

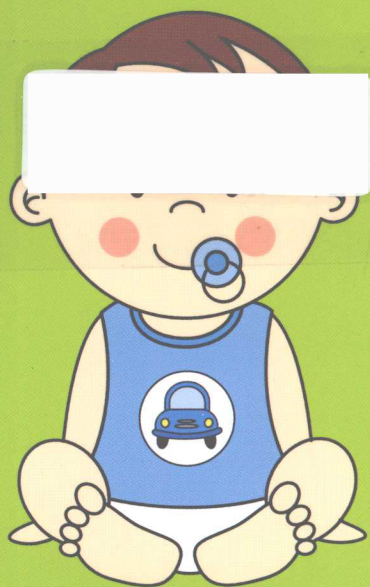
孩子病了 吃什么怎么治

孩子病了这样带，
少遭罪，好得快，不反复

三分靠治，七分靠养
重视疾病小信号，避免延误病情
掌握护理好方法，杜绝过度医疗

裴胜 主编

主任医师
中国优生科学协会理事
北京中医协会委员



看书扫这里

和阅读方式：

编辑短信 10658080 发送至 10658080
手机也能随时随地阅读本书

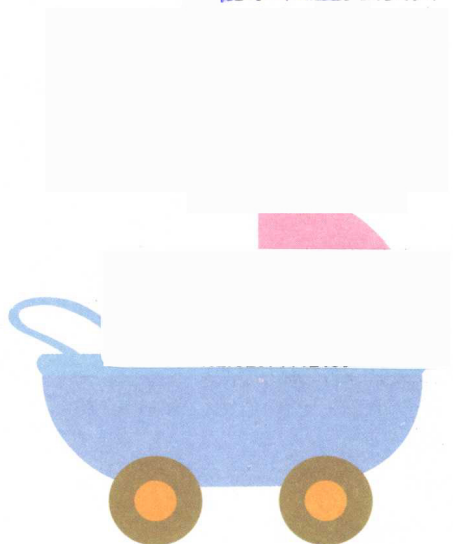
吉林科学技术出版社



孩子病了 吃什么怎么治

裴胜 主编

主任医师
中国优生科学协会理事
北京中医协会会员



目录 CONTENTS

宝宝生病挂号一表通 /16

上篇

宝宝家庭护理与饮食调理

Chapter 1

细心呵护宝宝的 健康，做宝宝合 格的守护神

谨防寒气从脚入 /22

脚部与疾病的关系 /22

宝宝脚部要保暖 /22

宝宝睡眠要避开的误区 /23

误区一 抱睡 /23

误区二 摇睡 /23

误区三 裸睡 /23

误区四 亮睡 /24

误区五 搂睡 /24

误区六 蒙睡 /24

误区七 热睡 /25

误区八 拍睡 /25

专题 宝宝睡眠专家答疑 /26

皮肤护理得当，不过敏不皲裂 /28

新生儿宝宝皮脂分泌不稳定易过敏 /28

宝宝皮肤护理要点 /28

用眼得当，宝宝不斜视 /30

斜视是如何造成的 /30

斜视的防治 /31

给宝宝洗澡的注意事项 /32

宝宝腹泻谨防越治越重 /33

不要让问题玩具毁了宝宝的
健康 /34

玩具给宝宝造成的伤害 /34

宝宝四季护理保健康 /36

春季 /36

夏季 /37

秋季 /38

冬季 /40

用眼就能看出宝宝的健康情况 /42

看脸色 /42

看身高与体重 /44

看食欲 /46

看排尿 /47

看便便 /48

看屁屁 /49

看睡姿 /51

专题 定期体检，为宝宝的健康把好关 /52

体格锻炼让宝宝少生病 /54

户外活动 /54

抚触按摩 /55

亲子操 /57

为宝宝营造健康的生活环境 /58

预防室内疾病的妙招 /58

谨防光污染伤害宝宝眼睛 /59

消除和减轻噪声的方法 /59

专题 接种疫苗，宝宝健康的保护伞 /60



Chapter 2

正确喂养宝宝， 守卫宝宝体内的 免疫“长城”

三分饥宝宝更健康 /64

容易使大脑疲劳 /64

会使智力减弱 /64

“毒害”大脑 /64

能促使大脑早衰 /64

母乳喂养的误区 /65

误区一 还没下奶，让宝宝先吃奶粉 /65

误区二 挤出刚分泌的乳汁 /65

误区三 夜里躺着喂奶 /65

误区四 喂完奶马上把宝宝放在床上 /66

误区五 吃完一侧乳房的奶宝宝就饱了，
另一侧的奶存着下次吃 /66

误区六 强迫宝宝吃奶 /66

误区七 出于体形考虑，
不采用母乳喂养 /67

误区八 喂完奶后，
用香皂清洗乳房 /67

误区九 纯母乳喂养，
一点都不能给宝宝喝水 /67

配方奶喂养六忌 /69

一 忌奶汁过浓 /69

二 忌糖分过多 /69

三 忌喂养过量 /69

四 忌温度太高 /70

五 忌放置时间太久 /70

六 忌加入米汤 /70

辅食添加的六大误区 /71

误区一 母乳不够，提前给宝宝添加辅食 /71

误区二 辅食添加操之过急 /71

误区三 用辅食代替奶品 /72

误区四 将米粉混入奶中，用奶瓶喂养 /72

误区五 辅食和奶混着吃 /72

误区六 用乳类饮料代替鲜奶、配方奶和酸奶 /72

宝宝挑食偏食是喂出来的 /73

什么是挑食偏食 /73

挑食偏食的原因 /73

应对宝宝偏食的良方 /74

宝宝怎样喝水最健康 /75

宝宝饮水的学问 /75

宝宝疾病与饮水宜忌 /76

不同体质的宝宝怎么喂养 /77

阳虚体质 /77

阴虚体质 /78

气虚体质 /78

旺火体质 /79

血虚体质 /79

“小胖墩”“豆芽菜”，两种体形要不得 /80

让小胖墩瘪下去 /80

让豆芽菜成为小豆苗 /82

宝宝吃法禁忌 /85

一忌暴食 /85

二忌快食 /85

三忌零食 /85

四忌笑食 /85

五忌看食 /85

六忌蹲食 /86

七忌走食 /86

八忌骂食 /86

九忌甜食 /86

十忌咸食 /86

宝宝不良饮食习惯要纠正 /87

快餐成家常便饭 /87

不爱喝水 /87

维生素片代替蔬菜水果 /88

口对口喂食 /88

用饮料代替开水 /89

过度给宝宝进补 /89



下 篇

宝宝常见疾病

Chapter 3

娇嫩的新生 宝宝爱生病

吐奶溢奶

生理性莫惊慌，病理性要重视 /94

宝宝生病早知道 /94

预防疾病要点 /94

宝宝生病这样护理 /95

什么情况下必须就医 /95

夜啼

入夜则啼，是病还是非病 /96

宝宝生病早知道 /96

预防疾病要点 /96

宝宝生病这样护理 /97

什么情况下必须就医 /97

应对疾病这样吃 /97

黄疸

让宝宝脱下小黄衣 /98

宝宝生病早知道 /98

预防疾病要点 /99

宝宝生病这样护理 /100

什么情况下必须就医 /100

鹅口疮

宝宝嘴巴里的小“雪花” /101

宝宝生病早知道 /101

预防疾病要点 /101

宝宝生病这样护理 /101

用药指导 /101

什么情况下必须就医 /101

新生儿结膜炎

使宝宝眼难睁 /102

宝宝生病早知道 /102

预防疾病要点 /102

宝宝生病这样护理 /102

用药指导 /103

什么情况下必须就医 /103

新生儿肺炎

不易察觉危害大 /104

宝宝生病早知道 /104

吸入性肺炎 /105

预防疾病要点 /106

宝宝生病这样护理 /107

什么情况下必须就医 /108

医院救治方法 /108

新生儿便秘

宝宝的便便出问题了 /109

宝宝生病早知道 /109

预防疾病要点 /110

宝宝生病这样护理 /111

用药指导 /111

什么情况下必须就医 /112

调理食谱推荐 /112

蜂蜜糊 /112

新生儿腹泻

令家人措手不及的疾病 /113

宝宝生病早知道 /113

预防疾病要点 /114

宝宝生病这样护理 /114

用药指导 /115

什么情况下必须就医 /116

应对疾病这样吃 /116

新生儿呕吐

查明原因最要紧 /117

宝宝生病早知道 /117

宝宝生病这样护理 /118

什么情况下必须就医 /118

脐炎

细菌感染是元凶 /119

宝宝生病早知道 /119

预防疾病要点 /120

宝宝生病这样护理 /120

什么情况下必须就医 /120

尿布疹

小红屁股很恼人 /121

宝宝生病早知道 /121

预防疾病要点 /122

宝宝生病这样护理 /122

用药指导 /122

什么情况下必须就医 /123

新生儿发烧

找出病因才是硬道理 /124

宝宝生病早知道 /124

宝宝生病这样护理 /125

用药指导 /125

什么情况下必须就医 /125

Chapter 4

令爸妈头疼 的婴幼儿常 见疾病

感冒

特别容易光顾宝宝的不速之客 /128

宝宝生病早知道 /128

预防疾病要点 /130

宝宝生病这样护理 /132

用药指导 /133

什么情况下必须就医 /134

应对疾病这样吃 /134

调理食谱推荐 /135

白菜绿豆饮 /135

南瓜粥 /135

樱桃酸奶饮 /136

香芹洋葱蛋黄汤 /137

专题 宝宝感冒，家长莫要
走入这些误区 /138

咳嗽

让宝宝呼吸困难 /140

宝宝生病早知道 /140

预防疾病要点 /141

宝宝生病这样护理 /142

什么情况下必须就医 /144

应对疾病这样吃 /144

调理食谱推荐 /145

木耳蒸鸭蛋 /145

粉丝白萝卜汤 /145

哮喘

做好长期攻坚战准备 /146

宝宝生病早知道 /146

预防疾病要点 /146

宝宝生病这样护理 /147

用药指导 /147

什么情况下必须就医 /147

应对疾病这样吃 /147

调理食谱推荐 /148

酸奶蛋羹 /148

蒸南瓜 /149

厌食

让宝宝茶饭不思 /150

宝宝生病早知道 /150

预防疾病要点 /151

宝宝生病这样护理 /152

什么情况下必须就医 /152

应对疾病这样吃 /153

调理食谱推荐 /154

鲫鱼姜汤 /154

山楂粥 /155

猪肝胡萝卜粥 /155

腹泻

宝宝常见消化性疾病 /156

宝宝生病早知道 /156

预防疾病要点 /157

宝宝生病这样护理 /157

用药指导 /158

什么情况下必须就医 /158

应对疾病这样吃 /158

调理食谱推荐 /159

炒米煮粥 /159

银耳榴露 /159

细菌性痢疾

夏秋两季多发生 /160

宝宝生病早知道 /160

病因解析 /161

预防疾病要点 /161

宝宝生病这样护理 /162

用药指导 /163

什么情况下必须就医 /163

应对疾病这样吃 /163

调理食谱推荐 /164

小米粥 /164

便秘

宝宝的难言之隐 /165

宝宝生病早知道 /165

预防疾病要点 /166

宝宝生病这样护理 /167

什么情况下必须就医 /168

应对疾病这样吃 /168

调理食谱推荐 /169

芋头红薯粥 /169

苹果汁 /169

胡萝卜红薯汁 /170

魔芋香果 /170

肠炎

谨防病从口入 /171

宝宝生病早知道 /171

预防疾病要点 /172

宝宝生病这样护理 /172

用药指导 /172

什么情况下必须就医 /172

应对疾病这样吃 /172

调理食谱推荐 /173

红糖苹果泥 /173

急性阑尾炎

早发现早治疗 /174

宝宝生病早知道 /174

预防疾病要点 /175

宝宝生病这样护理 /176

用药指导 /176

什么情况下必须就医 /177

应对疾病这样吃 /177

调理食谱推荐 /178

芹菜瓜仁汤 /178

小儿麻疹

宝宝之间流传的传染病 /179

宝宝生病早知道 /179

预防疾病要点 /180

宝宝生病这样护理 /181

用药指导 /181

什么情况下必须就医 /182

应对疾病这样吃 /182

调理食谱推荐 /183

绿豆丝瓜花汤 /183

湿疹

宝宝最易患的皮肤病 /184

宝宝生病早知道 /184

预防疾病要点 /186

宝宝生病这样护理 /186

用药指导 /188

什么情况下必须就医 /188

应对疾病这样吃 /188

调理食谱推荐 /189

绿豆粥 /189

花生红豆汤 /189

苦瓜苹果饮 /190

水痘

宝宝长了“小珍珠” /191

宝宝生病早知道 /191

宝宝生病这样护理 /192

用药指导 /193

应对疾病这样吃 /193

调理食谱推荐 /194

薏米橘羹 /194

薄荷豆饮 /194

柠檬薏米水 /195

蔗汁蜂蜜粥 /195

流涎

宝宝的哈喇子有多长 /196

宝宝生病早知道 /196

宝宝生病这样护理 /197

用药指导 /197

什么情况下必须就医 /198

应对疾病这样吃 /198

调理食谱推荐 /199

羊肉山药粥 /199

清蒸小黄鱼 /199

雪梨鸡蛋羹 /200

牙痛

警惕宝宝出牙期不适 /201

宝宝生病早知道 /201

宝宝生病这样护理 /203

用药指导 /204

什么情况下必须就医 /205

应对疾病这样吃 /205

调理食谱推荐 /206

菠菜托鸡蛋 /206

清汤虾仁 /206

火腿土豆泥 /207

扁桃体炎

影响宝宝食欲的疾病 /208

宝宝生病早知道 /208

预防疾病要点 /209

宝宝生病这样护理 /210

用药指导 /210

什么情况下必须就医 /210

应对疾病这样吃 /210

调理食谱推荐 /211

金银花粥 /211

绿豆芽拌豆腐泥 /211

百合银耳粥 /212

青菜肝末 /212

流行性腮腺炎

冬春季最易发 /213

宝宝生病早知道 /213

预防疾病要点 /213

宝宝生病这样护理 /214

用药指导 /214

什么情况下必须就医 /214

应对疾病这样吃 /214

调理食谱推荐 /215

金银花甘蔗茶 /215

鲜白萝卜汤 /215

绿豆白菜汤 /216

草鱼冬瓜汤 /216

遗尿

尿床也是一种病 /217

宝宝生病早知道 /217

预防疾病要点 /217

宝宝生病这样护理 /218

用药指导 /219

什么情况下必须就医 /219

应对疾病这样吃 /219

调理食谱推荐 /220

黑枣桂圆糖水 /220

薏米汤 /220

莲子糯米粥 /221

专题 宝宝用药 Q&A (一) /222



Chapter 5

宝宝营养失衡 病，怎么预防， 怎么调理

缺铁性贫血

富贵宝宝也会得“穷病” /226

宝宝生病早知道 /226

预防疾病要点 /227

宝宝生病这样护理 /227

用药指导 /228

什么情况下必须就医 /228

应对疾病这样吃 /229

调理食谱推荐 /230

蛋皮如意肝卷 /230

清蒸肝泥 /230

红枣核桃米糊 /231

牛肉蓉粥 /231

佝偻病

对XO型腿坚决说不 /232

宝宝生病早知道 /232

预防疾病要点 /233

宝宝生病这样护理 /234

用药指导 /234

什么情况下必须就医 /235

应对疾病这样吃 /235

调理食谱推荐 /236

南瓜黄豆粥 /236

鸡汁牛肉末 /236

清炖二骨汤 /237

高铅血症

警惕宝宝铅超标 /238

宝宝生病早知道 /238

预防疾病要点 /239

宝宝生病这样护理 /240

用药指导 /240

什么情况下必须就医 /241

应对疾病这样吃 /241

调理食谱推荐 /242

薏米黑豆浆 /242

蒜泥海带粥 /243

夜盲症

若是暂时性，快快补充维生素A /244

宝宝生病早知道 /244

预防疾病要点 /245

宝宝生病这样护理 /246

用药指导 /246

什么情况下必须就医 /246

应对疾病这样吃 /246

调理食谱推荐 /247

蔬菜蒸蛋黄 /247

维生素B₁缺乏症

婴儿也会长脚气 /248

宝宝生病早知道 /248

预防疾病要点 /249

宝宝生病这样护理 /249

用药指导 /249

应对疾病这样吃 /249

调理食谱推荐 /250

肉丸汤 /250

豆浆小米粥 /251

维生素C缺乏

易得坏血症 /252

宝宝生病早知道 /252

预防疾病要点 /252

宝宝生病这样护理 /253

用药指导 /253

应对疾病这样吃 /253

调理食谱推荐 /254

菜花糊 /254

橘子柠檬酸奶 /255

营养不良

调整饮食是关键 /256

宝宝生病早知道 /256

预防疾病要点 /256

宝宝生病这样护理 /257

用药指导 /257

什么情况下必须就医 /258

应对疾病这样吃 /258

调理食谱推荐 /259

鸡肝芝麻粥 /259



Chapter 6

宝宝突发急症 与外伤，爸妈 怎么办

吞食异物

不可小觑的意外 /262

宝宝发生意外早知道 /262

预防意外要点 /262

宝宝发生意外这样护理 /263

什么情况下必须就医 /263

食物中毒

宝宝饮食安全是大事 /264

宝宝发生意外早知道 /264

预防意外要点 /264

宝宝发生意外这样护理 /265

什么情况下必须就医 /265

溺水

家庭容器也是诱因 /266

宝宝发生意外早知道 /266

预防意外要点 /266

宝宝发生意外这样护理 /266

电击

学会正确施救 /267

宝宝发生意外早知道 /267

预防意外要点 /267

宝宝发生意外这样护理 /268

什么情况下必须就医 /269

高处坠落

跌跌撞撞中长大的宝宝 /270

宝宝发生意外早知道 /270

预防意外要点 /270

宝宝发生意外这样护理 /270

什么情况下必须就医 /271

冻疮

寒冷天气要防护 /272

宝宝发生意外早知道 /272

预防意外要点 /272

宝宝发生意外这样护理 /272

脱臼

单边提拉要禁忌 /273

宝宝发生意外早知道 /273

预防意外要点 /273

宝宝发生意外这样护理 /273

什么情况下必须就医 /273

骨折

基本护理要知道 /274

宝宝发生意外早知道 /274

预防意外要点 /274

什么情况下必须就医 /276

开水烫伤

应急措施要学会 /277

宝宝发生意外早知道 /277

预防意外要点 /277

宝宝发生意外这样护理 /278

什么情况下必须就医 /278

晒伤

娇嫩的皮肤很敏感 /279

预防意外要点 /279

宝宝发生意外这样护理 /279

耳内异物

好奇惹的祸 /280

宝宝发生意外早知道 /280

宝宝发生意外这样护理 /280

什么情况下必须就医 /281

鼻腔异物

及时发现鼻中的小异物 /282

宝宝发生意外早知道 /282

预防意外要点 /282

宝宝发生意外这样护理 /282

什么情况下必须就医 /282

牙齿损伤

爱玩的宝宝易受伤 /283

宝宝发生意外早知道 /283

宝宝发生意外这样护理 /283

什么情况下必须就医 /283

动物咬伤

谨防狂犬病 /284

宝宝发生意外早知道 /284

预防意外要点 /285

宝宝发生意外这样护理 /285

什么情况下必须就医 /285

手指被夹

十指连心的疼痛 /286

宝宝发生意外早知道 /286

预防意外要点 /286

宝宝发生意外这样护理 /286

什么情况下必须就医 /287

蚊虫叮咬

防蚊驱蚊最要紧 /288

宝宝发生意外早知道 /288
预防意外要点 /288
宝宝发生意外这样护理 /288
什么情况下必须就医 /289

蜂虫蜇伤

让宝宝远离蜂虫多的地方 /290

宝宝发生意外早知道 /290
预防意外要点 /290
宝宝发生意外这样护理 /290
什么情况下必须就医 /291

专题 家庭急救术 /292

Chapter 7

宝宝其他 疾病爸妈 早知道

皮肤血管瘤 /296
硬肿症 /296
溶血病 /297
颅内出血 /298
败血症 /298
猩红热 /299
急性支气管炎 /300
气管支气管异物 /300
肺结核 /301
气胸 /301
疳积 /301
积食 /302

蛔虫病 /302
蛲虫病 /303
肠套叠 /303
手足口病 /304
疳气 /305
传染性肝炎 /306
高热惊厥 /306
化脓性脑膜炎 /306
乙型脑炎 /307
小儿癫痫 /307
新生儿脓疱疮 /308
玫瑰疹 /309
痄子 /309
痄子 /310
中耳炎 /311
过敏性鼻炎 /312
鼻窦炎 /312
泪囊炎 /312
睑腺炎 /313
尿频 /314
急性肾炎 /314
肾结石 /315

专题 宝宝用药 Q&A (二) /316

附录

家庭常备医疗用品 /318
看懂宝宝的哭泣方式 /320

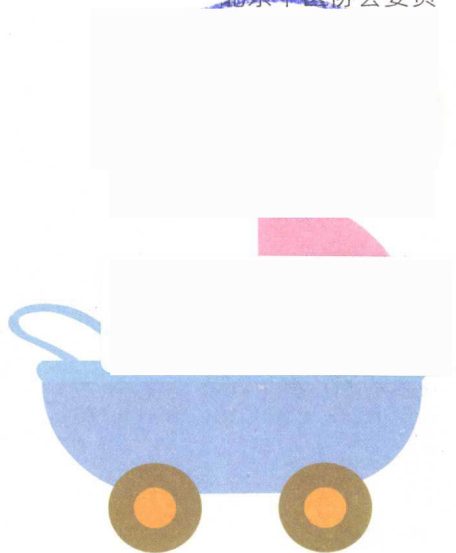




孩子病了 吃什么怎么治

裴胜 主编

主任医师
中国优生科学协会理事
北京中医协会委员



图书在版编目 (CIP) 数据

孩子病了吃什么怎么治 / 裴胜主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5384-8726-8

I. ①孩… II. ①裴… III. ①小儿疾病—诊疗 IV. ①R72

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第302184号

孩子病了吃什么怎么治

主 编	编 委	裴胜 裴胜 戴俊益 张爱卿 陈旭 吉新静 高子珺 邓晔 张俊生 程玲玲 葛玲晓	胜益 胜益 常秋井 王娟 石艳婷 杨丹 常玉欣 张辉芳 张小宾 施慧婕	刘红霞 李明杰 常秋井 王娟 石艳婷 杨丹 常玉欣 张辉芳 张小宾 施慧婕	牛东升 霍霞 吕亚坤 徐开全 陈进周 李青 黄山章 张静 王宪明 徐永红	李青凤 高婷婷 石玉林 杨慧勤 李丹 梁焕成 侯建军 张莉 杨力 张进彬	石艳芳 赵永利 樊淑民 卢少丽 逯春辉 刘毅 李春国 赵金萍 孙君剑 孙燕	张余梅 张国良 李鹏 李建立 王丽 崔安庆 张玉民	伟梅 李树兰 李军 李赞 高雪飞 石爽 牛国花	沛迪 李树兰 李军 李赞 高雪飞 石爽 牛国花	张金华 李利超 崔丽娟 高杰 高志强 张玉红 王娜 许俊杰	葛龙广 王能祥 王会静 季子华 高坤 高金城 张景泽 张贵亮 杨伟
--------	--------	---	--	--	---	---	--	---	---	---	--	---

全案策划 悦然文化

出版人 李 梁

策划责任编辑 吴文凯 赵洪博

执行责任编辑 朱 萌

封面设计 新锋工作室

开 本 710mm×1000mm 1/16

字数 400千字

印 张 20

印 数 1-10000册

版次 2015年2月第1版

印 次 2015年2月第1次印刷

出版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85600611 85651759 85635177

85651628 85635181 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85670016

团购热线 0431-85670016

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8726-8

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究