

婴童四书

婴童释问

侯江红 著



中原农民出版社

中原出版传媒集团
中原传媒股份公司



婴童四书

婴童释问

侯江红 著

中原农民出版社

· 郑州 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

婴童释问 / 侯江红著. — 郑州: 中原农民出版社, 2018. 4
(婴童四书)

ISBN 978 - 7 - 5542 - 1859 - 4

I. ①婴… II. ①侯… III. ①中医儿科学 - 中医临床 -
经验 - 中国 - 现代 IV. ①R272

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 036449 号

婴童释问

YING TONG SHI WEN

出版社: 中原农民出版社

地址: 河南省郑州市经五路 66 号

邮编: 450002

网址: <http://www.zym.com>

电话: 0371-65751257

发行: 全国新华书店

承印: 河南安泰彩印有限公司

投稿邮箱: zynmpress@sina.com

医卫博客: <http://blog.sina.com.cn/zynmcbs>

策划编辑电话: 0371-65788653

邮购热线: 0371-65724566

开本: 710mm×1010mm

1/16

印张: 25.5

字数: 373 千字

版次: 2018 年 4 月第 1 版

印次: 2018 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5542 - 1859 - 4

定价: 129.00 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

前言



临证数十载，总该有些东西示于同道，佐参于临床，希望有所裨益。有同道之良师益友谏言写一个理、法、方、药系列书，思来想去，总觉太大太深，学识无以及达，能拿出手的也仅是一些临床刍议小技，最终以《婴童四书》概为书名，亦即四本有关小儿临床的经验体会：一为《婴童医理》；二为《婴童医案》；三为《婴童释图》；四为《婴童释问》。所以冠名“婴童”，乃小儿又称，且较为顺口而已。寻问同道，皆以为可，遂定下《婴童四书》。虽四书浅薄，但皆源于临证之悟、之验，且吾有临证留痕之习，数载临床存积了不少笔墨，所以，若是仅供同道佐参，还算有些意义。

中医之道深奥莫测，探索之路无境，仁则见仁，智则见智，各抒己见，百家争鸣，故望同道指正！

《婴童医理》，简书临证中为小儿医之感悟、观点、体会、经验，或者共识，或识证之技，或临

证施治之法，或先人医理之释，凡此诸多，皆为婴童医理，内容题目，皆以“论”为名，如“小儿脾胃论”“小儿问诊论”“小儿亚健康论”“小儿欲病论”，名称以传统中医称谓冠首，无者冠以现代名词、名称，如“小儿疱疹性咽峡炎论”“小儿秋泻论”等。所谓“论”者，小议之论也，非故弄虚玄之意。书分上论、中论和下论，上论者，关乎小儿之如何吃、睡、玩，或为医之道，为师之表，为徒之守，或四诊之技，或研读古人之悟。中论者，关乎临证之治法、治则、外治之术、方药之论、调理之技，总关小儿临证施治之验。下论者，关乎临证多病证之议，关乎小儿常见多发之病、之证，如“小儿汗证八法论”“小儿上病下取论”“小儿久咳论”“小儿退热八法论”“小儿‘三炎’论”“小儿血病论”等。全书均为吾临证之小技小法，又因擅长脾胃之论，故诸论从脾胃者居多。各论表述或多或少，不以长短为要，有寥寥数语者，也有长篇之文，盖从心悟而定。

《婴童医案》，乃临证有效医案。医案之述，遵其实况，皆为临证实例，入书标准为有效，其有效皆为亲自随访，或随于即时，或访于日后因他病就诊之机，原始记录皆有纸质、录像，或有图片。医案题目或始自病名、证名、症名、治法、病因、病机，不以定式，如“小儿久咳案”“小儿手足心萎黄案”“上病下取疗麦粒肿案”“母子同治案”，

无相应中医名称者，冠以现代医学名称，如“小儿疱疹性咽峡炎案”。小儿为病，多为常见多发之恙，疑难杂症不众，故《婴童医案》皆为小儿临证之雕虫小技，羞于大家之阅，仅为基层同道小参。案中所施之方，均源自临证经验之方，不外“消积方”“感热方”“咳嗽方”“亚康方”“婴泻方”五方，诸案多为五方加减化裁而来，为此，原本欲定书名为《婴童五方医案》，基于与余三书名称匹配，故仍以《婴童医案》为名。吾以为，擅长简明之法，调治繁杂之疾者，力荐也！《婴童医案》，言述临证治病之小故事。

《婴童释图》，全书均为临证望诊所获征象之可视图片，如发黄、面色萎黄、皮疹、手足心脱皮、针眼、皮肤粗糙、二便之异等共 500 余幅。每幅图片释有吾解，图说小儿临床可视性望诊之候，并述其临床伴随症状，旨在为同道四诊佐参比对，协助辨证论治。图片依据部位分门别类，如头面颈、眼耳鼻口、舌、胸腹、背臀、四肢、前后二阴、分泌物及排泄物。在该书中，如若同一患儿有多幅不同部位图片，则均在其中一个分类中显示，如湿疮，会有同一患儿的面部图片、腹部图片、四肢图片，皆在某一分类中同时出现，旨在方便整体理解。总之，《婴童释图》是以本人之见识，释解临证之图候。仅为同道所目参，且因于拍摄之光照、之角度不同，其图之色差有不尽意者，如舌之色，咽之赤，面之

萎等。图片中某些非健康又非疾病之象，均以第三状态（亚健康、灰色状态、中间状态）释解，如皮肤粗糙、爪甲不荣、发不荣、面色萎黄等。“释图”者，释解临证之图像也。故《婴童释图》亦旨在为初为小儿医者提供直观参照，也是在校医学专业学生临床参考之书，以补当今教材之乏缺。

《婴童释问》，全书就小儿健康、疾病、保健、护理等诸多应知应会之疑，做出共识性及个识性释解。旨在为父母解惑。释问虽面向应知应会之父母，亦为儿保医师、临床医师、全科医师提供些临证解惑之话述，不使临证家长之问而窘塞，故尔，医者阅之也益。全书所列之问，源于有三：一是基于临证多年家长常疑常问；二是基于无数次科普宣教互动中所征集的三千余个问题归纳而来；三是基于专业需要之共性应知应会问题。全书力争通俗易懂，即为家长们学习，又为小儿医者参阅。

侯江红

丁酉年仲夏于绿城郑州

目 录



第一章 总 论

1 内容简介	2
2 意义	2
3 中医对婴童的认识	3
4 婴童总问与答	3

第二章 问健康

1 问孕育	6
1.1 问优生	6
1.1.1 问备孕	6
1.1.2 问怀孕	11
1.1.3 问孕期如何调理	13
1.2 问孕产	14
1.2.1 问围生期	14
1.2.2 问新生儿养护	15
1.2.3 问孕妇产后养护	16
1.3 问新生儿“正常的异常”现象	19

1.3.1	问体重减轻	19
1.3.2	问打喷嚏	20
1.3.3	问肢体蜷曲	20
1.3.4	问马牙	20
1.3.5	问惊跳	21
1.3.6	问溢奶	21
1.3.7	问眼睛斜视	22
1.3.8	问女婴阴道出血	22
1.3.9	问乳房增大	23
1.3.10	问体温波动	23
1.3.11	问肤色变化(黄疸)	24
1.3.12	问打嗝	24
1.3.13	问下巴抖动	25
1.3.14	问脱皮	25
1.3.15	问呼吸不规律	25
1.3.16	问脐带护理	26
2	问吃、睡、玩	27
2.1	问饮食	27
2.1.1	问饮食习惯	28
2.1.2	问食物过敏	32
2.1.3	问如何添加辅食	35
2.1.4	问水果怎么吃	36
2.1.5	问调补脾胃——用“粮方”	40
2.1.6	问小儿饮食习惯误区	41
2.2	问睡眠	43

2.2.1	问睡眠的重要性	44
2.2.2	问睡眠时间	45
2.2.3	问睡眠环境	45
2.2.4	问头形养成	46
2.2.5	问空调如何用	46
2.2.6	问孩子睡觉时的伴随症状	47
2.3	问运动玩耍(户外、室内运动)	51
2.3.1	问运动玩耍的好处	52
2.3.2	问运动玩耍注意事项	53
2.3.3	问电视、电脑等电子产品应用	57
2.3.4	问儿童游戏	58
2.3.5	问婴童之教育	61
3	问教育	61
3.1	问早教	61
3.2	问幼儿园	66
4	问身高体重	70
4.1	问消瘦、身高不达标	71
4.2	问体重、身高的测量	71
4.3	问肥胖问题	72
4.4	问骨龄检查与生长激素	73
4.5	问运动、步态异常	73
5	问意外伤害	74
5.1	问儿童烫伤的处理	78
5.2	问小创伤的处理	78
5.3	问轻微破皮小擦伤的处理	78

6 问生活起居	79
6.1 问衣服	80
6.2 问春季育儿	85
6.3 问夏季育儿	85
6.4 问秋季育儿	88
6.5 问冬季育儿	89

第三章 问疾病

1 问求医	92
2 问疾病	97
2.1 问常见问题	97
2.1.1 问微量元素	97
2.1.2 问保健品及补品使用问题	102
2.1.3 问贫血	103
2.1.4 问生长痛	108
2.1.5 问佝偻病	111
2.1.6 问行为异常	116
附：儿童常见的行为异常	122
2.1.7 问过敏	125
2.1.8 问出汗	127
2.1.9 问消炎药	128
2.2 问呼吸系统疾病	136
2.2.1 问感冒	136
2.2.2 问发热	149
2.2.3 问咳嗽	157
2.2.4 问肺炎	175

2.2.5	问嗓子	188
2.2.6	问哮喘	194
2.3	问传染病	208
2.3.1	问手足口病	209
2.3.2	问疱疹性咽峡炎	212
2.3.3	问麻疹	214
2.3.4	问水痘	215
2.3.5	问猩红热	216
2.3.6	问幼儿急疹	217
2.3.7	问风疹	218
2.3.8	问川崎病	219
2.3.9	问流行性腮腺炎	220
2.4	问化验异常	223
2.4.1	问大便常规	223
2.4.2	问血常规	225
2.4.3	问尿常规	229
2.4.4	问生化	231
2.4.5	问支原体	234
2.5	问小儿亚健康	237
附:	小儿常见的 8 种偏颇体质	243
2.6	问脾胃疾病	247
2.6.1	问腹泻	247
2.6.2	问腹胀	258
附:	小儿腹胀的按摩方法	260
2.6.3	问腹痛	261

2.6.4	问呕吐	265
2.6.5	问乳蛾	268
2.6.6	问积食	273
2.6.7	问大便	277
2.6.8	问小便	283
2.7	问五官皮肤	288
2.7.1	问目	288
2.7.2	问鼻	296
2.7.3	问耳朵	302
2.7.4	问舌	308
2.7.5	问头面	316
2.7.6	问皮肤	323
2.7.7	问牙齿	332
2.7.8	问手足	340
2.7.9	问小儿打鼾	342

第四章 问行为习惯

1	问饮食	348
2	问睡眠	350
3	问卫生	351
4	问吃药	353
5	问二便	355
6	问穿衣	358
7	问运动	364
8	问节约	366
9	问餐桌礼仪	368

10	问学习	371
11	问家务	374
12	问交流	376
13	问避险	376
14	问电子产品	382
15	问环保	384
16	问批评	386
17	问处理纠纷	389
18	问礼仪	391

第一章

总论



1 内容简介

.....

婴童为人之始，受天地之气而生，而其安全调护，必有待他人。婴童气犹未定，易感患疾，保而育之，苟不疾焉。今为天下众人问，问而又答，论辨详审，答众人疑，解婴童理，保婴育养之道为众人知。

古人云：“古之学者必有师。师者，所以传道授业解惑也。人非生而知之者，孰能无惑？惑而不从师，其为惑也，终不解矣。生乎吾前，其闻道也固先乎吾，吾从而师之；生乎吾后，其闻道也亦先乎吾，吾从而师之。”

医者医术之理，治病救人者鲜，唯医者任众人师，解众人惑。医者，小儿健康之师也，愿众人习之勉之，以知远疾保婴之道！

2 意义

.....

本书是一部针对孩子家长的健康科普读物，也是为从事中医儿科临床社区医疗服务或全科医师的一部健康咨询参考书。

全书汇集了作者临床中家长咨询的方方面面的问题，其中涉及孩子的出生、生长、发育、喂养、疾病、护理、用药等诸多问题，并给予解答，本书几乎涵盖了孩子生长过程中遇到的常见健康问题。

书中以家长提问的形式作为问题的题干，由作者一一解答，形式内容更切家长需要。书中也不乏多家主流媒体采访内容，家长需要了解的科普知识。有些问题虽然没有问及，我们也以“宝宝妈问、侯大夫答”的形式释问给大家。

总之，本书问题来源于家长原始的疑问，释问又源于作者临床中实际的观点。趣问趣答，广泛科普育儿调护知识，其将会成为读者喜欢的一部育儿书。

3 中医对婴童的认识

.....

小儿初生，如草之芽，脏腑娇嫩，虽成而未全。

如明代鲁伯嗣的《婴童百问》引巢氏云：小儿始生，肌肤未实，不可暖衣，暖甚则令筋骨缓弱，宜频见风日。若不见风日，则肌肤脆软，易得损伤。当以故絮着衣，勿加新绵，天气和暖之时，抱出日中嬉戏，数见风日，则血凝气刚，肌肉硬密，可耐风寒，不致疾病；若藏于帷帐之内，重衣温暖，譬如阴地草木，不见风日，软脆不任风寒。又当薄衣，但令背暖，薄衣之法，当从秋习之，不可以春夏卒减其衣，否则令中风寒，所以从秋习之者，以渐稍寒，如此则必耐寒，冬月但着两薄襦，一复裳，可耐寒，若不忍见其寒，当略加耳，若爱而暖之，适所以害之也。又当消息，无令出汗，如汗出则表虚，风邪易入也。昼夜寤寐，常当慎之。其乳哺之法，亦当有节，不可过饱；或宿滞不化，当用消乳丸化积温脾等剂治之。陈氏所谓忍三分寒，吃七分饱，频揉肚，少澡洗，又要背暖肚暖足暖，要头凉心胸凉，亦至论也。

小儿的护理，责之于父母，如今处于信息时代，养儿育儿观点“百花齐放”，易误导世人，今将大家之问解惑于众，供参考学习之。

我的观点是平日注重找个好医生给孩子治好病，不如找个医生让孩子少生病！这本书的目的在于培养家长和孩子的健康素养，增强健康的意识。

家长朋友们，我一再认为，我们能够带给孩子两个方面可以使其受益终身：一个是好身体，另一个就是好习惯！

4 婴童总问与答

.....

婴童总问：

照顾宝宝时家长应该注意什么呢？有什么好的建议吗？