湿疹小验方	161

第十三章 小儿多汗未必就是“虚汗” 163

孩子多汗虚证少	163
身体健康也出汗，出汗也能保康健	165
火邪内盛夜盗汗	165
止汗名方——当归六黄汤	166

第十四章 偶尔鼻出血也不一定是坏事 169

第十五章 孩子特别能吃，怎么办？ 174

多食易饥，需清胃热	175
嗜食异物，需清胃热	176

第十六章 谈谈脾胃虚弱的孩子的调养 177

第十七章 谈谈小儿厌食 180



第十八章 让孩子体验中药 183

煎煮中药	183
喂服中药	184



第十九章 小儿食积与肠套叠 185

第二十章 谈谈“饥饿疗法” 188

饥饿疗法治哮喘 188

饥饿疗法治腹泻 189

饥饿疗法治发热 190

第二十一章 小儿睡眠中的异常表现及其对策 192

眠中出汗 192

眠中蹬被 193

眠中打鼾，张口呼吸 193

趴着睡觉 194

卧不安，来回翻 194



第二十二章 是肉三分毒 195

适当食肉，有利健康 195

食肉多，血管易堵塞 196

食肉多，滋生淋巴瘤 196

食肉多，口腔频发溃疡 197

第二十三章 致命的大输液 199

家长对大输液的错误认识 199

利益驱使 200

轻视中医，盲信西医 200

答博友问 202