

北京中医医院儿科 裴胜 / 著
免去排队挂号 | 远离过度治疗 | 增加亲子感情

小病不慌张
小招大用场
招招都简单

小儿小病 有小招

101种小方法解决孩子健康小问题

♥ 只有吃贵的药，孩子的病才能好得快？

× 滥用药物，很容易影响到孩子免疫系统的平衡与发育，会使孩子更容易生病。

♥ 中医见效慢，治疗孩子的常见病，就得看西医？

× 中医西医各有优势，只要用对，中医不仅不良反应小，而且标本兼治。

♥ 孩子感冒了应该直接给孩子服“感冒灵”，快把感冒压下去？

× 孩子感冒，家长首先要根据孩子的舌苔、痰液、鼻涕等，判断是风热感冒还是风寒感冒，然后再对症下药。

♥ 孩子得了湿疹，就应该让皮肤干燥？

× 潮湿可以促使湿疹加重。但宝宝皮肤干燥，
不干，才对治疗湿疹有好处。

♥ 孩子腹泻就是因为着凉了？

× 孩子出现腹泻的原因可能是细菌、病毒感染，也可能是非感染性因素，
家长不能没有经过认真观察，就随便给孩子定病因。



小儿小病 有小招

北京中医医院儿科 裴胜 / 著

图书在版编目(CIP)数据

小儿小病有小招 / 裴胜著. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.7
ISBN 978-7-5537-6955-4

I. ①小… II. ①裴… III. ①小儿疾病-常见病-中医治疗法 IV. ①R272

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第179239号

小儿小病有小招

著 者 裴 胜
责任编辑 孙连民
全案策划 安雅宁
特约编辑 董艳慧
责任校对 孔志敏

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 三河市金元印装有限公司

开 本 700mm × 1000mm 1/16
印 张 17
字 数 215千字
版 次 2017年2月第1版
印 次 2017年2月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-6955-4
定 价 38.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



家长多用心，孩子少生病

我做医生已有20余年，接诊的孩子不计其数。这么多年问诊中我发现，来找我给孩子看病的家长，绝大多数都自认为在照顾孩子上特别尽心，日常照护上就怕孩子冻着、累着，有点儿毛病就要带着孩子上医院，饮食上好吃的好喝的全都尽着孩子，什么营养丰富给孩子吃什么，只要是孩子爱吃的东西，家长从不吝啬。然而实际效果却差强人意，甚至会南辕北辙。

如今我们的生活条件越来越好了，至少跟我小时候比起来，生活日用、食物种类都极大丰富。可是你要说今天的孩子更健康，那可真未必。

就拿积食来说吧，我父亲也是儿科医生，他说以前根本没这么多积食的孩子。我自己也明显感觉到，刚做医生那会儿，也没这么多因为积食来看医生的孩子。

西医会把孩子生病的原因归咎于细菌、病毒，或者是肠道的菌群失调等。但从中医的角度看，其实真正的元凶是我们自己，是家长们对育儿知识、养生知识了解太少，无形中为孩子患病创造了条件。

很多家长不懂得合理地去喂养孩子，不懂得养护孩子的脏腑，导致孩子

的身体发出抗议与提醒。给孩子吃得好就真的可以了吗？不是这样的。合理膳食、营养均衡、清淡适量，这才是对身体有好处的。

早在东汉时期，医圣张仲景就说：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”这是经历了千年检验流传下来的经典，在今天尤其适用。

这个道理，我经常讲给患者家长听。我真的希望家长们能够掌握一些中医育儿知识，这样不仅可以帮孩子预防很多疾病，而且在孩子头疼脑热时，还可以第一时间处理，让孩子少受很多罪。

要是你已经为人父母，肯定知道养孩子有多不容易，感冒发烧闹肚子，那简直太常见了。其实孩子得了这些常见的小病，不用总往医院跑。对于这些常见病，能外治不要内服，能看中医就不要用西药。大家只要学会一些管用的小妙招，用食疗、外洗、推拿等方法，就可以安全有效地帮孩子祛除病邪。

很多人有误解，以为看中医就是吃中药，其实中国传统医学的内涵要丰富得多。在悠久的历史中，它以阴阳五行、气血津液、五脏六腑等理论为基础，发展出了一整套中医传统疗法，从药疗到食疗，从推拿到针灸，建立起了一个庞大而又完善的系统。其中有太多宝贝，可以非常安全地呵护我们的健康。

正所谓“衣烂从小补，病从浅中医”，治病最好的时机就是在刚刚发现、症状很轻的时候。所以，从这个角度来看，家长才有可能成为孩子最好的医生。

而且，孩子很多时候不能清楚地表达自己的感受，这就要求家长学会细心观察，帮孩子提早预防疾病、治疗疾病。我衷心希望，广大家长能够用心了解我在书中讲到的这些防病、治病小常识，如果能够因此让孩子少生病、少吃苦，我也就心满意足了。

目录

序 家长多用心，孩子少生病 / 001

第一章 父母是孩子最好的医生 / 001

PART ONE

养好脾肺肾，孩子长健康 / 002

病了莫要乱投医，提升免疫力靠自己 / 005

不管中医西医，对症了就是良医 / 007

治疗小儿常见病，中医效果不输西医 / 009

孩子身体敏感，小招常显奇效 / 011

小病及时治，孩子不受罪、好得快 / 014

爱学习的父母是孩子最佳守护神 / 016

四原则坚守，健康宝宝轻松有 / 018

第二章 治风寒感冒，宜温补阳气 / 023

PART TWO

辨寒热：风寒感冒 vs 风热感冒 / 024

正气不足时，寒邪最易入侵 / 027

看舌苔和鼻涕，第一时间驱寒邪 / 028

寒湿感冒，葱姜红糖水喝起来 / 030

流涕不止，擦迎香按风池效果好 / 032

鼻塞不通，紫苏叶熏蒸鼻孔最宣肺 / 034

头痛颈僵，按摩印堂穴与太阳穴来缓解 / 036

咳嗽不止，推膻中穴揉肺腧穴吃盐蒸橙 / 039

- 风寒发烧，推三关是首选 / 042
- 发烧无汗，就喝麻黄汤来发汗 / 043
- 热敷大椎，温补阳气防受寒 / 045
- 艾灸大椎与合谷，散寒效果杠杠的 / 047
- 艾叶水泡脚，体内寒毒全赶跑 / 050
- 家中常备中成药，只选对的最重要 / 051
- 外洗武器掌握好，吃药痛苦减少了 / 054
- 清淡饮食，忌冷少油是王道 / 055
- 妈妈熬一碗暖暖的粥，养胃气促吸收 / 056
- 五款汤粥，让药借食威、食助药力 / 059
- 户外运动强体质，温室娇花不要不要 / 061

第三章 治风热感冒，宜清肺透热 / 063

PART THREE

- 外感风热，由肺气失和所致 / 064
- 发热有汗、口渴咽痛，风热感冒巧判断 / 065
- 高烧不退，清天河水推六腑降体温 / 067
- 发烧时就得用退烧药？呵呵！ / 070
- 即使不是讲究人儿，用退烧药也得讲究起来 / 072
- 风热头疼，开天门揉合谷 / 074
- 咳嗽有痰，清肺平肝饮冰糖雪梨水 / 077
- 痰多咳不出，拍肺膈喝银耳雪梨水 / 080
- 嗓子疼痛，喝金银花竹叶水不伤胃 / 081
- 寒热夹杂，小柴胡颗粒散寒又清热 / 083
- 饮食有三宝，蔬菜、水果和软食 / 085
- 三豆饮、薄荷粥，辛凉解表好食疗 / 086
- 适量喝点荸荠水，清肺透热防感冒 / 088
- 多喝温开水，永远是真理 / 090
- 没给孩子捏过脊，还好意思说用尽了洪荒之力？ / 092

第四章 治积食便秘，宜健胃养脾 / 095

PART FOUR

- 积食会致病，得赶紧治 / 096
- 有一种伤害，叫“宝宝乖，再吃一口” / 097
- 熬一碗健脾保和汤，治积食 So Easy! / 099
- 自制谷芽麦芽水，有清淡的味道和良药的功效 / 101
- 糖炒山楂，专治吃肉过多导致的食欲差 / 102
- 山药莲子调脾胃，日常平补好食疗 / 104
- 捏脊摩腹推脾土，调理脾胃三步走 / 106
- 消消化积，推推手指健脾胃 / 109
- 推拿四横纹，轻轻松松消胀散结 / 112
- 建立良好饮食习惯，从根本上防积食 / 114
- 重视便秘，别让小火苗发展成燎原势 / 115
- 动不动就便秘，或因脾胃虚弱所致 / 116
- 香油拌菠菜，通便经典款 / 118
- 按揉外八卦，消滞通便辅助治疗 / 119
- 按龟尾可止泻通便，双向调节好神奇 / 120

第五章 治腹泻，关键是找准病因 / 123

PART FIVE

- 大便次数多 = 腹泻？别自己吓自己 / 124
- 好汉架不住三泡稀，孩子腹泻不容忽视 / 125
- 拉肚子一定是因为着凉吗？ / 127
- “水土不服”会导致腹泻 / 128
- 急性腹泻多由食物中毒引起 / 129
- 区分：腹泻 vs 痢疾 / 131
- 一拉肚子就用止泻药，对吗？ / 132
- 拉肚子要禁食？饿着孩子有害无益！ / 133
- 腹泻时给孩子进补，后果比你想象得严重！ / 135
- 口服补液盐安全有效，与脱水说拜拜 / 136

- 脾虚泻，试试胡萝卜粥与扁豆薏苡仁山药粥 / 137
- 伤食泻，可用苹果汤和焦山楂麦芽饮 / 139
- 风寒泻，当选姜糖饮和糯米苍白术粥 / 141
- 湿热泻，喝点陈皮红枣汤 / 142
- 摩腹 + 补脾经，从根儿里防治腹泻 / 144

第六章 治咳嗽，宜增强肺功能 / 147

PART SIX

- 容易咳嗽，或只因肺气不足 / 148
- 咳嗽总不好，或因肺热闯的祸 / 149
- 快速判断：孩子是不是得了肺炎？ / 151
- 驱赶外邪，比马上止咳更重要 / 152
- 外感咳嗽，风邪是主要诱因 / 154
- 内伤咳嗽，病因复杂须早治 / 155
- 风寒咳嗽，分清阶段穷追不舍 / 157
- 风热咳嗽，疏风肃肺是关键 / 161
- 咳嗽寒热错杂，花椒炖梨有奇效 / 164
- 痰热咳嗽，宜清热解毒、化痰止咳 / 165
- 痰湿咳嗽，化痰燥湿才治本 / 167
- 阴虚咳嗽，宜滋阴润燥 / 168
- 脾虚咳嗽，宜健脾益气 / 169
- 肺阴虚咳嗽，宜滋阴润肺 / 170
- 咳有黄痰，可用鲜竹沥口服液 / 172
- 咳嗽快好时，宜吃点怀山药补正气 / 173

第七章 治鼻炎，关键是增强免疫力 / 175

PART SEVEN

- 小心急性鼻炎转成慢性鼻炎 / 176
- 慢性鼻炎就像狗皮膏药，但并非无法治疗 / 177
- 区分：鼻窦炎 vs 感冒 / 180

- 急性鼻窦炎危害多，能早治就绝不拖 / 181
- 警惕打呼噜！它可能是慢性鼻窦炎的征兆 / 183
- 过敏性鼻炎宜早发现、早治疗 / 185
- 孩子得鼻炎，白开水是极好的 / 187
- 用热蒸气熏鼻，瞬间神清气爽鼻通畅 / 188
- 常按迎香穴，鼻炎不反复 / 190
- 谨防鼻炎并发症，重视治疗黄金期 / 192
- 多做鼻部按摩，有效预防鼻炎 / 193
- 干冷季节，房间加湿可防鼻炎 / 196
- 热敷加按摩颈腹，不再惧怕干燥天 / 198

第八章 治湿疹过敏，宜健脾除湿 / 201

PART EIGHT

- 坚持母乳喂养才是亲妈 / 202
- 找出过敏原，让孩子躲着点儿 / 203
- 穿着影响病情，妈妈可要长点心 / 204
- 选偏酸性的洗浴用品，用温水洗澡 / 206
- 湿疹严重时，可用中药水焗洗 / 207
- 外敷土茯苓，湿疹好得快 / 208
- 湿疹有三怕：湿、干、热 / 210
- 还在纠结用不用激素药膏？相信医生 / 211
- 湿热型湿疹，试试绿豆薏苡仁汤 / 212
- 脾虚型湿疹，可服玉米须汤 / 214
- 血燥型湿疹，宜喝红枣扁豆粥 / 215
- 季节性湿疹，关键是增强免疫力 / 217

第九章 孩子一言不合就上火，食疗有奇效 / 219

PART NINE

- 你以为上火无所谓？那是你太天真 / 220
- 家中必备：上火程度自测表 / 221

- 冲奶粉时水奶比例不当，会导致上火 / 223
- 要上火喝凉茶？我们离正确科普还有多远！ / 224
- 成人的去火药不能乱给孩子吃 / 225
- 对于上火，分清内外虚实是首务 / 227
- 心火在舌，可用莲子汤或竹叶灯心汤 / 228
- 胃火在牙，绿豆煮汤效果佳 / 229
- 肝火在眼，喝点野菊花蜂蜜水 / 231
- 脾火在口舌，试试山药粳米粥 / 233
- 易得口角炎？B族维生素预防效果好 / 234
- 不吃萝卜和梨，还能叫过冬天吗？ / 235

第十章 孩子不吃就不吃，宜调理脾胃 / 237

PART TEN

- 孩子不想吃，真有那么可怕？ / 238
- 还在大鱼大肉？别让你的爱伤了孩子的胃 / 239
- 食物不是你想塞就能塞 / 242
- 常按足三里，孩子吃嘛嘛香 / 243
- 推拿脾腧，强健脾胃食欲好 / 246
- 推拿三腕，消食和中健脾胃 / 248
- 胃腧配中脘，理气和胃保安康 / 250
- 经常捏脊，与虚证厌食说拜拜 / 252
- 再疼孩子，也别让他睡前吃东西 / 255
- 想要长得快？还是先让孩子睡好 / 256
- 补肾壮骨助长高，按摩涌泉效最好 / 258



第一章 父母是孩子最好的医生

人吃五谷杂粮，难免会生病，成人尚且如此，更何况是孩子。真正有心的家长，会通过不断学习和细心观察，让孩子远离疾病，健康成长。

养好脾肺肾，孩子长健康

在门诊上，我经常听到候诊的家长们这样交流：“我家孩子从小就老生病，每个月至少跑一回医院。”“我家宝宝小时候还好，自从去了幼儿园就不行了。”“我这孩子以前在老家挺好的，来到这儿以后怎么就变得爱得病了？”“我家贝贝上次得肺炎在医院输了5天液，从那以后就老是感冒，也没以前吃饭多了。”……

同为家长，你是不是也有这样的困扰呢？中医典籍《黄帝内经》里面说：“婴儿者，其肉脆、血少、气弱。”“儿科之圣”宋代医家钱乙在其所著的《小儿药证直诀》里也提到小儿的生理特点为“脏腑柔弱”“成而未全……全而未壮”。

也就是说，孩子出生后，就像一棵小树苗，身体虽然已经长成，但是还没有充实和坚固；孩子的机体功能也在运行，但是没有成熟和完善。孩子的脏腑娇嫩，抵御病邪的能力比较弱，处在一个稚弱的阶段，随着年龄增长，身体和机能都会不断地充盛、完善和成熟。因此，孩子小时候，家长调护方法稍有不当，就会陷入反复生病的“怪圈”。特别是肺、脾、肾三脏，最容易出问题。

肺脏是负责呼吸和主气的，还有保卫于外和防御病邪的作用，但是越小

的孩子肺的功能越弱，家长可能稍不注意，孩子就开始感冒发热流鼻涕，甚至咳喘了。

有时来门诊看病的孩子会穿得很厚，天气刚开始变凉，大人还穿一件长袖的时候，就已经给孩子穿得里三件外三件了，甚至毛衣也套上了。有的家长觉得，给孩子穿得严严实实的，不让孩子吹一点风，这样就不会生病了，而这样做真的对吗？

咱们的老祖宗早在《诸病源候论》里就说过“不可暖衣”：“小儿始生，肌肤未成，不可暖衣，暖衣则令筋骨缓弱。”中医大家孙思邈在《备急千金要方》里也说：“不可令衣厚……儿衣绵帛特忌厚热，慎之慎之。”

可见，越是穿得多孩子越爱得病。因为孩子穿得太多，容易生内热，变得筋骨软弱，对自然界气候变化的适应能力下降，就像种在温室里的花朵一样，对寒冷的耐受能力差，容易出现反复着凉、感冒发烧这些外感疾病，这也就是为什么有的妈妈抱怨“同样的条件，人家的孩子都好好的，我们家都这么小心了，还老是感冒”的原因。

除了容易穿出问题，孩子也容易吃出毛病，这主要跟脾有关系。脾胃是后天之本，作用是运化吃进去的食物，转化成身体所需要的精微。孩子的脾脏运化功能稚弱，易饥、易饱，饮食稍有不当，就会损伤脾胃，出现厌食、呕吐、泄泻、积滞等现象，严重了还会百病丛生。

有的家长觉得孩子能吃是好事，只要孩子肯吃，就使劲地喂，孩子不肯吃，连哄带吓地想办法也给喂进去。所以，这几年看到积滞的孩子特别多，而且年龄越来越小，小婴儿积滞、拉稀便秘的实在为数不少。

还有的孩子老生病，是乱吃药害的。一有点儿感冒咳嗽的先兆，家长就心急地给孩子吃各种苦寒伤脾胃的药物，时间久了，孩子的脾胃就变得越来越差了。这时候家长又开始急了，我家孩子是不是就是脾虚啊？

中医讲望闻问切，一般脾虚时间长的孩子，小脸黄黄的，眼睛下面一块儿会发青，有的孩子像长了小眼袋一样，有的孩子爱流口水，还有胆小黏人爱哭闹，都是脾虚的表现。

脾是后天之本，孩子脾虚就很容易生病。喂养不当是很大的一个原因，现在人工喂养或者混合喂养的孩子比较多见，宝宝喂养的时候如果掌握不好喂奶量、奶粉的稀稠，或者不能随月龄正确调整奶量，都会损伤孩子的脾胃。

还有的孩子是辅食添加太晚，或者太急，不能掌握正确添加辅食的方法。很多孩子的偏食就是添辅食的时间不及时、品种不多造成的。添辅食的时间要适宜，一般五个半月就可以加点米粉、菜汁、果汁、蛋黄泥、菜泥、果泥什么的，种类可以多一点，但一开始量要少，不能操之过急，要让宝宝养成循序渐进的饮食习惯。

除了肺和脾，孩子的肾也容易出问题。大家别误会，与成年人不同，孩子很少和成人一样肾虚，但肾脏是孩子的先天之本，负责骨骼发育和生殖功能，宝宝长牙慢、凶门闭合晚，大一点的孩子爱尿床都是与肾密切相关的。

既然肾是先天之本，好多准妈妈就要从怀孕的时候注意调护了，也就是通常所说的胎儿期保健很重要。中医讲“胎养以保其真”，宝宝在妈妈肚子里的时候，依赖的全都是孕妈妈的气血滋养，妈妈的气血充盛，孩子就安康；有的孕妈妈孕吐特别严重或者孕期情绪波动特别大，导致气血不足或不畅，宝宝就会胎动不安，易患一些先天不足的疾病。

所以，孕妈妈们要保持心情愉悦，饮食健康合理，动静劳逸结合，切勿滥用药物保健品，这样宝宝才能先天之本充盛，身体健康，智力聪颖。

在这里想要提醒大家一点，孩子虽然肾常不足，但是各类补品保健品是不能乱吃的。有的老人疼爱孩子，从小给孩子吃各类补品，认为给孩子多补一补，身体会更强壮，孰不知很多补品保健品内激素含量过高，后果是孩子

们性早熟的越来越多，给孩子带来了心理和生理上的双重危害，此类报道屡见不鲜，所以大家一定要注意。

病了莫要乱投医，提升免疫力靠自己

虽说放开二胎了，但还有很多家庭只有一个宝宝，孩子就是家里最重要的宝贝，几个大人围着一个孩子转，那真是含在嘴里怕化了。所以孩子一旦有了一点小毛病，很多家长会立刻就医，让孩子第一时间吃上药，因为他们潜意识里觉得，只有吃了药，孩子的病才能好。这样到底对不对呢？

有一次，我的一个老邻居的女儿，带着她四岁大的孩子来找我，要我帮忙看看，开点好药给孩子。我赶紧问孩子怎么了，她说孩子咳嗽，去了医院，医生看了以后说没事，什么药也没开。她觉得不放心，认为医生是见怪不怪，对孩子的病不重视。

我先了解了大体情况，又仔细检查了一下，发现孩子咽部没有充血，两边肺的呼吸音也是干净的，看起来没有什么问题。再继续问孩子咳嗽的具体表现，孩子妈妈说上个月孩子得过一次肺炎，在医院住了10天才好，今天早上起来孩子一边喝牛奶一边看电视，看到好玩的地方，孩子忍不住咯咯地笑了一阵，然后就连着咳嗽了一阵子。

很明显，孩子这是呛奶了，这种咳嗽其实是一种生理反射的自我保护现象。单单只有这个问题的话，确实不需要用药。而且，并不是所有的咳嗽都要见咳止咳，只有当孩子的咳嗽是由细菌感染引起的，比如细菌性肺炎，才需要

抗生素等药物出马。

大家别觉得这位妈妈大惊小怪，这样的家长现今并不少见。孩子一有点感冒发烧、咳嗽腹泻之类的小病，家长们就恨不得立刻让医生开最好最贵的药给孩子，认为只有吃了最好的药，孩子才能好得快。甚至有的家长认为孩子病了，只有输液才能管用，看病的时候就会强烈要求医生给孩子输液。

的确，依靠药物的强制性作用，通常能迅速缓解病情，比如让孩子的体温快速降下来，止住咳嗽，但这对孩子机体功能的恢复没有积极的作用。

孩子出生时，从母亲那里得到的免疫力，至少可以维持6个月左右。半岁以后，孩子自身的免疫功能开始逐渐建立，免疫功能从建立到完善是一个渐进的过程。到1岁时，孩子的免疫力水平大约只相当于成人的60%。到3岁时，孩子的免疫力只相当于成人的90%左右。所以，半岁到三岁之间，孩子的免疫力比较低，同时也是免疫功能发育的关键时期。假如这一时期乱用、滥用药物，很容易影响到孩子免疫系统的平衡与发育，不仅使孩子更容易生病，而且对孩子一生的健康都可能会有影响。

孩子健康防护的根本，肯定不是靠吃药的。临床中总会见到这样的孩子，反复输液以后，脾胃变得虚弱，体质越来越差。前几天就有个家长来抱怨说：“我这孩子从小吃饭挺好的，去年去医院输过两回液后，开始变得不爱吃饭了，现在一年了没长个儿，体重也没怎么长。”

中医认为，静脉输液用的液体都是属阴的，性寒凉，反复输液，容易对孩子身体的阳气造成损害，长期累积下来，损伤孩子的肺脾肾三脏的阳气，影响孩子的胃口，孩子就会出现不爱吃饭、吃了不消化、呕吐腹泻等症状，导致孩子免疫力下降，抵抗力越来越差，孩子就更加容易得病，陷入反复生病反复输液的怪圈。

其实，孩子的感冒发烧、咳嗽、腹泻这一类的常见病，在很多情况下是