

當歸中醫

學堂

儿童健康绝学系列

妈妈医生实用手册

孩子发烧 怎么办

高亮 著

北京中医药大学博士
当归中医学堂特邀讲师

- 全面总结孩子常见的11种发烧类型
- 最专业，却又最简单易懂的辨证、治疗方法
- 让家长从此不再为孩子发烧担惊受怕

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



ZTT
紫图



当归中医学堂

儿童健康绝学系列

孩子发烧怎么办

高亮 著

北京中医药大学博士
当归中医学堂特邀讲师

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子发烧怎么办 / 高亮著 .

— 天津 : 天津科学技术出版社 , 2015.3

ISBN 978-7-5308-9369-2

I . ①孩… II . ①高… III . ①小儿疾病—发热—诊疗

IV . ① R720.597

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 307565 号

丛书主编:黄 利 监 制:万夏

策划编辑:刘丽燕 张 萍

责任编辑:张 跃

项目策划 / 设计制作:紫圖圖書 ZITO®

特约编辑:马 松 宣佳丽 车 璐

责任印制:兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人:蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话:(022) 23332490

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市昌平开拓印刷厂

开本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张 11 字数 80 千

2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

定价:36.00 元

愿家长都能成为孩子的守护神

每个家庭里，小朋友都是父母的心肝宝贝，一旦孩子生病了，家长往往无比焦虑。所以，一些中医人士就提出要推广中医儿科知识，让家长们自己懂得如何用最简单的方法，在疾病刚刚萌芽的阶段，来保护自己的孩子。于是大家建立了北京当归中医学堂，传授家长们中医知识。这样，可以使得家长懂得分析孩子的身体症状，学会用最简单的方法，及时去干预疾病的发展。

现在学堂已经培养了上万名妈妈医生，有的妈妈说：“之前孩子一年得患十次感冒，现在就只有一两次了，其余的都被拦截在最初阶段了。”有的妈妈说：“孩子体质增强，现在已经不怎么感冒了。”这些都令我们非常欣慰，希望中医育儿，能让越来越多的父母受益。

高亮博士，是当归学堂的老师中非常受欢迎的一位，他是我北京中医药大学的校友，学识渊博、经验丰富，曾在全国做巡回演讲，受到家长们的热烈欢迎。此次出书，定能为家长带来更多的中医育儿知识，希望家长们能从此书学到更多，让自己成为孩子身心的守护神！

您的朋友

罗大伦

2015年3月10日

愿和您一起做有智慧的“中医妈妈”

在当归中医学堂的微博上第一次看到“中医育儿必修课”招生介绍的时候，我心里的声音就告诉我，这正是我要寻找的课程。

我是两个双胞胎男孩的妈妈，从他们出生到一岁，我一直在被孩子的各种小病小情困扰着。孩子一生病，家里所有人都乱了方寸，一片紧张焦虑的情绪。孩子太小，不想去医院，于是我开始尝试各种方法，试图自己来解决问题，例如海外代购多种维生素补充剂、香港采购小儿常用中成药、尽可能吃我认为对孩子有益的生态食品……

来到当归的课堂，我才知道，我的大部分做法都与中医的理念相悖，这也是我自己的办法一直不奏效的原因。

虽然在当归学习的时间只有短短四天，但是这彻底改变了我的生活轨迹。因为被中医的理念深深打动，我决定离开工作了14年的企业，加入到推广中医、传播中医的行列里。于是我成了当归中医学堂的合伙人，开始了我真正以中医为事业的旅程。

加入当归以后，我做的第一个决定，就是把当初打动我、后来改变我的这个课程传递给千千万万个妈妈。为了使课程的普及更加方便，我们特意请高亮老师把其中发烧的部分精简成了三个小时的公开课。

高亮老师和另外几位优秀的中医老师，和我们一起来到全国十几个城市，在数百场的讲座上，让上万名妈妈接触到中医育儿的理念，开始用中医的知识来养育自己的孩子。

高亮老师非常幽默风趣，同时也很认真严谨。在备课的时候，就把每一句课上要讲给同学们的话写了下来，这也是这本书的雏形。生动的案例、清晰的思路、完善的体系，使得这门课程深受欢迎。再经过数次的修改、审编，这本书终于完成了。

有了这么好的学习资料，我真心希望，每一位妈妈都可以和当归的同学们一样，再也不为孩子的健康而焦虑紧张。有了中医理念的指导，我们的孩子一定可以健康快乐地长大。

当归同学会会长



2015年3月10日

良医不废外治，外治同于内治

中医儿科是中医学的一部分，随着中医学发展而逐渐形成专科。史记载扁鹊秦越人入咸阳，闻其保赤之心，即为小儿医。隋唐以降，《诸病源候论》《千金要方》《外台秘要》等书亦有专门篇章论述儿科。其间除《颅囟经》外，大部分儿科专著散佚无存。至唐代，规定医学生分科学习，设有小儿专科，学制五年。此后，宋代钱仲阳著《小儿药证直诀》，明代有薛铠、万全、王肯堂，清代有夏鼎，陈复正等擅治儿科疾病的医生，他们总结了丰富的实践经验，儿科著作渐多，但部分著作流传不广，难以普及。新中国建立至今，中医儿科研究受到了更大的重视，现代中医学者将中医基础理论和儿科临证经验相结合，创立了独具特色的中医儿科学。当前，国家对儿童医疗保健工作非常重视，本书就是在这种情况下应时而出，承前启后的一部儿科科普著作。

小儿正处在生长发育的特殊阶段，与成人在生理、病理上有着明显差别。婴幼儿口不能言，无法说清楚病情，故古人称儿科为“哑科”。又，小儿脏腑娇嫩，疾病传变迅速，这也在无形中增加了儿科疾病诊治的难度。本书论治小儿常见发烧病证深入浅出，不仅论述了防治小儿发烧的一般规律，还针对小儿的特殊体质，选择了一些特殊的退热方法，尤其是一些外治法很有特色，正所谓：“良医不废外治”。孩

子发烧后，各位患儿家长只需手法稳定，穴位准确，用推拿等方法治疗的发烧往往可以获得很好的疗效。同时，“外治同于内治”，书中还针对小儿发烧的常见证型，特别介绍了一些简单的食疗小方或中成药，力求味淡易服，量少效宏。总而言之，本书所载方法，无论外治还是内治，退热思路都特别重视小儿的胃气，力求做到补而不壅滞，攻而不伤正。

作者高亮医生是我的学生，他具有扎实的中医功底，且尤其擅长儿科，临床疗效显著。如今，他写成《孩子发烧怎么办》一书，不仅为广大家长提供了一本从实用出发、解决小儿发烧问题的防治指南，也可供儿科专业医生参考，可谓普及与提高兼备。我在临床上对儿科疾病也很感兴趣，但没有什么心得，现将阅读本书的点滴感受记下，不敢称序，谨表祝贺之忱。

黑龙江中医药大学



2015年3月10日

希望家长能对孩子发烧 有一个更加理性的认识

2012年初，当归中医学堂“中医育儿在路上”全国公益巡讲开讲，为了防止临场忘词，我把要讲的内容一字一句地都写到了PPT的备注里。然而，当真正开始讲的时候，却发现根本看不到备注。后来，学堂的同仁们把这些备注文字和PPT图片制作成了PDF图文在微博上传播，引起了较大的反响。

2014年夏，当归中医学堂协同北京市朝阳区卫生局发起“中医育儿朝阳街乡行”活动，这些内容又被整理成了一本小册子，作为讲座教材发放给前来听讲的朋友。入秋后，著名中医出版人马松先生来当归做客，看到“街乡行”的小册子后，提议重新修改增辑、编撰整理，于是就有了我们现在这本书。

本书从中医角度系统介绍了孩子的生理、病理特点，以及如何根据这些特点，更好地喂养孩子。同时，着重探讨了孩子常见的风寒、风热、积食等典型发烧及寒包火、寒湿、湿温等非典型发烧的中医理念，以及如何运用小儿推拿或简单的中成药来治疗这些发烧的方

法。在书的最后一章，又与大家一起讨论了“如何才能让孩子不发烧”这一问题。相信大家在读完全书后，能从中医角度对孩子最常见的疾病——发烧，有一个更加理性的认识。

因学识与经验有限，书中不足之处在所难免，如有疏漏，欢迎广大中医同仁及读者朋友们不吝指正，谢谢。

高亮

2015年3月7日

目录 CONTENTS

第1章

让孩子不发烧的智慧

1. 有多少父母知道孩子的生理、病理特点.....	2
孩子的生理特点之一：“脏腑娇嫩、形气未充”	2
孩子的生理特点之二：“生机蓬勃、发育迅速”	4
孩子的病理特点之一：“发病容易、传变迅速”	5
孩子的病理特点之二：“脏气清灵、易趋康复”	5
2. 只有知道孩子的生理、病理特点才能养好孩子.....	7
别让孩子吃那么多	7
别给孩子穿多了	8
孩子想睡就让他睡	8
3. 孩子发烧，找西医还是中医治.....	10
孩子为什么会发烧	10
西医是怎么治疗发烧的	10
中医是怎么治疗发烧的	12

第2章

孩子发烧家长不可不知的事

1. 孩子发烧是好事还是坏事..... 16
2. 什么样的发烧不用担心：生理性发热..... 18
3. 什么样的发烧要找大夫..... 20
 - 低烧不退，精神萎靡..... 20
 - 精神亢奋，角弓反张..... 21
 - 高烧不退，引发肺炎..... 22
4. 治疗孩子发烧最重要的是辨对证..... 24
 - 什么是“辨证”..... 24
 - 给孩子治病，“辨证”难吗..... 25

第3章

孩子发烧，什么治法立竿见影

1. 为什么每位家长都应该学一学小儿推拿..... 28
2. 小儿推拿有哪些独特优势..... 30
 - 疗效确切..... 30
 - 简单易学..... 32
 - 安全可靠..... 32
 - 经济实惠..... 32
 - 绿色环保..... 32
3. 孩子身上自有哪些特效大穴..... 33

4. 家长推拿孩子特效穴位的常用手法.....	38
5. 给孩子推拿前，家长一定要准备好什么.....	43
给孩子推拿时要准备的常用介质.....	43
给孩子推拿的速度和时间.....	44
什么样的情况不能给孩子推拿.....	45
6. 给孩子推拿时要注意什么.....	46

第 4 章

孩子风寒发烧怎么办

1. 为什么孩子会风寒发烧.....	50
2. 家长如何判断孩子是否为风寒发烧.....	52
清鼻涕、清稀痰.....	52
淡红舌.....	53
不出汗.....	55
3. 治疗孩子风寒发烧的食疗方：葱姜豆豉汤.....	57
4. 孩子发烧了，不能吃什么.....	61
禁吃生冷食物.....	61
禁吃黏性、滑性等难以消化的食物.....	62
禁吃各种肉类、面食.....	62
禁食五辛.....	63
禁吃含有酒精的食物.....	63
禁吃臭豆腐、过期食品等气味臭秽的食物.....	63
5. 治疗孩子风寒发烧的推拿手法.....	65
平肝清肺.....	65

清天河水.....	66
揉一窝风.....	66
拿列缺.....	67

第 5 章

孩子风热发烧怎么办

1. 为什么孩子会风热发烧.....	72
2. 家长如何判断孩子是否为风热发烧.....	73
黄浊涕、黄黏痰.....	73
红舌、淡黄苔或黄苔.....	74
咽喉、扁桃体、淋巴结发红，甚至肿痛.....	74
微有汗.....	75
3. 治疗孩子风热发烧的食疗方：菊薄豆豉汤.....	77
4. 治疗孩子风热发烧的推拿手法.....	79
平肝清肺.....	79
退六腑.....	80
提捏大椎.....	81

第 6 章

孩子积食发烧怎么办

1. 为什么孩子会积食发烧.....	84
2. 家长如何判断孩子是否为积食发烧.....	86
不想吃、肚子胀.....	86

口中异味、舌红苔厚（黄）.....	86
大便不调、睡卧不宁.....	88
3. 治疗孩子积食发烧的食疗方：山楂陈皮大麦汤.....	92
4. 治疗孩子积食发烧的中成药推荐.....	95
大山楂丸.....	95
保和丸.....	96
5. 治疗孩子积食发烧的推拿手法.....	98
运八卦.....	98
清脾胃.....	99
退六腑.....	100
清大肠.....	101

第7章

孩子夹惊发烧怎么办

1. 为什么孩子会夹惊发烧.....	104
2. 家长如何判断孩子是否为夹惊发烧.....	105
哭闹不安.....	105
睡中惊醒.....	105
手足抽动.....	106
3. 治疗孩子夹惊发烧的外用疗法：菊花枕.....	107
4. 治疗孩子夹惊发烧的推拿手法.....	108
平肝（加重）清肺.....	108
下取天河.....	109
揉小天心.....	110

第 8 章

孩子患其他类型的发烧怎么办

1. 孩子寒包火型发烧怎么办..... 114
 - 平肝清肺 115
 - 揉一窝风 115
 - 清天河水 116
 - 退六腑 116
 - 提捏大椎 117
 - 服用中成药麻杏甘石颗粒 117
2. 孩子少阳发烧怎么办..... 118
 - 平肝清肺 119
 - 清天河水 120
 - 清补脾胃 120
 - 服用小柴胡颗粒 121
3. 孩子寒湿发烧怎么办..... 122
 - 推上三关 123
 - 揉板门 124
 - 清补脾胃 124
 - 平肝清肺 125
 - 藿香正气水贴肚脐 125
4. 孩子湿温发烧怎么办..... 127
 - 揉板门 128
 - 平肝清肺 128
 - 清补脾胃 129

清天河水	129
用小柴胡颗粒、藿香正气水给孩子贴肚脐	130
5. 孩子营卫不和型发烧怎么办	131
推上三关	132
揉一窝风	132
平肝清肺	133
清天河水	133
服用桂枝颗粒	134
6. 孩子阳虚发烧怎么办	135
推上三关	136
揉一窝风	137
平肝清肺	137
服用麻黄细辛附子颗粒	138
7. 孩子气虚发烧怎么办	139
补脾经	140
揉一窝风	140
平肝清肺	141
清天河水	141
服用玉屏风颗粒	142

第 9 章

家长怎么做才能让孩子不发烧

1. “如何让孩子不生病”比“生病后如何治”更重要	144
2. 善于抓住孩子最易被忽略的发烧初期小征兆	146
家长要注意孩子打喷嚏	146