

常见病
预防与调养丛书

changjianbing

yufang
yu tiaoyang congshu

小儿常见病 预防与调养

主编 郭力 李廷俊

图书出版单位

中国中医药出版社

| 常见病预防与调养丛书 |

小儿常见病 预防与调养

主编 郭力 李廷俊

XIAOERCHANGJIANBING
YUFANGYUTIAOYANG

中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

小儿常见病预防与调养 / 郭力, 李廷俊主编. —北京: 中国中医药出版社, 2016.9

(常见病预防与调养丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 3160 - 2

I . ①小… II . ①郭… ②李… 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 017072 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市宏达印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/32 印张 9.5 字数 274 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 3160 - 2

定价 29.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

《小儿常见病预防与调养》编委会

主 编	郭 力	李廷俊		
编 委	王 慧	王远飞	白雅君	石虎兆
	张 敏	张润楠	李 涛	杜亚填
	杨晓云	赵 萍	赵春娟	郝岩岩
	高瑞馨	黄莉莉	葛勤智	

内容提要

本书共十一章，详细介绍小儿常见疾病的病因、症状、预防及调养方案，具体内容包括：中药方剂、药茶、药粥、药汤、果蔬汁、保健菜肴、药浴、按摩、刮痧、拔罐、敷贴等方法。本书从各方面综合考虑，提供的预防与调养方案，既有效又安全，还省钱。

“爱心小贴士”从医生的角度，以一问一答的方式针对读者关心的小儿常见病的预防、治疗以及生活中的注意事项等疑问给出解答，方便读者找到适合的预防及调养方案。

本书主要是向小儿家属提供一些小儿常见病预防与调养的方案，是家庭必备的参考书。

远离疾病，做自己的健康管家

我们每个人都希望自己健康长寿，然而“人吃五谷杂粮而生百病”，生老病死是客观的自然规律。在日常生活中，经常会有各种疾病找上门来，干扰我们的生活，甚至剥夺我们的生命。其实，生病就是疾病在生长！如果想要阻止疾病的生长，首先得知道生病的原因是什么，据此而预防疾病，调养身体。

从营养学的角度而言，人生病的原因可分为两大类：第一，各种细菌和病毒的入侵，比如感冒、流行病等；第二，不良生活方式导致的疾病，比如高血压、糖尿病等。无论是哪种原因，疾病都会导致人体细胞异常，继而发生各种不同的症状。从中医学的角度分析，人之所以会生病，主要有两方面原因：一是人自身抵抗力的下降——正气不足，二是外界致病因素过于强大——邪气过盛。在疾病过程中，致病邪气与机体正气之间的盛衰变化，决定着病机的虚或实，并直接影响着疾病的发展变化及其转归。

“未雨绸缪”，“未晚先投宿，鸡鸣早看天”，凡事预防在先，这是中国人谨遵的古训。“不治已病治未病”是早在《黄帝内经》中就提出来的防病养生谋略，是至今为止我国卫生界所遵守的“预防为主”战略的最早思想，它包括未病先防、已病防变、已变防渐等多个方面的内容，这就要求人们不但要治病，而且要防病，不但要防病，而且要注意阻挡病变发生的趋势，并在病变未产生之前就想好能够采用的救急方法，这样才能达到“治病十全”的“上工之术”。

中医学历来重视疾病的预防。一是未病养生，防病于先：指未患病之前先预防，避免疾病的发生，这是老百姓追求的最高境界。二是欲病施治，防微杜渐：指在疾病无明显症状之前要采取措施，治病于初始，避免机体的失衡状态继续发展。三是已病早治，防止传变：指疾病已经存在，要及早诊断，及早治疗，防其由浅入深，或发生脏腑之间的传变。另外，还有愈后调摄、防其复发：指疾病初愈，正气尚虚，邪气留恋，机体处于不稳定状态，脏腑功能还没有完全恢复，此时机体或处于健康未病态、潜病未病态，或欲病未病态，故要注意调摄，防止疾病复发。要想拥有健康的身体，就要学会预防疾病，做到防患于未然。

鉴于此，我们组织编写了“常见病预防与调养丛书”，本丛书以“未病

应先防，患病则调养”的理念，翔实地介绍了临床常见病的病因、病症和保健预防、调养等，帮助人们更加具体地了解常见疾病的相关知识。让广大读者远离疾病，做自己的健康管家！

“常见病预防与调养丛书”目前推出了临床常见病——糖尿病、高血压、高脂血症、肥胖症、脂肪肝、冠心病、妇科疾病、妊娠疾病、产后疾病、乳腺疾病、月经疾病、小儿常见病等疾病的预防与调养，未来还将根据读者需求，陆续出版其他常见病的预防与调养书册，敬请广大读者关注。

编者

2016年8月

编写说明

都说小儿难养，许多父母在养育孩子的过程中总是操心和担心，尤其是害怕小孩生病。很多情况下，一旦孩子生病，父母往往会惊慌失措。一方面，紧张过度的父母常常会因为孩子一点小病就四处求医问药，导致不必要的“过度治疗”；另一方面，也有父母认为孩子恢复能力好，而轻视了孩子的病证，使疾病迁延、病情恶化，也可能使孩子预后不好。

为了帮助广大父母了解小儿常见病的相关知识，提高识别疾病征兆的能力，掌握疾病预防与调养的方法，轻松有效地呵护小儿的健康，我们编写了本书。可以指导家长坐在家中就能做到预防疾病的发生，知道得了病如何科学观察与科学护理患病的小儿，如何正确与合理地给患儿使用药物，哪种情况下可以居家治疗，何时又该带孩子及时去医院就诊，从而做到省钱、省时、省力，又能缓解病痛甚至治好疾病的目的。

本书介绍了小儿常见呼吸系统疾病、小儿常见消化系统疾病、小儿常见循环系统疾病、小儿常见泌尿系统疾病、小儿常见造血系统疾病、小儿常见神经系统疾病、小儿常见免疫系统疾病、小儿常见感染性疾病、小儿常见营养障碍疾病、小儿常见皮肤疾病、小儿常见行为障碍疾病等 11 类 36 种小儿常见病的预防与调养，具体内容包括中药方剂、药茶、药粥、药汤、果蔬汁、保健菜肴、药浴、按摩、刮痧、拔罐、敷贴等方法。所提供的预防与调养方案既有效又安全，还省钱。

“爱心小贴士”从医生的角度，以一问一答的方式针对读者关心的预防、治疗以及生活中的注意事项等疑问给出解答，方便读者找到适合的预防及调养方案。

本书可供小儿家长、儿科医务工作者、儿童保育人员以及所有关心小儿健康的人群阅读参考。

由于编者水平有限，敬请广大读者多提宝贵建议，以便再版时修订与完善。

编者

2016 年 8 月

第一章

小儿常见呼吸系统疾病 1

- 一、急性上呼吸道感染 / 2
- 二、急性支气管炎 / 17
- 三、毛细支气管炎 / 29
- 四、支气管哮喘 / 32
- 五、支气管肺炎 / 41

第二章

小儿常见消化系统疾病 51

- 一、鹅口疮 / 52
- 二、消化性溃疡 / 58
- 三、小儿腹泻 / 64
- 四、小儿便秘 / 79

第三章

小儿常见循环系统疾病 89

- 一、病毒性心肌炎 / 90
- 二、原发性心肌病 / 98

第四章

小儿常见泌尿系统疾病 103

- 一、急性肾小球肾炎 / 104

- 二、泌尿系感染 / 112
- 三、过敏性紫癜肾炎 / 119

第五章

小儿常见造血系统疾病 123

- 一、营养性缺铁性贫血 / 124
- 二、再生障碍性贫血 / 130
- 三、免疫性血小板减少症 / 135

第六章

小儿常见神经系统疾病 141

- 一、小儿癫痫 / 142
- 二、热性惊厥 / 151
- 三、脑性瘫痪 / 157

第七章

小儿常见免疫系统疾病 165

- 一、风湿热 / 166
- 二、过敏性紫癜 / 172

第八章

小儿常见感染性疾病 179

- 一、猩红热 / 180
- 二、风疹 / 186
- 三、幼儿急疹 / 190
- 四、流行性腮腺炎 / 194

五、手足口病 / 202

六、细菌性痢疾 / 206

第九章

小儿常见营养障碍疾病 215

一、蛋白质-能量营养不良 / 216

二、单纯性肥胖 / 223

三、维生素D缺乏性手足搐搦症 / 230

四、维生素D缺乏性佝偻病 / 234

第十章

小儿常见皮肤疾病 243

一、湿 疹 / 244

二、脓疱疮 / 252

第十一章

小儿常见行为障碍疾病 257

一、遗尿症 / 258

二、小儿厌食症 / 272

参考书目 287

第一章

小儿常见呼吸 系统疾病

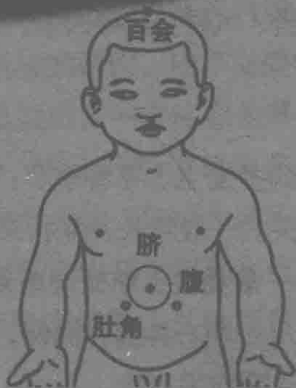
急性上呼吸道感染

急性支气管炎

毛细支气管炎

支气管哮喘

支气管肺炎



急性上呼吸道感染

急性上呼吸道感染俗称感冒，是由各种病原体引起的上呼吸道的急性感染，简称上感，是小儿时期最常见的疾病。主要侵犯鼻、鼻咽部和咽部。根据主要感染部位可诊断为急性鼻炎、急性咽炎、急性喉炎、急性扁桃体炎等。

（一）病 因

各种病毒和细菌均可引起上感，以病毒感染为最多见，占原发感染的90%以上，主要有鼻病毒、呼吸道合胞病毒、流感病毒、副流感病毒、腺病毒、肠道病毒等。少数为细菌感染所致，常见的有溶血性链球菌，其次为肺炎球菌、流感嗜血杆菌等，近年来肺炎支原体亦不少见。

婴幼儿时期由于上呼吸道的解剖和免疫特点易患本病。若患有营养性疾病，如维生素D缺乏性佝偻病、营养不良、维生素A缺乏、锌缺乏症或护理不当、气候变化等因素，则易发生反复上呼吸道感染或使病程迁延。

（二）症 状

本病多发生于冬春季节，病情轻重不一，与年龄、病原体及机体抵抗力有关。一般年长儿症状常较轻，婴幼儿多较重。

1. 一般类型上呼吸道感染

（1）轻症 鼻塞，流涕，打喷嚏，干咳，发热或有或无，亦可有咽部不适或咽痛等症状。

（2）重症 多骤然起病，突然高烧达 $39^{\circ}\text{C} \sim 40^{\circ}\text{C}$ 或更高。头痛，全身乏力，精神萎靡，食欲不振，睡眠不安，咳嗽频繁。婴幼儿常伴呕吐、腹泻。部分病儿可出现高热惊厥、腹痛等。若炎症波及中耳、鼻

窦、颈淋巴结、气管及支气管等邻近器官，则发生相应器官并发症。

体检可见咽部充血，扁桃体肿大，颌下淋巴结肿大及触痛，肺部呼吸音正常或粗糙。若由肠道病毒所致者，常伴不同形态的皮疹。

2. 特殊类型上呼吸道感染

(1) 疱疹性咽峡炎 病原体为柯萨奇 A 组病毒，好发于夏秋季，可有局部流行。急性起病，超高热，咽痛，流涎，厌食，呕吐等。查体除咽部充血外，突出表现在腭咽弓、腭垂、软腭或扁桃体上可见 2 ~ 4 毫米大小的疱疹，周围有红晕，疱疹破溃后形成小溃疡。病程 1 周左右。

(2) 咽结合膜热 病原体为腺病毒 3、7 型，常发生于春夏季节，可在集体儿童机构中流行。是一种以发热、咽炎、结合膜炎为特征的急性传染病。多呈高热、咽痛、眼部刺痛、一侧或两侧滤泡性眼结合膜炎。颈部、耳后淋巴结肿大，有时有胃肠道症状。病程 1 ~ 2 周。

(三) 预 防

(1) 提高小儿体质，可有效预防小儿上呼吸道感染。包括加强体育锻炼，多在户外活动等。不论哪种，只要持之以恒，就能收到很好效果。

(2) 注意小儿的个人卫生和居室卫生，可有效减少小儿被病菌感染的机会，预防上呼吸道感染。

(3) 小儿穿衣过多或过少，室温过高或过低，以及天气骤变、环境污染和被动吸烟等，都是小儿患呼吸道感染的诱因，应尽量避免。

(4) 在小儿与上呼吸道感染的患者接触后，一定注意为其消毒，如洗手、漱口等，以预防交叉感染。此外，在上呼吸道感染多发的季节，尽量少带小儿去人群密集的地方或医院之类病人集中的场所。

(5) 在上呼吸道感染高发的季节，可以用中药黄芪泡水代茶给小儿饮用，以提高小儿的免疫力，预防上呼吸道感染。具体用量是每天 6 ~ 9 克，连服 1 个月。

(6) 可用减毒病毒疫苗滴入小儿鼻腔内，或给小儿雾化吸入，激发小儿鼻腔和上呼吸道黏膜表面分泌抗体，增强小儿呼吸道对感染的防御能力。

(四) 调 养

中药方剂

◎ 荆防败毒散加减

【材料】荆芥 10 克，淡豆豉 10 克，前胡 10 克，柴胡 6 克，羌活 6 克，独活 6 克，桔梗 3 克，甘草 3 克。

【制法】上药加水适量煎煮，连煎两次，去渣取汁，将两次药汁合并。

【用法】日 1 剂。早、晚各 1 次，温热口服。

【功效】发散风寒，解表祛湿。适用于风寒型上呼吸道感染。

◎ 银翘散加减

【材料】金银花 10 克，连翘 10 克，荆芥 10 克，牛蒡子 6 克，桔梗 6 克，薄荷 3 克，甘草 3 克。

【制法】上药加水适量煎煮，连煎两次，去渣取汁，将两次药汁合并。

【用法】日 1 剂。早、晚各 1 次，温热口服。

【功效】辛凉透表，清热解毒。适用于风热型上呼吸道感染。

◎ 新加香薷饮加减

【材料】香薷 12 克，金银花 12 克，连翘 12 克，扁豆 9 克，藿香 9 克，厚朴 9 克，甘草 6 克。

【制法】上药加水适量煎煮，连煎两次，去渣取汁，将两次药汁合并。

【用法】日 1 剂。早、晚各 1 次，温热口服。

【功效】清暑解表。适用于暑湿型上呼吸道感染。

◎ 二陈汤加减

【材料】陈皮 10 克，半夏 10 克，前胡 10 克，茯苓 10 克，杏仁 6 克，紫苏叶 6 克，桑叶 6 克，甘草 3 克。

【制法】上药加水适量煎煮，连煎两次，去渣取汁，将两次药汁合并。

【用法】日1剂。早、晚各1次，温热口服。

【功效】宣肺解表，化痰止咳。适用于急性上呼吸道感染，兼有咳嗽，咳声重浊，喉中痰鸣，舌苔白腻，脉浮滑。

◎ 藿香正气散加减

【材料】茯苓10克，神曲10克，连翘10克，藿香6克，白芷6克，陈皮6克，厚朴6克，紫苏叶3克，甘草3克。

【制法】上药加水适量煎煮，连煎两次，去渣取汁，将两次药汁合并。

【用法】日1剂。早、晚各1次，温热口服。

【功效】宣肺解表，消食导滞。适用于急性上呼吸道感染，兼有腹胀，不思乳食，或伴呕吐，口中气秽，大便溏臭或秘结，舌苔垢或黄厚，脉滑。

◎ 桑菊饮加减

【材料】桑叶10克，菊花10克，钩藤10克，杏仁6克，桔梗6克，蝉蜕6克，薄荷3克，甘草3克。

【制法】上药加水适量煎煮，连煎两次，去渣取汁，将两次药汁合并。

【用法】日1剂。早、晚各1次，温热口服。

【功效】宣肺解表，安神镇惊。适用于急性上呼吸道感染，兼有烦躁不安，惊厥惊叫，甚至惊厥，舌尖红，脉弦数。

药茶

◎ 茶豆饮

【材料】绿豆30克，绿茶9克，红糖适量。

【制法】将绿豆洗净并沥干水分后，取一干净的塑料袋，将绿豆放入袋中敲碎，备用。将绿茶装于布包中。将绿豆和绿茶包一同放入锅中，加水1碗同煎至半碗，去绿茶包和绿豆渣，加适量红糖即可。

【用法】趁热频饮。

【功效】清热解毒。适用于风热型上呼吸道感染。

◎ 苦瓜茶

【材料】鲜苦瓜1个，绿茶适量。

【制法】将苦瓜洗净，先从中间切断取瓢，放入绿茶，再接合，悬挂于通风处阴干后，切碎备用。

【用法】每次取6~9克，用开水冲沏。

【功效】苦瓜茶富含蛋白质及多种维生素、氨基酸、果胶以及多种微量元素，常饮此茶，可清热去火解毒，有助于小儿退热，缓解小儿急性上呼吸道感染兼发热症状。

◎ 姜糖茶

【材料】生姜10克，红糖15克。

【制法】把生姜洗净，切丝备用。把生姜丝放入锅内，加入红糖，再加适量清水煮沸。关火，将汤倒入杯中即可。

【用法】趁热饮用。

【功效】解表散寒。适用于小儿急性上呼吸道感染。

◎ 姜蜜饮

【材料】老生姜60克，蜂蜜30克。

【制法】将老生姜洗净、切碎，加入500毫升清水，小火煎30分钟后去渣，滤出姜汁；滤出的姜汁继续煎煮浓缩，煎煮至体积减少一半后再加入蜂蜜，然后大火煮沸即可。

【用法】每日1剂。早、晚各1次，温热口服。

【功效】疏散风寒。适用于调理小儿因感染风寒导致的上呼吸道感染。

◎ 葱乳饮

【材料】带根葱白2根，母乳200毫升。

【制法】每次用带根葱白2根，洗净剖开，加母乳200毫升，放入杯内加盖，隔水蒸，待葱白变黄为止，去掉葱，倒入奶瓶内。

【用法】喂服，每日2~3次，连服2~3天。