



家庭 小儿营养 与常见病防治

● 孟仲法 编著

● 上海科学普及出版社



家庭小儿食养 与 常见病防治

孟仲法 编著

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭小儿食养与常见病防治/孟仲法编著. - 上海: 上海科学普及出版社, 2002. 6

ISBN 7-5427-2088-0

I. 家… II. 孟… III. ①婴幼儿-食品营养②小儿疾病: 常见病-防治 IV. ①R153.2②R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 001798 号

责任编辑 柴燕华

家庭小儿食养与常见病防治

编 著: 孟仲法

出 版: 上海科学普及出版社(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

发 行: 新华书店上海发行所

印 刷: 上海市印刷七厂一分厂印刷

开 本: 787×1092 1/32 印 张 11.25

字 数: 251000

版 次: 2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1-6000

书 号: ISBN 7-5427-2088-0/R·161 定价: 15.00 元

前

言

儿童在出生后，处于迅速生长和发育的过程中。其生理、心理、病理都与成人有很大的差异和不同。在饮食营养、生理心理及疾病时的病理都与成人有其不同的特点。因此在处理上述情况时，都应根据其不同特点和特性，采取有的放矢的针对性措施，方能解决问题。本书采取收集对与儿童密切有关的情况、生理、心理、病理方面的常见问题，作通俗、浅近、易于理解的介绍，以便广大的家长与关心儿童健康和从事儿童有关工作的同志们参考借鉴。

本书采取中西医结合，取长补短地编写。我国中医药学历史悠久，养治经验丰富，有不少宝贵可取之处，且具民族特色，不少食治药治食养经验，在广大人群中耳濡目染，早已深入人心。本书收集不少这方面的知识。此外，现代营养医疗防治科学发展迅速，是世界人民共同所创造的宝贵财富，亦应吸取运用，为广大的儿童正常健康地成长服务，本书也吸收这方面内容，造福于儿童。

本人早年出生于中医家庭，后又就读中医专校及西医大学，获中西双重学历。深感中西两种医学之长处，行医后，专职儿科，实践中又常采用中西医结合治病处方用药，收效颇丰，已逾半个世纪。本书中也反映了本人在儿科工作中的点滴心得体会，以供广大读者参考。本书在繁忙的诊务、教育活动余暇中执笔，未能遍阅中外文献，收材不广，书中疏漏不当之处，谨望广大专家、读者指出，以便修正。

孟仲法

2001年8月28日



作者简介

孟仲法，浙江诸暨人，1925年生。毕业于上海新中国医学院和东南医学院。历任上海市杨浦区儿童医院院长，上海市中医医院中西医结合主任医师、副院长。曾荣获市卫生局、医药管理局、人事局所颁发的荣誉证书。

上海市医学专家研究中心及香港中医药学院客座教授。他的研究论文“小儿感染后脾虚综合征”荣获二届世界中西医药论坛年会国际名医贡献奖。曾应邀赴新加坡中医学院及美国印第安那州 Valparaiso 大学讲学。

多年来，先后撰写学术论文350万字，出版的主要著作有《药膳食疗学》、《儿童肺炎》、《蔬菜食疗》、《中国食疗学》、《药膳与健康》等。

目

录

前 言

第一章 小儿的食养卫生	1
第一节 概述	1
第二节 胎中之食养和初生的喂养调护	9
第三节 婴幼儿之调护和喂养	11
第四节 长年儿童之饮食养护	15
第二章 小儿的食疗和药膳应用	20
第一节 食物的性味和饮食宜忌概要介绍	20
第二节 食物的性味	25
第三节 饮食宜忌	29
第四节 传统药膳食疗食品	32
第五节 现代药膳食疗食品	36
第六节 方便药膳露的制备和应用	39
第七节 药膳的烹饪和加工	45
第八节 药膳和食疗的常用中药	49
第九节 药膳和食疗的常用食物	76

第 十 节 小儿常见病症的药膳食疗	116
第三章 小儿的心理卫生	135
第 一 节 祖国医学对小儿心理卫生的认识	135
第 二 节 心理卫生与精神疾病的区别与小儿 心理正常与否的判别	137
第 三 节 小儿常见的心理卫生问题及 其保健防治措施	138
第四章 新生儿常见病防治	148
第 一 节 早产儿及低出生体重儿的护理和治疗 ..	148
第 二 节 新生儿的一些特殊生理现象	151
第 三 节 鹅口疮	152
第 四 节 新生儿眼炎	153
第 五 节 新生儿脐炎	153
第 六 节 头颅血肿	154
第 七 节 新生儿呕吐	155
第 八 节 新生儿腹泻	156
第 九 节 先天性肥厚性幽门狭窄	157
第 十 节 新生儿肺炎	158
第十一节 新生儿出现黄疸的常见疾病	159
第十二节 新生儿肝炎综合征	160
第十三节 先天性肝管闭锁	161
第十四节 新生儿硬肿症	161
第十五节 新生儿破伤风	163
第五章 常见呼吸道疾病的防治	165

第一节	上呼吸道感染	165
第二节	支气管炎	167
第三节	肺炎	168
第四节	反复呼吸道感染	171
第五节	支气管哮喘	174
第六节	病毒性肺炎	178
第七节	支原体肺炎	180
第八节	真菌肺炎	182
第六章	常见消化道疾病的防治	184
第一节	口腔疾病	184
第二节	食道疾病	186
第三节	腹泻	187
第四节	便秘	190
第五节	胃炎	192
第六节	胃及十二指肠溃疡	195
第七节	肠套叠	198
第八节	先天性巨结肠	199
第九节	急性阑尾炎	200
第十节	腹股沟疝与脐疝	201
第十一节	肝炎	203
第十二节	胆道蛔虫症	207
第十三节	常见肛门疾病	208
第七章	常见心血管疾病的防治	211
第一节	先天性心脏病	211
第二节	心律失常	215

第 三 节	病毒性心肌炎	216
第 四 节	风湿性心脏病	218
第 五 节	充血性心力衰竭	220
第 六 节	川崎病	222
第八章	常见血液及造血系统疾病的防治	224
第 一 节	贫血	224
第 二 节	再生障碍性贫血	227
第 三 节	特发性血小板减少性紫癜	228
第 四 节	过敏性紫癜	230
第 五 节	白细胞减少症	231
第 六 节	白血病	232
第九章	常见泌尿系统疾病的防治	235
第 一 节	急性肾炎	235
第 二 节	慢性肾炎	237
第 三 节	肾病综合征	238
第 四 节	泌尿道感染	240
第 五 节	遗尿症	241
第 六 节	包皮过长和包茎	242
第十章	常见神经肌肉系统疾病	244
第 一 节	惊厥	244
第 二 节	癫痫	245
第 三 节	周围神经炎	247
第 四 节	注意力障碍多动综合征	249
第 五 节	多发性抽动症	250

第 六 节	重症肌无力	251
第十一章	细菌和真菌引起疾病的防治	253
第 一 节	菌痢	253
第 二 节	伤寒与副伤寒	255
第 三 节	猩红热	257
第 四 节	百日咳	259
第 五 节	白喉	261
第 六 节	败血症	263
第 七 节	流行性脑脊髓膜炎	264
第 八 节	结核病	265
第 九 节	念珠菌病	268
第十二章	病毒、原虫和寄生虫所引起的疾病防治 ...	271
第 一 节	流行性感冒	271
第 二 节	风疹	272
第 三 节	麻疹	273
第 四 节	水痘和带状疱疹	275
第 五 节	流行性腮腺炎	276
第 六 节	病毒性脑炎	278
第 七 节	疟疾	279
第 八 节	蛔虫病	280
第 九 节	钩虫病	281
第 十 节	蛲虫病	282
第十三章	胶原系统及过敏性疾病的防治	284
第 一 节	风湿热	284

第 二 节	幼年型类风湿性关节炎	286
第 三 节	过敏症	288
第 四 节	全身性红斑狼疮	289
第 五 节	荨麻疹	292
第 六 节	血管神经性水肿	293
第 七 节	接触性皮炎	294
第 八 节	异位性皮炎	294
第十四章	营养紊乱疾病的防治	296
第 一 节	营养不良	296
第 二 节	佝偻病	298
第 三 节	维生素 A 缺乏症	300
第 四 节	维生素 B ₁ 缺乏症	301
第 五 节	维生素 B ₂ 缺乏症	303
第 六 节	维生素 B ₆ 缺乏症	304
第 七 节	烟酸缺乏症	305
第 八 节	维生素 C 缺乏症	307
第 九 节	微量元素缺乏症	309
第 十 节	肥胖症	312
第十五章	代谢和内分泌疾病的防治	314
第 一 节	糖尿病	314
第 二 节	低血糖症	316
第 三 节	性早熟	317
第 四 节	甲状腺功能亢进	319
第 五 节	单纯性甲状腺肿	321

附录 家庭小儿常用中西药物简介	323
(一) 中成药类	323
1. 一画至二画	323
2. 三画	323
3. 四画	324
4. 五画至六画	325
5. 七画至八画	326
6. 九画至十画	327
7. 十一画至十三画	329
8. 十四画以上	330
(二) 西药类	331
1. 解热镇痛镇静类	331
2. 镇咳祛痰平喘类	332
3. 开胃消化及导泻止泻类	333
4. 治贫血和凝血、止血类	334
5. 抗过敏及利尿类	335
6. 抗菌杀虫类	336
7. 治疗心血管疾病类	339
8. 肾上腺皮质激素类	340
9. 皮肤与五官疾病常用外治药	341
后记	344

第一节 概 述

祖国医学对小儿的食养卫生一贯非常重视，明代儿科医学家万全所著的《幼科发挥》一书调理脾胃一节中，对这一问题论述比较详细。书中着重阐述了人的脾胃最为根本，一定要调理得当。调理的方法并不仅仅求助医生，小儿要以母乳喂养为主，饮食营养要合理适度，不乱求医，这样脾胃就比较正常。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可引起疳症时指出：儿童的脏腑比较娇嫩，过饱或饥饿都会损伤脾胃，过冷过热也会给身体带来危害。小儿身体不健康必有原因：饮食无节制常食生冷食物、甘肥粘腻或不健康的母乳等因素都会危害小儿的身心健康。清代陈复正的《幼幼集成》甚重视护胎，书中提到母体的饥饱劳逸，营养情况，饮食的冷热与胎儿的健康发育休戚相关。母体在妊娠期，特别要注意合理饮食，精神愉快，注意休息，这些对于胎儿的健康发育尤为重要，千万不能忽视。在论述“诸疳证治”中强调饮食不当等因素致疳的重要性时说：“有因幼少乳食，肠胃未坚，食物太早，耗伤真气而成者。有因甘肥肆进，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，谷肉果菜恣其饮啖，因而停滞中焦，食久成积，积久成痞。或因大病之后，吐泻疟痢，乳食减少，以致脾胃失养。”

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，七者要温脾胃，八者儿哭未定勿使饮乳，九者勿得轻服轻粉硃砂，十者生后一周之内不可轻易频洗。”

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，尤不可不特加注意，盖二者对于孕妇及胎儿之康健，关系亦殊巨也。夫母病则子亦病，母健，则子亦健。孕妇患大热之证，往往因热而胎元损坏，以致流产。孕妇患虚寒之证，往往因寒而胎元不固，以致流产。且所食之物更宜和平而其中富有滋养者方合。否则炙煨煎炒，腥鲜异味，久尝皆足使胎儿血分不洁，热毒蕴结，生后多病。昔贤言孕妇所宜注意者，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。至于饮食之宜，以时而进。动定之宜，劳逸均平，皆足以养成胎儿之良好习惯。是以妇女孕期，须重胎教，谨慎起居，亦一要事也。”

根据以上所引的材料，我们对小儿的食养可归纳为以下几点：

1. 小儿脾常不足。脾胃为后天之本，主受纳运化水谷，

为生化之源。小儿由于生机蓬勃，发育迅速，所需水谷精气的供养相对地比成人更为迫切。但饮食的质和量必须与各个时期的需求恰当地配合，若乳食不当，或过饥过饱，均足以影响脾胃功能，致生疾病。故小儿脾胃病较多，如呕吐、泄泻、虫证、疳积等，均属常见疾病。古人在实践中观察到小儿这种特点而提出了“脾常不足”之说。

笔者在 1981 ~ 1983 年调查了集体儿童 1 354 例（12 岁以下），按小儿脾虚辨证标准，查出患脾虚儿共 188 例，占全部受检儿童的 13.88%，证实小儿时期即在一般正常儿童中亦有较高的发生率，在有病儿童中则更将远远高出此数，古代医学“脾常不足”之说由此可信。且小儿脾虚与饮食营养因素的关系密切。在 188 例脾虚儿中，对其饮食情况也分别作了调查，证明饮食不节，五味失调，确实是引起小儿脾虚的非常重要的因素。下面是脾虚儿与正常儿在膳食组成、吃甜食和进食习惯三项因素方面作对照比较的情况。

脾虚与膳食组成的关系

膳食组成情况	脾虚组(126 例) 人 数(百分率)	正常组(452 例) 人 数(百分率)	P 值
组成较为全面的	55(43.65%)	278(61.5%)	<0.001
缺乏蔬菜	42(33.33%)	109(24.11%)	<0.05
缺乏鱼类	38(30.15%)	99(21.9%)	>0.05
缺乏肉类	48(38.09%)	124(27.73%)	<0.05
缺乏蛋类	22(17.46%)	73(16.15%)	>0.05

脾虚与吃甜食的关系

所吃甜食品类	脾虚组(126例) 人 数(百分率)	正常组(452例) 人 数(百分率)	P 值
糖 果	60(52.38%)	135(29.86%)	> 0.05
糕 饼	71(56.35%)	171(37.83%)	< 0.001
巧 克 力	28(22.22%)	94(20.79%)	> 0.05
麦 乳 精	30(23.8%)	91(20.15%)	> 0.05

脾虚与进食习惯的关系

进食习惯情况	脾虚组(126例) 人 数(百分率)	正常组(452例) 人 数(百分率)	P 值
良好的	27(21.42%)	292(67.5%)	< 0.001
不良的	90(71.72%)	139(30.75%)	< 0.001
严重偏食的	28(17.28%)	21(4.64%)	< 0.001

中医脾虚是指小儿有食欲不振、消瘦、腹胀、大便溏薄或干硬、精神不振乏力、重者发育落后。有上述情况存在时，可认为是脾虚。

由上述三表，从脾虚与膳食成分的关系来看，脾虚组的膳食组成不全者多，缺蔬菜，缺肉类的也多，与正常组比较有明显差异性。与吃甜食的关系来看，各项甜食摄食的百分率，脾虚组皆高于正常组，特别为糕饼组，脾虚组与正常组相比有显著差异，从进食习惯来看，脾虚组进食习惯良好的低于正常组，不良的和偏食的则高于正常组，两组比较有非常显著的差异性。小儿胃肠消化功能脆弱，易受各种不良因素的影响而致脾虚，但饮食不节、五味失和，确实是一个重要的因素。脾主运化，如不良的饮食习惯、某些营养素的缺