

Changjianbing Ziranliaofa Congshu

• 常见病自然疗法丛书 •



小儿哮喘的自然疗法

XIAOER
XIAOCHUAN
DE ZIRAN LIAOFA

总主编 王海泉

主编 荣元双 李晓红 楚艳

中国医药科技出版社

常见病自然疗法丛书

小儿哮喘的自然疗法

总主编	王海泉			
主 编	荣元双	李晓红	楚 艳	
副主编	梁林燕	李慧霞	王 芸	
编 委	杨晨芸	时百红	冯 辉	
	毕 颖			

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小儿哮喘的自然疗法/荣元双, 李晓红, 楚艳主编. —北京:
中国医药科技出版社, 2007.6

(常见病自然疗法丛书/王海泉总主编)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 3696 - 1

I. 小 ... II. ①荣 ... ②李 ... ③楚 ... III. 小儿疾病: 哮喘—自然疗法 IV. R725.605

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 085208 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 程明

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 责编: 010 - 62278797 发行: 010 - 62244206

网址 www.cspyp.cn www.mpsky.com.cn

规格 880 × 1230mm $\frac{1}{32}$

印张 7 $\frac{1}{2}$

字数 191 千字

印数 1—3000

版次 2007 年 7 月第 1 版

印次 2007 年 7 月第 1 次印刷

印刷 北京昌平百善印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 3696 - 1

定价 14.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内 容 提 要

本书从小儿哮喘的病因及发病机制、诊断与分类及西药治疗和中医学认识入手，系统介绍了小儿哮喘的按摩、拔罐、刮痧、中草药、贴敷、熏洗、针灸、饮食、运动及音乐疗法，重点突出其操作方法，同时还介绍了小儿哮喘的心理调养及预防。全书图文并茂，通俗易懂，深入浅出，易于掌握，适合于医学爱好者和小儿哮喘家长阅读参考。

《常见病自然疗法丛书》编委会

总主编：王海泉

编 委：（按姓氏笔画排序）

王丽双	王本鹏	王乐荣
左尚宝	卢红伟	付秀丽
申 康	杜录和	李翠芬
李 洁	李 艳	李晓红
孟迎春	宋庆江	苏 彤
韩 莹	荣元双	蒋鲁生
楚 艳		

目 录

第一章 概述 / 1

- 第一节 认识小儿哮喘 / 1
- 第二节 小儿哮喘的病因与发病机制 / 6
- 第三节 小儿哮喘的诊断和分类 / 13
- 第四节 小儿哮喘的西医药治疗 / 18
- 第五节 中医学对小儿哮喘的认识 / 24

第二章 认识经络和腧穴 / 30

- 第一节 认识经络和腧穴 / 30
- 第二节 治疗小儿哮喘的常用穴位 / 34

第三章 小儿哮喘的按摩疗法 / 48

- 第一节 按摩防治小儿哮喘基础 / 48
- 第二节 小儿按摩常用手法 / 51
- 第三节 小儿哮喘常用按摩法 / 60

第四章 小儿哮喘的拔罐疗法 / 83

- 第一节 拔罐防治小儿哮喘基础 / 83
- 第二节 小儿哮喘常用拔罐法 / 88

第五章 小儿哮喘的刮痧疗法 / 93

- 第一节 刮痧防治小儿哮喘基础 / 93
- 第二节 小儿哮喘常用刮痧法 / 96

第六章 小儿哮喘的中草药治疗 / 101

- 第一节 中草药简介 / 101
- 第二节 小儿哮喘常用中药简介 / 105
- 第三节 小儿哮喘常用偏方验方 / 109

第七章 小儿哮喘的贴敷疗法 / 117

- 第一节 贴敷防治小儿哮喘基础 / 117
- 第二节 小儿哮喘常用贴敷法 / 122
- 第八章 小儿哮喘的熏洗疗法 / 135**
 - 第一节 熏洗防治小儿哮喘基础 / 135
 - 第二节 小儿哮喘常用熏洗法 / 141
- 第九章 小儿哮喘的针灸疗法 / 147**
 - 第一节 针灸防治小儿哮喘基础 / 147
 - 第二节 小儿哮喘常用针灸法 / 152
- 第十章 小儿哮喘的饮食疗法 / 158**
 - 第一节 食疗防治小儿哮喘基础 / 159
 - 第二节 小儿哮喘的饮食禁忌 / 166
 - 第三节 小儿哮喘的饮食选择 / 169
 - 第四节 小儿哮喘常用药膳 / 175
- 第十一章 小儿哮喘的运动疗法 / 190**
 - 第一节 运动防治小儿哮喘基础 / 190
 - 第二节 哮喘患儿运动法 / 197
- 第十二章 小儿哮喘的音乐疗法 / 203**
 - 第一节 音乐防治小儿哮喘基础 / 203
 - 第二节 听音乐防治小儿哮喘 / 207
- 第十三章 小儿哮喘的心理调护 / 215**
 - 第一节 心理疗法防治小儿哮喘基础 / 216
 - 第二节 孩子的“心灵鸡汤”您准备好了吗 / 219
- 第十四章 小儿哮喘的预防 / 224**

第一章 概述

第一节 认识小儿哮喘

“孩子他爸，快来看看咱家孩儿这是怎么啦！”当看到自己的孩子突然出现烦躁不安，呼吸困难，鼻翼煽动，大口大口地喘着粗气，喉中咻咻作响，面色苍白，甚至发青发紫，用写满了痛苦和恐惧的眼睛望着你的时候，很多家长会大惊失色，不知所措。每每孩子发病时，看着“掌上明珠”痛苦的表情，做父母的无不遭受着巨大的精神折磨，看在眼里，疼在心上，有的家长甚至无心工作，寝食难安！“我们的孩子究竟得了什么病？有没有什么特效药可以治疗？能不能彻底治愈呢？孩子还小，害怕进医院，除了打针吃药之外，还有没有其他痛苦小的治疗方法呢？……”其实孩子所患的疾病叫做支气管哮喘，简称哮喘。

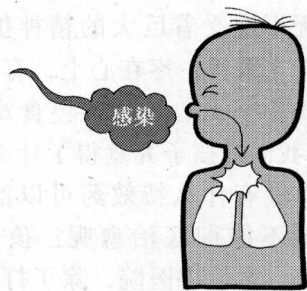


一、什么是小儿哮喘

哮喘是呼吸系统常见的疾病之一，是一种常见而又比较难治愈的顽疾。由花粉、食物等致敏原引起的，我们称之为过敏性哮喘，由运动而诱发的哮喘，运动医学称之为运动性哮喘。不论引

起哮喘的诱因是什么，他们的症状都是一样的。哮喘发作前有先兆症状如打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、胸闷等，如果不及时处理，就会出现呼吸困难，甚者端坐呼吸，干咳或咯白色泡沫样痰，甚至还会出现紫绀。这些症状不仅严重影响着患儿的生活质量，如不及时治疗还会威胁患儿的生命。有的哮喘会随季节的变化有高发的趋势，而有的哮喘会因为对某种物体过敏而常年存在，顽固的症状让人挥之不去，那种滋味真是苦不堪言，这就是哮喘——一种严重威胁公众健康的慢性疾病。现代医学认为，哮喘是由多种炎性细胞参与的气道慢性炎症，这种炎症使易感儿童对各种激发因子具有气道高反应性，并引起气道狭窄，而表现为反复发作的突发性胸闷、刺激性咳嗽、伴有哮鸣音（嗓子拉弦声）的呼吸困难等症状。小儿哮喘的发生大多是在遗传的基础上受到体内外某些因素，如过敏、感染、过度劳累、精神因素等而激发。

简单说来，小儿哮喘主要是由
于支气管平滑肌痉挛，黏膜充血、
水肿，管腔内粘稠分泌物增多，使
管腔狭窄，空气进出不畅，引起支
气管阻塞的一种过敏性疾病。所谓
过敏性，就是小儿在致敏原的作用
下产生一系列的临床症状。这些症
状主要有胸闷不适、咳嗽痰多不易
咳出、面白唇紫、心慌出冷汗、坐



卧不宁、睡眠不安、阵发性呼吸困难伴有哮鸣音等症状。本病往往在夜间或清晨时加重。常发生在秋、冬季节。有75%的患儿是由于呼吸道感染而激发。哮喘发作时，往往有先兆症状，如咳嗽、胸闷或连续喷嚏等，也可突然起病。

有时部分患儿家长经常将感冒与哮喘混在一起。感冒可以出现咳嗽，哮喘也有，有时患儿家长就分不清了。那么如何区分感冒和小儿哮喘呢？其实，只要抓住要点是不难鉴别的。感冒除了

伴有咳嗽、喉咙痛外，严重的还会发烧、头痛、全身酸痛，甚至恶心、腹泻。而小儿哮喘除了胸闷、咳嗽痰多之外，还伴有呼吸困难以及喉间出现哮鸣音，这是感冒所不具备的。

二、惊人的数据

目前哮喘已成为全球性的疾病，可发生于任何年龄，而且发病率呈逐年上升趋势。据世界卫生组织资料统计，世界各地哮喘的发病率在 0.11% ~ 32% 之间，全世界哮喘的发病率正以大约每年 1% 的速度递增，现今全球约有 1.6 亿人患有哮喘。在美国，1970 ~ 1980 年间 17 岁以下的哮喘患儿的发病率上升了 23%；1981 ~ 1990 年间 18 岁以下的哮喘患儿的发病率上升了 34%。在国外，哮喘严重威胁着儿童的身体健康。据新加坡国立大学医院 1994 年调查显示，6 ~ 15 岁儿童哮喘发病率为 20%，澳大利亚和斯里兰卡则分别高达 38% 和 40%，中国台湾地区哮喘发病率达 16%。据报道，在农村以及比较偏远的地区或是接近原始生活的地区，发病率低；而在工业发达的城市，发病率相对较高。调查显示：全世界小儿哮喘发病率最高的国家为英国、法国（1968 年巴黎儿童的哮喘发病率为 3.3%）、澳大利亚、新西兰、伊朗，其次为北美洲、中美洲和南美洲的一些国家。发病率最低的是东欧国家、印度尼西亚、希腊等国。在我国，据不完全统计，哮喘患者不少于 1000 万人，其中有半数在 12 岁以前发病。哮喘发病率北方为 1%，南方为 2%。南方哮喘的发病率从 1964 年的 4.1% 上升至 1989 年的 10.2%，到 1996 年，哮喘患儿已达 5%。根据全国儿科哮喘协作组对全国 27 省（市）953 340 名 14 岁以下儿童的调查结果，西藏高原的患病率仅为 0.11%，而福建省沿海某些地区的患病率高达 2.03%。以上的数据说明：小儿哮喘的发病率与地理环境和气候有着密切地联系。在发达国家和地区小儿哮喘发病率的上升，与空调、地毯、鲜花、鸟、猫、狗进入家庭，使毛屑、尘埃等过敏源增多有关，足见现代化生活方式

的弊端。因此，日渐富裕起来的我国人民，应切实吸取发达国家和地区的这一教训，积极采取有效的措施预防小儿哮喘的发生。

什么是“三凹征”？

表现为胸骨上窝、肋骨间隙及剑突下，在吸气时凹陷，如不及时处理，可出现缺氧、口唇紫绀、面色苍白、青紫等严重症状。哮喘病反复发作，有时会危及生命。



此外，据有关专家分析，小儿哮喘的发病率呈逐渐升高的趋势还有以下几个原因：

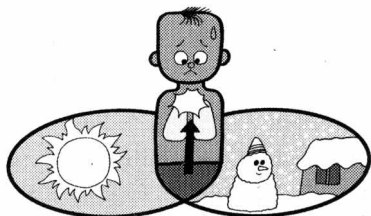
首先是人们生活条件的变化。现在人们的物质生活水平较以前有了很大的提高，很多家长不惜重金，为孩子买昂贵的营养品，日常生活中也是尽可能地改善孩子的营养，使孩子过多地进食蛋白质物质；随着竞争日渐激烈，孩子的升学压力过大，课业负担加重，学习时间过长，占用了过多的课余时间，以致于体育运动不足。

其次是经济的发展，产业结构改变。职业性过敏源增加，汽车尾气排放增加，大气污染逐渐加重，降低了儿童肺的功能。

最后，家长文化水平的提高，医学知识的普及，家长对孩子的疾病更加重视，使得就诊率上升。医学水平的快速发展，检查方法的进步，使得诊断率大大提高。

最令哮喘患儿苦恼的就是每当季节转换或气候突变的时候，哮喘这个“隐形杀手”就会找上门来，令患儿苦不堪言。秋冬季节，昼夜温差大，室内外冷热变化剧烈，而呼吸系统对寒冷的刺激较为敏感。寒冷导致体表血管收缩，不仅降低了皮毛的屏障功能，而且对吸入的冷空气起不到加热作用，使呼吸道黏膜受到寒

冷的刺激，从而诱发哮喘的急性发作。而致敏原就如同这个“隐形杀手”的介绍人，它无时不在，无处不在，一旦条件成熟，随时随地都有可能引发哮喘。为了寻找致敏原，临床医生下了很大的功夫，甚至动用了很高明的仪器，但有时也会无功而返。所以有些懂医的家长，如果自己的小孩不幸得了哮喘，就会搬迁到气候变动不是很大的南方居住，这样有利于孩子的成长。



三、小儿哮喘的危害

一组组数据资料告诉我们，哮喘的危害是很大的。首先，哮喘发作可因喘息或是剧烈咳嗽等给患儿造成肉体上的巨大痛苦，反复发作继发的并发症，使患儿生活质量严重下降，丧失学习的能力，甚至危及生命。哮喘患儿还可因此而影响生长发育。据报道，世界上有 35% 的哮喘儿童因哮喘而遭受痛苦，41% 以上的患儿家长说，哮喘使他们的孩子感到孤独和自卑。因此，本病对孩子的危害是巨大的。再就是哮喘会直接影响孩子正常的生活和学习。据报道，哮喘是导致儿童缺勤、缺课最主要的慢性疾病。哮喘患儿的家长为给孩子看病而误工等损失也是巨大的。



道，世界上有 35% 的哮喘儿童因哮喘而遭受痛苦，41% 以上的患儿家长说，哮喘使他们的孩子感到孤独和自卑。因此，本病对孩子的危害是巨大的。再就是哮喘会直接影响孩子正常的生活和学习。据报道，哮喘是导致儿童缺勤、缺课最主要的慢性疾病。哮喘患儿的家长为给孩子看病而误工等损失也是巨大的。

说了这么多，下面就来谈一谈哮喘患儿以及家长最关心的问题——治疗。有的家长或许听说过医疗界的这

样一句话，那就是“内科不治喘，治喘就丢脸”。这句话告诉我们：哮喘的治疗是较为棘手的。有的家长会问：我孩子的哮喘能否彻底根治？从严格意义上讲，小儿哮喘是很难根治的。尽管如此，希望哮喘患儿以及患儿家长仍然要充满信心。因为随着现代医学的不断发展，相信在不久的将来，哮喘一定能被彻底消灭。本书后面讲到的各种家庭自我疗法对控制哮喘的发作，减轻哮喘的临床症状有着很好的疗效，希望会对广大患儿有所帮助。同时，在日常生活中哮喘患儿多注意避免接触致敏源，坚持适当的锻炼，保持心情的舒畅，那么战胜哮喘就指日可待了。

第二节 小儿哮喘的病因与发病机制

在本节中，我们将给您介绍究竟是哪些原因可引起小儿哮喘，小儿哮喘在人体内是如何发生发展的，也就是小儿哮喘的病理情况。

一、小儿哮喘的病因

1. 致敏原

这些致敏原时时刻刻隐藏在患儿的身边，往往趁其不注意的时候，侵入患儿的体内，让您防不胜防。

(1) 花丛中的“杀手” 花粉大家肯定都不陌生。在植物开花季节，花粉浮游于空气中，被儿童吸入后常会导致小儿哮喘的发生。以花粉为致敏原的哮喘患儿发病多具有季节性发病的特点。春季多因树木，初夏和秋季多因杂草类花粉。

导致发病的植物可分为两类，一类是木本植物，以乔木花粉为主，发病时间一般在春季；另一类是草本植物，此类植物在夏末秋初开花，故发病季节在立秋前后。

气候与花粉的传播也有密切关系。干燥有风的天气可增加空气中花粉的含量，而雨天可洗涤空气中的花粉，所以空气中花粉

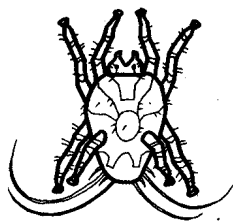
的含量就比较低。

国内外各地植物分布不同，引起哮喘的植物，在欧洲以牧草的花粉为主，美洲则以莠类的豚草花粉为主。我国北方地区致病花粉以野蒿类为主，其次为葎草、蓖麻及大麻。近年来，由于豚草的入侵，其引起的哮喘患儿逐年上升，已经成为蒿属植物以外的最重要的致敏花粉。

(2) 无处不在的真菌 真菌的种类极多，有 10 万 ~ 25 万种，可以引起变态反应的真菌大约有 20 ~ 30 种。但大气中飘散的真菌孢子数要超过花粉数。无处不在，无时不在，不但可以通过吸入途径，还可通过各种途径，例如食入、接触、注入等多种途径进入人体，常见致敏真菌有间链孢霉、单孢枝霉、锈霉、黑粉霉、蠕孢霉、曲霉、青霉、根霉、镰刀霉、念珠菌、酵母及蘑菇孢子等。它们靠孢子及菌丝碎片传播，体积小而轻，易随风吹起而四处飘散。千万可别小看这些小真菌，随着各种检验技术的发展，对哮喘患儿过敏原检测中，它的比例在逐渐升高。

(3) 何处惹尘埃 尘埃是一种体积细小的微生物，多数依附枕头、床单、窗帘、地毯等地方。室内堆放长久的书报等有大量致敏原附着和隐藏。这些小的颗粒实际上是多种致敏原的混合物。尘埃的排泄物会使哮喘患儿的支气管产生敏感的反应。

(4) 不容忽视的螨虫 诱发小儿哮喘的螨主要为屋尘螨、粉尘螨和宇尘螨，其致敏性极强，活螨、螨的皮屑和排泄物都具有使患儿过敏的抗原性。屋尘螨广泛存在于屋尘中，尤其是床垫料、枕垫料、地毯和窗帘中，与人能够密切接触，并且喜温暖潮湿，10 ~ 32℃、相对湿度 80% 左右为其最佳生长繁殖环境。



螨虫

(5) 昆虫 蟑螂、蚊、蝇、蜂、蛾、蝶等的鳞、毛、蜕皮、脱屑、残骸、分泌物及排泄物等均可成为致敏原。

(6) 猫猫狗狗不能亲密接触 饲养宠物已成为现今许多人的第一大嗜好,有很多儿童喜欢与动物交朋友。近年来,饲养宠物的家庭日渐增多,由动物皮毛致敏的儿童报道屡见不鲜,尤以体质较弱的儿童居多。这是因为猫、狗等宠物的上皮脱屑、唾液、尿等排泄物均具有使患儿过敏的抗原性,且脱屑比毛的抗原性更强。此外,猫、狗、鸽子等动物能传播多种致病菌和寄生虫,这些东西污染了空气以后,可使儿童患上哮喘。

(7) 有毒的化学物质 如各种洗涤剂中的各种酶类、塑料工业中使用的甲苯二异氰酸酯。各种燃料燃烧后释放的二氧化硫等。城市工厂的废气,家庭使用的煤气,各种机动车所排放的尾气以及空气中飘浮的灰尘、化学微粒等会对儿童尚显娇嫩的呼吸功能造成破坏而导致了哮喘的发生。

我是哮喘患者,
不能接触宠物。



都是空调惹的祸

夏季利用空调,室内外温差较大,对于过敏体质的孩子来说,上呼吸道受到冷空气的突然袭击,支气管反射性的痉挛,引起咳嗽、气喘。同时,房间的空气得不到彻底更新和流通,未经常清洁的空调器内存积的病毒和尘螨,也可能诱发哮喘。

(8) 饮食及药物 俗话说:“病从口入”,其实有很大一部分小儿哮喘是吃出来的,那么哪些东西小儿哮喘患者不能吃呢?

随着经济的不断发展,人们的生活水平较以前有了很大的提

高，一些含有特异蛋白质的海产品如鱼、虾、螃蟹等得到了普遍食用，这些食物有着很强的致敏性，儿童食后很容易诱发哮喘。

一些药物也是导致小儿哮喘的罪魁祸首。现在治疗疾病的药物种类繁多，其中就有许多药物可以引发小儿哮喘。还有些患儿患病后滥用抗生素、激素，致使自身的抵抗力下降，也会导致小儿哮喘的发生。此外，有些药物几乎对所有哮喘患儿都有不良的影响，例如治疗心脏病的“ β -受体阻断剂药物”便可能引发小儿哮喘，甚至可能会导致死亡。

2. 其他因素

除了我们以上所说的致敏原外，过敏体质及一些其他原因是造成小儿哮喘的原因，它包括以下几方面。

(1) 气候转变 天气转变也是诱发小儿哮喘病的其中一种原因，每当季节转换的日子，例如在夏秋之间，或者由冬季进入春季，温度和空气中湿度的转变会令患儿的呼吸道产生敏感的反应，由是诱发哮喘。

童言无忌

今天的事今天完成

父亲：“凡是今天能完成的事情，一定不要拖到明天。”

儿子：“这太容易了。把饼干盒拿来！”

(2) 运动 剧烈运动有时也会诱发哮喘，由于运动时身体需要大量的氧气，在这种情况下儿童多数会用口呼吸，由于用口吸入的空气没有经过呼吸道，所以会较冷和较干，当中也会含有较多微粒，所以大量吸入便容易引起发病。

(3) 精神及情绪因素 部分哮喘患儿在情绪激动时亦可能引致病发，例如在大笑大闹的时候，我们需要做深呼吸，这便有可能引起呼吸道狭窄，诱发哮喘。

(4) 儿童体质的下降 随着时代的飞速发展，当今的儿童多以车代步，以电梯代替爬楼登高，这样一来，儿童就缺乏了锻炼身体机会，久而久之会导致心肺的功能下降；滥用抗生素也是

导致小儿体质下降的原因，很多小儿一有个头疼脑热，家长就急匆匆抱到医院去打点滴，久而久之，孩子产生耐药性，形成恶性循环，反复大量地使用抗生素，导致自身体质不断下降，这也是引发哮喘的因素之一。

那么，有人会问，所有的孩子可能都处在以上我们所说的这种环境当中，怎么有的孩子就很健康，有的孩子就得哮喘了呢。这就是我们下面要说的孩子的体质问题。以上这些致敏原只有结合在过敏体质的患儿身上才会引起哮喘。

说到这里，我们就不得不说以下过敏性体质，所谓过敏性体质是指即使接触正常儿童不反应的极少数的变应原，也能产生一种特定的过敏物质“IgE”的遗传体质。过敏性体质与患儿的遗传基因有关，通常为遗传所致。根据统计，双亲皆有过敏性体质时其子女过敏性体质患病率高达75%，而只有单亲其患过敏性体质率亦可高达50%。因此，哮喘患儿大多有过敏家族史，遗传占有相当重要的因素。只是它与其他遗传性疾病也不同，遗传的并非是某一种疾病，而是过敏的体质，所以有可能并不都发生哮喘，有的儿童则表现为鼻炎等。另外，有时还发现以前无过敏性体质的儿童，在某些特定的因素的作用下，可转变成成为过敏性体质。例如感染，因一次上呼吸道感染（大多数是由病毒所引起，病毒损害患儿的呼吸道黏膜，刺激组织细胞，产生了过敏反应，令患儿的气管对外来的刺激更加敏感）诱发哮喘的患儿为数不少。还有，由于近年工业化进程的加快，大气污染加剧，使原来不是过敏性体质的患儿也演变成过敏性体质。而车辆的增加，柴油废气中的芳香酞颗粒又加速过敏性炎症反应的发生。

以上是引发小儿哮喘的病因，可以说内因与外因都是发病的重要因素，了解各种致敏原、外界变化及自身的体质，对有效地

