

宝宝 不咳嗽 呼吸畅

梁芙蓉 主编

北京大学第一医院妇产儿童医院儿科主任医师



9 种常见小儿**呼吸系统疾病**解读

20多年的**临床经验**总结

实用的**绿色疗法**和**用药指导**

对症饮食

科学用药

辅助推拿



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

宝宝 不咳嗽 呼吸畅

梁芙蓉 主编

北京大学第一医院妇产儿童医院儿科主任医师



图书在版编目(CIP)数据

宝宝不咳嗽呼吸畅 / 梁芙蓉主编. —北京: 中国轻工业出版社,
2017. 7

ISBN 978-7-5184-1347-8

I. ①宝… II. ①梁… III. ①小儿疾病—呼吸系统疾病—防治
IV. ①R725.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第064770号

责任编辑: 付佳 王芙洁

策划编辑: 翟燕 责任终审: 张乃柬 封面设计: 杨丹

版式设计: 悦然文化 责任校对: 李靖 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2017年7月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 8

字数: 240千字

书号: ISBN 978-7-5184-1347-8 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

160817S2X101ZBW



前言



宝宝生病，常见的感冒、发热、咳嗽、支气管炎、肺炎、哮喘、鼻炎、咽喉炎等，都是肺脏疾病的表现。

明代万密著的《育婴家秘》中提出“肺为娇脏”“肺常不足”，这种说法现在被很多医生所接受。这本书里面还明确指出：“肺为娇脏，难调而易伤也……天地之寒热，伤人也，感则肺先受之。”肺很娇弱，它容易受内外因素损害，是人体极易失守的防线。

你知道吗？宝宝身上的大部分问题都是因为没有保护好肺引起的。当风寒、湿热、燥火及烟雾、雾霾等进犯身体的时候，肺总是首当其冲，正因如此，再加上宝宝是纯阳之体，即“阳常有余、阴常不足”，偏阴虚、内热重，就是老百姓说的“火大”，当感受外界病邪后，很容易转化成内热，引起肺火上行，引发肺热，出现热、咳、痰、喘等症状。

现代医学认为，宝宝的肺功能比较弱，所以最容易出现呼吸系统疾病。调查发现，呼吸系统疾病的发病率和死亡率均居儿科疾病的首位，其中 2/3 发生于小于 3 岁的婴幼儿。这一点家长们一定要重视。

有些宝宝在伤风感冒之后，又继发支气管炎、扁桃体炎甚至肺炎，发热、咳嗽、吐痰、流鼻涕日复一日，不断地吃药、打针，既苦了宝宝，又折腾坏了大人。

遇到这种状况，别担心，请翻开本书，帮你找到病因，一边用食疗、推拿等绿色疗法给宝宝合理的调养，一边用护理技巧照顾他们的起居生活，一边在医生指导下选准药、用对药。这样一来，宝宝再咳嗽，家长也不慌！

相信有了本书的指引，爸爸妈妈定能养护好宝宝的呼吸系统，让他们健康茁壮地成长！

目录

第1章 护好宝宝呼吸道，让天下妈妈放心

人体呼吸系统的组成	12	呼气有呻吟吗	14
呼吸系统的组成和作用	12	是否出现杵状指	14
宝宝呼吸的特点	13	让宝宝呼吸道变强的食物	15
宝宝呼吸的生理特点	13	多吃富含维生素A和 β -胡萝卜素的食物	15
宝宝呼吸的免疫特点	13	多吃滋阴润肺的食物	15
爸妈这样来观察宝宝的呼吸道	14	护肺攻略让宝宝受益一生	16
数数呼吸次数	14	雾霾之下，妈妈们最想知道的事儿	18
听听呼吸音	14	莫忽视儿童肺功能检查	20
看吸气时胸廓是否凹陷	14	肺功能检查并不是大人的专利	20
吸气喘鸣吗	14		

第2章 发热：只是症状，盲目退烧掩病情

宝宝发热，妈妈们须了解的真相	22	区分正常的体温升高和发热	24
发热是一种正常的免疫反应	22	中低度发热可以在家观察	24
发热时的3个时相	23	滥用退烧药等于重创宝宝免疫力	25

别着急，尽快找出发热的原因

属于正常现象的变蒸热	26
小儿发热的5个常见病因	27
看有没有出疹，疹退热就消	28
是不是穿太多，喝水又太少	28
疫苗接种也会有发热反应	28
别小看脾虚积食，“万病根源”不夸张	29

低热：在家给宝宝物理降温

随时掌握宝宝体温是要事	30
发热患儿千万不能“捂”	32
6个月以下患儿，多用温水擦浴	32
正确用冰袋或冰枕，保护患儿大脑	34

26

26

27

28

28

28

29

30

30

32

32

34

多饮白开水，防止患儿脱水

小儿发热食疗方

饮食也要配合发热的各个时期

教妈妈用小儿推拿治发热

中度发热：妈妈可考虑用退烧药

宝宝超过38.5℃，才需药物治疗

宝宝常用退烧药有哪些

服用退烧药应注意什么

39.1~41℃为高热：应及时就医

发现宝宝这些情况，需要马上就医

发热患儿到医院究竟查什么

小儿高热惊厥，如何急救

如何预防高热惊厥的复发

35

36

38

40

41

41

42

43

44

44

45

46

48

第3章 咳嗽：绿色止咳法，让宝宝快点好起来

辨别症状，找出病因

轻度咳嗽有益，无须服药	50
当心是否为慢性咳嗽	50
注意，5种咳嗽须上医院	51
咳嗽有痰无痰，区别不一样	52
看咳嗽的时间及性质知病情	53
听咳嗽的音色，第一时间做出处理	54
咳嗽的5个常见原因	55

妈妈该怎么照顾咳嗽的宝宝

对绿色疗法要坚定信心

50

50

50

51

52

53

54

55

56

56

症状拿不准，早点去医院

治咳嗽有顺序，先排痰再止咳

使用加湿器保持空气湿度

生病期间的饮食以清淡为主

为了祛痰，水果要挑着吃

多喝白开水稀释痰液

预防宝宝咳嗽，为妈妈们分忧

给宝宝穿衣做“加减法”

饮食牢记“一多一少”

寒凉食物碰不得

57

58

59

59

59

60

61

61

61

61

补充维生素 C，缓解咳嗽	62	阴虚久咳食疗方	70
宝宝补维生素 C 美食推荐	63	爸妈巧用推拿，宝宝不咳嗽	72
儿科医生常用的绿色疗法	64	止咳药，用对才有效	75
风寒咳嗽食疗方	64	教你对症选用止咳药	75
风热咳嗽食疗方	66	用好糖浆剂这味良药	76
支气管炎咳嗽食疗方	68	这些用药误区，很多妈妈都有	77

第4章 感冒：好妈妈是宝宝的第一个医生

辨别症状，找出病因	80	宝宝可爱也别乱亲	89
细菌性感冒与病毒性感冒	80	帮宝宝清理鼻腔的小窍门	90
宝宝感冒后有哪些表现	80	“三暖一寒一凉”穿衣法则	91
宝宝感冒容易与哪些疾病混淆	82	选择注射流感疫苗	92
怎么观察宝宝的感冒症状	83	抗病毒防感冒的食疗方	93
妈妈该怎么照顾感冒的宝宝	84	户外活动，让宝宝免疫力起飞	94
让宝宝好好休息	84	儿科医生常用的绿色疗法	95
帮宝宝擤鼻涕，保持呼吸道通畅	84	喝热饮，减少流鼻涕	95
打造抗感冒的居室环境	85	勤漱口，缓解咽喉痛	96
为宝宝做个蒸汽浴	86	泡泡脚，发汗排邪	96
宝宝感冒，饮食“三不宜”	87	对付婴幼儿感冒的民间妙法	97
预防宝宝感冒，为妈妈们分忧	88	补点锌试试，能缩短病程	98
妈妈感冒时最好戴口罩哺乳	88	宝宝补锌美食推荐	99
不可不知的消毒妙招	88	小儿感冒食疗方	100
勤洗手，预防病菌传染	89	爸妈巧用推拿，宝宝少感冒	101

第5章 反复呼吸道感染：“复感儿”防治攻略

辨别症状，找出病因

你家里是否也有“复感儿”

小儿反复感冒啥原因

复感儿病在肺，根在肺脾肾，尤以脾为本

复感儿要分型治疗

妈妈该怎么照顾复感儿

合理喂养，正确添加辅食

饮食宜温热，富于营养、易消化

冷暖适度，随气温变化增减衣物

清洁宝宝口腔，防止病从口入

保持宝宝呼吸道通畅

常吃健脾益肺的食物

在天气好的日子多和宝宝做游戏

预防宝宝反复感冒，为妈妈们分忧

复感儿如何进行预防接种

给婴幼儿补充维生素AD制剂

科学“秋冻”，增强耐寒力

如何防止宝宝被传染

治疗原发病，恢复抵抗力

110

110

111

112

113

114

114

114

114

114

114

115

115

116

116

116

117

117

117

鼻黏膜是一道屏障，须守护好

保证均衡营养，让宝宝变强壮

儿科医生常用的绿色疗法

爸妈巧用推拿，强健宝宝脾肺

治疗复感儿的食疗方

复感儿规范化用药指导

复感儿对症用药指导

这些用药误区，很多妈妈都有

117

117

118

118

120

123

123

124



第6章 肺炎：年龄越小，危险性越大

辨别症状，找出病因	126	预防宝宝肺炎，为妈妈们分忧	130
“四看一听”，鉴别肺炎与感冒	126	预防新生儿肺炎的锦囊	130
新生儿肺炎是怎么一回事	127	接种肺炎疫苗	130
妈妈该怎么照顾肺炎宝宝	128	督促孩子加强体育锻炼	130
呵护新生儿肺炎有绝招	128	严防呼吸道疾病传染	130
让宝宝呼吸道通畅的方法	128	儿科医生常用的绿色疗法	131
轻拍宝宝背部，促使排痰	128	爸妈巧用推拿，赶走宝宝肺炎	131
高热时需要“特殊照顾”	129	小儿肺炎急性期食疗方	133
少食多餐，防止呛咳	129	小儿肺炎缓解期食疗方	134
家庭护理时的注意事项	129		

第7章 气管、支气管炎：时间越长，病情越严重

辨别症状，找出病因	136	慢支宝宝护理秘笈	140
急支为何青睐婴幼儿	136	预防宝宝支气管炎，为妈妈们分忧	141
急支演绎4类症状	137	积极预防上呼吸道感染	141
宝宝患急支的常见原因	138	治疗与本病相关的基础疾病	141
慢支虽少见，但多有并发症	139	防止吸入理化和过敏物质	141
妈妈该怎么照顾支气管炎宝宝	140	流感期间使用药物预防	141
急支宝宝护理秘笈	140	掌握4个饮食宜忌	142

第8章 支气管哮喘：早诊断早治疗，预后好

辨别症状，找出病因

如何判断患儿是否为哮喘

孩子反复咳嗽，当心哮喘

儿童哮喘规范疗程是多久

诱发儿童哮喘的几个因素

妈妈该怎么照顾哮喘儿

为宝宝创造舒适的生活环境

饮食上要注意的问题

避免接触5类过敏原

教宝宝做呼吸功能锻炼

预防宝宝哮喘，为妈妈们分忧

预防小儿哮喘分三步走

孕妈妈注意补充维生素E

预防病毒性呼吸道感染

清除或减少家中的尘螨

多吃燕麦少患哮喘

让孩子爱上游泳，锻炼心肺功能

儿科医生常用的绿色疗法

爸妈巧用推拿，为孩子补肺益肾

小儿哮喘食疗方

148

148

148

149

150

152

152

152

153

154

155

155

156

156

157

157

157

158

158

160

小儿哮喘规范化用药指导

分期用药知多少

这些用药误区，很多妈妈都有

163

163

164



第9章 鼻炎：有鼻炎的宝宝“伤不起”

辨别症状，找出病因

观鼻涕，辨鼻炎	166
鼻炎让宝宝很“痛苦”	167
小儿急性鼻炎警惕6大并发症	168
鼻炎和感冒怎么区分	169
引起小儿鼻炎的常见原因	169
妈妈该怎么照顾鼻炎宝宝	170
给过敏体质的宝宝加辅食要晚点慢点	170
添加辅食要避免易致敏食物	171
给宝宝清理鼻腔别犯这些错误	172
怎么用盐水给鼻炎宝宝清洁鼻腔	172
改善鼻炎症状的3个妙招	172

预防宝宝鼻炎，为妈妈们分忧

过敏体质的宝宝远离过敏原	173
补充维生素C，减少鼻炎复发	174
多晒太阳，少吹空调	174
饮食温热易消化，不过寒	174
儿科医生常用的绿色疗法	175
爸妈巧用推拿，赶走宝宝鼻炎	175
小儿鼻炎食疗方	179
小儿鼻炎规范化用药指导	181
用什么药物治疗比较好	181
这些用药误区，很多妈妈都有	182

第10章 咽喉炎：如何保护好宝宝的咽喉

辨别症状，找出病因

咽炎有急、慢性之分	184
咽炎的早期发现	184
宝宝咽红怎么办	185
小儿急性喉炎不可掉以轻心	186
宝宝咽肿发热，小心疱疹性咽炎	187
妈妈该怎么照顾咽喉炎宝宝	188
宝宝咽炎的护理	188

小儿急性喉炎的护理	188
-----------	-----

预防宝宝咽喉炎，为妈妈们分忧

宝宝咽炎的预防	189
针对诱发因素积极预防急性喉炎	189
儿科医生常用的绿色疗法	190
父母巧用推拿，让宝宝咽喉清凉如水	190
改善咽痛喉痒症状的食疗方	192

宝宝 不咳嗽 呼吸畅

梁芙蓉 主编

北京大学第一医院妇产儿童医院儿科主任医师



图书在版编目(CIP)数据

宝宝不咳嗽呼吸畅 / 梁芙蓉主编. —北京: 中国轻工业出版社,
2017. 7

ISBN 978-7-5184-1347-8

I. ①宝… II. ①梁… III. ①小儿疾病—呼吸系统疾病—防治
IV. ①R725. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 064770 号

责任编辑: 付 佳 王芙洁

策划编辑: 翟 燕 责任终审: 张乃东 封面设计: 杨 丹

版式设计: 悦然文化 责任校对: 李 靖 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年7月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 8

字 数: 240千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1347-8 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

160817S2X101ZBW



前言



宝宝生病，常见的感冒、发热、咳嗽、支气管炎、肺炎、哮喘、鼻炎、咽喉炎等，都是肺脏疾病的表现。

明代万密著的《育婴家秘》中提出“肺为娇脏”“肺常不足”，这种说法现在被很多医生所接受。这本书里面还明确指出：“肺为娇脏，难调而易伤也……天地之寒热，伤人也，感则肺先受之。”肺很娇弱，它容易受内外因素损害，是人体极易失守的防线。

你知道吗？宝宝身上的大部分问题都是因为没有保护好肺引起的。当风寒、湿热、燥火及烟雾、雾霾等进犯身体时，肺总是首当其冲，正因如此，再加上宝宝是纯阳之体，即“阳常有余、阴常不足”，偏阴虚、内热重，就是老百姓说的“火大”，当感受外界病邪后，很容易转化成内热，引起肺火上行，引发肺热，出现热、咳、痰、喘等症状。

现代医学认为，宝宝的肺功能比较弱，所以最容易出现呼吸系统疾病。调查发现，呼吸系统疾病的发病率和死亡率均居儿科疾病的首位，其中 2/3 发生于小于 3 岁的婴幼儿。这一点家长们一定要重视。

有些宝宝在伤风感冒之后，又继发支气管炎、扁桃体炎甚至肺炎，发热、咳嗽、吐痰、流鼻涕日复一日，不断地吃药、打针，既苦了宝宝，又折腾坏了大人。

遇到这种状况，别担心，请翻开本书，帮你找到病因，一边用食疗、推拿等绿色疗法给宝宝合理的调养，一边用护理技巧照顾他们的起居生活，一边在医生指导下选准药、用对药。这样一来，宝宝再咳嗽，家长也不慌！

相信有了本书的指引，爸爸妈妈定能养护好宝宝的呼吸系统，让他们健康茁壮地成长！

目录

第1章 护好宝宝呼吸道，让天下妈妈放心

人体呼吸系统的组成	12	呼气有呻吟吗	14
呼吸系统的组成和作用	12	是否出现杵状指	14
宝宝呼吸的特点	13	让宝宝呼吸道变强的食物	15
宝宝呼吸的生理特点	13	多吃富含维生素A和 β -胡萝卜素的食物	15
宝宝呼吸的免疫特点	13	多吃滋阴润肺的食物	15
爸妈这样来观察宝宝的呼吸道	14	护肺攻略让宝宝受益一生	16
数数呼吸次数	14	雾霾之下，妈妈们最想知道的事儿	18
听听呼吸音	14	莫忽视儿童肺功能检查	20
看吸气时胸廓是否凹陷	14	肺功能检查并不是大人的专利	20
吸气喘鸣吗	14		

第2章 发热：只是症状，盲目退烧掩病情

宝宝发热，妈妈们须了解的真相	22	区分正常的体温升高和发热	24
发热是一种正常的免疫反应	22	中低度发热可以在家观察	24
发热时的3个时相	23	滥用退烧药等于重创宝宝免疫力	25

别着急，尽快找出发热的原因	26	多饮白开水，防止患儿脱水	35
属于正常现象的变蒸热	26	小儿发热食疗方	36
小儿发热的5个常见病因	27	饮食也要配合发热的各个时期	38
看有没有出疹，疹退热就消	28	教妈妈用小儿推拿治发热	40
是不是穿太多，喝水又太少	28	中度发热：妈妈可考虑用退烧药	41
疫苗接种也会有发热反应	28	宝宝超过38.5℃，才需药物治疗	41
别小看脾虚积食，“万病根源”不夸张	29	宝宝常用退烧药有哪些	42
低热：在家给宝宝物理降温	30	服用退烧药应注意什么	43
随时掌握宝宝体温是要事	30	39.1 ~ 41℃为高热：应及时就医	44
发热患儿千万不能“捂”	32	发现宝宝这些情况，需要马上就医	44
6个月以下患儿，多用温水擦浴	32	发热患儿到医院究竟查什么	45
正确用冰袋或冰枕，保护患儿大脑	34	小儿高热惊厥，如何急救	46
		如何预防高热惊厥的复发	48

第3章 咳嗽：绿色止咳法，让宝宝快点好起来

辨别症状，找出病因	50	症状拿不准，早点去医院	57
轻度咳嗽有益，无须服药	50	治咳嗽有顺序，先排痰再止咳	58
当心是否为慢性咳嗽	50	使用加湿器保持空气湿度	59
注意，5种咳嗽须上医院	51	生病期间的饮食以清淡为主	59
咳嗽有痰无痰，区别不一样	52	为了祛痰，水果要挑着吃	59
看咳嗽的时间及性质知病情	53	多喝白开水稀释痰液	60
听咳嗽的音色，第一时间做出处理	54	预防宝宝咳嗽，为妈妈们分忧	61
咳嗽的5个常见原因	55	给宝宝穿衣做“加减法”	61
妈妈该怎么照顾咳嗽的宝宝	56	饮食牢记“一多一少”	61
对绿色疗法要坚定信心	56	寒凉食物碰不得	61

补充维生素 C，缓解咳嗽	62	阴虚久咳食疗方	70
宝宝补维生素 C 美食推荐	63	爸妈巧用推拿，宝宝不咳嗽	72
儿科医生常用的绿色疗法	64	止咳药，用对才有效	75
风寒咳嗽食疗方	64	教你对症选用止咳药	75
风热咳嗽食疗方	66	用好糖浆剂这味良药	76
支气管炎咳嗽食疗方	68	这些用药误区，很多妈妈都有	77

第4章 感冒：好妈妈是宝宝的第一个医生

辨别症状，找出病因	80	宝宝可爱也别乱亲	89
细菌性感冒与病毒性感冒	80	帮宝宝清理鼻腔的小窍门	90
宝宝感冒后有哪些表现	80	“三暖一寒一凉”穿衣法则	91
宝宝感冒容易与哪些疾病混淆	82	选择注射流感疫苗	92
怎么观察宝宝的感冒症状	83	抗病毒防感冒的食疗方	93
妈妈该怎么照顾感冒的宝宝	84	户外活动，让宝宝免疫力起飞	94
让宝宝好好休息	84	儿科医生常用的绿色疗法	95
帮宝宝擤鼻涕，保持呼吸道通畅	84	喝热饮，减少流鼻涕	95
打造抗感冒的居室环境	85	勤漱口，缓解咽喉痛	96
为宝宝做个蒸汽浴	86	泡泡脚，发汗排邪	96
宝宝感冒，饮食“三不宜”	87	对付婴幼儿感冒的民间妙法	97
预防宝宝感冒，为妈妈们分忧	88	补点锌试试，能缩短病程	98
妈妈感冒时最好戴口罩哺乳	88	宝宝补锌美食推荐	99
不可不知的消毒妙招	88	小儿感冒食疗方	100
勤洗手，预防病菌传染	89	爸妈巧用推拿，宝宝少感冒	101