



老中医爷爷 的朋友圈 2

论新手妈妈的正确打开方式

张中和 著



团结出版社

老中医 爷爷 的朋友圈 2

论新手妈妈的正确打开方式

张中和 著

图书在版编目 (C I P) 数据

老中医爷爷的朋友圈. 2, 论新手妈妈的正确打开方式 / 张中和著. -- 北京 : 团结出版社, 2017. 10
ISBN 978-7-5126-2906-6

I. ①老… II. ①张… III. ①婴幼儿—哺育 IV.
①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 131304 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (出版社)

(010) 65238766 85113874 65133603 (发行部)

(010) 65133603 (邮购)

网 址: <http://www.tjpress.com>

E-mail: zb65244790@vip.163.com

fx65133603@163.com (发行部邮购)

经 销: 全国新华书店

印 装: 三河市祥达印刷包装有限公司

开 本: 190mm×210mm 24 开

印 张: 10.25

字 数: 230 千字

印 数: 4045

版 次: 2017 年 10 月 第 1 版

印 次: 2017 年 10 月 第 1 次印刷

书 号: 978-7-5126-2906-6

定 价: 30.00 元

(版权所属, 盗版必究)

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 01 新生儿反复发热的治疗方法 \ 002 | 08 新生儿鹅口疮发病率何以如此高 \ 032 |
| 02 新生儿“百日咳”，家长知多少 \ 007 | 09 新生儿奶后呕吐的护理方法 \ 036 |
| 03 新生儿腹泻，是脾胃响起的警号 \ 012 | 10 如何调理新生儿缺铁性贫血 \ 040 |
| 04 新生儿反复呼吸道感染的内外因 \ 016 | 11 新生儿口周湿疹很容易被忽视 \ 044 |
| 05 如何护理新生儿脐炎 \ 020 | 12 “尿布疹”能防能治 \ 047 |
| 06 预防吞气症，喂哺手法是关键 \ 024 | 13 新生儿湿疹的家居调理方法 \ 051 |
| 07 防止新生儿出现五硬症状的方法 \ 028 | 14 如何预防和调理新生儿暑热症 \ 055 |

t w o
第二章

小儿呼吸系统疾病的成因及治理

059

- 01 如何调理小儿哮喘 \ 060
- 02 小儿高热该采取什么样的护理方法 \ 065
- 03 小儿上呼吸道感染不容忽视 \ 068
- 04 小儿咽炎是怎样的疾病 \ 072
- 05 小儿支气管炎的调理方法 \ 075
- 06 小儿肺炎该如何护理 \ 079

t h r e e
第三章

小儿消化系统疾病的成因及治理

083

- 01 小儿口疮反复怎么办 \ 084
- 02 小儿患上口角炎的成因 \ 087
- 03 小儿呕吐，家长应该怎么办 \ 091
- 04 小儿呃逆，是一种不可忽视的疾病 \ 095
- 05 小儿排便不畅可能是患上便秘 \ 098
- 06 小儿腹泻是怎么回事 \ 102
- 07 家长一定要慎防小儿腹胀 \ 106
- 08 小儿过敏症要内调外治 \ 110
- 09 小儿疳积的常见原因 \ 114



- 01 处理小儿麻疹的办法 \ 120
- 02 为什么小儿会患水痘 \ 124
- 03 小儿流行性腮腺炎的致病成因 \ 127
- 04 小儿痢疾，其实是一种细菌性感染 \ 131
- 05 如何预防小儿猩红热 \ 135
- 06 小儿中耳炎的危害 \ 139
- 07 小儿鼻窦炎的常见原因 \ 143
- 08 小儿湿疹后应如何处理 \ 147
- 09 什么是小儿荨麻疹 \ 151
- 10 小儿患上扁桃体炎该怎么办 \ 155

- 01 小儿肥胖不是小事情 \ 160
- 02 佝偻病是因为缺乏维生素 D 吗 \ 164
- 03 为什么小儿会出现营养不良 \ 168
- 04 小儿为何总是长不高 \ 172
- 05 什么原因造成小儿“面黄肌瘦” \ 175
- 06 小儿的健康成长离不开锌 \ 178
- 07 维生素 A 对小儿成长非常重要 \ 182



s i x
第六章

小儿心理性疾病的成因及治理

187

01 小儿学习困难是病吗 \ 188

02 什么原因导致小儿多动症 \ 191

03 小儿神经性厌食的成因及治疗 \ 195

04 为什么儿童会出现焦虑症 \ 200

05 如何判断小儿是否患上情绪障碍 \ 204

06 小儿会患上孤独症的原因 \ 207

seven
第七章

小儿常见性家居疾病的治疗及护理

211

01 小儿惊厥主要成因及治疗 \ 212

02 小儿夜啼症的治疗方法 \ 216

03 小儿烧伤的家居急救方法 \ 220

04 小儿烫伤的及时治理法 \ 224

05 预防小儿近视的家居护理疗法 \ 228

06 让小儿跟蛔虫说“拜拜”的小方法 \ 232



o n e

第一章

新生儿疾病知多少

老 中 医 秘 籍

医 友 圈

新生儿体温调节功能尚未完善，因此身体发热、体温升高是新生儿时期常见的一种症状。医学上认为，正常情况下的新生儿肛温应该维持在 $36.2^{\circ}\text{C} \sim 37.8^{\circ}\text{C}$ ，而腋下温度一般较同时的肛温稍低，大概在 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ 。一旦新生儿的腋温超过 37.2°C ，或者是肛温超过 37.8°C ，则属于病性发热。

在确定新生儿属于发热症之后，对于发热温度也有一个量性的界定，以腋温为标准，腋温处于 $37.5^{\circ}\text{C} \sim 38^{\circ}\text{C}$ 的发热状态属于“低热”，处于 $38.1^{\circ}\text{C} \sim 39^{\circ}\text{C}$ 的温度属于“中度发热”，而处于 $39.1^{\circ}\text{C} \sim 41^{\circ}\text{C}$ 则为“高热”，达到 41°C 以上的温度是“超高热”。家长需要注意的是，由于新生儿体温调节不完善，对高热的耐受性比较差，当体温超过 40°C 的时候，容易对脑部造成永久性损伤，因此，家长如果界定新生儿属于低热，可根据指引，采取科学合理的家居护理疗法，但一旦发现新生儿处在高热或中度发热，就要及时求医，采取医学疗法。

典型病症：

发热的典型病症是体温升高，身体发热最直接、明显的病症是新生儿腋温超过 37.2°C 或肛温超过 37.8°C 。除了体温升高之外，随着发热程度的不同，新生儿会伴随出现食欲不佳、嗜睡、哭闹不休、情绪

烦躁、活动力减退、昏睡、头部僵硬、嘴唇发紫、呼吸较正常时候困难等症状，如果患儿体内积热、脾胃不佳，还会伴有腹泻、呕吐等病症。

🔍 致病成因：

新生儿不同的发热病症体现出不同的发热病因，生活中比较常见的致病原因主要有高温环境发热、感冒病性发热、脱水性发热及感染性发热等。

1. 环境温度过高导致的新生儿发热：如果环境温度偏高，新生儿会在高温环境下出现血管扩张的症状，体温会升高，主要表现为盗汗、出汗，汗珠多数出现在前额、鬓角及前胸、大腿内侧等处。从某种程度上讲，因为外围环境温度的影响而使新生儿出现发热症状，其实是一种新生儿体温调节，增强自身免疫功能的表现。但需要注意的是，一定要及时为新生儿补充水分，以免新生儿脱水。

2. 感冒病性发热：新生儿因为受寒而出现感冒、伤风等外感疾病，由于体温调节机能不完善，也会有发热低烧等病症的出现，伴随有鼻塞、流涕、哮喘、食欲不振等症状。由于感冒伤风等病性发热是新生儿免疫功能的正常表现，因此在新生儿感冒时如果体温维持在 39°C 以下，不建议长期给新生儿服用退烧药或者打点滴。但如果婴幼儿体温超过 39°C 就要及时就医，对新生儿进行“退热”处理。

3. 脱水性发热：脱水性发热又称为“脱水热”，是指新生儿在出生2~3日内温度升高，出现烦躁、哭闹、脸颊潮红及少尿等症状的一种病症，要注意补充水分，体温便能逐渐恢复正常。

4. 感染性发热：感染性发热是一种细菌及病毒感染，导致机能出现炎症，而致使温度上升，增强自身免疫功能的一种体温调节模式。患儿会伴有反应迟钝、食量减少、面色苍白、哭声低弱、气息虚衰的病症。

真实案例

小悦是刚足月的女婴，小悦的妈妈抱着小悦来找爷爷看诊，说女儿发热，可能患了感冒，希望爷爷赶紧给小悦退烧。爷爷赶紧给小悦做了详细的检查，发现小悦并非外感伤风而致的发热，而是由于体热不散所导致的发热，于是便询问妈妈小悦的具体起居情况。妈妈说，自己老是怕小悦会着凉，大热天也给小悦穿特别多。特别是傍晚时分，还要给小悦包上小毛巾，以防入夜之初的气温骤降。

爷爷听后给小悦妈妈解释说，她的做法是很多妈妈共有的误解，这种包得严严实实的做法，对孩子尤其是3个月以下的新生儿并不好。爷爷说，小悦并无大碍，只是散热不及，因为小悦在白天温度较高的情况下，体温会随之调节而相对升高，到了晚上，由于体温调节较慢，散热不及时，所以小悦比成年人需要更多的时间来使体温与环境温度相适应，就要慢慢地散热。偏在小悦身体需要散热的时候，妈妈给包裹了一层又一层，反倒阻碍了小悦的身体散热，进而引发“发热”。

爷爷建议小悦的妈妈要多了解孩子的身体机能，注意室内通风和散热条件，不要一味给小悦穿太多的衣服，多给孩子喂服清水，就能有效根治小悦反复发热的问题。

小悦的妈妈按照爷爷的建议照顾小悦，很快，小悦的发热情况有所见好，不再反复发热了。

治疗方法

新生儿，尤其是出生3个月以下的患儿出现发热症状时，家长一定不能随便使用退热药物，因为药物毒性会影响和扰乱新生儿的体温调节机制，加之新生儿汗腺不发达，服用退烧药的效果会较成年人食用退烧药的效果差，反而对新生儿稚嫩的机体造成伤害。因此，爷爷认为，物理降温，是给新生儿退热的既安全又实效的好

法子。

1. 注意室内的通风和散热。很多家长会因为新生儿发热，生怕孩子受寒而紧闭门窗。这种做法其实是不对的，因为空气的充分流通是提升新生儿自身退热机能的良好保障。同时，要注重室内的散热，因为环境温度对新生儿的体温有很大的影响，家长最好保持室内温度在 $21^{\circ}\text{C} \sim 23^{\circ}\text{C}$ 。

2. 敞开包被或脱去多余的衣服，帮助新生儿的身体散热。中国有句老话说，发热就是喝碗热茶，盖个棉被，憋一身汗就能好。但是这点却不能用在新生儿发热之上。主要是因为新生儿汗腺不发达，自身散热速度比较慢，如果家长还特意给孩子多盖被子或者多穿衣服，无疑是加重新生儿身体散热的负担。因此，为孩子进行物理退热最基本的第一步是给患儿选择宽松的衣装，脱去棉被包裹。

3. 要给患儿多喂服温开水或者维生素C果汁，以充足的水分，帮助孩子自身退热，同时能避免孩子脱水。

4. 为患儿洗个温水澡，有助调节体温，还可以用酒精拭擦患儿的关节处，如腋下、背部、腹股沟及四肢关节等。洗温水澡时，也要重点擦洗前额、颈部、腋窝、腹股沟及四肢，将擦浴时间维持在 $10 \sim 15$ 分钟，至患儿体温降到 38°C 即可。



中医辨证：

中医认为，新生儿发热的原因主要是由于禀赋不足，正气不调，兼外感寒邪，邪郁卫表，邪正相争所致。因为小儿卫外功能不足而遭遇外邪侵袭，则风邪入体，兼杂寒、热、暑、湿、燥等邪毒，亦有时行疫毒所致，从而导致感邪发热，久之则使患儿肺脾气虚、营卫不和、肺阴不足，引发哮喘、肺炎等病症。

日常护理

新生儿发热，要特别注重饮食调理，一方面要增强患儿的水分吸收，增加维生素 C、葡萄糖等元素的吸收。另外，要注意少食多餐。很多家长由于眼见患儿食欲不振，所以每次喂哺都希望孩子多吃母乳以保障身体机能。但是爷爷特别提醒，在新生儿发热期间，过饱会增加孩子的脏腑负担，不利于退热。建议母亲可以适当将喂哺时间间隔缩短，单次喂哺的时间减少，达到少食多餐。





02

新生儿“百日咳”，
家长知多少

“百日咳”是新生儿和婴幼儿常见的疾病，又称“鸡咳”和“鸬鹚咳”，是一种以阵发性痉挛性哮喘为特征、哮喘时伴有特殊呼吸吼声的疾病，严重者会引发新生儿窒息而危及患儿生命。因此，百日咳是一种常见却需要引起重视的新生儿疾病。

百日咳病程较长，通常会达3个月以上，因此有“百日咳”之名，此病具有较强的传染性，在婴幼儿阶段可以通过飞沫传播，全年均有发病可能，其中以6、7、8三个月为发病高峰期。一般而言，5岁以下的儿童在痊愈后会有持久免疫的能力。但是新生儿的情况则不一样，因为新生儿从母体得到的特异性抗体非常少，是“百日咳”的高发群体。

 典型病症

百日咳由于病程较长，所以在不同时期的病症特点也会有所不同。医学上对百日咳的病程进行了划分。潜伏期，是指病原体在患儿体内产生影响而被完全激发的过程，平均有7~10天；前驱期，是指病原体活跃对身体产生影响的初期，一般维持在3~4天；其后则是百日咳痉咳期，患儿会在2~6周时间内持续出现痉挛性哮喘；直到痉咳期完成，患儿才会逐渐进入恢复期，大概需要2周时

间左右。

1. 前驱期病症：患儿会出现哮喘、喷嚏、低热等上呼吸道症状。此种症状大概会维持3~4天，其后上述症状会逐渐减轻，低热开始消失，但哮喘会逐渐加剧，发展成阵发性痉挛期，这个时期的百日咳病毒传染性最强，而患儿的免疫力最低，因此家长要加倍注意患儿的隔离及防护。

2. 痉咳期病症：痉咳期的主要特征是患儿会出现阵发性痉挛性哮喘，短促哮喘频繁，而且呈现出张嘴呼气状态，同时急促哮喘完之后，患儿会有深长的吸气动作，此时还会出现高音调鸡啼声或吸气性吼声，接着继续痉咳，反复如此多次，直至咳出黏稠痰或呕吐为止。患儿痉咳时脸色会潮红、舌头外伸，躯体弯曲作团状，呈现出呼吸困难的痉挛状态。

3. 恢复期病症：当患儿的哮喘逐渐减轻，次数减少，吼声消失至哮喘停止，精神食欲逐渐恢复正常的时候，则表明患儿已经进入了百日咳的恢复期。需要注意的是，如果患儿在恢复期遇到烟味、呛鼻的气味或者尘埃，又或者是上呼吸道出现细菌感染，痉咳可再次出现，因此，在患儿步入恢复期之后，家长一定要注意空气流通及日常护理。

Q 致病成因：

爷爷特别提醒，家长一定要注意将新生儿百日咳和感冒引致的“久病成咳”区分开来。百日咳的致病成因主要是百日咳杆菌侵入新生儿的呼吸道，百日咳杆菌进入呼吸道之后会黏附在呼吸道上皮细胞的纤毛上，并且在潜伏期繁殖衍生出毒素，使患儿的纤毛运动出现障碍，甚至破坏纤毛细胞，进入刺激新生儿的呼吸道神经末梢，使患儿反射性地出现痉挛性哮喘。因此，新生儿百日咳，不能简单地根据外感感冒所引发的哮喘来治疗。





真实案例：

健健是两个月大的男婴，出现了持续哮喘，久治不愈，妈妈便抱着健健来找爷爷看诊。爷爷给健健检查了一下，发现健健并非因为伤风感冒而引致的哮喘，于是便细问妈妈健健的病发症状。妈妈说，健健是间歇性的哮喘，但是一咳起来就特别辛苦，四肢会紧抓着，哮喘时会发出长而尖锐的鸣叫声。很多时候一咳就是十几分钟，咳到脸色涨红，气喘难平，直到咳出痰或者无力为止，家长看着十分心疼。前后找了不少感冒药和清热解毒药给健健吃，就是不见好。

爷爷说，健健并非感冒，而是患了百日咳，吃感冒药自然是治不好的，打点滴也没用，反而有可能加重孩子身体的负担，不利于孩子自行康复，对于百日咳的治疗，最重要的是固本培元。因为百日咳是由于细菌感染所引起的痉挛性哮喘，孩子之所以会那么辛苦是因为细菌影响到呼吸道神经，使孩子的身体出现反射性哮喘。因此，缓解百日咳的最佳手段，是从“解痉”入手。可以给孩子喂服葡萄糖水和维生素K1，同时保障空气质量，有利于患儿心肺功能的康健，则能使百日咳加快痊愈和恢复。

健健妈妈按照爷爷的建议，慢慢给健健调理，还不时在清水中加入了适量的维生素，增强了健健的体质，健健大概在4周左右开始步入恢复期，身体慢慢地好起来了。

治疗方法：

新生儿脏腑娇嫩，百日咳会影响心肺功能的发展，但是服用西药又容易加剧新生儿的肠胃负担，有时反而会弄巧成拙，使患儿体质倍加虚弱，因此，爷爷建议对于轻症新生儿百日咳，家长最好采取物理治疗和食疗调理两种方式。

所谓的物理治疗，主要是通过外部协同动作，缓解新生儿哮喘时痉挛

程度的一种手法，通过减轻痉挛程度，减轻痉咳对新生儿脏腑的不良影响。当新生儿出现痉咳的时候，家长可以将孩子的头轻轻向下斜，取头的低位，轻轻拍按患儿的背部，便可缓解痉挛程度。

2. 食疗调理：家长除了母乳喂哺之外，可以适量给患儿喂食葡萄糖水和维生素K1，因为葡萄糖和维生素K1能起到缓解神经刺激、解痉的作用，同时又不像西药那样对患儿的身体造成刺激。另外，对于三个月左右的患儿，可以将雪梨和鲜莲藕榨成汁，去渣取液给患儿喂服，能够润肺止咳，消炎去毒。

3. 环境配合：要注意保持患儿卧室的空气清新，适当采用空气净化器过滤尘埃和细菌，同时家长要注意安抚患儿的情绪，避免因气味、食物的刺激或哭泣而诱发痉咳。



中医辨证：

中医认为，百日咳属于“疫咳”的范畴，从中医的角度上主要分为风邪袭表、肺热壅盛和气阴亏虚三大类型。风邪袭表所引发的百日咳，主要由于患儿先天不足，正气不固，加外感寒邪或者病毒所引发；而肺热壅盛型的百日咳，是指患儿心肺积热，肺气不宣，加之病毒感染，宣泄不已，使热毒壅盛所致；而气阴亏虚型，则是因为患儿阴元不足，中气不正所引发。

爷爷认为，在患儿百日咳的过程中，家长应该多注重为患儿调理脾肾，例如将鲜芹菜榨汁，加入适量的蜂蜜调和，适量喂服给新生儿；又或者用新鲜的玉米须煮汁来给患儿喝，这些都是对预防和治疗百日咳很有功用的，再配合规律的作息时间和均衡的饮食，能有效降低百日咳对患儿身体的影响。

