

中医人体

养生系列



BOOK

广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

庄礼兴 编著

E R TONG BAO JIAN
SHI LIAO

63 种幼儿常见病施食疗方

极具中医特色的奇方妙术

初为人母者的必备读物

为宝宝的健康保驾护航

儿童保健食疗



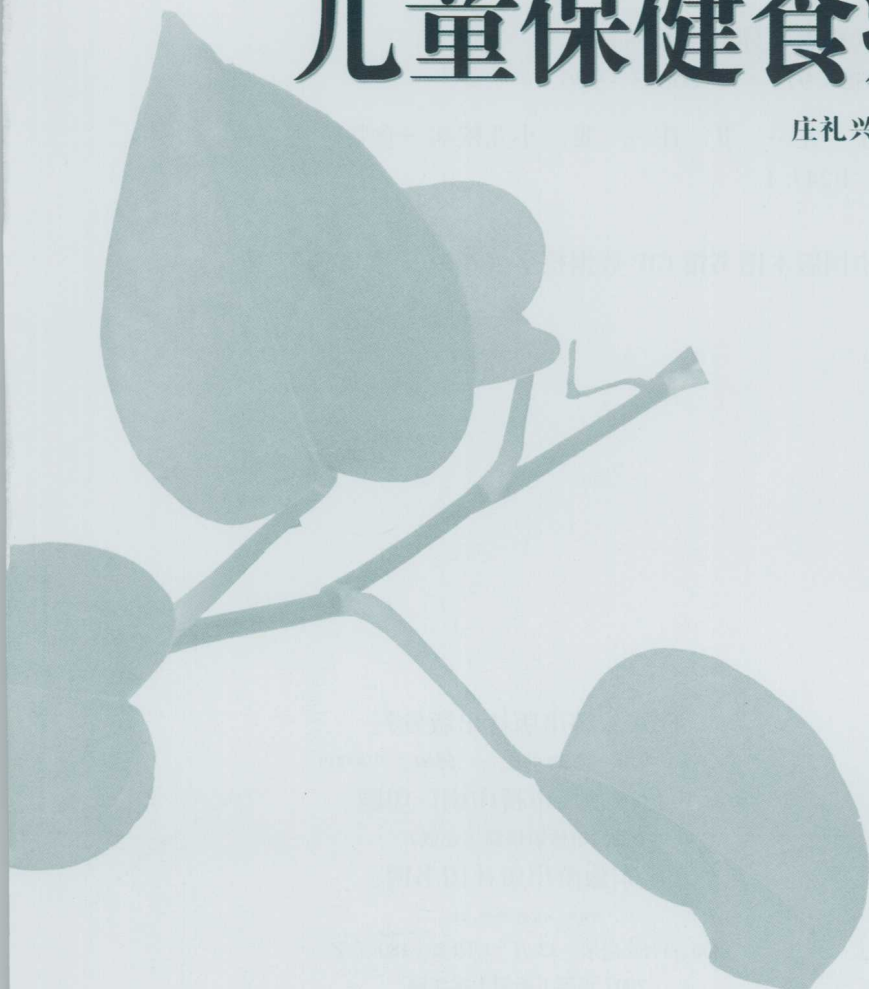
BOOK
广东旅游出版社
GUANGDONG TOURISM AND TRAVEL PUBLISHING HOUSE

中医人体
养生系列



儿童保健食疗

庄礼兴 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

儿童保健食疗/庄礼兴编著. —广州: 广东旅游出版社,
2007. 8

(中医人体养生系列)

ISBN 978 - 7 - 80653 - 906 - 4

I. 儿… II. 庄… III. 小儿疾病—食物疗法
IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 099347 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广州市番禺市桥印刷厂印刷

(番禺市桥镇横江工业区)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

850 × 1168 毫米 32 开 8 印张 180 千字

2007 年第 1 版第 1 次印刷

定价: 13.00 元

出版导语

作为中华文明瑰宝之一的中医，是我们的祖先在长期的生活与科学实践中总结出来的祛病健身、延年益寿的有效手段，是诊治知识与生存智慧的结晶。尤其在人体养生范畴内，中医所采用的预防、医疗与调养、保健方式别具特色，也比较容易掌握，且资源丰富、简便易行，具有得天独厚的优势。

我们推出这套“中医人体养生系列”，并无意在研究领域争一日之长，只是想做点普及工作，向有兴趣的读者传授几乎不难把握的中医养生常识，把它引出杏林深处、医院高门，以在更广泛的范围内为更多人服务。是故少涉理论，力戒空谈；注意实效，重于应用。撰稿者都是富于本行临床实践经验的医师；即使对养生知识原本所知甚少的读者，只要认真依照书中内容的提示去办，便可临渴得水、自治治人。

因此，家里自备这样几本实用性很强的养生手册，等于供着一批不领薪酬、随叫随到的养生保健顾问。您何乐而不为呢？

目 录

第一章 幼儿生理特点与食养	(1)
一、食物的性味、归经	(1)
二、合理利用食物	(3)
三、食疗的整体观	(4)
四、辨证施食	(7)
五、小儿生理、病理特点	(8)
六、小儿食养	(11)
(一) 概述	(11)
(二) 婴幼儿的调护和喂养	(15)
(三) 长年儿童的饮食养护	(18)
七、小儿饮食的宜忌	(21)
(一) 忌寒凉	(23)
(二) 忌辛辣	(23)
(三) 忌过食酸甜油腻食物	(24)
(四) 在患病服中药期间要忌口	(24)
(五) 某些疾病也需要忌口	(24)
(六) 忌偏食、贪食、择零食的坏习惯，培养良好的 饮食习惯	(25)
八、小儿病后调养	(26)



第二章 幼儿常用食物及四季常用食疗方

- (28)
- 一、常用食物 (28)
- (一) 五谷杂粮：粳米、糯米、小麦、大麦、荞麦、粟米、玉米、花生、高粱、黄豆、黑豆、绿豆、赤小豆、蚕豆。
- (二) 蔬菜瓜果：芹菜、白菜、菠菜、油菜、枸杞菜、芥菜、苋菜、茼蒿菜、芫荽、大蒜、葱、生姜、白萝卜、红萝卜、莲藕、甘蓝、竹笋、苦瓜、丝瓜、冬瓜、黄瓜、南瓜、番茄、茄子、香菇、银耳、木耳、猴头菇、紫菜。
- (三) 水果、干果：苹果、梨子、西瓜、荔枝、柿子、柑子、金桔、橙子、柚子、柠檬、葡萄、石榴、罗汉果、橄榄、菠萝、李子、桃子、荸荠、甘蔗、杏子、枇杷、无花果、甜杏仁、白果、莲子。
- (四) 畜禽肉类：猪肉、猪皮、猪心、猪肺、猪肝、猪脾、猪肚、猪肾、猪脑、牛肉、牛肝、牛肚、羊肉、羊肝、狗肉、兔肉、鸡肉、鸡肝、乌骨鸡、鸭肉、鹅肉、鸽肉、鹌鹑肉。
- (五) 水产品及蛇蛙类：鲤鱼、草鱼、鲫鱼、带鱼、黄鳝、白鳝、泥鳅、银鱼、鲨鱼、鲈鱼、鳖肉、龟肉、虾、螃蟹、田螺、牡蛎肉、海参、燕窝、蛙、蚌、海蜇、淡菜。
- (六) 调味品、奶蛋类：食盐、醋、酒、酱、白糖、红糖、饴糖、茶叶、胡椒、桂皮、牛奶、羊奶、鸡蛋。
- 二、常用中药 (81)
- 人参、党参、黄芪、山药、大枣、西洋参、枸杞子、紫河车、鹿茸、蛤蚧、沙参、百合、蜂蜜、冬虫夏草、艾叶、茅根、扁豆、薏苡仁、麦芽、谷芽、鸡内金、芡实、莲

子、使君子、砂仁、金银花、菊花、桑叶、蝉退、夏枯草、川贝母。

三、四季幼儿常用食疗方 (91)

(一) 春季常用食疗方 (91)

银花芦根薄荷饮、银花肉片汤、枇杷饮、杏贝粥、白萝卜麻黄汁、五神汤、银花薄荷粥、鱼腥草粥、桑叶双花饮、石膏芦根粥、红豆鱼腥草粥、苡仁鱼腥草粥、三汁饮、马齿苋紫草根饮、五汁饮、桑菊蝉衣饮、竹沥粥、白菜豆芽饮、竹叶双花饮、枇杷杏仁饮、冰糖鸭蛋羹、芪枣糯米粥、黄花菜马齿苋饮、生地苍耳饮。

(二) 夏季常用食疗方 (100)

翠衣银花饮、绿豆粥、藿香绿豆饮、荷叶翠衣饮、苦瓜兔肉汤、苋菜饮、石榴汁、大蒜汁、虎杖饮、炒苋菜、板蓝根饮、西瓜汁、番茄汁、薤菜菊花饮、鲜藕蜜汁、苦楝根皮饮、生南瓜、绿豆苡仁饮、蒲公英汁、野菊六一饮。

(三) 秋季常用食疗方 (108)

罗汉果汁、萝卜杏仁汁、马齿苋汁、胡萝卜汁、洋桃茶、无花果饮、蜜梨汁。

(四) 冬季常用食疗方 (111)

葱豉汤、藿香生姜汤、葱白粥、贝母肺叶粥、杏仁炖猪肺、蛇肉粥。

第三章 幼儿疾病的中医食疗 (115)

感冒 (115)

咳嗽 (118)

百日咳 (123)

支气管哮喘 (126)



扁桃腺炎 (乳蛾)	(130)
小儿肺炎	(131)
夏季热	(134)
中耳炎	(136)
口疮	(138)
慢性鼻炎	(140)
呕吐	(141)
疳积	(145)
胃脘痛	(148)
腹痛	(150)
婴幼儿腹泻	(152)
便秘	(155)
厌食症	(157)
痢疾	(159)
蛔虫病	(161)
蛲虫病	(163)
水肿	(164)
黄疸 (病毒性肝炎)	(166)
自汗、盗汗	(168)
夜啼	(169)
水痘	(172)
麻疹	(173)
痄腮 (流行性腮腺炎)	(175)
猩红热	(178)
疖子	(180)
疔肿	(182)
小儿肥胖症	(184)
小儿智能落后 (脑发育不全)	(187)
小儿遗尿	(189)

小儿营养不良·····	(192)
佝偻病·····	(195)
小儿多动症·····	(198)
第四章 儿科常见病症的推拿按摩治疗·····	(201)
一、发热·····	(201)
二、上呼吸道感染·····	(204)
三、支气管炎·····	(207)
四、支气管哮喘·····	(210)
五、呕吐·····	(213)
六、婴幼儿腹泻·····	(216)
七、便秘·····	(220)
八、脱肛·····	(223)
九、小儿营养不良·····	(225)
十、佝偻病·····	(228)
十一、遗尿症·····	(231)
十二、夜啼·····	(234)
十三、小儿多动症·····	(236)
十四、麻疹·····	(239)
十五、流行性腮腺炎·····	(242)



第一章 幼儿生理 特点与食养

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，与食物的食用效果是一致的。这种效果主要反映在功效（作用）上，但也可反映在副作用方面。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。食物中过于寒凉或温热的较少。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。它是根据食物被食用后反映出来的效果，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、荸荠能化痰，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)，故归属脾、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，才能比较完整地表现一种食物的性能。如韭菜，味甘、辛，性温，归肾、胃、肝经，分而言之难以说明它的功能，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，则难以判断它究竟作用于何经而发挥何种功能。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，也难以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），而不是象中药那样，有的还可用来“以毒攻毒”，故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物，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一营养素的损失；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，不宜用水浸泡，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，如果老人、儿童食用，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采用相应的食品类型。

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证，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，阴寒偏盛的病证，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、脏腑与躯体之间是一个统一的整体。脏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。如视物昏花的病证，为肝血不足表现于目，食疗采用滋补肝肾法，选食猪肝炒杞枸苗、猪肝羹等；口舌生疮的病证，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，亦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、肝阳上亢的病证，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，其他脏腑的病变，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, 万物峥嵘, 腠理开泄, 机体以心喜凉为特征, 饮食应以消暑生津为主, 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。对于疾病辨证施食时, 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, 在西北宜用葱豉粥、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, 食疗应根据年龄特征而配制膳食。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。气虚之体食宜补气，如人参粥、益脾饼等。血虚之体食宜补血，如绿豆膏、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。根据不同病证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，系小儿感受麻毒后的常见传染病，随着病理的演变经

过，出现初、中、末三期不同证的变化，饮食也应辨证配制。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，可选用相同的饮食。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，可出现同一病理进程，表现为相同的中气下陷证，就都可选食参苓粥、归芪鸡等提升中气的食物。

同病异食与异病同食，是辨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，故辨证施食是提高食疗效果的基本原则。

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，其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。