

小儿厌食

主编 郭长青 奥晓静 王晶晶 马鸿博

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是图说指压保健丛书之一，全书主要介绍治疗小儿厌食的指压疗法、预防小儿厌食以及厌食症患儿的日常护理知识，并将这些知识与指压疗法结合运用；全书辅以大量示意图以便读者可以快速准确地找到穴位。本书携带方便，书中所介绍的指压疗法简便易学，实用性较强，适合广大厌食症患儿家长阅读使用。

图书在版编目（CIP）数据

图说指压保健. 小儿厌食/郭长青等主编. —北京：中国医药科技出版社，2013. 2

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5669 - 3

I. ①小… II. ①郭… III. ①小儿疾病 - 厌食 - 穴位
按压疗法 IV. ①R245. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 237153 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 787 × 1092mm $\frac{1}{32}$

印张 2 $\frac{3}{8}$

字数 38 千字

版次 2013 年 2 月第 1 版

印次 2013 年 2 月第 1 次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5669 - 3

定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

P前言

Preface

随着现代生活水平的提高以及独生子女数量的增多，小儿厌食症的发病率呈明显上升趋势，孩子不吃饭或吃饭难成为家长的最大困扰。

儿童是一个特殊的群体，在治疗大多数疾病时都很难与医生及家长好好配合，而且药物或多或少都具有一定的毒副作用，很多家长担心孩子因长期服用会影响其生长发育或引发其他并发症，因此非药物疗法受到越来越多家长的欢迎。

本书主要介绍治疗小儿厌食症的指压疗法。指压疗法是通过按压人体穴位达到治疗目的的一种方法。这种疗法随时随地都可以进行，而且没有痛苦没有副作用，孩子容易接受。书中还提到一些关于预防小儿厌食以及厌食症患儿日常护理的知识，将这些知识与指压疗法结合运用，治疗小儿厌食症会收到更好的效果。

C 目录 Contents

一、小儿不吃饭，指压来帮忙	1
二、孩子不吃饭，补锌不全面	1
三、什么是小儿厌食症	2
四、怎样判断你的宝宝有没有厌食	3
五、西医学关于小儿厌食	3
六、中医学关于小儿厌食	8
七、分型治疗	11
（一）食后腹胀，恶心呕吐，舌苔白腻类型（脾失健运证）的症状及治疗	11
（二）不思进食，大便稀薄夹不消化食物类型（脾胃气虚证）的症状及治疗	28
（三）不思进食，小便短黄、大便偏干类型（脾胃阴虚）的症状及治疗 ...	39
（四）不思饮食，易发脾气类型（肝气郁滞证）的症状及治疗	48
（五）由于精神因素引起的小儿厌食的症状及治疗	54
八、小儿厌食外治法	55
九、什么是指压疗法	56



九、什么是指压疗法	56
十、指压疗法的特点	57
十一、指压疗法的原理	58
十二、指压疗法的常用手法	58
十三、怎样寻找穴位	63
十四、指压疗法施术时需要注意什么	68



一、小儿不吃饭，指压来帮忙

李某，29岁，家庭幸福，事业也非常成功。但是提到宝宝吃饭她就无奈地就摇头、着急。女儿豆豆现在只有15个月大小，是个非常聪明漂亮的孩子，不过从小到大吃饭成了全家人的难题。一到吃饭，爸爸妈妈两人都围在豆豆身边，一个人好言相劝，逗宝宝开心，另一个人把饭盛在勺子里，小心翼翼地饭送到孩子嘴边，可是豆豆每次都皱眉躲开几乎不怎么吃。所以豆豆妈妈也常常因为豆豆不好吃饭哭鼻子，一面哭，一面求豆豆吃一口。

她领着孩子也看了很多的医生，但好像效果都不明显。后来经过好朋友她推荐，小儿推拿指压疗法可以治疗。她没有任何的中医基础，从试试看的的心态开始，没出一个月的时间下来，豆豆完全的转变了过来，从看见饭碗就跑，就摇头，到看见饭碗就要抢，一口喂不到都要着急，这中间的变化令豆豆的妈妈简直开心极了，她从来没有想到豆豆居然会要抢着吃饭。

二、孩子不吃饭，补锌不全面

我们都看过这样一个广告，广告语是这样说的：孩子不吃饭，补锌是关键。但仅仅补锌就可以解决



问题么？

王某，34岁，她发现最近几个月5岁的女儿丹丹身体有点改变：脸色不像以前那么好，有点苍白，而且总是拉稀，食欲更是大大降低，吃一点东西就感觉肚子胀的难受。她很着急，看了电视上的广告，觉得可能丹丹也是缺锌，就给丹丹补锌，可是基本没有什么效果。

从丹丹的面色、大便等的症状，我们可以看出，丹丹所患的厌食属于中医所讲的脾失健运型。所以单纯的补锌是不能从根本上解决问题的。小儿的脾胃功能不好，严重影响到她的生长发育，后来经过辨证治疗，丹丹的一系列症状都得到了根本的改善。

三、什么是小儿厌食症

小儿厌食症是指小儿较长时期见食不贪，食欲不振，甚至拒食的一种常见的小儿脾胃疾病。通俗的讲，食欲好的孩子，认为吃饭是一种快乐，喜欢吃饭而且食量较大。而厌食患儿食欲不好，视进食为负担，厌倦吃饭，即使面对美食也没有兴趣。本病证不包括因其他疾病引起的食欲不振。

该病又称消化功能紊乱。在小儿时期很常见，主要的症状有呕吐、食欲不振、腹泻、便秘、腹胀、腹痛和便血等。这些症状不仅反映消化系统的疾病，而且也多见于中枢神经系统疾病或精神障碍及多种感染性疾病。其预后一般良好，但若失治误治长期



不愈者，则会因摄入不足而导致营养不良、贫血、并发维生素 D 缺乏性佝偻病、反复呼吸道感染等，严重影响儿童的身心健康。

小儿厌食症是儿科常见病之一，各年龄儿童皆可发病。本病流行病学调查显示，婴儿和学龄前儿童厌食、拒食的发生率约为 12% ~ 34%，以 1 ~ 6 岁儿童多见，发病率较高，约占儿童疾病的 40% 以上，城市发病率高于农村，独生子女的发病率更高，被认为是富裕社会儿童的主要摄食问题之一。

四、怎样判断你的宝宝有没有厌食

- (1) 食欲减退，不思饮食，或厌恶进食。
- (2) 食量明显少于同龄正常儿童的 1/3 左右。
- (3) 厌食病程超过两个月。
- (4) 体检没有发现消化道及其他全身性疾病。

五、西医学关于小儿厌食

(一) 致病因素

西医学认为，本病主要的病因不是由疾病引起的而是由于不良的饮食习惯、不合理的饮食配制、不佳的进食环境以及小儿的心理因素造成的。由疾病引起的小儿厌食，如消化性溃疡、消化不良、长期便秘、慢性肝炎、及结核病等仅占其发病率的 9%



左右。另外药物影响、自身微量元素缺乏等因素也可引发本病。归纳其病因有以下几种：

1. 喂养不当 这是当前最突出的原因，城市尤为明显。

(1) 婴儿时期添加辅食方法不恰当

①添加时间过早：小婴儿特别是小于4个月的宝宝，消化器官发育尚未健全，消化腺不发达消化液分泌功能较差，许多消化酶尚未形成，此时还不具备消化辅食的功能。如果过早添加辅食，会增加婴儿消化功能的负担，消化不了的辅食会滞留在腹中，造成腹胀、便秘、厌食；或是增加肠蠕动，使宝宝大便量多、次数增加，最后导致腹泻。因此，出生4个月以内的婴儿忌过早添加辅食。

②添加时间过晚：4个月大的宝宝，唾液分泌和胃肠道消化酶的分泌明显增多了，消化能力增强，胃容量也日渐增大，有能力消化吸收母乳或奶粉以外的其他食品。这时宝宝对营养、能量的需要增加了，光吃母乳或奶粉已不能满足其生长发育的需要，应合理添加辅食了。另外，婴儿对食物的味觉敏感期在出生后4~6个月，食物质地敏感期在6~7个月。如果此期未给予各种味道、各种质地的食物，婴儿往往会在日后拒食新口味和不同质地的食物，造成偏食和挑食的习惯，并逐渐发展为厌食。由于摄入食物单一，缺乏某些微量元素，会影响孩子的生长发育，还会因缺乏抵抗力而导致疾病。因此，对出生4个月以上的宝宝要及时添加辅食。

③辅食过多：给宝宝添加辅食时应视其消化功



能的情况逐渐增加。如果任意添加，同样会造成宝宝消化不良或肥胖。让孩子随心所欲，要吃什么给什么，想吃多少给多少，会损伤小儿胃肠，造成营养不均衡，并养成偏食、挑食等不良饮食习惯，所以辅食添加过多、过滥同样也是不合适的。

(2) 饮食不规律：儿童进食的种类、时间、频率、食量的多少均是由家长制定的。家庭对儿童饮食行为的形成影响十分重大。家长给孩子准备食物种类过于单一；小儿吃饭时间、次数不固定；小儿的食量不固定，遇到孩子喜欢的食物不控制量，孩子想吃多少就吃多少，孩子饥一顿饱一顿；这些都会影响其消化系统的正常工作，引起消化不良、食欲不振，逐渐发展为厌食症。

(3) 偏食、贪吃零食：随着人们的生活水平不断提高，儿童食品的供应也逐渐增多。然而多数家长缺乏科学喂养的知识，娇惯小儿乱吃零食，过食冷饮，乱给“营养食品”。但那些高蛋白、高糖食品（如巧克力、蛋糕、冰激淋等）不易为小儿消化而停留于胃内，产生腹胀、腹痛、恶心、呕吐、食欲不振等消化不良症状，并逐渐发展为厌食。

2. 不良的饮食习惯 儿童边吃饭边玩耍或边吃饭边看电视，使其进食精力不集中，因为大脑功能分散需要更多的血液供应，所以会使胃肠血供减少、消化液剧减，造成厌食。而且胃肠道的消化酶分泌具有时间性。如果消化液分泌时不进食，待消化液排出后再进食，就会全无食欲。消化液的分泌量和时间与年龄大小有直接关系。年龄越小，分泌量越



少，间隔时间也越短。儿童就餐不规律、进食不定时定量或进食时间延长或缩短，正常的胃肠消化规律被打乱，引起食欲不振或消化不良，从而进一步导致厌食症的发生。

3. 心理因素 很多父母常强迫孩子多吃肉食、鸡蛋、蔬菜、水果等营养价值高的食品，甚至有时硬往孩子嘴里塞其不喜欢的食物，使小儿感到厌烦，并逐渐地把进食当成一种负担，以致于每当食物靠近时便转过脸，闭紧嘴唇，甚至一坐在餐椅上就开始反抗。还有些家长采用威胁、打骂等手段强迫小儿进食，或吃饭时教育、责骂孩子，或父母间吵闹，都会导致小儿情绪低落，影响进食兴趣，甚至出现逆反心理，造成厌食。

4. 神经性厌食 指由于精神因素引起的一类厌食

(1) 急性精神刺激：如小儿受到强烈惊吓之后，精神萎靡，活动受抑制，食欲降低。这种厌食，往往时间不会太长，恐吓心理过去食欲也就会恢复。

(2) 亚急性或慢性精神刺激：当儿童离开亲人及熟悉的环境进入托儿所或其他新环境时，对新环境不适应，情绪低落，食欲降低，有时饭后出现呕吐。家庭不幸或父母离异等均可影响小儿食欲。

5. 气候因素 天气过热，湿度过高等可影响神经调节和酶的活力，也是造成厌食症的原因之一。

6. 疾病因素 许多急、慢性感染性疾病都有厌食的表现，如消化性溃疡、急慢性肝炎、急慢性肠炎、长期便秘、呼吸道感染、慢性肝炎、结核等都



可引起厌食。

7. 药物影响 许多抗生素如红霉素、氯霉素、磺胺类药物等容易引起恶心、呕吐。维生素 A 或维生素 D 中毒也有厌食的表现，一些抗癌类药物也容易引起厌食。

8. 微量元素缺乏及某些激素分泌不足 锌缺乏常表现厌食，甲状腺功能低下、肾上腺皮质激素分泌不足也可表现厌食。

（二）发病机理

1. 喂养不当 正常儿童每隔 3~4 小时，当胃内容物排空、血糖下降时，会产生食欲。喂养不当或饮食习惯不良的儿童，如吃饭不定时，饭前吃零食等，因其胃内总有东西，没有饥饿感，也就不会产生食欲。

2. 情绪因素 强迫喂食以及各种影响儿童情绪的因素，使其大脑皮层的食物中枢不能形成优势的兴奋灶而表现为拒食、厌食。

3. 气候 气温高、湿度大等气候因素会影响胃肠功能，如可导致消化液分泌减少、消化酶活性降低、胃酸减少等，使小儿消化功能下降引起厌食。

4. 疾病影响 急慢性疾病可导致胃肠动力不足、消化不良，而导致厌食。

5. 药物影响 几乎所有抗生素长期应用都会引起肠道菌群紊乱、微生态失衡，造成腹胀、恶心与厌食。另外服药太多或滥用保健品，因增加胃肠消化吸收的负担而引发厌食。



六、中医学关于小儿厌食

小儿厌食属于中医学“恶食”、“不思饮食”、“不嗜食”的范畴。

(一) 病因

1. 饮食不规律，喂养不恰当 是小儿厌食的主要原因。有些家长缺乏育儿知识或者过于宠爱小儿，片面追求所谓的高营养食品，比如说过食糖类、肉类，或任由孩子的口味饮食，养成偏食习惯，久而久之形成挑食的毛病，以致脾胃受伤，盛纳、消化食物功能失调，产生厌食。

2. 先天禀赋不足，后天喂养失调 小儿先天禀赋不足，元气不足，五脏皆虚，脾胃尤显薄弱。又加之后天喂养不当，调护失宜，致使脾胃虚弱不和，盛纳、消化食物功能失调，产生厌食。

3. 久病多病，伤害脾胃 小儿脏腑功能发育尚未完善，脾脏消化功能也比较虚弱，饮食稍有不适就容易伤及脾气或损伤胃阴，影响消化功能，长时间失于调治，便可造成厌食病症。

4. 暑湿熏蒸，脾阳受阻 每当夏季气候湿热，体质较弱的儿童感受湿热邪气，影响脾胃运化功能，以致食欲不振、不思饮食。这类患儿起病有明显的季节性，夏季发病，秋凉后略有好转，但其食欲仍明显差于正常儿童。

5. 情志失调，肝郁伤脾 小儿神气怯弱，易受



惊吓，因父母斥责打骂、或生活环境突然改变等因素，可致其肝气郁滞，横逆犯胃影响食欲。

总之，厌食不论何种原因，均以脾胃功能失调为基本病机。

（二）病机

虽然本病是由各种原因引起的，但其病位主要在脾胃。脾胃运化功能正常，胃能正常容纳、排空食物、脾能正常消化食物，小儿才会产生饥饿感、并会有吃饭的欲望，才能很好地消化吸收食物。但由于各种原因导致的小儿脾胃受损，影响其运化功能，脾失健运则消化不良，胃失受盛则胃内食物不能按时排空，出现以食欲不振为主要表现的厌食症。

（三）诊断

（1）以厌食为主症，无主动进食欲望；食量较同年龄健康儿童显著减少，每日粮食进量，1~3岁少于100g，3~6岁少于150g。

（2）厌食病程在2个月以上。

（3）排除肝炎、结核等其他慢性疾病。

（四）鉴别诊断

1. 积滞 由于饮食停滞于胃肠而引起的疾病，其症状为食欲不振，不思饮食，打嗝伴有酸腐气味，大便酸臭，腹胀、腹痛，有伤食病史。

2. 疳证 患儿表现为食欲不振，亦有食欲亢进，或嗜食异物，形体明显消瘦，可涉及五脏、出现烦躁不宁或精神萎靡不振，以及舌疳、眼疳、疳肿胀等兼证。



3. 疳夏 以食欲不振为主症，发病有季节性，夏季发病秋凉后会自行好转的临床特点，伴全身倦怠乏力，嗜睡，大便稀不成形，低热，舌苔厚腻。

厌食以食欲低下，厌恶进食，食量减少为主要症状，一般无食积征象，形体正常，或略瘦，未至羸瘦虚弱程度，为脾之本脏疾患不涉及他脏，一年四季均可起病，为持久性食欲不振，秋凉后不会自愈，无嗜睡、身热见证。

（五）辨证分型

小儿厌食的发生主要病机在于脾胃运化失常。其临床以腹胀，腹痛，大便不调，面色白或萎黄无光泽，形体偏瘦等脾胃失调的症状为主。按其不同的病因与临床表现可归纳为脾失健运、脾胃气虚、脾胃阴虚、肝气郁滞四种类型。

（六）治疗原则

小儿厌食起病缓慢，病程较长。中医学认为，脾气直接影响食欲。若小儿禀赋虚弱先天不足，或多病、久病伤及脾胃，致脾胃运化功能减弱，或病愈后脾胃机能尚未恢复，机体消化吸收功能失常，导致饮食在胃肠停滞，产生湿、痰、饮等病理产物，产生食欲不振等症状。本病以脾失健运为特点，从脾胃论治实为治疗大法，以调脾和胃、恢复脾胃盛纳食物、消化食物为治疗原则。以脾俞、胃俞、太白、足三里、中脘、神阙、四横纹为基本组方。



七、分型治疗

（一）食后腹胀，恶心呕吐，舌苔白腻类型（脾失健运证）的症状及治疗

1. 症状

- （1）形体消瘦。
- （2）面色暗、无光泽或面部色素沉着不均匀。
- （3）不思饮食，食而无味。
- （4）大便次数较多、偏干或大便较稀或者食后即便。
- （5）胃部较硬。
- （6）头发稀疏。
- （7）指甲脆薄、有白点。

2. 易患此病者

- （1）饮食不规律的幼儿。
- （2）饮食不节制的幼儿。

3. 治疗

先以通用按摩法治疗，在通用按摩中加上以下穴位：脾俞，胃俞，太白，足三里，内关，中脘，天突，神阙，四横纹，捏脊疗法。

【脾俞】

命名：脾，脾脏也。俞，输也。脾俞名意指脾脏的湿热之气由此外输膀胱经。

部位：在背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。俯卧位，在第十一胸椎棘突下，脊中（督脉）



旁开 1.5 寸处取穴。

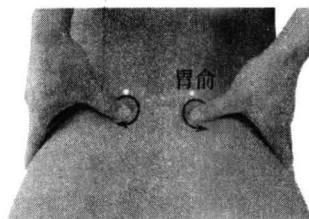
主治：健脾和胃，利湿升清。① 消化系统疾病：胃溃疡，胃炎，胃下垂，胃痉挛，胃扩张，胃出血，神经性呕吐，消化不良，肠炎，痢疾，肝炎；② 其他：贫血，进行性肌营养不良，肝脾肿大，慢性出血性疾病，肾下垂，月经不调，糖尿病，肾炎，小儿夜盲，荨麻疹等。



【胃俞】

命名：胃，胃腑也。俞，输也。胃俞名意指胃腑的湿热水气由此外输膀胱经。

部位：在背部，当第 12 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。俯卧位，在第十二胸椎棘突下，督脉旁开 1.5 寸处取穴。



主治：和胃健脾，理中降逆。① 消化系统疾病：胃炎，胃溃疡，胃扩张，胃下垂，胃痉挛，肝炎，腮腺炎，肠炎，痢疾；② 糖尿病，失眠等。

【太白】

命名：太，大的意思；白，肺的颜色，气也；“太白”的意思就是脾经的水湿云气在此吸热蒸升，化为肺金之气。此处穴位的物质是从大都穴传来的天部水湿云气，到达此处穴位后，受长夏热燥气化蒸升，在更高的天部层次化为金性之气，所以称太