

田晓燕  
康国剑◎主编



# 让孩子 不发烧·不咳嗽 不积食

中国当代儿科专家、学者大量方剂中屡试不爽的精品  
让医学归于大众，孩子最好的医生是父母

NO FEVER  
NO  
NO IN


传承经典

结合临床

与时俱进

大胆创新

江西科学技术出版社



# 让孩子 不发烧·不咳嗽 不积食

田晓燕  
康国剑◎主编



江西科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

让孩子不发烧、不咳嗽、不积食 / 田晓燕, 康国剑主编. —南昌: 江西科学技术出版社, 2015.8  
ISBN 978-7-5390-5333-2

I. ①让… II. ①田…②康… III. ①中医儿科学—基本知识 IV. ①R272

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第167173号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: ZK2015055

图书代码: D15038-101

### 敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者 (或译者) 取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010 - 84853028 联系人: 松雪

## 让孩子不发烧、不咳嗽、不积食

田晓燕 康国剑 主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 北京德富泰印务有限公司

经销 各地新华书店

开本 889mm × 1194mm 1/16

字数 650千字

印张 27.5

版次 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-5333-2

定价 59.00元

赣版权登字 -03-2015-100

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

# 前言

P R E F A C E

生命,是一种接力,生生不息。我们从前辈手中接棒,而后辈就是我们的下一棒。作为父母,都希望自己的孩子更快乐,更健康。

· 看着孩子一天天长大,年轻的父母在激动和欣喜之余也会被一些新的问题困扰:孩子需要补充哪些营养?应该给孩子吃什么蔬菜?吃多少主食?怎么吃才健康?什么食物不能吃?什么食物要少吃?如何让孩子不再偏食、挑食和厌食?孩子怎么又发烧了?已经咳嗽好久了,怎么还不好?孩子消化不好,经常积食该怎么办?

编者认真研究了上述普遍而现实的问题,并组织一些权威专家进行了仔细探讨,编写了这本《让孩子不发烧、不咳嗽、不积食》。

本书一共分为三篇:第一篇是父母如何让孩子不发烧;第二篇是父母如何让孩子不咳嗽;第三篇是父母如何让孩子不积食。

在第一篇中重点讲述了孩子发烧的相关知识,分别讲述了以下几方面内容:  
孩子感冒后很容易发烧;这时应如何给孩子用药和护理。

此篇还重点讲述了如何预防孩子感冒;该如何护理感冒中的孩子;对感冒中的孩子用药须知;如何预防及处理发烧引起的常见疾病;如何调治孩子发烧等内容。

第二篇重点讲述了孩子咳嗽的相关知识,分别讲述了以下几方面内容:

父母要全面认识孩子咳嗽;父母如何应对引起孩子咳嗽的疾病;孩子咳嗽常见问题该如何解决;父母该如何调治孩子咳嗽。

第二篇还重点讲述了父母要懂得的关于咳嗽的相关医学知识;父母要辨清孩子咳嗽的主要类型;哪些疾病容易引起咳嗽;治疗引起咳嗽疾病的名医偏方;父母无须为孩子祛痰大伤脑筋;父母给咳嗽的孩子用药须知等诸多内容。

第三篇重点讲述了与积食有关的知识,还重点讲述了脾胃的重要性;常见脾胃疾病的调治方法;孩子脾胃是否健康与营养不良有很大关系;新生儿的营养需求;婴儿添加

辅助营养食品的注意事项;父母给孩子添加的主要辅食品种;适合幼儿的食物;儿童成长需要的营养素;学龄前儿童饮食禁忌;孩子日常饮食如何达到营养平衡;父母要善于运用一些治疗积食的名医偏方等内容。

本书编写力求内容丰富、通俗易懂、科学实用、治病防病,我们相信,本书必将在孩子发烧、咳嗽、积食及其他常见疾病的家庭治疗和护理,以及家庭保养、保健方面产生显著的效果。

当然,由于我们的学术水平有限,书中肯定存在不足和疏漏之处,敬请各位专家学者及广大读者不吝指正,以期在后期出版过程中得到不断改进。

另外,本书中运用了大量的食疗、偏方、秘方、验方、刮痧、拔罐、针灸等方法,但由于每个孩子个体发育不同,希望父母针对自己孩子的情况,在医生的指导下合理运用。

# ◇ 目 录 ◇

C O N T E N T S

## 第一篇 父母如何让孩子不发烧

<b>第一章 孩子发烧通常从感冒开始</b> .....	2
第一节 父母要全面认识孩子感冒 .....	2
第二节 父母该如何预防孩子感冒 .....	12
第三节 父母该如何护理感冒的孩子 .....	20
<b>第二章 孩子感冒后很容易发烧</b> .....	23
第一节 揭开孩子发烧的“面纱” .....	23
第二节 孩子发热常见误区 .....	30
<b>第三章 父母给发烧孩子的用药和护理</b> .....	36
第一节 父母给发烧的孩子用药须知 .....	36
第二节 父母该如何护理发烧的孩子 .....	39
<b>第四章 父母如何应对引起孩子发烧的常见疾病</b> .....	47
第一节 父母要重视引起孩子发烧的几种常见疾病 .....	47
第二节 引起孩子发烧的几种常见疾病的经络疗法 .....	53
<b>第五章 父母需要掌握孩子发烧的一些治疗方法</b> .....	64
第一节 孩子发烧经络疗法 .....	64

第二节	孩子发烧食疗法 .....	70
第三节	孩子发烧偏方疗法 .....	75

## 第二篇 父母如何让孩子不咳嗽

<b>第一章</b>	<b>父母要全面认识孩子咳嗽 .....</b>	<b>86</b>
第一节	父母要懂得关于孩子咳嗽的医学知识 .....	86
第二节	父母要辨清咳嗽的主要类型 .....	92
<b>第二章</b>	<b>父母如何应对那些引起孩子咳嗽的疾病 .....</b>	<b>109</b>
第一节	父母要重视引起孩子咳嗽的几种常见疾病 .....	109
第二节	引起孩子咳嗽的几种常见疾病的偏方疗法 .....	116
第三节	引起孩子咳嗽的几种常见疾病的其他疗法 .....	146
<b>第三章</b>	<b>父母如何应对引起孩子咳嗽的一些常见问题 .....</b>	<b>172</b>
第一节	父母无须为孩子祛痰大伤脑筋 .....	172
第二节	父母该如何护理及预防孩子咳嗽 .....	175
第三节	父母给咳嗽的孩子用药须知 .....	180
<b>第四章</b>	<b>父母需要掌握孩子咳嗽的一些治疗方法 .....</b>	<b>184</b>
第一节	孩子咳嗽食疗法 .....	184
第二节	孩子咳嗽名医偏方及常见偏方疗法 .....	213
第三节	孩子咳嗽经络疗法 .....	221

## 第三篇 父母如何让孩子不积食

<b>第一章</b>	<b>脾胃伤早知道,孩子免积食之苦 .....</b>	<b>228</b>
第一节	脾胃的重要性 .....	228
第二节	几种常见脾胃疾病 .....	237
第三节	几种常见脾胃疾病的治疗方法 .....	243
第四节	孩子脾胃是否健康与营养不良有很大关系 .....	299
<b>第二章</b>	<b>婴幼儿养好脾胃与营养素及喂养有很大的关系 .....</b>	<b>305</b>
第一节	父母要知道新生儿都有哪些营养需求 .....	305

第二节	母乳是新生儿的主要营养来源之一 .....	307
第三节	给婴儿添加辅助营养食品注意事项 .....	316
第四节	父母给孩子添加的主要辅食品种 .....	325
第五节	父母要知道幼儿都有哪些营养需要 .....	327
第六节	父母要正确认识幼儿食物 .....	328
<b>第三章</b>	<b>儿童养好脾胃与营养素及饮食有很大的关系 .....</b>	<b>339</b>
第一节	儿童成长需要的营养素 .....	339
第二节	儿童饮食注意事项 .....	342
第三节	儿童选对食物才不伤脾胃 .....	368
第四节	日常烹调健康科学才易吸收 .....	401
<b>第四章</b>	<b>父母需要掌握孩子积食的一些治疗方法 .....</b>	<b>410</b>
第一节	孩子积食经络疗法 .....	410
第二节	孩子积食名医偏方及常见偏方疗法 .....	417
第三节	孩子积食秘方疗法 .....	427



# 第一篇

## ◇ 父母如何让孩子不发烧 ◇

# 第一章 孩子发烧通常从感冒开始

## 第一节 父母要全面认识孩子感冒

### 一、认识小儿“感冒”

感冒是以外感风邪为主的四时不正之气(六淫)或挟时疫之气所引起的一种外感发热性疾病,即现代医学所讲的上呼吸道感染性疾病,分病毒性感冒和细菌性感冒两种。

一般在每年3~4月、9~10月换季时最容易患感冒,但不管是什么季节,宝宝都最容易被感染。感冒是小儿最常见的病症之一,一年四季都会发病。通常我们对孩子轻微的打喷嚏、流鼻涕的症状不太在意,但如果把这些感冒症状的出现都看作一次感冒的话,一年通常要得6~10次感冒,甚至整个冬天都在不停地流鼻涕。1岁以内的婴儿由于免疫系统尚未发育成熟,所以更容易患上感冒。轻型病例发热时间1~6天不等,较严重者高热可达1~2周,偶有长期低热达数周者,则需较长时间才能痊愈。咳嗽是最晚消失的症状,往往会持续几周。

中医认为感冒是因不好的气进入到体内而导致的。不好的气又称邪气,也就是常说的寒气。寒气是通过呼吸进入体内的,所以中医认为感冒是寒气进入导致呼吸系统衰弱产生的。如果宝宝健康,就有祛除邪气的能力,而不易患感冒,但身体虚弱时就无法祛除邪气,容易患感冒。也就是说,宝宝患感冒是因为免疫力低下引起的。

中医认为治疗小儿感冒时需辨证,而后根据病因用药施治。

### 二、小儿感冒病因

感冒虽然不受欢迎,但它仍然像一个与我们朝夕相处的邻居,经常提醒我们它就在身边。我们在这里给予你精心提示,尽最大可能让你的宝宝患感冒的几率降到最低。

#### 1. 病毒感染

小儿免疫系统发育不成熟,鼻腔较狭窄,黏膜腺分泌不足,因此一旦病毒入侵就极易感染。在鼻咽部存在的病菌中,更多的是各种病毒,所以,孩子的大多数感冒是病毒性感染,80%~90%的感冒是由病毒引起的,能引起感冒的病毒有200多种,包括冬天流行最多的鼻病毒,占感冒的50%左右,另外还有流感病毒、冠状病毒、腺病毒、副流感病毒等。

身体抵抗力正常的孩子,能够在1~2周依靠自己的力量逐渐杀灭侵入体内的病毒,比如打喷

嚏,可以用气流排除外来异物;在鼻子局部出现充血引起的鼻塞,可以使鼻子局部的血液增多,能杀灭病毒,清理毒素的物质也增多;出现流涕,鼻涕中有很多可以中和病毒、毒素的物质等。对全身而言,出现发烧症状,有助于杀灭病毒。

由于孩子自身可以解决病毒性感冒的问题,因此,常常说病毒性感冒是自限性疾病。对于病毒性感冒的治疗,应用抗病毒药物是正确的,但是更重要的是支持疗法,比如多喝水、增加睡眠、清淡饮食等,适当的对症处理也是必要的。

## 2. 细菌性感染

小儿患感冒,大约有 10% ~ 20% 一开始就是细菌性感染导致,如肺炎链球菌、溶血性链球菌,还有一部分是支原体引起。这些感冒就需要使用抗生素来治疗。

但要引起注意的是,有些孩子在感冒开始的时候是病毒感染,而在感冒后期由于机体抵抗力的降低,会伴发细菌感染。其中婴幼儿细菌感染的机会比大年龄组的儿童高些,且往往在病毒性感冒 3 ~ 5 天后合并细菌感染。

## 3. 营养不良

饮食供应不足、摄入的食物不能充分吸收、哺乳技术不适当,或长期腹泻等,都会使孩子体重逐渐减轻、体内脂肪渐减、精神萎靡、腹部胀大、青筋暴露,影响生长发育,即称为营养不良症,属于中医“疳证”范畴。营养不良症多发生于 1 ~ 5 岁以下的婴幼儿,由于长期得不到足够的蛋白质及热量,机体处于“饥饿状态”,迫使消耗自身的组织。

中医认为,本病的发生主要是小儿脏腑娇嫩,脾常不足,乳食喂养不当或过食肥甘厚味、生冷食物,或卫生习惯不良、感染寄生虫,或者病久体弱使脾胃的消化吸收功能受损,而致积滞伤脾,一旦脾胃受伤,很容易造成体内缺乏铁、钙、维生素、蛋白质等营养物质。小儿体内缺少这些营养物质,其消化吸收功能即会受到影响,进而造成抵抗力低下,容易引发感冒。

## 4. 衣着不当

天气一转凉,很多父母就给孩子穿上厚厚的衣服,里三层外三层,还有帽子手套……其实穿这么多衣服,会限制孩子的活动,孩子们天性好动,穿得太多动不了,反而会影响孩子体表的血液循环,使他们一活动就出汗,增加了感冒的几率。

还有一些父母喜欢让孩子“冻着”,天气已经很冷了,也不给孩子添加衣服,使孩子着凉。若不能适当地给孩子添减衣物,极易诱发感冒。

## 5. 缺乏锻炼

很多孩子平日里缺乏体育锻炼,造成身体抵抗力下降,适应能力减弱,当天气骤然变化时,很容易患上感冒。

近年来感冒诱因又有了一些新的说法,如下:

说法一,“刷”出来的感冒。

有些孩子的牙刷用筒密封,经常处于潮湿状态,这给了病菌滋生繁殖的机会。感冒久治不愈的孩子除了个人体质较弱、抵抗力较差之外,就是因为病毒借刷牙造成的牙龈伤口反复感染造成的。

说法二,“坐”出来的感冒。

临床观察发现,那些平日里喜欢长时间上网打游戏、坐着看电视、不喜欢活动的孩子,患感冒的几率比活动有规律的孩子要高 2 ~ 3 倍。据某媒体报道,某国唯一的电视塔不能正常工作时,该国各医院儿童感冒的就诊率大幅度下降。经调查研究,过去孩子整天围着电视机,活动极少,而现在又回到大自然里去户外活动,恢复了对感冒病毒的抵抗力。

说法三,“吃”出来的感冒。

很多国内外专家研究认为,一些孩子容易患感冒与平日里不良的饮食习惯有很大的关系。比

如平日里过多地进食高盐餐饮,很容易导致唾液分泌减少,造成口腔黏膜水肿、充血、病毒增多,引起上呼吸道感染,最终导致感冒发病;过多地进食高脂肪饮食,如奶油、肉类、肉汤等可降低机体免疫细胞抗病毒能力,易引起感冒;过多地进食高糖餐饮,可消耗体内水分和维生素等营养物质,引起口干舌燥,使免疫力低下,进而诱发感冒。为预防感冒,应远离高盐、高糖、高脂肪的“三高”饮食。

说法四,“药”出来的感冒。

据专家研究认为,孩子经常滥服药物很容易导致感冒。药理实验和临床研究表明,许多药物,特别是磺胺类、抗生素、抗结核药、抗癌药,甚至解热镇痛药(如扑热息痛)等对机体免疫系统都有不同程度的抑制作用,经常服用这类药物可降低人体的抗病能力,从而易诱发感冒。

说法五,“抽”出来的感冒。

很多孩子很小就学着吸烟,要知道抽烟有害健康,尤其易损害呼吸系统,长期吸烟还影响内分泌系统及全身的新陈代谢,进而抑制机体免疫功能,诱发感冒。

说法六,“愁”出来的感冒。

俗话说“愁一愁,白了头”,说明忧愁对人体的影响很大。那些多愁善感的孩子免疫功能低,杀伤病原微生物能力减弱,干扰素水平下降,相应的,呼吸道防御功能减退,使感冒病毒有机可乘。据国外科研资料统计,那些经常忧虑或常常发愁的孩子比开朗的孩子患感冒的几率多3~5倍。

说法七,“关”出来的感冒。

很多父母怕孩子受凉,习惯把门窗紧闭,且不知这样一来,在没有一氧化碳等污染源的情况下,室内空气也会随人数的增加和时间的延长而受到污染。每天开窗通风,人体排出的废气及屋里的烟雾可以随流通的空气飘走,有利于预防感冒。由此可见,保证室内良好的空气清洁是防止感冒的关键。

孩子是否患感冒,通常取决于致病微生物的毒力、数量和孩子的抗病能力。如果致病微生物的毒力很大或者数量很多,即便是孩子的抵抗力很正常,也会引起发病;如果孩子的抵抗力很低,或者出现了一过性的抵抗力明显降低,即便是致病微生物的毒力不是很强、数量不是很多,孩子也会发病。

另外,有些病毒或者细菌本来就存在于人体的某个部位,比如扁桃体上、口腔内、鼻腔内,一旦机体抵抗力降低,病菌就会大量繁殖,导致疾病。

总之,孩子是否会感冒,取决于内因和外因,内因是孩子的抵抗力,外因是病菌。病菌不可能完全避免,提高孩子的免疫力才是根本。

### 三、体弱孩子反复感冒的常见原因

体弱孩子反复感冒的常见原因有:

#### 1. 先天不足

如父母体弱多病或妈妈在妊娠时罹患各种疾病,或早产、双胞胎、胎气孱弱,生后肌骨嫩怯,腠理疏松,不耐自然界中不正之气的侵袭,这类孩子一感染即发病。

#### 2. 喂养不当

人工喂养,因母乳不足过早断乳,或偏食、厌食,导致营养不良、脾胃运化力弱、吸收不良、脏腑功能失健、脾肺气虚,易遭外邪侵袭。

#### 3. 护理不当

少见风日,不耐风寒。平时户外活动过少,日照不足,对寒冷的适应能力弱,这类孩子犹如温室花朵,软脆不耐风寒。一旦受凉,极易感冒,接触感冒人群,也容易受到感染。

#### 4. 用药不当,损伤正气

孩子感冒之后过量服用解表之剂或抗生素使用不当,都会损耗患儿正气,使抵抗力下降而反复感冒。

#### 5. 正虚邪伏,遇感乃发

外邪侵袭之后,由于正气虚弱,邪毒往往不能清除而留在体内,孩子一旦受凉或疲劳后便导致宿邪内发。

虚人感冒的治疗是扶正去邪,可去医院做专科检查,如病原学检查、免疫系统检查等,并针对病因坚持辨证治疗。

## 四、小儿患感冒常见症状

孩子感冒都有鼻塞、流涕、咳嗽、头疼等症状,但因病因不同,又有各自的特有症状。

### 1. 流行性感动的临床表征

对于孩子流行性感动的临床表征,我们可以依据发病的时间先后归纳如下:

#### (1) 发病前

孩子通常会有食欲不振、倦怠、头疼、腰疼、肌肉酸疼、关节有点痛以及高烧等情况的出现。

#### (2) 发病中

孩子通常会有咳嗽、打喷嚏、鼻塞、流鼻水、喉咙疼以及声音沙哑等情况,且持续3~5天的时间,还会伴有全身酸疼的症状。

#### (3) 发病后

持续两星期或以上的时间,依然会有咳嗽以及倦怠的情形,这些不舒适感通常会在一、两周内痊愈,但如果没有做适当的治疗,可能会出现严重的并发症,如支气管炎、肺炎、脑炎以及心包膜炎等,所以不得不慎。

### 2. 病毒性感冒的临床表征

一般小儿病原体感染后潜伏期1~3天不等,随病毒而异,肠道病毒最短,腺病毒和呼吸道合胞病毒较长。起病突然,大多先有鼻和喉部灼热感,随后出现鼻塞、打喷嚏、流涕、全身不适和肌肉酸痛,症状在48小时达高峰(病毒脱壳)。急性鼻咽炎通常不发热或仅有低热,尤其是鼻病毒或冠状病毒感染时,可有眼结膜充血、流泪、畏光、眼睑肿胀、咽喉黏膜水肿。咽喉和气管炎出现与否因人和因病毒而异。鼻腔分泌物初始为大量水样清涕,以后变为黏液性或脓性,黏脓性分泌物不一定表示继发细菌感染。咳嗽通常不剧烈,持续时间可长达2周。脓性痰或严重的下呼吸道症状提示鼻病毒以外的病毒合并或继发细菌性感染。儿童感冒时其症状多较成人为重,常有下呼吸道症状和消化道症状(呕吐、腹泻等)。感冒多属自限性,如无并发症,病程4~10天。

## 五、小儿感冒的几种类型划分

感冒,一年四季皆可发病,尤以冬春寒冷季节为多见,是临床常见病、多发病。患病原因主要是六淫外袭,以风为主,“风为百病之长”,风邪侵袭,每每兼挟,尤以兼挟寒、热之邪为多,或挟时疫之气。“邪之所凑,其气必虚”。每遇气候变化,寒热失常时尤易罹患。因患者感受的病邪轻重不同和体质差异,所以又有以下几种感冒类型之分:

### 1. “伤寒”型

发烧、怕冷、盖了棉被还觉得冷,并且伴有头痛、鼻塞的情形,没有咽喉痛以及出汗的症状,这属

于“伤寒”型的感冒,除了有鼻塞、喷嚏、咳嗽、头痛等一般症状外,还有畏寒、低热、无汗、肌肉疼痛、流鼻涕、吐稀薄白色痰、咽喉红肿疼痛、口不渴或渴喜热饮、苔薄白等症状。

## 2. “伤风”型

这种类型的感冒与第一型(伤寒)感冒有一点相当大的不同就是病人会有“咽喉痛”的症状,临床上常见发烧症状明显,怕冷则相对不明显,一般有头痛、鼻塞、打喷嚏的症状,咳嗽咳出来的痰较黏稠,甚至呈黄色,这种感冒中医称为“风热”型感冒。

## 3. “暑湿”型

高烧不退、全身倦怠、食欲不振,甚至影响到肠胃系统(有腹泻、呕吐的症状),舌苔呈现黄色,这一类型的感冒属于“暑湿型”,在炎热的夏季比较常见。

## 4. “流行性”型

流行性感冒的症状以咳嗽、痰多为主,头痛、咽喉痛、发烧的情形则不明显,常伴有黄色和白色的痰。

## 5. “中毒”型

中毒型流感病人则表现为高热、说胡话、昏迷、抽搐,有时能致命。因此病极易传播,故应及早隔离和治疗。

## 6. “胃肠”型

胃肠型感冒也是小儿感冒常见的一种类型,由于小儿的肠胃功能差,或平时饮食饥饱无度,过多食入油腻食物,再感受风寒,就特别容易存食化火,引起胃肠道的反应。除了感冒的常见症状以外,小儿腹胀,不思饮食,有的嘴里还可以闻到一股酸臭的气味。严重者会呕吐出胃里还没有消化或隔夜的食物,大便酸臭、腹痛、腹泻,或大便干燥、伴尿量少、颜色发黄、舌苔又黄又厚。

## 7. “气虚”型

孩子气虚感冒主要是因孩子体质虚弱所引起,主症为感冒日久,缠绵不愈或反复发作,四肢倦怠,疲乏无力,少气懒言,易汗或自汗出,舌淡苔薄白或薄黄,脉虚弱无力或虚数无力。

另外,感冒还可以根据症状来分类,可根据伴随的流鼻涕、发烧、咳嗽等症状分为鼻涕感冒、发烧感冒、咳嗽感冒、喉痛感冒等。

### 症状一,咳嗽感冒

孩子患了感冒后经常会咳嗽得很厉害,这是因为宝宝正在通过咳嗽的方式把侵入到体内的不好细菌和病毒向外排出,所以当宝宝咳嗽时不要刻意地阻止。如果咳嗽严重,胸部可能会感觉到疼痛并会觉得呼吸困难,这时可帮宝宝稳定一下情绪。咳嗽大部分是被感冒病毒等感染的急性咳嗽,一般在2周之内就会自然好转。如果宝宝咳嗽持续2周以上还不见好,作为父母,一定不能掉以轻心,应该带孩子去医院进行一些全面的、必要的检查,看是否有其他原因。

### 症状二,发烧感冒

此种感冒一般是从发烧开始的,有时候高烧,过一会儿低烧,反反复复,这说明宝宝为了抵抗感冒正在和病毒作战,所以如果没有咳嗽现象就不用特别担心。宝宝一发烧,有些父母就带孩子去医院,然而医院采取的措施也只是为了降低体温进行输液而已。妈妈要做的就是每小时观察宝宝的发烧情况,如果不是高烧就让宝宝多喝点水,在家好好照顾即可。

### 症状三,鼻涕感冒

感冒刚开始时出现白色鼻涕,随后变成黄色,并出现鼻塞、打喷嚏、微热。经常患这种感冒的宝宝在体质上属于呼吸系统敏感或相对虚弱,而干燥空气中大量活动的病毒正是此种感冒的病因,所以应注意调节室内的湿度。

### 症状四,喉痛感冒

天气干燥、温差大或宝宝张嘴睡觉都很容易患此种感冒。患了此种感冒,会变得声音沙哑、干渴,严重的时候咽口水、喝水都会疼痛,也会出现鼻涕、鼻塞、咳嗽等症状,并伴有喉咙肿痛、发烧、头痛。宝宝不能表达自己的疼痛感,但吃东西时会哭闹,从中父母就会得知宝宝患了喉痛感冒。宝宝患此种感冒时最重要的就是不要让宝宝的喉咙干燥。

## 六、感冒病毒的分类

感冒的病原体为病毒,常见的病毒有冠状病毒、鼻病毒、流感和副流感病毒,少见的病毒包括腺病毒、肠道病毒、呼吸道合胞病毒、呼肠病毒、单纯疱疹病毒和 E-B 病毒等。肺炎支原体、A、C、克组链球菌和非生物致病因子如过敏性鼻炎、鼻中隔偏曲、异物、萎缩性鼻炎、血管舒缩性鼻炎等均可引起感冒样症状,但不属真正意义上的感冒。下面具体了解一下几种病毒:

### 1. 冠状病毒

属冠状病毒群,为有包膜的单股 RNA 病毒,对乙醚和酸均敏感。直径为 80~150 纳米,有独特的棒状包膜粒自包囊凸出,在细胞质内增殖,通过胞质网出芽而成熟。至少有 3 株(B814、229E 和 OC43)能引起呼吸道感染,其中 229E 和 OC43 是儿童和成人上呼吸道感染的病因,在成人感冒中占 15%~20%,偶尔也可引起肺炎和流行性胸痛。

### 2. 鼻病毒

1956 年从感冒患者中分离到,是微小 RNA 病毒群的一个属,为无包膜的单股 RNA 病毒,直径为 15~30 纳米,耐乙醚,不耐酸(在 pH3 的溶液中易被灭活),在干燥环境中能存活 3 天。根据血清中和试验已有 120 个以上的血清株,以双倍体细胞培养置 33℃ 温度下生长最佳,在 -70℃ 时能长期生存,在 4℃ 也能生存数周,而 56℃ 环境中 30 分钟即能灭活。30%~50% 感冒患者由鼻病毒的某一血清型引起。

### 3. 腺病毒

为无包膜、核内复制的双股 DNA 病毒,直径为 70~90 纳米,呈对称 20 面体,-20℃ 低温下较稳定。人类中已分离出 41 个血清株,尚有较多的中间株。临床上可表现为各种类型感染。

### 4. 呼吸道合胞病毒

于 1956 年首先在实验室里从患上呼吸道感染的猩猩中分离出,是有包膜的单股 RNA 病毒,直径为 120~200 纳米,属于副黏液病毒科的肺病毒属,仅有一个血清型。该病毒极不稳定,在室温下 2 天内病毒量减少 100 倍,在 4℃ 冰箱内 4~6 天也减少 100 倍,是儿童下呼吸道感染的主要病原体,在成人通常引起轻度上呼吸道感染,然而在老年人和免疫抑制患者中病情多较危重。

### 5. 其他病毒

肠道病毒中的柯萨奇病毒、埃可病毒、呼肠病毒 1~3 型、单纯疱疹病毒 1 型和 EB 病毒等都可作为感冒的病原体。

## 七、如何区分病毒和细菌感冒

细菌性与病毒性呼吸道感染引起的感冒不一样,但细菌性与病毒性呼吸道感染的临床症状比较相似。如何辨别呢?下面 6 个方面是细菌性与病毒性呼吸感染的区别:

(1) 流行性病毒性呼吸道感染具有明显的群体发病的特点,短期内有多人发病,或一家人中有数人发病;而细菌性呼吸道感染则以散发性多见,患者身旁少有或没有同时上感发热病人。

(2) 病毒性上呼吸道感染一般鼻腔流涕症状比咽部症状明显;而细菌性上呼吸道感染则扁桃体

或咽部红肿及疼痛比较明显。若伴有腹泻或眼结膜充血,则倾向是病毒感染。

(3)单纯病毒性呼吸道感染多无脓性分泌物,而脓痰是细菌性感染的重要证据。

(4)病毒性感染起病急骤,全身中毒症状可轻可重;而细菌感染起病可急可缓,全身中毒症状相对较重。如果开始发热不高,2~3天后病情加重,则多为细菌性感染。

(5)病毒性感染一般白细胞总数正常或降低,有时也升高,但是中性白细胞比例不升高,淋巴细胞多偏高;细菌性感染白细胞总数升高,中性白细胞比例也升高,有时白细胞总数不高,但是中性白细胞比例升高。因此,如果临床不做血象检查,就难以确定病原体是病毒还是细菌。

(6)对有发热症状的上呼吸道感染者,用退热药物如阿司匹林或安乃近、复方氨基比林等治疗。病毒性感染能取得暂时而明显的退热效果,全身症状亦有所改善;但细菌性感染者服用同样剂量的退热药,退热效果较差,全身症状亦无明显改善。

尽管有这么多不同的地方,但是很多父母和医生有时也不是那么好分辨出来的。所以在处理上往往有点不放心,对某些患儿就抗病毒、抗细菌的药物一起上,尤其是对小婴儿。

## 八、感冒与上呼吸道的区别与联系

很多父母认为上呼吸道感染与感冒是一回事儿,那是因为很多父母不知道上呼吸道感染与感冒有什么区别。

感冒由病毒引起,病变部位主要在鼻黏膜,全身症状明显,常伴流涕、不同程度的鼻塞及头痛。而上呼吸道感染多数为病毒引起,部分为细菌感染所致,病变部位主要在上呼吸道(鼻、咽、喉),以鼻、咽、喉局部症状为主,常有明显的咽痛。

感冒与上呼吸道感染也有一定的内在联系,感冒后,人体上呼吸道的抵抗明显下降,常会继发上呼吸道感染。

## 九、小儿感冒的一般过程

感冒,是一种自愈性疾病。有位著名医生说过:感冒,不治疗,七天就会好,如果治疗的话,一周即可痊愈。

感冒是自愈性疾病,病程7天。这个病程指的是感冒病毒活动期。一般感觉到的感冒病程大约在7~10天,其中最后几天是对被破坏黏膜组织的清理。这个过程不包括继发感染。继发感染不是自愈性的,虽然免疫系统可以解决一部分继发感染,但是更多继发感染给人体健康造成的事实上的伤害更大。另外,流感对于体弱以及脏器功能不全者可能是致命的。

一般来说,小儿感冒都有一个连续动态的过程,认识了这个过程,父母可能就不会那么紧张了。

对于婴幼儿来说,感冒最初典型的症状有:咽干、喷嚏。其中很大一部分感冒,咽干、咽痒症状要早于其他症状数小时或一天,然后就是畏寒、流鼻涕。感冒初起时间要记下,对于诊断和用药以及护理非常重要。

感冒前3天,病毒非常活跃,病毒主要侵犯黏膜细胞,其释放的毒素对肝、肾、心、脑都有损伤。感冒的前3天,免疫系统虽然感觉到出了问题,但是并不能识别感冒病毒。普通感冒前3天表现为喷嚏、流涕、咳嗽、畏寒、头疼等症状,流感前3天症状比普通感冒要重得多,表现为发烧、头胀痛、无力、咽痛、浑身肌肉和骨骼疼痛等。

感冒3天后,免疫系统识别了感冒病毒,并开始组织对病毒的战斗,这个过程有时候表现为症状加重,包括发烧、咳嗽加剧、鼻涕痰液增多。免疫力不同症状表现有差别。流感在此期间,症状可能



进入难以忍耐的阶段,包括咽喉嘶哑、痰液和鼻涕带血等。但是有一些小儿会遗留下轻微的干咳,持续一段时间,比如可能2~3周,这也不要紧,只要听着孩子的咳嗽不深,就没问题,也不需要特殊处理,多喝水,注意休息,慢慢就好了。

感冒后期,大约第7天左右,免疫系统开始清理坏死的黏膜层,这时候,体感舒适,没有畏寒的感觉,但是会有比较浓的鼻涕和痰液排出,这是包裹着坏死细胞的黏液,病毒期就结束了。

大一点的孩子,在感冒的过程中可能不会发烧,但是可能会有嗓子痛、扁桃体肿大等现象。

另外,在孩子感冒的过程中,需要父母注意以下几点:

(1)3个月内的孩子一出现感冒的症状,家长要立即带他去看医生。

(2)较大的孩子一旦出现以下情况之一,家长要立即带他去医院:

- 1)感冒持续5天以上;
- 2)体温超过39℃;
- 3)孩子出现耳朵疼痛;
- 4)呼吸困难;
- 5)持续咳嗽;
- 6)老流黄绿色、黏稠的鼻涕。

总之,对于孩子的感冒,在急性期注意适当降温,别让孩子出现高热惊厥,在后期注意观察有无并发症的出现,比如中耳炎、支气管炎、肺炎、鼻窦炎等。

## 十、感冒对孩子的影响

### 1. 容易造成流行

感冒是由病毒引起的呼吸道传染病,其特点是突然发生和迅速传播,容易造成流行。宝宝对各种传染病的抵抗力较低,极易受到传染而发病。感冒病毒主要通过呼吸道飞沫传染,也可以通过被呼吸道飞沫传染的衣物、玩具和生活用品间接传染。

孩子之间互相传染的机会比较大。因为如果一个孩子患感冒的症状仅仅表现为流鼻涕,他可能并不在意,而喜欢用手去擦鼻涕,这样一来,细菌或病毒就到了他的手上、衣服上、玩具上,而且可以存活30分钟左右,当别的孩子再玩这些玩具后,又用手去摸鼻子、揉眼睛,就可能被传染上。

感冒的发生多有一些诱发因素,如着凉、淋雨、空气干燥和各种原因导致的全身抵抗力下降等。在流行季节,宝宝主要是被家庭中患感冒的大人或在一起玩耍的病儿传染。

### 2. 症状多变

宝宝患感冒可出现高热、寒战、头痛、流涕和咳嗽症状,有的宝宝可有腹痛、腹泻情况,少部分的宝宝由于高热而导致抽风。大部分宝宝在1周内可痊愈,如病程迁延或病势加重则可能合并其他疾病。

### 3. 容易引发肺热

儿童是纯阳之体,具有“阴常不足,阳常有余”的特殊体质,肺常不足的生理特点决定了肺热是本。当风寒或病毒等外界刺激比成人敏感,儿童体内的阳气过盛而易化实热,阴津不足易发虚热,肺常不足则热邪易于克肺脏,容易引发肺热。

### 4. 淋巴结炎

淋巴结的急性炎症在儿童期比较多见,小儿颈淋巴结多起源于感冒合并细菌感染。小儿颈部淋巴结发炎时,首先可见局部淋巴结肿大、发红、发热,并有疼痛,一般体温升高至38℃~40℃,如不及时治疗,可引起化脓及严重的全身症状。在新生儿及婴儿时期,急性淋巴结炎易于扩散,并在短