

小孩长痱子奇痒难忍  
用干桃叶 50 克，水 1000 毫升，  
共同煮到水还剩一半的时候，直  
接蘸水涂抹患处，或用米汤洗  
痱子很快消失。



小孩贫血全家愁  
大米 50 克煮粥，将熟时加入  
用油、盐拌好的猪肝、猪  
肉碎各 50 克，煮熟即可。  
每日一次，可长期食用改善  
贫血。

速查速用  
值得珍藏

纯食材  
配方

# 很老很老的老偏方 小孩小病一扫光

医学博士多年精心收集  
最古老、最齐全、最安全  
巧治小孩小病的经典老偏方



小孩感冒流鼻涕怎么办？

取大葱根部的一段葱白，加  
600 毫升水，煮约半小时，成  
300 毫升左右的药液，放冰糖  
调味后，给小孩喝 1-2 天，就  
可止住鼻涕。



小孩流鼻血怎么办？

将小孩的耳朵撑开，  
对准耳道缓缓地吹一  
口气，重复吹气 2-3  
次即可止住。

医学博士 柴小姝 著

(中华人民共和国医师编号：141440000302502)



小孩晚上哭闹不停

五倍子 1.5 克研成细末，用老陈  
醋调成膏状，外敷脐中，用胶布  
固定好，贴 10-12 小时，每天  
换药一次，连敷 3 天可见效。

小孩缺钙怎么补？

在 100 毫升陈醋中加入 8  
克左右的碎蛋壳，浸泡 3  
天后，可将少量蛋壳醋调入  
小孩的饭菜中，钙的吸收效  
果特别好。



速查速用  
值得珍藏

# 很老很老的老偏方 小孩小病一扫光

医学博士多年精心收集  
最古老、最齐全、最安全  
巧治小孩小病的经典老偏方

医学博士 柴小斌 著

（上海人民卫生出版社）

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

很老很老的老偏方, 小孩小病一扫光 / 柴小妹著.  
-- 杭州: 浙江大学出版社, 2013.6  
ISBN 978-7-308-11410-3

I. ①很… II. ①柴… III. ①土方—汇编 ②儿童—保健—基本知识 IV. ①R289.5 ②R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第 084697 号

## 很老很老的老偏方, 小孩小病一扫光

柴小妹 著

责任编辑 张 鸽 何 瑜

特约编辑 符马活 梁余丰 王唯径

封面设计 读客图书 021-33608311

出版发行 浙江大学出版社

( 杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007 )

( 网址: <http://www.zjupress.com> )

排 版 读客图书

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 680mm x 990mm 1/16

印 张 12.25

字 数 150 千

版 印 次 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-11410-3

定 价 29.90 元

**版权所有, 侵权必究**

如有印刷、装订质量问题, 请致电 021-33608311 ( 免费更换, 邮寄到付 )



## 目 录

### 第一章 小孩护理老偏方，精心呵护助成长

照顾好小孩的日常生活，小孩舒服，全家安心。

1. 宝宝打嗝，一杯热水就能平息 / 2
2. 小孩梦里盗汗湿枕头，试试浮小麦红枣煎 / 5
3. 湿疹过敏宝宝受罪，清沥草爽身有奇效 / 8
4. 小孩皮炎红屁股，涂点山茶油就好 / 11
5. 宝宝不停流口水，喝补脾粥好得快 / 14
6. 宝宝整夜哭闹好心烦，五倍子膏让全家都睡安稳 / 17
7. 小孩吐奶不用怕，按按小肚子即可 / 20

## 第二章 小孩肠胃老偏方，吃好拉好才健康

肠胃好，营养吸收快，成长更健康。

- 8.便秘直哭闹，赶紧揉肚脐 / 24
- 9.消化不良引腹泻，自制酸奶来调理 / 27
- 10.急性腹泻防脱水，车前草煲粥胜好药 / 30
- 11.小孩厌食不用愁，捏捏脊背胃口好 / 33
- 12.小孩贪食肚子胀，山楂萝卜助消化 / 36
- 13.泡杯生姜热牛奶，小孩呕吐立刻好 / 39
- 14.巧妙按摩穴位，小孩不再尿床 / 41
- 15.感染蛲虫，苦楝子杀虫有神效 / 44

## 第三章 小孩感冒老偏方，防治感染最重要

远离感冒，小孩不受鼻塞咳嗽诸多困扰，您也少操心。

- 16.新生儿鼻塞不通气，艾叶来做通鼻枕 / 48
- 17.宝宝感冒流鼻涕，喂点葱白水简单有效 / 51
- 18.宝宝发烧别急捂汗，温水散热最安全 / 53
- 19.治疗咳嗽吐黄痰，黄芩板蓝根是经典 / 57
- 20.阴虚久咳重在补，百合大枣润脾肺 / 60
- 21.支气管炎要好好呵护，喝三仙饮助恢复 / 62
- 22.脚底敷上姜葱，小孩夜间不哮喘 / 66

- 23. 小孩肺病不难防，按摩胸背有办法 / 69
- 24. 白芥子敷穴位，治好小孩**支气管肺炎** / 73
- 25. **呼吸道反复感染**，喝鸡汤糊就能预防 / 77
- 26. 搓搓手，揉揉脚，增强体质不感冒 / 80

#### 第四章 小孩补益老偏方，营养全面身体棒

缺什么补什么，营养吸收合理，小孩身体最好。

- 27. 孩子**贫血**脸苍白，喝补血粥健脾益气 / 84
- 28. 孩子**缺钙**不用愁，蛋壳醋补钙吸收快 / 87
- 29. 晒晒太阳身体壮，小孩不得**佝偻病** / 90
- 30. 耳穴压豆**减肥法**，小胖墩体型变标准 / 93
- 31. 孩子**生长痛**，喝蹄筋汤补胶原蛋白 / 97
- 32. 孩子夜间**磨牙**，苹果蜂蜜益脾补锌 / 100

#### 第五章 小孩五官老偏方，眼耳鼻喉都健康

健康的五官，让孩子快乐又精神。

- 33. 生姜泡茶牙齿坚固，小孩再不会**牙痛** / 104
- 34. 清清凉凉柠檬水，让孩子告别**鹅口疮** / 107

- 35. 小孩沙眼泪水流，菊花桑叶快消炎 / 110
- 36. 红眼病又痒又痛，明目粥能保肝护眼 / 113
- 37. 顺着鼻梁刮几刮，消除小孩眼屎多 / 116
- 38. 治好病毒性角膜炎，请用蒲公英熏眼睛 / 119
- 39. 麦粒肿不用针挑，有的是神奇妙方 / 122
- 40. 小孩得了中耳炎，快用黄连滴耳朵 / 125
- 41. 小孩蛀牙睡不着，海桐皮止痛有一套 / 127
- 42. 小孩鼻炎太痛苦，按摩鼻梁就能好 / 129
- 43. 喉咙痛不用药，冰糖草莓滋润就好 / 132

## 第六章 小孩皮肤老偏方，全身上下都清爽

小孩的皮肤最娇嫩，出了小问题要特别注意。

- 44. 宝宝长痱子好心烦，桃叶煮水来洗澡 / 136
- 45. 小儿麻疹别慌张，快喝荸荠酒酿汤 / 138
- 46. 小孩冻疮好难受，抹抹大蒜能预防 / 140
- 47. 夏天最怕蚊子咬，止痒只需用肥皂 / 143
- 48. 小孩腮腺炎脸蛋肿，仙人掌外敷能治好 / 145
- 49. 口角炎小孩烂嘴巴，煮点花椒水外擦 / 148

## 第七章 小孩救急老偏方，关键时刻不用慌

小孩遇到紧急情况千万别慌，许多实用老偏方都能救急。

- 50. 小孩流鼻血别慌，吹吹耳朵就能好 / 152
- 51. 高热惊厥先莫慌，赶紧掐指甲根救急 / 154
- 52. 小孩磕碰伤，两招就搞定 / 157
- 53. 有了白酒鸡蛋清，小孩烫伤不用慌 / 160
- 54. 眼睛进了脏东西，干咳把它震出来 / 163
- 55. 小孩中暑要小心，快按穴位来缓解 / 165
- 56. 野蜂飞舞怕蜇伤，用老偏方巧帮忙 / 168
- 57. 食物中毒闹肚子，甘草煎水解百毒 / 170
- 58. 鱼刺卡喉咙，试试威灵仙 / 173
- 59. 小孩擦伤割伤，茶叶止血还镇痛 / 175





## 第一章

# 小孩护理老偏方， 精心呵护助成长

**照顾好小孩的日常生活，小孩舒服，全家安心。**

出生不久的小孩子，抵抗力远远不如我们成年人，很容易受感染，也很容易过敏，需要家长备加呵护。宝宝不舒服的时候哭闹不止，自己又紧张、又心疼，却不知道怎么办，相信每位爸爸妈妈都有过这样的時候。

本章是我平时看病时积累的一些很安全的老偏方，经临床科学证实，对付小孩子日常容易遇到的问题都很有用，希望能够对您有切实有效的帮助。

---



## 1. 宝宝打嗝，一杯热水就能平息

**症状：**持续打嗝，呃逆

**偏方：**将宝宝抱起，喂一点热水，并轻轻拍打后背；若打嗝频繁、时间长，可用少量橘皮泡开水，待水温适宜时饮用。

宝宝喝完奶后，有经验的家长会抱起宝宝，让宝宝的头靠在自己肩头，用空心掌轻轻拍打宝宝的背部，让他们打一个响亮的嗝，以防止溢奶。这个防止孩子溢奶的动作，可以说是养育孩子的基本功之一。

如果小孩子喝完奶，持续地打嗝，则是因为孩子在喝奶时吸入太多空气，造成胀气现象。这个时候，大人不需要着急，轻拍孩子的后背，或轻揉孩子的腹部，都能有效地缓解打嗝，防止溢奶。

还有一些小宝宝，平常好端端地突然就打起嗝来，而且是持续性的，嗝声也比较响亮。看着孩子难受的样子，妈妈们往往干着急。有一位我熟悉的妈妈曾经遇到这种情况，孩子才两个多月，突然不停地打嗝，怎么拍背都无济于事，在不知所措时她打了我的电话。那时候正是冬天，我想，孩子在没有喝奶时打起嗝来，可能是受寒凉引起的，于是叫她给宝宝喝点热水，同时注意保暖，尤其是孩子的胸腹部要裹好衣被。由于那几天降温厉害，我还嘱咐她在衣被外放一个热水袋，可能效果更好。结果没多久，小孩果然停止打嗝，甜甜地睡着了。

打嗝的原因很多，外感寒邪，内伤于胃，胃气失去和降，俗话说“喝了冷风”而诱发打嗝，是比较常见的一种。另一方面，对



宝宝打嗝不用担心，喝一杯热水或者捂一个热水袋，很快就好了。

母乳或吃的配方奶不耐受（消化不了）或吃了冷奶水，服过寒凉药物，则气滞不行，脾胃功能减弱，胃气失于和降而上逆，同样会诱发打嗝。

从现代医学的角度看，宝宝不停地打嗝是因为膈肌痉挛，横膈膜连续收缩引起的。膈肌属于宝宝的呼吸肌，膈肌运动是受自主神经支配的。孩子出生后的两三个月，由于调节横膈膜的自主神经发育尚未完善，当孩子受到轻微刺激时，如吸入冷空气、吸奶太快，膈肌会突然收缩，引起快速吸气，同时发出“嗝嗝”声。有时孩子打嗝的时间可持续几分钟，家长看孩子挺难受的，但其实打嗝对孩子的健康没有什么不良影响。一般情况下，孩子三个月大后，支配横膈膜的神经发育趋于完好，打嗝的现象会自然好转。

当宝宝出现打嗝时，其实家长并不要太担心，通常只要把宝宝体位放正，一会儿就会自己好起来。实在不行，也可以通过一些小偏方来缓解。

如果宝宝长时间打嗝，喝热水没有什么效果，也可在开水中泡少量橘子皮，待水温适宜时给孩子饮用。橘子皮有调畅气机、化胃浊、理脾气的作用，有助于止住嗝。另外，可用指尖在宝宝的唇边或耳边轻轻地挠痒，也可刺激宝宝的小脚丫，等到宝宝哭出来，打嗝也就消失了。用玩具或轻柔的音乐来转移宝宝的注意力，使孩子“忘记”打嗝，也是一个好办法。

注意，不要等到婴儿已经很饿，或哭得很凶时再给他们喂奶，是避免宝宝打嗝的重要方法。吃母乳的婴儿，如母乳很充足，喂奶时，应避免使乳汁流得过快。人工喂养的孩子，喂奶时也要避免急、快、冰、烫，让孩子吸吮时少吞慢咽。每次吃完奶，都要及时给宝宝拍背。另外，如果是疾病引起的打嗝，用上述方法长时间没有好转，就要及时带孩子上医院就诊。



## 2. 小孩梦里盗汗湿枕头，试试浮小麦红枣煎

**症状：**生理性盗汗

**很老很老的老偏方：**浮小麦30克，红枣20枚，加水煮汤  
饮用，每日一次，连服10天。

有些小孩经常在睡眠时出汗，汗水浸湿了衣服、枕头，这种现象中医称之为盗汗。盗汗这个名字，主要用来形容汗出在夜晚，不知不觉间失去汗水，像被贼偷走了一样。中医称汗为心液，如果汗被“贼”偷走太多，身体肯定会出现阴虚，所以不能轻视。

我们医院的一位护工小梁，前几年结婚生了个男孩，这孩子一岁多时常常出汗。特别是晚上，睡梦中总是汗流浹背。头上的汗还不是很多，背上的汗水可以把衣服湿透，到下半夜才会好些。家里人为此担心，还带孩子看过医生，但没检查出什么大问题。后来，小梁和我熟悉起来了，就私底下来问我。

其实，小孩盗汗并不一定是病态，绝大多数是生理性盗汗。尤其是睡后一两个小时之内出汗，都是比较正常的。小孩子纯阳之体，有时候因暑热天，或穿太多衣服，都会出少量汗，这属于正常生理的体征。因为小孩皮肤内水分较多，毛细血管丰富，新陈代谢旺盛，自主神经调节功能尚不健全，活动时容易出汗。如果孩子入睡睡前活动过多，或吃过东西，胃液分泌增多，汗腺分泌也会随之增加。这些都可造成孩子夜间盗汗。

我告诉小梁，对于生理性盗汗一般不主张药物治疗，首先是要消除生活中让孩子出汗的诱因。比如入睡前不让小孩做剧烈活动，

也不要吃得太饱，或吃太多热食物和热饮料；睡觉时卧室温度不宜过高，更不要总是怕小孩着凉，就给小孩穿很厚的衣服睡觉，一定要多观察，穿衣盖被都有适宜的厚薄。大人虽说操的心多些，但孩子就不用受罪了。

如果孩子的盗汗比较严重，也没有明显的诱因，可用浮小麦煎水给孩子喝，能有效止汗。即每天取浮小麦30克，红枣20枚，加水煮汤饮用，每日一次，连服10天。如果没有红枣，也可以用浮小麦15克，熬汁100毫升，加红糖调味给孩子喝，同样适用于小孩夜间盗汗或白天睡觉出汗等症。

我还嘱咐小梁，护理多汗的孩子，应注意勤换衣被，随时用软布擦身，或用点儿婴儿粉给孩子扑，保持皮肤干燥。孩子身上有汗时，应避免直接吹风，以免受凉感冒。多汗易造成阴津亏损，因此要多给孩子喝水，饮食要忌辛辣寒凉，以防止正气受伤，汗出得更多。小梁听了我的建议，回去给孩子煎浮小麦水，喝了十多天后，孩子夜间没再出现盗汗了。

盗汗症名出自《金匱要略·血痹虚劳病脉证并治》，又称寝汗，指入睡后出汗，醒后即止。一般孩子盗汗多因阴虚热扰，心液不能敛藏所致，而浮小麦正好可治盗汗，养心生津。浮小麦是未成熟的小麦，由于放在水中不能下沉反而上浮而得名，含有大量的淀粉、维生素和微量元素等。浮小麦性味甘凉，入心经，有益气除热、止虚汗、退劳热的功效。《本草纲目》对浮小麦功效的说明是：“益气除热，止自汗盗汗，骨蒸劳热，妇人劳热。”《本经逢原》也有记载：“浮麦，能敛盗汗，取其散皮腠之热也。”因此，浮小麦常用于治疗虚热多汗、盗汗、口干舌燥、心烦失眠等症。

至于红枣和红糖，均属温和之物，是中医常用的补益之品。红枣归脾胃经，有补中益气、养血安神的作用，而红糖含有多种维生素和微量元素，如铁、锌、锰、铬等，具有补血、散瘀、暖肝、祛寒等功效。中医认为汗为心之液，与浮小麦搭配在一起，既可护脾

很老很老的老偏方，小孩小病一扫光

健胃，又可补血止汗。当然，这两样东西都有点儿甜味，小孩也喜欢喝。

不过，盗汗的原因多种多样，治疗方法也各不相同。如果发现以上方法不奏效，那就要去医院查明原因，由医生对症下药了。



### 3. 湿疹过敏宝宝受罪，清沥草爽身有奇效

**症状：**小儿湿疹

**老偏方：**取25克清沥草，放在800毫升左右的水里，先泡上十几分钟，然后大火烧开，再小火煮20分钟。煮好的药汁冷了之后，用药棉蘸汁，抹在孩子有湿疹的地方，每日三次。

小儿湿疹俗称奶癣、湿毒，多发于两岁内的婴幼儿，是一种原因复杂的过敏性皮肤炎症。虽说随着小孩长大，一般会自行消失，很少复发，可生湿疹的时候，有一个最大的症状，就是奇痒难忍，小孩非常受罪。有些宝宝后脑长了湿疹，睡觉的时候会不停扭动小脑袋止痒，结果最后会形成“枕秃”，一大片头发都给磨没了，你说那得有多痒！

这年夏天，我们小区的一个新婚妈妈生了大胖儿子，孩子刚两个月时，长了很多小红疹，瘙痒难忍，烦躁不安。孩子的爸妈看着孩子难受，心痛得不得了。给孩子用了不少药膏，起初有效，没多久又长出来了。后来，有街坊告诉孩子的妈妈我懂中医，她马上抱着孩子来找我。

对于湿疹，治疗上一般强调消炎、抗菌。西医一般用糖皮质激素、抗组胺等药物治疗，虽然当时收效明显，但易反复且不能长期用。中医认为，这个病主要是孩子饮食不节，脾胃失调，湿热内盛、脾虚血燥引起，许多中药方以调理脾胃、清除湿毒为主。民间有很多偏方治疗这个病，但也不要盲目用。比如用艾叶煮水洗澡的方法，对于阴虚火旺的孩子或由于湿热引起的渗出型湿疹，就需要



慎用。

我看了看这个孩子，里三层外三层包得挺严实，头发都有点儿湿了，小脸红红的。解开衣服再看，从脖子到背上，长了一大片疹子，有些疹子已经有溃烂，往外渗着淡黄色的水。我说你们不能再这么裹着孩子，孩子体内的湿、热不能透出来，能不生疹子吗？

我给了孩子妈妈一个方子：取25克清沥草，放在800毫升左右的水里，先泡上十几分钟，然后大火烧开，再小火煮20分钟。煮好的药放冷了之后，用药棉蘸汁，抹在孩子有湿疹的地方，每日三次。抹完让药自己干，不用洗掉。

如果宝宝身上的湿疹面积较大，可按同比例多熬些药汁，把熬好的药汁倒进洗澡水里，再给孩子洗澡。注意，患湿疹的宝宝，一定不能用肥皂，洗澡水也不能太热，这些都会进一步刺激宝宝娇嫩的皮肤。如果宝宝的湿疹渗出比较严重，那就要避免用水洗澡，容易引起感染。

这个方子其实就是清沥草一味药，但可别小看它。俗话说一方水土养一方人，其实一方水土也养一方药。清沥草主要生长在我国广西地区和越南，当地环境湿热，人们普遍用它来治湿疹，效果非常好。中药研究表明，清沥草清热燥湿，泻火解毒，除了用于湿疹瘙痒，对湿热泻痢、黄疸、带下、热淋等症都有效。但这味药，比较苦寒，要是孩子本身有寒症，就要小心使用。

如果买不到清沥草，还有一个方子也值得推荐，就是用三黄片加冰片，研成细粉来治湿疹。湿性的疹子，用温和的洗液洗净，擦干后在患处撒上述药粉；干性的疹子，则将上述药粉用麻油调成糊，涂在患处，每天2~3次就可以了。

对于脂溢型或湿润型湿疹的婴儿，可在洗浴擦干后用松花粉均匀涂在患处，这种花粉制剂，含有丰富的氨基酸和全天然维生素以及多种酶，能增强皮肤代谢，吸水性较强，外用有祛风收敛祛湿止血的作用，对皮肤糜烂、脓水淋漓、尿布性皮炎等有很好的治疗作