

实用食疗与宜忌丛书

儿科病

杨辉 黄霖 主编

食疗与

SHIYONG SHILIAO YU NI KONGZHU

院士推荐

名方简方

居家实用

临床卓效

宜忌手册



羊城晚报出版社

实用食疗与宜忌丛书

儿科病食疗与宜忌手册

杨 辉 黄 霖 主编

羊城晚报出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

儿科病食疗与宜忌手册/杨辉, 黄霖主编. —广州:
羊城晚报出版社, 2002.2
(实用食疗与宜忌丛书)
ISBN 7-80651-093-1

I. 儿... II. ①杨...②黄... III. ①小儿疾病-食
物疗法-手册 ②小儿疾病-饮食-禁忌-手册 IV. R720.5-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 084143 号

儿科病食疗与宜忌手册

Erkebing Shitiao Yu Yiji Shouce

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

出版人/ 张唐生

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东惠阳印刷厂 (惠州市南坛西路 17 号 邮编: 516001)

规 格/ 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 9 字数 235 千

版 次/ 2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印 数/ 1~5 000 册

书 号/ ISBN 7-80651-093-1/R·7

定 价/ 16.00 元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

内 容 简 介

该套实用食疗与宜忌丛书由广州医学院、广州中医药大学等院校及其附属医院的黄霖主任医师等专家，为了适合广大人民群众的需要，根据各人群的特点，运用中医学传统的辨证理论，参考了国内外最新的营养学知识，结合编者的多年临床经验编写而成。

该书是实用食疗与宜忌丛书中的一本，主要介绍了41种常见儿科疾病的临床表现、饮食疗法、饮食宜忌。在各种疾病的饮食疗法中，不乏经济实惠的简方验方，又有强身健体的名方，具有较高的使用价值。

该书不仅适用于临床医务人员、各级营养专业人员、一般小儿患者的家长、医学院校师生，对丰富一般群众的医疗保健知识，提高国民身体素质也有重要价值。

本书编委会

主 编：杨 辉 黄 霖

主要编写人员（按姓氏笔画顺序）：

尹利华 叶振宇 冯天保

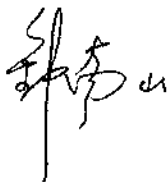
刘 华 杨 辉 陈小清

黄 霖 喻清和

作 序：钟南山

序

广州医学院院长
中国工程院院士



中医学是我国劳动人民所创造的优秀民族文化的一部分，其独特的理论体系和动态整体的研究思路，自立于世界医林。饮食疗法是中医学的一个重要组成部分，在《周礼·天官》中就有“五味、五谷、五药以养其病”的记载，汉代医学家张仲景在《金匱要略》中提到：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜益体，害则成疾……”这些都说明饮食的重要，饮食适宜可以促进健康，饮食不当则导致疾病。食物配合药物，可以加强药物的治疗作用，适当的饮食有利于脏器功能的恢复，强身健体，延缓衰老，延年益寿。

学中医，习中药，治病救人；读经典，求创新，药食相成。广州医学院第一附属医院中医科等单位的中青年医师勤求古训，刻苦钻研，临证探索，不断进取，探求治病防病食疗药方，著成丛书，实属难得。他们历经多年的努力，把临床诊疗心得撰写了100余万字的实用食疗与宜忌丛书，包括《老年病食疗与宜忌手册》、《内科病食疗与宜忌手册》、《外科病食疗与宜忌手册》、《妇科病食疗与宜忌手册》、《儿科病食疗与宜忌手册》、《美容保健食疗与宜忌手册》，在继承、发扬祖国医学遗产中做了大量工作。

该套丛书以食物为载体，以药物为主导，以辨证施治为原则，用以治疗疾病、调养身体、防病保健。丛书对内、外、妇、儿、老年等科的常见病的饮食疗法与饮食宜忌在理论上作了较为详尽叙述，既有经济实用的简方验方，又有滋补强身健体的名方。丛书不仅适用于临床医务人员、各级营养专业人员、医学院校师生，对丰富人民群众的医疗保健知识，提高国民健康素质也大有裨益。

看年轻一代医师为发展祖国优秀文化而努力，学古而不泥古，不断总结进取，运用现代研究技术，开展中医药研究，编著成该套丛书，我感到十分欣慰，望年轻一代为进一步发挥祖国医学遗产，不断进步，有所创新，更好地服务民众。

前 言

饮食疗法是祖国医学的宝贵遗产，是中医学的重要组成部分。饮食疗法可以作为治疗疾病、调养身体、防病延年的一种手段，具有简便易行，可以长久应用，无害有效的特点。同时，饮食疗法又可配合药物治疗疾病，两者相辅相成，相互促进，促进身体健康。当今随着经济的发展，人们生活质量的提高，人们的健康意识逐渐加强，由于食疗具有确切的疗效，日益受到国内外医学界的重视和关注。

为了让广大医务工作者和人民群众了解掌握一定的卫生保健知识，运用中医传统的辨证理论指导饮食，从而达到治疗疾病、食疗养生、防病保健、延年益寿的目的。我们编著了这套实用食疗与宜忌丛书。该套丛书以实用为原则，着重介绍了临床疗效显著的食疗方，其制作简便，经济实惠，强调因人制宜，可以自行选择使用，也可在中医生的指导下选服。

实用食疗与宜忌丛书共分为《老年病食疗与宜忌手册》、《内科病食疗与宜忌手册》、《外科病食疗与宜忌手册》、《妇科病食疗与宜忌手册》、《儿科病食疗与宜忌手册》、《美容保健食疗与宜忌手册》等。该套丛书不仅适用于临床医务人员、各级营养专业人员、家庭保健人士、医学院校师生，对丰富一般群众的医疗保健知识，提高国民身体素质也有重要价值。

该套丛书为了适合广大人民群众的需要，根据各人群的特点，参考了国内外最新营养学的知识，重点介绍各病种的临床表现、饮食疗法、饮食宜忌。各种疾病的饮食疗法中，不乏经济实惠的简方验方，又有强身健体的名方，具有较高的使用价值。

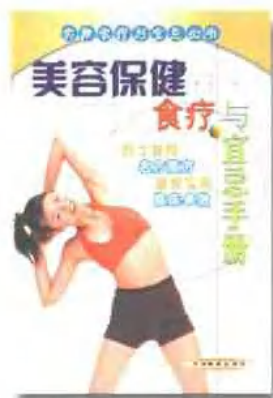
该套丛书涉及内容多，书中如有疏漏、不妥之处，恳请读者

给予批评指正!

该套丛书的编著出版,得到钟南山院士的亲切关怀与指导,并为该书作序。在此表示衷心的感谢!

编著者





目 录

序

前 言

第一章 概 述	1
一、小儿食疗概述	1
二、小儿的生理、病理特点	2
三、小儿生长发育的6个过程	6
四、正常小儿的生理常数	7
五、婴幼儿不同年龄的特点与食疗保健	8
六、各种营养物质对婴幼儿生长发育的影响	11
七、小儿营养需要的特点	14
八、小儿食疗与食物的性味关系	15
九、小儿食疗的选择与宜忌	17
十、儿童疗效食品及其配备原则	20
第二章 常见儿科病的食疗与宜忌	21
一、急性上呼吸道感染	21
二、支气管炎	26
三、支气管哮喘	36
四、肺 炎	47
五、扁桃体炎	53
六、肺脓肿	56
七、佝偻病	59
八、营养不良	67
九、再生障碍性贫血	77
十、泌尿系感染	83

十一、肾 炎	87
十二、婴幼儿腹泻	100
十三、小儿厌食症	108
十四、消化不良	120
十五、麻 疹	129
十六、流行性腮腺炎	138
十七、病毒性肝炎	144
十八、细菌性痢疾	153
十九、百日咳	159
二十、肺结核	169
二十一、水 痘	176
二十二、功能性遗尿	181
二十三、糖尿病	192
二十四、蛔虫病	203
二十五、蛲虫病	208
二十六、小儿智能落后（脑发育不全）	211
二十七、儿童多动综合征	215
二十八、口 疮	219
二十九、流涎症	224
三十、维生素 A 缺乏症	226
三十一、小儿肥胖症	229
三十二、新生儿惊厥	232
三十三、癲 痫	235
三十四、青少年近视眼	238
三十五、小儿夜啼	241
三十六、小儿疝气	245
三十七、夏季热	247
三十八、小儿汗证	253
三十九、小儿血证	260

四十、小儿呕吐	264
四十一、小儿便秘	268

第一章 概 述

一、小儿食疗概述

食疗是中医学伟大宝库中的一个重要组成部分。它取食物之性，用食物之味，以食代药，防病治病，强身健体，是一种独特的理想疗法，为历代医学家所推崇，经现代医学研究所证实。

食疗是依据中医理论法则、食物性味分析、食物的性质及功能，以人的生理病理特点为基础，根据四时气候地理环境、生活习惯、疾病特征、人的素质等情况，结合现代医学营养学理论，辨证选择相应食物与中药，科学配伍，起到滋养身体、防病治病的功效，食物具有营养和治疗疾病的物质基础、四气五味以及定位、定向作用，利用食物的这一性质和功能，经过科学而合理的加工，使之平衡合理，适合生理需要，便于吸收，对治疗疾病和防止疾病将产生积极有效的作用，同时对研究食品的加工方法和发展方向提供了新的内容。

小儿食疗就是在此基础上，结合小儿的生理病理特点而发展起来的一种独特的治疗方法。它是利用水果、家禽、花卉、粮食、中药等原料，经科学配伍，制成儿童喜闻乐用的点心、粥、饭、果汁、菜肴、羹、茶、糊等，将“良药苦口”代之以“可口食物”，使食品的营养得到充分利用，以增强小儿的食欲，起到防病治病的作用。

小儿食疗必须依据小儿年龄的各个阶段的生理、病理特点，以及小儿的正常生理常数，来进行合理的喂养和食疗。

小儿食疗是根据食物的四性五味（即寒、热、温、凉四性，

辛、酸、甘、苦、咸五味)的不同作用来治疗疾病,根据食物所含的营养成分、能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水来进行调摄。

小儿食疗要掌握宜忌,注意小儿的脾胃功能,饮食有节制,根据四季气候、生活习性、小儿疾病的特征辨证食疗。

总之,小儿饮食疗法是中医学的一个重要组成部分。它具有取材便利、经济实惠、简单易行、安全无毒、疗效显著、儿童乐意接受等优点,是在中医学辨证思想指导下,通过长期的医疗实践逐步形成并发展的独特疗法。

二、小儿的生理、病理特点

小儿从出生到长大成人,处于不断生长发育过程中,无论是在解剖、生理、生化、营养代谢、免疫、病理等方面,还是在疾病的发生、发展、症状表现、治疗、预后等方面,都与成人有许多不同。掌握小儿各方面的特点,对于儿童保健以及疾病的诊断和治疗,都具有重要意义。

1. 西医学的认识

(1) 解剖生理特点:

①呼吸系统:小儿鼻部和鼻咽腔较短,鼻道狭窄,鼻黏膜柔嫩,咽部相对狭小且垂直,喉部相对较长和狭窄。气管比成年人狭窄,缺乏弹性组织,黏膜纤毛运动差,不能很好地排出微生物。肺脏弹力组织发育差,血管丰富,毛细血管及淋巴组织间隙较宽,间质发育旺盛,肺泡数量较少,肺含气量相对较少,故易发生感染。另外,小儿呼吸道免疫球蛋白分泌量较低,故免疫功能较差。基于这些特点,所以小儿时期呼吸系统疾病发病率最高,而且小儿呼吸系统储备能力较低,也较易发生呼吸衰竭。

②消化系统:新生儿及婴儿的食管缺乏腺体,弹力纤维和肌层发育不全,胃呈水平位,贲门较宽,且括约肌不够发达,所以容易

发生呕吐或溢乳。小儿胃黏膜血管丰富，腺体和杯状细胞较少，分泌的盐酸和各种酶均比成年人少。小儿肠管相对较长，肠壁薄，黏膜富有血管，通透性好，故利于吸收。但肠壁屏障功能差，肠腔内毒素易通过肠壁进入血液，从而引起中毒症状。

③心血管系统：小儿心脏体积相对比成年人大。心脏的位置随年龄而改变，2岁以前心脏多呈横位，以后逐渐转成斜位。小儿时期冠状动脉及毛细血管的管径较粗，供血良好。小儿出生时心脏的迷走神经发育尚未完善，交感神经占优势，所以心率较快。5岁以后心脏神经结构渐具成年人特征。小儿心脏搏出量较小，血管口径较粗，动脉壁柔软，所以血压较低，以后随年龄增长而逐渐升高。

④泌尿系统：小儿肾脏相对较大，下端位置较低，肾盂及输尿管比较宽，管壁肌肉及弹力纤维发育不完全，容易扩张并易受压及扭曲而导致梗阻，造成尿潴留，引起泌尿系感染。女婴尿道很短，外口暴露且接近肛门，易受细菌污染。男婴尿道较长，但常有包茎，积垢时也可引起细菌上行性感染。根据肾功能测定，新生儿及幼婴的肾小球滤过率、肾血流量、肾小管的再吸收及排泄功能都不够成熟。

⑤造血系统：小儿出生后主要是骨髓造血。出生后头5年，所有骨髓均为红髓，全部参与造血，以满足生长发育需要。以后随年龄增长，黄髓增多而红髓相应减少。小儿各年龄血象不同。初生时红细胞和血红蛋白较高，出生后7~10日逐渐下降，2~3个月达最低水平，以后又逐渐上升，2岁后方接近正常。初生时白细胞数显著增高，出生后2周左右降至 12×10^9 个/升，1岁以后渐达成年人水平。白细胞分类中，粒细胞与淋巴细胞比例变化较大。初生时中性粒细胞含量较高，占60%~65%，淋巴细胞占30%~35%。出生后4~6日，二者比例相等。以后淋巴细胞占优势。于4~6岁时二者比例又相等。7岁以后白细胞分类与成年人相似。血小板数在新生儿时期可有一些波动，出生后6个月即与成年人相同。

(2) 临床特点：