

孩子少生病的灵丹妙药你“造”吗？

# 孩子生病 不心慌



## 儿童医院老专家 谈小儿常见病

北京儿童医院资深儿科专家 北京弘医堂中医医院儿科首席专家

师从 | 京城三代小儿王——王鹏飞老先生  
四大名医孔伯华先生高徒——裴学义先生

中国科学院院士、北京儿童医院原院长 张金哲

亲自作序



## 全面总结小儿各种常见病

半个多世纪的临床经验 数十万小患者的案例总结

中西医结合的诊疗方案 简单、易懂的辨证、处置方法

发烧来势汹汹，该不该去医院？咳嗽反反复复，会不会转成肺炎？

腹泻、便秘、积食、湿疹……中药调理还是西药治疗？



中国工信出版集团



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

刘学易 / 刘晖 著

# 孩子生病 不心慌

儿童医院老专家  
谈小儿常见病

刘学易 / 刘晖 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目（CIP）数据

孩子生病不心慌：儿童医院老专家谈小儿常见病 / 刘学易，刘晖著. —北京：  
电子工业出版社，2016.7

ISBN 978-7-121-29178-4

I. ①孩… II. ①刘… ②刘… III. ①小儿疾病—常见病—防治 IV. ①R72

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第141812号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：13.25 字数：170千字

版 次：2016年7月第1版

印 次：2016年7月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询联系方式：（010）68250970-814。



“授之于鱼，不如授之于渔”，就是说给鱼不如教捕鱼的方法。

一名儿科医生，不但要给孩子看病，还要教孩子的父母、亲人如何照顾孩子。让他们掌握科学的育儿知识很有必要。

儿科医生看病时，都要给孩子的父母做详细的解释工作。医生的话很重要，有时三言两语使家长如梦方醒、恍然大悟。因为这是医生多年临床经验的结晶，是不可多得的一剂“良药”。

20 世纪 50 年代初，北京科普作家协会成立之初，就担负起普及科学育儿知识的重任。本书作者是其中一员，他在繁忙的工作之余，出版了不少这方面的书籍，我作为最初的创会者见证了他为此做出的努力。

刘大夫是我院资深儿科专家，本书是他集半个多世纪的临床经验，深入浅出、面对家长娓娓道来的一席话。他知道家长心里想什么，又

急于知道什么，所以才能达到答疑解惑从而助家长一臂之力的目的。

“半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊，问渠哪得清如许，唯有源头活水来”。

希望本书能如一泓来自源头的清泉，注入家长们焦灼的心田，细细滋润他们舐犊爱子之心。

中国科学院院士、北京儿童医院原院长

张金哲

2016年1月

## 患者是医生永远的老师

我是北京儿童医院的一名老医生，1963 年从北京医科大学，现在的北京大学医学部毕业后就在北京儿童医院工作，一干就是半个多世纪。因为喜欢孩子，所以我在毕业的时候选择了在儿科工作。直到现在，虽然已经是快八十岁的人了，还是喜欢看少儿频道的节目。很多人说我显年轻，我想，这跟我一辈子和孩子打交道有关系吧。

从医 50 多年来，接诊了无数的小患者和他们的爸爸妈妈，虽然没有精确的统计过，但粗略算起来差不多有数十万的小患者。一辈子的儿科工作，加上北京儿童医院这个广阔的平台，使我经历过绝大多数的儿科疾病。从门诊、急诊、收住入院负责治疗直至出院，临床经验就是这样一点一滴地积累起来的。

孩子有病，多数家长的首选还是去北京儿童医院。这里荟萃了全国顶尖的儿科医生，是集医疗、科研、教学、保健于一体的大型儿科

医院。前身是由我国现代儿科医学奠基人诸福棠院士于1942年创办的北平私立儿童医院。北京儿童医院不仅在西医方面有着绝对的优势，中西医结合儿科也是国家临床重点专科建设项目，是唯一一家拥有儿科中医病房的中西医结合儿科研发基地。这里汇集了许多北京的名老中医，如京城三代小儿王——王鹏飞老先生、四大名医孔伯华先生的高徒——裴学义先生，等等。

1963年毕业后我接受了三年严苛的24小时一贯负责制培训。三年的时间吃、住在医院，随时都要负责自己的病人，两周才能休息一天。这种严酷的美英式的医生培养制度，使我打下了扎实的西医基础。刚工作时，我是个纯粹的西医大夫。后来，我有幸拜众多老中医为师，其中就包括王鹏飞老先生和裴学义老先生，等等，跟随他们学习中医，在病房临床做科研，运用中、西医两种方法共同面对疾病这个“敌人”。

家住北京的小朋友和已经长大的大朋友，哪个小时候没去过几次儿童医院呢，更不用说外地慕名而来就诊的患者了。尽管现在的就医环境比以前有了很大改善，但形容这里是春运期间的火车站一点儿也不为过。春运还有个时间段，这里可是成年累月的人头攒动、熙熙攘攘。

## 患者是医生永远的老师

寒暑假期间、过年过节前后、季节变换忽冷忽热易生病的时候就加个“更”字。有过看病经历的家长都有感触，孩子吱哇乱叫的哭闹声不绝于耳，别说看病了，听着都心烦意乱的。我常说我们儿童医院的大夫都是特殊材料制成的。我们不仅不嫌烦，还能从这吱哇乱叫的哭声中听出孩子们传递的信息，顺便在张嘴大哭时看看嗓子、检查一下口腔；孩子哭闹时是在深呼吸，这也是听诊肺部的好时机。

儿科是“哑科”，孩子不会表达，家长着急又表达不清，在见到生病的小宝宝的瞬间，经过简短的问诊、检查，对疾病的轻重缓急就应该有个大致的判断了。特别是在北京儿童医院这样每天门诊量成千上万的大型儿科医院，更需要医生作出快速准确的诊断。

经常听到去儿童医院看病的妈妈们抱怨，挂号排队等了好几个小时，等到看病了就几分钟的时间，化验检查要排队，交费取药也要排队。每个等候的家长都希望医生给别人快点儿看，但自己就诊时又希望医生看慢一点儿、再细点儿。

但是，千万不要小看医生看诊这短短的几分钟，它凝结了一位儿科医生多少年的艰苦努力、不断的勤奋学习、慢慢积累起来的临床经

验。如果有时间，医生更希望和家长细致地讲解病情，但看到周围里三层外三层的生病宝宝和焦急等待的家长时，也就只能用最简短、最准确的语言用最少的时间给出最标准的解答。这短短的几分钟，它会调动起医生所学过的所有知识，从患儿的症状、哭闹的声音、精神状态、查体所获得的各种信息，到焦急的妈妈有时近乎语无伦次的表述中，去伪存真辨别出有用的证据，作出最准确的诊断。

每天看到这些焦虑的家长，又苦于没有时间给他们仔细的解释，年轻时我便开始了科普创作，成为科普作家协会的一员，从20世纪70年代起先后在报纸杂志上发表过许多文章，还由人民卫生出版社、北京出版社等十几家出版社出版过很多科普育儿书籍及专业儿科书籍。

很多家长会对我说，“刘大夫，你们儿科医生真不容易呀，小孩子是不会说清楚哪里不舒服的，全凭你们的经验，大夫您真厉害！”其实，不是大夫厉害，是大夫接受的专业学习和训练多，是大夫经历过的患者多，“患者是医生永远的老师”这句话很有道理！

多年的临床工作，使我了解家长们的各种担忧和疑问。我愿意和大家分享我的经历和经验，让更多的人了解：孩子为什么会生病，可

## 患者是医生永远的老师

不可以不生病、少生病，一旦生了病该怎么办，等等。当年我身为“年轻的医生爸爸”时，是如何对待自己的孩子生病的；当年许多经常爱闹病的小朋友现在长大了都什么样子；如今我身为“专家医生爷爷”，又是如何对待自己的孙子、孙女生病的。

时代在变迁，科技飞速发展，育儿观念也在发生变化，知识的不断更新对于医生尤为重要。互联网让我们耳目一新，我也与时俱进地学会了运用网络。以前需要订阅杂志、去图书馆才可以查阅最新的文献、最新的医学研究成果，现在坐在家里动动手指就解决了。有了网络好像世界都变小了，远在美国、加拿大等地球另一边的亲戚、朋友，家里的宝宝有什么问题，会跟我视频连线一下，很多小毛病都会得到及时处理。这在以前是多么难以想象呀！

这些都是每天发生在我身边真实的故事，我邀请我的女儿刘晖跟我一起，把它们记录下来。我的女儿也是我的学生，一直跟随我出诊，传承宝贵的经验。出于对隐私的保护，故事中的小主人公都是化名，也有会把几个例子放在一起的情况。希望我们的分享对爸爸妈妈、爷爷奶奶、姥姥姥爷和所有关心孩子健康问题的人们有所帮助；希望大

家用积极的心态面对宝宝生病，陪伴宝宝快乐地成长。

在这里，我要感谢我的夫人，郭维芬女士。她从学校毕业一直到退休都在儿童医院工作，历任急诊科、五官科、皮科等科护士长，是北京市首批高级护理专业职称获得者之一，是资深的儿科护理专家。她同样有一颗热爱孩子、热爱儿科事业的善良的心，也曾出版过很多关于儿科护理方面的科普及专业书籍，本书的出版得到了她的鼎力支持和默默的奉献。

我还要感谢武海先生、水淼女士，他们都是年轻的心理学专家，虽然是我的晚辈，但后生可畏。他们同样为本书的出版做了大量的辛勤的工作。感谢所有对本书出版工作作出努力、奉献爱心的朋友们！

我从医到现在五十多年过去了，当初的小患者早已为人父母，有的甚至都当了爷爷奶奶。他们还会带着儿子辈、孙子辈来找我看病。看着当初的小患者健健康康地长大成人了，这份喜悦和成就感是无法用语言表达的，也是金钱不能换来的。

希望本书对年轻的父母有所帮助。

## **第一章 孩子生病不要急，看看医生怎么做 / 1**

宝宝总生病，爸爸妈妈真着急 / 2

医生爷爷怎样给自己的孙子看病 / 7

了解身边的儿科医生 / 11

年龄分期是孩子病情确诊的重要指针 / 14

儿科医生看病时都做什么、想什么 / 17

医生不仅会想，还会仔细地想 / 20

医生、护士、小宝宝，我们是朋友 / 23

## **第二章 孩子经常生病，是抵抗力差吗？ / 27**

免疫力是保护人体的“国防军” / 28

流鼻涕不一定是坏事儿 / 32

扁桃体、腺样体要不要摘除 / 34

想吃肉包子的小男孩 / 37

容易生病到底是不是吃多了？ / 42

关于免疫力那些事儿 / 44

爱“喘”的小朋友长大了 / 49

### **第三章 发烧，家长最闹心的事儿 / 51**

发烧是一个症状 / 52

烧得高就一定病得重吗？ / 54

让妈妈心惊胆战的“抽风” / 55

第一次发烧的小姑娘 / 57

发烧第五天，挑战妈妈的心理极限 / 60

如何有效退烧 / 63

宝宝很少发烧，妈妈也着急 / 66

乐乐的两次小毛病 / 68

发烧要警惕中耳炎 / 70

### **第四章 咳嗽那些事儿 / 73**

咳嗽的积极作用和消极作用 / 74

认识我们的呼吸道 / 77

上呼吸道感染（上感） / 79

气管炎与呼噜 / 80

支气管肺炎 / 81

病毒肺炎 / 83

大叶肺炎 / 85

支原体肺炎 / 86

形形色色的咳嗽表现 / 87

喘憋——呼吸道梗阻 / 90

没消息就是好消息 / 93

## **第五章 勤劳的消化系统 / 97**

认识我们的消化系统 / 98

孩子的消化系统不同于成人 / 100

孩子为什么老爱吐 / 102

经常流口水是病吗？ / 104

霉菌与鹅口疮 / 106

经常肚子疼可能是肠痉挛 / 107

特别提醒：24 小时内剧烈腹痛要警惕急腹症 / 111

腹泻 / 112

便秘 / 115

## **第六章 药，用对了才是好药 / 117**

抗生素不等于“消炎药”，不能擅自给宝宝服用 / 118

从抗生素时代到抗病毒时代 / 121

输液只是一种给药途径 / 125

湿疹，用激素，不可怕 / 127

咳嗽，中药有独特之处 / 130

脾胃不和，也要中医调理 / 132

喜欢不该吃的东西怎么办？ / 134

小孩子也会“唉声叹气” / 135

## **第七章 其他常见病，学会自己初步鉴别 / 137**

水痘不可怕 / 138

流行性腮腺炎 / 140

猩红热 / 141

过敏性紫癜 / 142

血小板减少性紫癜 / 144

风疙瘩 / 146

痱子与痒毒 / 148

## **第八章 这些症状也是病吗？ / 149**

孩子的哭闹及夜啼 / 150

孩子经常说腿疼 / 153

孩子怎么变瘦了？ / 154

出汗多正常吗？ / 156

男宝宝的小秘密，许多妈妈不知道 / 157

晕厥与虚脱 / 159

为什么总爱流鼻血？ / 160

不要轻易掏耳朵 / 162

## **第九章 少生病的灵丹妙药 / 163**

孩子的健康是吃出来的 / 164

构建身体的蛋白质 / 167

碳水化合物补充能源 / 170

输送能量的脂肪 / 172

种类繁多的维生素 / 174

矿物质与健康 / 176

生命之水 / 179

好习惯受用终身 / 182

宝宝食谱一个字——杂 / 187

维生素 A、维生素 D 要同补 / 189

孩子健康三宝 / 190

## **结束语 / 193**

世界在改变，人体生长发育的规律没有变 / 194

有时去治愈；常常去帮助；总是去安慰 / 195

## 第一章

# 孩子生病不要急， 看看医生怎么做

孩子是爸爸妈妈的心肝宝贝，当他们生病的时候，爸爸妈妈会焦虑万分、寝食难安，怎一个愁字了得。看着病中的宝宝，妈妈的心情用“心如刀割”来形容一点儿不为过。真希望生病的是自己，希望自己能替宝宝受罪。