

父 母 必 读



新编育儿百科之二

母子食疗保健

MUZISILIAOBAOJIAN

杨思标博士 监修 天达、思远 编辑整理



成 都 科 技 大 学 出 版 社

P247.1
X286(2)

新编育儿百科之二

父母必读
母子食疗保健

(台湾)杨思标博士监修

天 达 思 远 编辑整理



A0913873

成都科技大学出版社

一、食物的性味、归经

性、味是食物性能最重要的部分。

性,也称四性,即寒、凉、温、热。实际上是寒、热两个方面的性质。确定食物“性”的依据和药物是相似的,只是对象不同而已。也就是说,食物的性是从食物作用于机体所发生的反应中概括出来的,与食物的信用效果是一致的。这种效果主要反应在功效(作用)上,但也可反应在副作用方面。一般而言,有清热泻火、解毒和平肝安神等作用,或能抑制、损害人体阳气(如脾胃的阳气、心肾的阳气)的食物,其性质是寒凉的,如西瓜、苦瓜、萝卜、梨子、紫菜、蚌蛤等。反之,有温中散寒、助阳补火和益气的作用,或能助热燥火、损耗人体阴液,如胃阴、肝阴、肺阴的食物是温热的,如姜、葱、韭、蒜、辣椒、羊肉等。食物中过于寒冷或温热的较少。一些食物寒热性质很不明显,可称为平性。

味,根据食疗本草学的归纳方法,它也和药物一样,主要有酸、辛、苦、甘、咸五味。主要来自味觉器官对饮食物的感受,但也含有理性的推测,这和中医认为不同的食物分别有不同作用的观点是一致的。例如,具有滋养补益作用的肉类、内脏,实际并无甜味,但仍可标为甘味;海带、紫菜、蛤蜊、海蜇等,本身也并无咸味,但它们有软坚散结作用,故仍标为咸味。由此可知,味的标示,可提示食物有某种作用。一般说来,酸味,包括酸涩味,有敛汗、止泻、涩精等作用,如梅子、胡颓子。酸味或甘酸味,也往往有生津止渴、助消化的作用,如梅子、酸角、刺梨、醋等。苦味,有清热泻火、止咳平喘、泻下等作用,如苦瓜、青果、枸杞苗、瓜蒌菜、蒲公英等。甘味,有补虚、和中、缓急止痛等作用,如栗子、甜杏仁、南瓜、葡萄、大枣、饴糖等,以及多种动物的肉、内脏。甘淡味有利尿除湿作用,如薏苡仁、芥菜、冬瓜等。辛味,包括芳

香、辛辣味,有发汗解表、行气、活血、化湿、开胃等作用,如葱、生姜、薤白、玫瑰花、茉莉花、胡椒等。咸味、主要有软坚散结作用,如海带、紫菜等。

除此之外,醋的酸、糖的甘、香料的辛、盐的咸,又是不可缺少的调味品,有调味、增进食欲的作用。

食物的性能也表现在归经上。食物的归经是指食物主要对人体某经(脏腑及其经络)或某几经产生明显的作用,而对其它经作用较小或没有作用。它是根据食物被信用后瓜出来的效果,并结合人体脏腑经络的生理特点概括得来的。如生姜、桂枝能增进食欲,萝卜、西瓜能生津止渴,而胃主受纳,又喜润恶燥,食欲减退、津少口渴之症属于胃,故以上四物归属胃经;柿子、蜂蜜能养阴润燥、缓和咳嗽,芥菜、荸薹能化痰,而肺为娇脏,司呼吸,又为贮痰之器,咽喉干燥、咳嗽咯痰之症属于肺,故以上四物归属肺经;枸杞子、猪肝能治夜盲、目昏,芥菜、茼蒿能缓解目赤肿痛,而肝开窍于目,目得血而视明,肝热上升则目赤肿痛,诸症皆属于肝。故以上四物归属肝经……而如胡桃仁、甜杏仁、香蕉之类,既能润燥止咳,又能便利大便,所治之肺燥咳嗽、肠燥便秘之症属于肺与大肠,故以上三物归属肺与大肠二经。

由于食物首先是可食的,它们大多含有一定的充养机体的精微物质(营养素),为人体气血生化之源,而很多食物又对饮食物的消化、吸收及糟粕转送等有直接的作用(如萝卜、马兰、刺梨、山楂、山药、莲子、芡实、薏苡仁、菠菜、落葵、芝麻、杏仁等,故归脾、胃、大肠经的较为常见。

归经和性、味一样,只是食物性能的一个侧面,必须把它们互相结合起来看,才能比较完整地表示一种食物的性能。如韭菜,味甘、辛,性温,归肾、胃、肝经,分而言之难于说明它的功能,如把它们结合起来看,则基本上可以表示出本品如下的功能:味

甘而辛温，归肾经，表示能补肾助阳；辛温，归胃经，表示能温中开胃；辛温，归肝经，表示能散瘀血。若只知食物的性、味，则难于判断它究竟作用于何经而发挥某种功能。如辛温的韭菜就不归肺经而发汗散寒解表，故须与其归经结合起来看。反之，若只知食物的归经，也难于判断它在某经究竟发挥何种功能，如韭菜归肾经而不滋肾阴，归胃经而不益胃生津，故须与其性、味结合起来。

要说明的是：食物既有性、味、归经及其功能，也就有升降浮沉的作用趋向，但由于这种趋向不如药物显著，与某种趋向相对应的功能也缺乏（如与升浮相对应的涌吐、开窍，与沉降相对应的攻泻、熄风止痉等功能），故不专门介绍。极少的食物也有毒性（包括副作用），这种食物是应当避免食用的，食用时须经适当加工处理或适量摄入（如白果、芋子、大蒜、辣椒等），而不是像中药那样，有的还可用来“以毒攻毒”，入此处不作食物的性能来介绍，一并从略。

二、合理利用食物

合理利用食物是食物应用中的一个具体问题。在日常膳食或食疗中，合理利用食物主要有合理选择食物、合理烹调加工、采用适当的食品类型等方面。

合理选择食物是合理利用中的首要问题。如果食物种类选择得当，又具有相应的食疗性能，加之搭配合理，就能符合人体健康的需要，同时又能达到一定的治疗目的。反之，就可能对人体健康不利或引起某些疾病的发生，而达不到食疗的目的。例如心神不安之人，应选择养心安神的食品，如小麦、黄花菜、百合、莲子、大枣、猪心、鸡蛋、牡蛎肉等食物。

合理烹调加工食物也很重要，它可以减少食物中水谷精微

——营养素的损失；同时通过合理烹调使食物增强其可食性，又易于为人体消化吸收。如煮米饭时淘米次数不宜过多，不宜用力搓洗，水温不宜过高，煮饭时如有米汤，亦应食用。如蔬菜类食物则应取材新鲜，宜先洗后切，不眩用水浸泡，切后不宜久置，做菜时加入适当的佐料以增加食物的色香味，为减少维生素C的损失，炒菜时宜急火快炒。能带皮吃的瓜果及蔬菜可不去皮。又如动物性食物一般难于消化，因此烹调时应烧熟，如老人、儿童食用时，宜煮烂，以利于消化吸收。如做面食应少用油炸，不加或少加碱、小苏打，尽量用酵母发面等。

此外，采用适当的食品类型也是必不可少的。如防治感冒宜采用辛味或芳香食物作浸泡剂，用沸水浸泡即可，若煎汤，不宜煎煮过久，以免香气挥发，失去解表功效。又如脾胃病往往采用粥食，以利于调理脾胃。若虚证宜补益，可采用补益类食物炖汤、蒸食、熬膏，或浸酒等。总之，应根据生活习惯及疾病的具体情况彩相应的食品类型。

三、食疗的整体观

整体观认为，人体是一个有机的整体，人体与自然环境也是一个有机的整体。进行食疗时，应注意协调人体内部、人体与自然环境间的相互关系，保持、稳定人体内外环境的统一性。

1、调整阴阳 机体阴阳双方的协调统一，维系着人体正常的生理活动。疾病的发生和演变，归根到底，是阴阳的相对平衡受到破坏。“阴盛则阳病，阳盛则阴病”，“阴虚则热”，“阳虚则寒”是疾病的基本病机。食疗采用补偏救弊，损有余补不足的方法，目的在调整阴阳，恢复机体阴阳的动态平衡。如阳热亢盛易于耗伤阴液的病症，食疗采用清热保津法，选食五汁饮、芹菜

粥、绿豆粥等,是泻阳以和阴。如阳虚不能制阴,阴寒偏盛的病症,食疗采用温经散寒法,选食当归生姜羊肉汤、胡桃仁炒韭菜、羊肉羹等,是补阳以制阴。食疗总是围绕调整阴阳,维系阴阳平衡而合理配制膳食。

2. 协调脏腑 脏腑之间,腑腑与躯体之间是一个统一的整体。腑腑病变可以反映到躯体某一局部,局部病变可以体现某一脏腑病变。一个脏腑发生病变,会影响其它脏腑的功能。食疗时应协调脏腑之间、整体与局部之间的关系,恢复机体相互间的生理平衡。如视物昏花的病症,为肝血不足表现于目,食疗采用滋补肝肾法,选食猪肝炒枸杞苗、猪肝羹等;口舌生疮的症证,为心胃火旺反映于口舌,食疗采用清心泻火法,选食灯芯粥、竹叶芦根茶等,都是协调脏腑,统一整体与局部关系的例证。又如肺的病变,可能是本脏受邪发病,也可能是它脏病变所致。肺本脏为病,食疗应宣肺降逆,选食姜糖饮等;因肝火亢盛,木火刑金者,应泻肝火为主,选食菊花茼蒿饮等;因脾虚生痰,痰湿壅肺者,应健脾燥湿为主,选食枳术饭等;肾阴虚不能滋肺者,应滋肾润肺为主,选食百合枸杞羹等。头痛耳鸣、面红耳赤,烦躁易怒,肝阳上亢的病症,既可食菊花饮、芹菜粥等以清肝潜阳;也可食山药粥、益脾饼等培补脾土,以免木旺克脾;又可食桑椹膏、猪肾羹等滋肾水以涵肝木;或食竹叶粥、灯芯饮等泻心火,以达实则泻其子的目的。同样,其它脏腑的病变,也可根据脏腑间的相互关系,选择适当的食物以协调它们之间的平衡,以收到不同程度的食疗效果。

3. 适应气候 四时气候的变化,对人体的生理功能,病理变化均产生一定的影响。故应用食物疗法时,应注意气候特点。春季气候转温,万物生发,机体以肝主疏泄为特征,饮食

应以补肝疏散为主,可选食韭菜炒猪肝、桑菊薄荷饮等;夏季炎热酷暑,万物蒸荣,腠理开泄,机体以心喜凉为特征,饮食应消暑生津为主,可选食绿豆粥、荷叶粥等;秋季凉爽干燥,万物肃杀,机体以肺主收敛为特征,饮食应平补润肺,可选食柿饼、银耳羹等;冬天气候寒冷,万物收藏,机体以肾脏阳气内藏为特征,饮食应补肾温阳,如选食羊肉羹、狗肉汤等。对于疾病辩证施食时,也应注意季节气候特点。如春夏感冒,应选食桑菊薄荷饮、荷叶粥等辛凉食品;秋冬感冒,又应选食生姜红糖茶、葱鼓粥等辛温解表食品,所以食疗应适应气候,因时制宜。

4. 照顾地域 我国地域辽阔,不同地区由于地势高低、气候条件及生活习惯各异,人的生理活动和病变特点也不尽相同,所以进行食疗时,应照顾不同的地域分别配制有膳食。如我国东南沿海地区,气候温暖潮湿,居民易感湿热,宜食清淡除湿的食物;西北高原地区,气候寒冷干燥,居民易受寒伤燥,宜食温阳散寒或生津润燥的食物。又如感冒病,在西北宜用葱鼓粥、姜糖苏叶饮等解表,在东南地区宜选食干葛粥、桑菊薄荷饮解表。各地区口味习惯不同,如山西、陕西多喜吃酸;云贵川湘等喜欢辛辣;江浙等地则喜吃甜咸味;东北、华北各地又喜吃咸与辛辣;沿海居民喜吃海味,西北居民喜吃乳酪等,在选择食物配料和调味时应予以兼顾。

5. 因人制宜 人们的生理特征,气血盛衰,是随年龄而变化的,食疗应根据年龄特点而配制膳食。儿童生机旺盛,稚阴稚阳,易伤食罹虫,饮食应健脾消食,选食山药粥、蜜饯山楂等,慎食温热峻补食物。老年人生机减退,气血不足,阴阳渐衰,饮食宜易消化而补益,如选食琼玉膏、羊脏羹等,慎食难于消化及寒凉等食物。体质的差异,使膳食有宜凉宜温,宜补不宜补的

不同。阳盛阴虚之体，饮食宜凉。宜食养阴食品，如银耳羹、法制黑豆、羊盛膏等，慎食温热补阳食物。阳虚阴盛之体，饮食宜温，宜食补阳食物，如羊肉羹、狗肉汤等，慎食寒凉伤阳食物。气虚之体宜补气，如人参粥、益脾饼等。血虚之体宜补血，如玉灵膏、当归生姜羊肉汤等。性别的不同，男女生理各有特点，配制膳食时应注意男女的区别。妇女有经孕产乳，屡伤于血，血偏不足而气偏有余，平时应食以补血为主的膳食。在经期、妊娠期宜食鸡子羹、阿胶糯米粥等养血补肾食物，慎食苋菜粥、当归生姜羊肉汤等滑利动血食物。如因脾虚白带过多，宜食山药粥、益脾饼等健脾除湿的食物。产后应考虑气血亏虚及乳汁不足等，宜选食归参鳝鱼羹、归参炖母鸡、葱炖猪蹄等益气血、通乳汁的食物。

四、辨证施食

辨证论治认为，疾病是动态变化的，随着病因、体质、气候等因素的变化，一种病可能出现不同的证，不同的病可能出现相同的证。根据不同病症的需要而分别配制膳食的原则，称为辨证施食。

1. 同病异食 指相同的疾病，因证的不同而食用不同的饮食。如胃脘痛，因病因、体质、生活环境、治疗经过的不同，可表现为不相同的证，选择的膳食也就有区别。饮食所伤，应食山楂糕、萝卜粥等以消食和胃；寒伤胃阳，应食高良姜粥、豆蔻鸡等温胃止痛；肝气犯胃，应食梅花粥、饮佛手酒、玫瑰花茶等疏肝和胃；脾胃虚寒，宜食鲫鱼羹、大麦汤等健脾温胃；胃阴不足，宜食沙参粥、益胃汤等养阴益胃。又如麻疹，系小儿感受麻疹后的常见传染病，随着病理的演变经过，出现初、中、末三期不

同证的变化,饮食也应辩证配制。初期证见麻疹未透,宜食荸荠酒酿等发表透疹;中期证见肺热壅盛,宜食石膏粥等清热解毒;后期余热未尽,肺胃阴伤证,宜饮甘蔗茅根汁等养阴清热。

2. 异病同食 指不同的疾病,如果出现相同的证,可选食相同的饮食。如果久泻、脱肛、便血、崩漏、子宫下垂等,这些不同疾病,在各自发展过程中,可出现同一病理过程,表现为相同的中气下陷证,就都可选食参苓粥、归芪鸡等升提中气的饮食。

同病异食与异病同食,是辩证论治在食疗学上的体现,它们都是根据疾病的本质,有针对性地选择饮食,故辩证施食是提高食疗效果的基本原则。

到了夏季气候炎热,人体内水分蒸发过多,抽耗了过多津液,再加人们常常贪食生冷,寒凉之物太过,损伤了脾胃,于是发生消化不良,出现不思饮食、胜利胀满,甚至呕吐等症状,即所谓“苦夏”。这时若对饮食不加推敲,照常吃不易消化的食物,就会导致食物积存在肠胃,引起厌食症,因此夏季要谨慎饮食,要减少肉食,多吃蔬菜,以减轻胃肠道的负担。简言之,夏令菜肴以素为贵。

夏季为暑热所困,胃口不好,一进入秋季,气候转凉,有人会说:“到了立秋,该添秋膘了”。于是给孩子猛吃一顿,结果又出现了腹痛、腹泻、胃肠经过炎夏的苦困,不宜突然增加它的负担,更不宜妄进油腻食物,而应逐步解决胃肠的苦困,慢慢增加食欲。秋季气候渐渐凉爽,空气干燥,尚须预防“秋燥”。“秋燥”是小儿受凉后出现鼻部干燥,呛咳或干咳,喉部发痒。可多吃一些秋梨、梨膏等防治“秋燥”。

我们强调了小儿饮食要顺天时,不同季节要配以不同的留念,但在日常饮食中还要注意六忌:

(一)忌寒凉

有人以为寒凉仅指冰棍、冷饮之类,不能多食。认为瓜果可以多吃,原因是瓜果含维生素多,望之生津,食之味美。因此让孩子以水果为饭,以为多多益善。孰不知很多水果性属寒凉,食之过量会损伤脾胃。清代医学家汪昂说:“食凉水果则病泄利腹痛。”即凉水果吃多了,也可造成腹痛、呕吐和泄泻。如“瓜果之王”西瓜,颇似甘露,富于营养,为解暑之佳品。但西瓜中医又称为“寒瓜”,性属寒冷,食多了会损伤脾胃。如果哮喘、胃寒、冷泻症患儿食之过多,会使旧现复发或使原有病情加重。即使体质强壮者,食之无度,也会引起厌食。

梨有百果之宗的美誉,色娇、形美、味佳。但梨汁性寒,过食则令人呕吐清涎、大便溏泄。因此,脾虚经常腹泻的小儿应禁食梨。

世界四大名果之一的香蕉,其气清香,味甜爽口,有润肺肠、通血脉之功。然而香蕉性寒质滑,多食易造成腹泻。

因此,选择水果一要注意季节,二要注意吃得适量,三要熟悉水果的性质。属于寒凉的水果有:柑、桔、香蕉、杨桃、柚、雪梨、苹果等。凡体质虚寒的小儿不宜多食。

(二)忌辛辣

辛辣食物包括葱、韭、大蒜、生姜、辣椒等,性辛热,多食则生痰助火,散气耗血。故咳嗽、发热、患眼病、鼻衄、长疮疖的病儿均须禁忌。

(三)忌过食酸甜油腻食物

过食酸甜,可损坏牙齿。如贪食杏子,不但对牙齿不利,尚可诱发疳子或引起腹泻;过食杨梅、柠檬可刺激胃酸分泌;石榴性酸,过食会损坏牙齿。过食油腻甜食能生痰生热而伤脾胃。

(四)在患病服中药期间要忌口

祖国医学在治病过程中积累了丰富的经验,若在服药期间,同时吃了忌食的食物,有的可减轻药物疗效,有的可加重病情。

如脾胃虚弱的病人在服人参、党参、何首乌、白术、山药等时,不但要忌食萝卜,也应忌饮茶。在发热的病人服用清内热的中药时,忌食葱、蒜、胡椒、狗肉等热性食物及其它肥甘厚腻之物,因为这些食物能助热,于清热不利。相反,虚寒证的病人,在服温中散寒的药物时,则不宜吃生冷食物,如紫菜、海带、梨、绿豆等,否则会降低疗效。

(五)某些疾病也需要忌口

一些疾病,如高热要忌食葱、蒜、辣椒等辛辣食物,因为这类食物有助火上炎的作用。胃肠道疾病如肠炎、痢疾、消化不良等忌食荤腥、生冷、粘硬食物。水肿病人要忌盐。糖尿病病人不能吃糖和含糖高的食物,如水果等杂食及冰冷食品。哮喘、过敏性皮炎和疮疖病人,在服药期间,不能吃猪头、羊头、鸡头肉,也不能吃鱼、蟹等,因为这些食物含有异性蛋白,有些人会产生过敏反应。小儿各种热性病后切忌吃炸鱼、炸花生米等燥热食品。

肾炎病后蛋白未消者,可吃山药瘦肉汤,西洋鸭(旱鸭)肉,鲤鱼粥等,忌食鹅肉和狗肉。

腹泻、痢疾后容易发生腹胀,不啖吃糯米制品、豆腐蛋白、饭豆等容易引起气滞发胀的食物。可吃些薏米粥、瘦肉汤、萝卜汤之类。

各种疾病的病后都可能出现一个时期的厌食,应注意消食健脾胃,忌服肥甘厚味之品,如糯米制品及巧克力糖等,可多吃些胡萝卜、白萝卜、玉米粥之类。

五、小儿生理、病理特点

小儿不同于成人的最本质的生理特点是生长发育迅速。在整个儿童时期,无论从形体到功能、从体力到智力,都随着年龄的增长而处在不断生长发育、逐渐成熟的过程中。中医将此时期称之为:“脏腑娇嫩,形气未充;生机蓬勃,发育迅速。”标志儿童生长发育过程的六个年龄阶段,在生理病理情况不尽相同,对外界环境的反应及疾病发生发展也有差异,因此了解各时期生长发育特点,对指导合理食养与食疗有重要意义。

一、胎儿期:从受孕到分娩共 40 周,为胎儿期。此期胎儿完全依赖母体气血生长,尤其在受孕后的头三个月,胎儿各系统器官正在逐步分化形成,孕妇的精神情志、营养状态直接影响胎儿的正常发育。做好胎儿期的保健,就要注意加强孕妇的饮食营养,做好“养胎”、“护胎”,避免由于缺乏营养而致流产、死胎、先天缺陷或其它疾患等。

二、新生儿期:从出生到满月为新生儿期。此期婴儿刚离母体,脏腑娇嫩柔弱,对外界刺激反应弱,适应能力差,抵抗力低下,易受各种疾病的侵袭,因而乳食喂养、寒温调护必须细

心谨慎。

三、婴儿期：以满月到一周岁为婴儿期。此期儿童生长发育最快，周岁时的体重是出生时的3倍，身长是1.5倍，因此对饮食营养要求高，饮食最好以母乳或牛奶为主，并逐渐增加辅食，但此期小儿脏腑娇嫩，功能未致成熟，消化能力差，如喂养不当容易呕吐、腹泻，甚至出现营养不良、佝偻病、贫血病。因而此期的合理喂养对打下良好的健康基础是至关重要的。

四、幼儿期：从一周岁到三周岁为幼儿期。幼儿的体格增长较前缓慢，各脏器的功能也日趋完善，对外界环境逐渐适应。但此时正处在断奶之后，如喂养调护不当易致脾胃疾病或营养不良，加之与外界接触增多，易感各种季节性疾病，因而须加强饮食调理，增强抗病能力。同时要开始培养幼儿良好的饮食习惯。

五、幼童期：从三周岁到七周岁为幼童期，亦称学龄前期，此期幼童的生长发育较前相对缓慢，各脏器生理功能日趋成熟，抗病能力逐渐增强，与外界环境接触更多，对周围事物好奇心大，常因不知危险而发生意外，因此要注意防止误食毒物、食物中毒和意外事故的发生，并继续加强合理的饮食营养。

六、儿童期：从七周岁到十四岁为儿童期，亦称学龄期。这是儿童身体、智力发育提了旺盛时期，相应要补充足够的营养，以满足其身心发育的需要。

从以上小儿不同年龄阶段生长发育的特点可看到，小儿生机旺盛，发育迅速，需要充足“食养”、“精不足者补之以味”。“养生当论食补”，同时，又要看到小儿脏腑娇嫩，五脏六腑成而未全，全而未壮，脾常不足（指小儿脾胃薄弱，消化吸收功能较差），肾常虚（指生命的基本物质尚不充足）的特点。因而合理的食养

不但能促进脏腑气血、津液的生成,有益生长发育,同时可增强体质,提高智力,增强抗病力,加速身体康复。反之,食养不当、饥饱失常、饮食不洁、偏嗜择食易损伤脾胃。轻者伤食积滞、呕吐腹泻;重者脾胃虚弱,气血化生不足,发生营养障碍、发育停滞,成为各种疾病产生的根源。

小儿脏腑娇嫩的另一方面,表面在肺常虚,是指小儿肌表抵抗力差,腠理疏松,加上寒温冷暖不能自调,乳食不知自节,一旦调护失宜,则外易为风、寒、暑、湿、燥、火所侵害,内易为饮食所伤。易患外感季节性疾病、咳嗽、肺炎等病症,并常出现消化功能紊乱。小儿病因病症单纯,在患病以后,经过及时恰当的治疗及护理,病情好转比成人快,容易恢复健康。因而历代医家强调食疗对治小儿疾病有特殊意义,主张“若有疾患,审其症状,以食疗之……”。“食疗未愈,然后用药”,也就是说小儿病情轻者,如普通感冒、伤食等可用食治,以饮食调养为主,食治不愈方再用药。重病则以药治为主,食治为辅,只要及时治疗,饮食调护得当也易康复。

此外,小儿生机勃勃,发育迅速,还有“易虚易实,易寒易热”的一面。也就是说,小儿即有不足、虚的一面,又有多火、多实证的一面。所以在食养、食疗时要注意个人身体素质,要因人而异,区别对待。体质强壮者,多食五谷杂粮、蔬菜之类,不必强调多食滋补食品,体弱多病者,适当予以滋补,虽同属虚证,仍需注意“阳虚”和“阴虚”之别。食养时要辨证用食,既要补不足,又要防过盛;既要益脾胃,又要勿超越脾胃运化能力。

小儿食养食疗无论是健身防病,还是治病抗病,均以小儿生理和病理特点为依据,只有了解了小儿生理和病理特点,才会正确掌握食养、食疗方法,促进小儿正常发育,增进健康。

六、小儿食养

(一)概述

祖国医学对小儿的食养卫生一贯非常重视，明代儿科医学家万金所著的《幼科发挥》一书调理脾胃一节中，对这一问题论述甚详，他说“人以脾胃为本，所当调理。小儿脾常不足，尤不可不调理也。调理之法，不专在医，唯调母乳，节饮食，慎医药，使脾胃无伤，则根本常固矣。”清代医学家沈金鳌在《幼科释谜》一书中，在论述“疳积”一病时，谈到儿童饮食营养的重要性和调护不当时可引起疳症说：“曰惟小儿，脏腑娇脆，饱固易伤，饥亦为害，热则熏蒸，冷则凝滞。故疳之来，必有伊始，或幼阙乳，耗伤形气，此疳之根，积渐生蒂。或两三岁，乳食无制，此疳由脾。过饱反瘵，或喜生冷，甘肥粘腻，此疳由积。肠胃气闭，或母自养，一切无忌，喜怒淫劳，即与乳吮，此疳由母。传气为戾，或因病余，妄行转泄，胃枯液亡，虚热渐炽，此疳由医。……”清代陈复正的《幼幼集成》甚重视护胎，他说：“胎成之后，阳精之凝，尤仗阴气护养，故胎婴在腹，与母同呼吸、共安危。而母之饥饱劳逸、喜怒忧惊，饮食寒温，起居慎肆，莫不相为休戚。古人胎数，今实难言，但愿妊娠之母，能节饮食，适寒暑，戒嗔恶，寡嗜欲则善矣。此尤切于胞胎之急务，幸毋视为泛常而忽之。”他在论述“诸疳症治”中强调饮食下当等因素致疳的重要性说：“有因幼少乳食，肠胃未坚，食物太早，耗伤真气而成者。有因甘肥友进，饮食过餐，积滞日久，面黄肌削而成者。有因乳母寒热不调，或喜怒房劳之后乳哺而成者。有二三岁后，谷肉果菜恣其饮淡，因而停滞中停，食久成积，积久成疳。复有因取积太过，耗损胃气。或因大

病之后，吐泻痢疾，乳食减少，以致脾胃失养。

清代石寿棠在《医原》一书中对小儿的体质认为“小儿，春令也，木德也，花之苞，果之萼，稚阳未充，稚阴未长者也。稚阳未充，则肌肤蔬薄，易于感触；稚阴未长，则脏腑柔嫩，易于传变，易于伤阴。晋朝北齐（五世纪）医学家徐之才的《逐月养胎法》对孕妇的饮食卫生严格的规定。明代徐春甫所辑的《古今医统》一书中提出了“四时欲得小儿安，常要三分饥与寒，但愿人皆依此法，自然诸病不相干。”并对小儿养护提出了“养子十法”即“一要背暖，二要肚暖，三要足暖，四要头凉，五要心胸凉，六者小儿勿见非常之物或未识之人，七者要温脾肾，八者小儿哭未定勿使饮乳，九者勿得轻服轻四化建设珠砂，十者生后一周之内不可轻易频洗。晋巢元方的《诸病源候论》对小儿的护理营养方面都有很多论述，如说：“小儿始生肌肤未成，不可暖衣，暖衣则令筋肉软弱，宜时见风日，……令母将儿抱中嬉戏，数日见日则血凝气刚，肌肉硬密，能耐风寒，不致疾病。……其饮乳食哺，不能无痰癖，常当节适乳哺，若微不进，仍当将护之。……当令多少有常剂，儿稍大食哺亦当稍增。”

近世民国初年吴克潜所著《吴氏儿科》重视胎中之教养，他在书中说：“起居饮食，人人所宜谨慎，妇女怀有身孕，尤不可不特别注意，盖二者对于孕妇及胎儿之康健，关系亦殊巨也。规章母病则子亦病，母健则子亦健。孕妇患大热之症，往往因热而胎元损坏，以致流产。孕妇患虚寒之症。往往因寒而胎元不固，以至流产。且听食之物更宜和平而其中富有滋养者方合。否则炙

煎炒，腥鲜异味，久尝皆足使胎儿血分不洁，热毒蕴结，生后多病。若昔言孕妇所宜注意者，有夏不居楼，宜著地气，夜不露生，宜暖背腹，不可升高，恐其倾跌，不可举物，恐其伤胎，戒食生冷，恐伤其脾。戒食煎炙，恐伤其胃。茶酒之类，亦不易过饮。至于