

与其无奈焦虑，不如学点儿中医

妈妈学点儿中医 宝宝小病不求医

徐荣谦 主编



化学工业出版社

妈妈学点儿中医 宝宝小病不求医

徐荣谦 主编



化学工业出版社
· 北京 ·

编写人员名单

主 编 徐荣谦

编写人员（排名不分先后）

杜 峥	李春光	李春明	郭庆明	李月玲	杜武胜	焦养平	杨 杰	王静欣
王静平	赵 培	杜肖牧	李 娟	赵 丹	范文芳	王亚杰	翟秀梅	杨春梅
王 娜	李双双	李 艳	孙晓静	徐雪梅	杨平平	李璟瑜	何青艳	何慧艳
李保全	刘 聪	李方方	吴沙沙	穆 丽	张 杨	常雅姣	沈 琳	黄占红
盘 静	吴广征	黄敏华	赵玉明	盘 霞	黄 强	陈立萍	马举红	秦帅帅
黄贺强	林黎明	马筱琨	赵 雷	张国英	张家利	孙石金	王四海	张丽娟
杨永铎	李德清	慕鹏鹏	孔文辉	卢文秀	黄瑜圆	黄莉莉	邱文琰	金 峰
王 琪	吴光驰	张亚群	付大英	刘清国	郭小尚	傅延龄	李晓晨	刘铜华
纪 鸣	程 峥	韩杨子	张 健	刘 丹	陈 晨	杨 雨	高 旺	高 雪
汪锦辉	冯 静	马晓钰	郭玉花	刘凤文	林文艳	沈春杰	沈春峰	赵建平
杨忠久	杨永利	宋晓冬	史艳梅	史之禹	高 军	王大龙	李晓开	汤群凤

徐荣谦

图书在版编目（CIP）数据

妈妈学点儿中医 宝宝小病不求医 / 徐荣谦主编 ·

—北京：化学工业出版社，2015.5

ISBN 978-7-122-23437-7

I. ①妈… II. ①徐… III. ①小儿疾病—中医治疗法
IV. ①R272

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第061818号

责任编辑：赵玉欣

文字编辑：王新辉

责任校对：陈 静

装帧设计：史利平

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张14 字数150千字 2015年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

前言

我当了几十年的儿科大夫，每次见到候诊室里孩子痛苦的样子和家长焦急的表情都很心疼。现在人们的生活水平提高了，多数家庭只有一个孩子，越来越珍贵，医院的候诊大厅里等着的孩子和家长也越来越多。尤其是冬春季来看感冒发热的和夏秋季来看腹泻的，简直要把医院挤破了。

其实这里面很多孩子是不必来医院的，还有很多孩子是不必反复来就诊的。家长的“不放心”很大一部分原因是缺少必要的医学、护理知识，尤其是儿科相关知识。

很多家长自己有多大病都扛着，而孩子一有点“风吹草动”就上医院。其实很多“小病”完全可以先在家观察护理，大多可以自行好转，避免了到医院交叉感染的危险；还有一些疾病在医生明确诊断后，在家细心护理即可，应耐心等待病情好转，而不要频频复诊，以免孩子更加疲劳，更不易恢复。

我在看病的时候，除了做诊断、开药方，只要时间允许，都会嘱咐家长在家护理的要点和注意事项，有时还会教家长一些按摩、食疗的小方法，大大减少复诊次数。

我根据自己这些年的临床经验，又查阅了相关的文献，组织编写了本书，希望能让家长朋友多了解一点儿儿科医学常识，多掌握一些儿科护理方法，使小朋友们少上医院、少受罪。

当然，我组织编写本书，并不是让大家有病都在家自己治疗，不上医院，很多情况下，家长拿不准或处理不了，还是应该及时就医的，这在本书中也反复强调了。

希望本书能对大家有所帮助，祝愿小朋友们健康成长。

徐荣谦
2015年5月





目录

第一章 化解三个关键问题，保小儿一生平安

宝宝发热很常见，制胜全靠“三板斧” … 002

- 暑热证，一烧就是3个月 …………… 002
- 孩子为什么发热，外感和内伤，感染和非感染 004
- 发热了，上不上医院 …………… 004
- 发热制胜三板斧之一——物理降温 …………… 006
- 发热制胜三板斧之二——推拿按摩 …………… 007
- 发热制胜三板斧之三——饮食调理 …………… 007



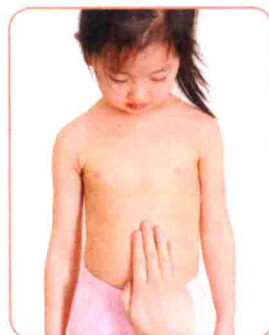
小儿百病“积”为先，积食一去百病消… 009

- 咳嗽、发热都是积食惹的祸 …………… 009
- 积滞与疳病，小胖墩和豆芽菜 …………… 011
- 脾常不足，孩子就容易积食 …………… 011
- 消食导滞，顾护脾胃，小儿积食用药原则 … 012
- 推拿捏脊，孩子身上自有大药 …………… 013
- 把吃出来的“积”吃下去，积食小儿饮食要领 014



咳嗽、便秘都是“火”，清热泻火是关键… 016

- 火乃六淫之一 …………… 016
- 内生火热则脏腑产生相应证候 …………… 017
- 中药“灭火”需谨慎，食物中有“灭火”药 017
- 按摩清热泻火效果好 …………… 018



第二章 小儿生长发育特点及养育要点

孩子不是缩小版的成人····· 022

小儿体质特点	022
小儿五脏特点	023
年龄不同，养育重点不同	024
若要小儿安，三分饥与寒	026



发育指标有参考，生长曲线要画好····· 027

体重	027
身高（长）	027
头围	028
胸围	028
囟门	028
牙齿	028
呼吸	029
脉搏	029
血压	029
动作	029
语言与智力	030
生长曲线	030



第三章 每天只需5分钟，揉揉捏捏更健康

强身健体：每天上午捏捏脊·····	034
安神宁神：揉耳朵摩后背·····	035
增高助长：命门、涌泉是关键·····	036
健脾和胃：摩腹补脾经·····	037
保护视力：按揉眼周穴位·····	039
预防感冒：干洗脸擦鼻子·····	040





第四章 小儿急病要快治，对症出招疗效好

- 孩子发热，先试试物理降温····· 042
- 冬春易感冒，常备小柴胡····· 050
- 声声咳嗽真揪心，捏捏小手不吃药····· 058
- 三黄贴，清热解毒治肺炎····· 064
- 鹅口疮，敷贴涌泉穴····· 069
- 呕吐找生姜，饮汁贴脐有良效····· 074
- 腹泻要重视，穴位按摩有奇效····· 079
- 腹痛，病根多在“寒”上找····· 085
- 病毒性心肌炎，按摩加营养补心气····· 091
- 尿路感染，清心经，补肾经····· 096



第五章 小儿慢性病，三分靠医，七分靠养

- 哮喘发作辨寒热，哮喘缓解辨脏腑····· 102
- 口腔溃疡发作，找绿豆帮忙····· 108
- 流涎，肉桂米醋敷涌泉····· 116
- 厌食，捏脊胜过补锌····· 121
- 积滞病位在脾，一味山楂有妙用····· 126
- 小儿疳病，揉脾经不用吃补药····· 130
- 便秘真痛苦，食疗、按摩通便好····· 136
- 小儿夜啼，一窝风、小天心最安神····· 142
- 对付多动症，穴位按摩可镇静····· 148



贫血补血，最好不过牛肉浓汤·····	153
小儿癫痫，息风、涤痰、安神·····	156
小儿遗尿，多推肾经·····	161
佝偻病别乱补钙，健脾是关键·····	167
五迟、五软，全身推拿助发育·····	173
小儿多汗，龙牡粉代替滑石粉·····	179
婴儿湿疹，清热保湿最重要·····	185



第六章 小儿时行疾病，积极就医，精心养护

中药“加湿器”，为麻疹患儿保驾护航···	190
水痘重在清热解毒，避免搔抓·····	194
腮腺炎肿痛，敷仙人掌·····	197
百日咳痉咳，试试手部按摩·····	200
患上痢疾，做好消毒与隔离·····	203
蛔虫病腹痛，陈米醋止痛·····	207
蛲虫病重在预防再次感染·····	208



第七章 突发急重症要冷静，尽快就医保平安

孩子中暑，掐按人中·····	210
惊厥莫惊慌，紧急处理速送医·····	211
急性中毒，赶快催吐·····	212



附录：儿童经络按摩常用手法·····	213
--------------------	-----

第一章

化解三个关键问题，
保小儿一生平安





宝宝发热很常见， 制胜全靠“三板斧”

小孩生病，最常见的是什么，感冒，但家长最紧张的是什么，发热。在老百姓心目中，孩子感冒咳嗽不是什么大事，但一发热就不得了了。低热还好，体温一达到38℃，家长就开始紧张，到了39℃还能坐得住不往医院跑的家长几乎没有。

在临床上，发热非常常见，任何人都有过发热的经历，谁也不敢说我一辈子没发过热。小儿因为体质特点，更容易发热，不说那些三天两天感冒的“老病号”，就是身体素质很好的孩子每年也难免有一两次发热的经历。



暑热证，一烧就是3个月

临床上能引起发热的原因很多，似乎所有的疾病都会导致发热。说起来，夏天刚刚过去，我想起8月份刚刚诊治过的一个孩子。盛夏时节，气温很高，天气很热，但找我看病的孩子母亲的内心似乎更是灼热。一进门，我还没开口问病情，孩子妈妈就说“大夫，救救我的孩子吧。”

我看她着急的样子，忙问“孩子怎么不好啊？”

“发烧啊，烧了一个多月了，中医西医都看过了，就是不见好……”孩子妈妈倒豆子似的说了一串话，把从发病到现在的表现、治疗一股脑都说了出来。

我没忍心打断这位焦急的母亲，一边听她叙述，一边端详她怀里抱着的孩子，大概1岁多，有些瘦弱，精神不太好，有些不耐烦地在母亲怀中扭动着，显然，他不喜欢医院的环境。

“……血、尿都检查了，都没什么事儿，可就是烧啊！”母亲继续叙述着。

“你说从6月底就开始发烧了？”我问“当时是感冒了吗？”

“没有啊！”孩子妈妈回答：“好好的就烧起来了。一开始还是低烧，后来越烧越厉害。”

“中间没退过烧吗？”

“也退过，吃退烧药退了几天。”

“不吃药就烧是吗？没好过吗？”

“7月份也有几天不怎么烧，”孩子母亲回忆道：“就下雨那几天。”

“哦，来我看看”我摸摸孩子的脉，又问了孩子母亲几个问题，更加印证了心里的判断，最后，我问“家里有空调吗？”

“有，但我们从来没开过，孩子老发烧，哪敢开啊！”孩子母亲一副信誓旦旦的表情，好像在做保证。

“你这孩子啊，得的是暑热证，说白了，就是他发烧，是被天气给热着了。”

“您是说他中暑？”孩子母亲有点不理解。

“不是中暑，中医说暑热是一种邪，这种邪进入孩子身体里，存在肺和胃里出不去，就导致内热特别炽盛，所以他就发烧了。”

“哦”孩子母亲似懂非懂，问：“那大夫，这怎么办啊？”

“你这孩子病的时间长了，我给你开几副药，先把烧退下来，调理一下，每天用温水给他洗洗澡，别穿多了，千万别捂汗了，过几天再来看看。”

孩子妈妈抱着孩子走了，表情还是一脸凝重。

1周后又见到这位妈妈，她的表情可好多了，眉头也舒展开了，一进诊室就连声道谢，“大夫，太谢谢您了，吃了您开的药，第二天烧就退了，这一星期都没怎么烧，大夫您再给我们开点药吧。”

我看着小家伙的精神好了不少，也开始偷偷摸我桌上的东西了。我看看舌苔，把把脉，果然小孩的生命力旺盛，比上次强了不少。

又问了问孩子妈妈小孩这几天的状况，我说：“我再给你开个方子调调脾胃，吃完这几副药，就不用再吃药了，时不时给他拿鲜荷叶煮水，熬粥喝，等到入秋就不要再喝了。记着，明年夏天一到，就用丝瓜叶、苦瓜叶、鲜荷叶，每样两张，煎水，给孩子当饮料喝，可预防再犯，一般到四五岁就不会再犯了。”

“谢谢大夫！”孩子妈妈十分高兴地抱着孩子准备离开。

“哦，对，热的时候，把家里空调开开吧。”我对孩子妈妈说。

我上面讲的是一个比较典型的例子，暑热证，这个病除了发热，基本没别的症状，但一热就能热很久，甚至有些孩子整个夏天都在发热。但这个病在成人中是不存在的，不要说成人，就连5岁以上的大孩子也极少见。这是小儿的生理特点决定的。小儿是纯阳之体，这使得小儿阳相对旺盛，阴相对不足，所以容易发



热。又由于小儿属稚阴稚阳，不耐火热，所以容易出现高热，甚至抽搐。小儿的这种生理特点，不仅是小儿易患暑热证的原因，也是小儿一切发热的原因。按照西医的说法，小儿大脑尚在发育，体温调节中枢功能尚不完善，所以容易发热，也可以对暑热证及发热作出解释。



孩子为什么发热，外感和内伤，感染和非感染

临床上经常有家长问孩子为什么会发热。这个话题要说起来，真是三天三夜也说不完。上面说了，几乎所有疾病都会导致发热。但简单来说，西医把发热分为感染性发热和非感染性发热两类，相应的，中医分为外感发热和内伤发热两类。虽然是完全不同的分类体系，但这两种分类结果却有异曲同工之妙。

中医认为，外感发热，是外邪从口鼻或皮肤侵入人体，正气奋起反抗，正邪相争而引起的。西医认为，感染性发热是病原体进入人体，免疫系统与其抗争所致。这两种解释是不是惊人的相似。如果我们不好理解中医学中的“邪”，不妨把引起发热的“邪”具体化为细菌、病毒等病原体。

中医认为，内伤发热无外乎阴虚阳盛，阴虚则以低热、潮热为主，是虚证，而阳盛则以高热为主，是实证。如果阴阳虚实不好理解，不妨按照西医非感染性发热的概念来理解，即不是由病原体感染引起的发热，多见于血液病和自身免疫病。



发热了，上不上医院

这得说说发热的诊断标准。以腋下温度为例，正常一般为 $36\sim 37.2^{\circ}\text{C}$ ； $37.3\sim 38^{\circ}\text{C}$ 为低热， $38.1\sim 39^{\circ}\text{C}$ 为中热， $39.1\sim 41^{\circ}\text{C}$ 为高热， 41°C 以上为超高热。

给孩子测体温，除了腋下温度外，还常用肛温和耳温。一般情况下，肛温比腋温高 0.5°C 。耳温枪测体温的好处是方便快捷，孩子配合度高，但不是十分准确，影响因素比较多。但一般来说，耳温与腋温的差值是固定的，最好能校准了解自家耳温枪与普通体温计的差值。在无法校准耳温枪的情况下，参照腋温标准也未尝不可。

介绍了发热的诊断标准，有读者可能会问“发热多少度就应该上医院呢？”这也是临床上经常听到的问题，但回答起来也不是简单报个数字这么简单，因为体温的高低，与孩子病情的轻重不成正比。比如，一个孩子体温只有 37.5°C ，但

已经神情淡漠，不吃不喝；另一个孩子体温已经 39°C 了，但照常玩乐打闹，你说哪个应该上医院。

一般读者都会说第一个孩子肯定该上医院，但第二个不送医院似乎也不保险。那到底什么情况下必须上医院，什么情况下可以缓一缓呢？我下面就给大家说一说。

- ◎ 体温超过 40°C 。
- ◎ 3个月以内婴儿，体温超过 38°C 。
- ◎ 持续发热超过3天。
- ◎ 出现惊厥。
- ◎ 出现呼吸困难或呼吸急促，说明疾病危急。
- ◎ 发热伴有意识障碍、精神状态改变、剧烈头痛、颈部僵硬、频繁呕吐或皮疹。婴儿伴有极度不安、囟门膨出时，可能由脑炎或脑膜炎引起。
- ◎ 拒绝喝水、尿少、口腔干燥、哭时眼泪少、持续呕吐、腹泻，有脱水的可能。
- ◎ 旅行后以及被蚊虫叮咬后出现发热，尤其是周期性发冷、发热及伴有剧烈头痛或皮肤瘀点，有疟疾、斑疹伤寒等传染性疾病的可能。
- ◎ 出现血便或大量水样便，可能是痢疾或霍乱。
- ◎ 服药后出现发热。

一般来说，家长送孩子上医院检查是怕耽误病情，为了放心，但医院患者多，容易交叉感染，又让家长不放心。所以对上不上医院的问题上家长总是很“纠结”。其实，不用如此，如果发热时孩子精神状态良好，吃喝照常，玩耍自如，皮肤颜色正常，那么即使发热 39°C ，也大可不必紧张，可以暂时在家观察。

解决了上不上医院的问题，再说说吃不吃退热药的问题。这个问题也是老生常谈了，我遇到的家长两个极端都有，有的家长孩子刚一发热就给吃药，也有的家长孩子体温很高了还是不给吃药，怕吃药有副作用。

其实，走极端都是不对的，药物是有副作用，但放任高热的危害更大，该吃药的时候就应该及时吃药降温。那什么时候吃药呢？这我倒是可以给出确定的数字来，体温超过 38.5°C 时，就应该在物理降温的基础上，配合药物退热。

有很多具有退热作用的中药，但需要有经验的中医师开具处方，家长不能擅自用药。对于家庭治疗，我还是推荐两种疗效确切的经典西药——对乙酰氨基酚和布洛芬。说起这两个药名，可能比较拗口，我说它们的商品名，估计大多数家长都接触过——泰诺林和美林。



这两种药都有儿童专用的剂型，服用的时候要仔细看说明书，根据年龄和体重来吃。如果年龄与体重不符，一般来说，以体重为标准。



发热制胜三板斧之一——物理降温

现在的家长越来越重视孩子的健康，对医学知识也越来越了解，都知道孩子发热应该首先采取物理降温的方式。

那么如何进行物理降温呢？老人可能会说“捂汗”。发热了，喝碗姜汤蒙头大睡，出一身大汗，这可能是我们很多人的共同经历。

捂汗到底好不好呢？不好！发热了，最重要的是散热，中医讲究发汗，是让汗散发出来，把热带走，捂汗固然可以大量出汗，但都捂在被窝里，发散不出去，怎么能散热。西医就更不建议捂汗了。儿童，特别是婴幼儿体内水分有限，捂汗后大量水分快速流失，可能会引起脱水，脱水对婴幼儿来说比发热还要严重，严重脱水可造成脏器功能衰竭。

不捂汗怎么办呢？首先是多喝水、喝热水，同样可以达到出汗散热的目的，且同时补充了水分，不至于脱水。有很多家长，孩子发热，一着急就要输液，认为这样好得快，殊不知，很多时候静脉输液之所以能够退热，不是因为抗生素的作用，而是因为机体摄入了大量水分的缘故。但是，输液其实是一种与身体对着干的行为，因为小儿发热，很多时候是伤风感冒引起的，身体发热，就是要抵挡寒邪的入侵，这时把冰冷的液体注入体内，不但不能帮助人体祛除寒邪，反而大大加强了“敌人”的势力。这就是输液后，孩子退热又反复发热的原因。喝热水有很多好处，就算不发热我们也应该经常给孩子喝些温热的白开水。但是高热的孩子不适宜喝热水，可以喝温水。

洗热水澡也是一个很好的降温方法，尤其适合中热患者，也可以用温水擦拭身体或用温湿毛巾湿敷头部来降温，这样做可以促进皮肤毛细血管扩张，增加散热，从而达到退热的效果。**注意，不要用凉水和酒精。**至于用冰袋冰敷头部，无论中医和西医都不建议这样做。中医认为冰敷不利于体内寒邪的去除，反而会把寒气镇回去。西医则认为冰敷头部收效不大，反而会使毛细血管收缩而加重病情。



发热制胜三板斧之二——推拿按摩

无论外感发热还是内伤发热，治疗原则不外乎“热者寒之”。要做到这一点，用药治疗当然可以，但是普通老百姓不具备中医专业知识，很难做到对证下药，如果吃错药，不仅不能治病，反而会延误病情。但是推拿按摩就不同，不仅专业医师可以操作，家长在家也可以给孩子推推按按，孩子没有痛苦，还很舒服，也有助于退热。

清肺经，宣散肺卫，清肺热；平肝经，清热除烦，定惊；清天河水、水底捞月，清热效果显著；推天柱骨，遏制火势；推箕门、摩涌泉，退热滋阴，固护阴液。一套操作下来，清热泻火，养阴存津，一般的发热都适合。

另外，对于高热无汗的大孩子，还可以刮痧，刮痧手法比较重，但清泻作用非常强。可以用刮痧板蘸凉水或植物油，刮孩子的前额、前胸、腹股沟、脊柱、肘窝、腘窝等部位，手法要快。



发热制胜三板斧之三——饮食调理

对于发热的孩子来说，无论是物理降温、药物退热还是推拿按摩，都离不开饮食的配合。发热时，孩子往往没有胃口，但不能因此而任由孩子不吃饭，相反，还应该鼓励孩子吃饭。吃饱了才有力气和疾病斗争！

发热时孩子的饮食应该清淡、易消化、有营养，虽然要鼓励孩子进食，但也不能由着他吃。这个时候孩子的脾胃功能较弱，辛辣、油炸、粗糙，以及过热和过冷的食物都不适合食用。多进食还有一大好处，就是可以保证排便，这不仅对退热十分重要，甚至是许多疾病重要的辅助治疗手段。

经常有家长问我，孩子发热了，有没有什么食疗秘方。其实，发热不是病，而是症，要彻底退热，还得从根本上治病，没有一个食疗方子是包治百病的，也就没有一个食疗方子能治所有的发热。

食疗只用食物，不必用药，即使家长不能正确辨证，给孩子吃下去，也没有什么害处。以下四个食疗处方供读者选用。



米粥：将大米煮烂，做成稀粥，加入少许白糖。婴儿可以喝米汤，大孩子直接喝粥就可以了。米粥可以帮孩子补充水分，也非常容易消化吸收。

绿豆汤：夏天可以将绿豆煮烂，做成绿豆汤，加入适量冰糖。夏季发热，多为风热感冒和暑湿感冒所致，绿豆具有清热、解毒、祛暑的功效，做成绿豆汤既能补充水分，又利于毒素排泄，可以用于辅助退热。

鸡蛋羹：鸡蛋打匀，加适量温水蒸熟后食用。前文说发热小儿的饮食要清淡、易消化、有营养，鸡蛋羹就能满足这些要求，可以补充蛋白质等各种营养素，并且比炒鸡蛋更清淡，比煮鸡蛋更容易消化吸收。

鲜榨果汁：各种新鲜水果做成的果汁孩子都爱喝，不仅能补充水分，还各具功效。比如，西瓜汁能清热、解暑、利尿，鲜梨汁能清热、润肺、止咳。家长可以根据季节及孩子的症状酌情选择。

