



# 小儿消化不良 中医调治与食疗

.....  
周 南 刘英茹 © 主 编  
.....



金盾出版社

# 小儿消化不良中医调治与食疗

主 编

周 南 刘英茹

编著者

安建峰 陈 峰 宋西晓

王 列 杨茯苓 严晓华

金盾出版社

# 内 容 提 要

本书分四部分,简明扼要地介绍了小儿消化系统发育特点及营养需求,小儿消化不良的病因、表现及预防;重点阐述小儿消化不良的中医调治,包括辨证施治、按摩疗法、敷贴疗法、脐疗、耳穴疗法等。饮食疗法针对临床症状介绍了各种食疗方,每方列举原料、制作和功效。内容丰富,科学实用,通俗易懂,是指导年轻父母科学育儿的实用教材,也可供基层医务人员临床参考。

## 图书在版编目(CIP)数据

小儿消化不良中医调治与食疗/周南,刘英茹主编. —北京:金盾出版社,2015.3  
ISBN978-7-5082-9733-0

I. ①小… II. ①周…②刘… III. ①小儿疾病—消化不良—中医治疗法②小儿疾病—消化不良—食物疗法  
IV. ①R259.733②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 237040 号

## 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)  
邮政编码:100036 电话:68214039 83219215  
传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn  
封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司  
正文印刷:北京万博诚印刷有限公司  
装订:北京万博诚印刷有限公司  
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.5 字数:148千字  
2015年3月第1版第1次印刷  
印数:1~4000册 定价:21.00元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

## 主编简介

周南，主任医师，陕西省人民医院儿童病院副院长。从事儿科临床工作30余年，擅长儿童疑难杂症的诊治。

主要社会兼职：中华医学会儿科学分会委员、中国医师协会儿科专业委员会委员、中国医学救援协会儿童医学救援分会常委。陕西省医学会儿科学分会名誉主任委员、陕西省预防学会儿保学分会副主任委员、西安市营养学会妇幼营养分会副主任委员。

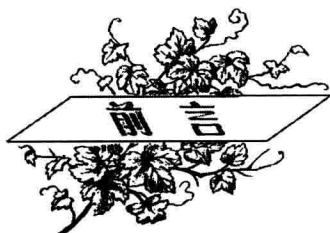
《中国实用儿科杂志》《中国小儿急救医学》《临床儿科杂志》《中国当代儿科杂志》《中国儿童保健杂志》等刊物编委。主编《婴幼儿早期教育与训练》《孕前健康准备与优生》《孕妇营养与优生》《小儿免疫力低中医调治与食疗》《儿童性早熟信号与对策》等。



## 主编简介



刘英茹,主任医师,西安市儿童医院门诊内科主任。1988年毕业于西安交通大学医学院,从事儿科临床工作26年,有丰富的临床经验,擅长儿科常见病、多发病的诊治,发表论文10余篇。



当今社会物质文明高度发达，但消化不良的小儿却并未因此而减少。多数孩子，要吃什么就有什么，可偏偏孩子这也不吃，那也没胃口；有些孩子才吃几口饭，就开始嗳气，稍加催促就恶心呕吐；还有些孩子常诉有腹胀、腹痛、胃灼热，影响进食。长此下去，就会导致营养素摄入不足，消化吸收不良，影响生长发育。小儿消化不良已经成为儿科消化门诊常见的就诊病因。

小儿消化不良中医称为积滞，主要症状为不思饮食，食而不化，腹痛胀满，嗳气反酸，大便溏薄，或秘结酸臭。西医在治疗方面以对症治疗为主。中医则根据小儿发病的病因病机辨证施治，采取温阳健脾固涩之法，在治疗效果方面往往事半功倍。

为此我们编写了《小儿消化不良中医调治与食疗》一书，以中医基础理论为指导，配合食物、中药、按摩、敷贴、脐疗、耳穴疗法等方法，调整机体阴阳气血、调理脏腑功能，治疗小儿消化不良，可以让孩子少吃药或不吃药，减

少药物对幼儿脏器的损害,符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。希望通过合理的饮食搭配来护佑小儿健康成长。

作 者



## 目 录

一、小儿消化系统发育特点及营养需求 .....	(1)
1. 消化系统由几部分组成 .....	(1)
2. 什么是消化与吸收 .....	(2)
3. 儿童消化系统有何特点 .....	(4)
4. 什么是营养素 .....	(8)
5. 营养素如何进入人体 .....	(9)
6. 什么是能量 .....	(9)
7. 儿童对能量的需求如何 .....	(10)
8. 婴幼儿期营养需求有何特点 .....	(12)
9. 儿童对蛋白质的需求如何 .....	(13)
10. 蛋白质如何被消化吸收 .....	(14)
11. 儿童对脂类的需求如何 .....	(15)
12. 脂类如何被消化吸收 .....	(16)
13. 儿童对碳水化合物的需求如何 .....	(17)
14. 碳水化合物是如何消化吸收的 .....	(17)
15. 儿童对维生素的需求如何 .....	(18)
16. 各种脂溶性维生素的作用如何 .....	(19)
17. 各种水溶性维生素的作用如何 .....	(20)



18. 儿童对矿物质的需求如何 ..... (22)
19. 各种矿物质的作用及代谢特点如何 ..... (23)
20. 儿童对水的需求如何 ..... (24)
21. 儿童对膳食纤维的需求如何 ..... (25)
22. 水果有哪些营养及保健作用 ..... (25)
23. 1~3岁儿童每日所需哪些营养 ..... (26)
24. 1~3岁儿童喂养指南是什么 ..... (27)
- 二、小儿消化不良的病因、表现及预防 ..... (31)**
  1. 什么是消化不良 ..... (31)
  2. 儿童功能性消化不良有何特点 ..... (32)
  3. 儿童功能性消化不良的病因有哪些 ..... (32)
  4. 儿童功能性消化不良的诊断标准是什么 ..... (33)
  5. 儿童功能性消化不良的临床表现有哪些 ..... (33)
  6. 功能性消化不良应该做哪些检查 ..... (34)
  7. 引起小儿消化不良的饮食因素有哪些 ..... (34)
  8. 婴幼儿消化不良的症状有哪些 ..... (36)
  9. 小儿为什么容易出现消化不良 ..... (37)
  10. 中医如何看待小儿消化不良 ..... (37)
  11. 如何防范小儿消化不良 ..... (38)
  12. 如何判断孩子的消化功能 ..... (39)
  13. 小儿消化不良的危害是什么 ..... (40)
  14. 小儿胃肠道胀气的原因有哪些 ..... (41)
  15. 小儿腹胀的危害有哪些 ..... (43)
  16. 如何预防小儿胀气 ..... (43)
  17. 婴儿何时添加辅食好 ..... (44)

18. 小儿添加辅食的原则是什么 .....	(45)
19. 春季如何调理孩子脾胃 .....	(46)
20. 预防小儿春季腹泻有何策略 .....	(48)
21. 如何预防小儿经常性腹泻 .....	(49)
22. 为什么夏季易发生小儿消化不良 .....	(50)
23. 夏季怎样预防小儿消化不良 .....	(51)
24. 夏季损伤小儿肠胃的四大饮食错误是什么 .....	(52)
25. 秋季如何防治小儿消化不良 .....	(54)
26. 秋冬季如何预防小儿腹泻 .....	(55)
27. 幽门螺杆菌感染性消化不良如何预防 .....	(56)
28. 乳糖不耐受的原因是什么 .....	(57)
29. 乳糖不耐受性消化不良如何预防 .....	(58)
30. 如何预防婴儿牛奶过敏 .....	(59)
31. 如何选择婴幼儿奶粉 .....	(60)
32. 为什么不能忽视小儿消化不良 .....	(61)
33. 小儿饮食行为有哪些禁忌 .....	(62)
34. 用于消化不良的非处方西药有哪些 .....	(64)
<b>三、食疗调治小儿消化不良 .....</b>	<b>(66)</b>
1. 小儿饮食原则是什么 .....	(66)
2. 如何选用小儿药膳 .....	(67)
3. 小儿药膳食疗应注意什么 .....	(68)
4. 如何培养孩子的饮食习惯和行为 .....	(69)
5. 如何根据小儿大便调治消化不良 .....	(70)
6. 功能性消化不良的治疗原则是什么 .....	(71)
7. 功能性消化不良如何调护 .....	(73)

8. 消化不良性腹泻急性期注意事项有哪些 ..... (73)
9. 消化不良性腹泻患儿饮食有哪些宜忌 ..... (74)
10. 婴幼儿腹泻可用米汤来治疗吗 ..... (75)
11. 米汤电解质溶液与口服补液盐有何不同 ..... (75)
12. 米汤电解质溶液的具体用量如何计算 ..... (76)
13. 配制和服用米汤电解质溶液时应注意什么 ..... (76)
14. 经常消化不良和肠胀气怎么办 ..... (77)
15. 消化不良肠胀气饮食注意什么 ..... (77)
16. 肠胀气适宜食用的蔬菜水果有哪些 ..... (78)
17. 儿童为什么不宜多吃巧克力 ..... (79)
18. 小儿消化不良的非药物治疗措施有哪些 ..... (80)
19. 预防婴幼儿“上火”致消化不良的方法有哪些 ..... (80)
20. 消化不良在饮食上要注意什么 ..... (81)
21. 对改善消化不良有帮助的食物有哪些 ..... (82)
22. 小儿消化不良忌食哪些食物 ..... (84)
23. 哪些食物对消化不良引起的便秘有润肠作用 ..... (85)
24. 小儿消化不良引起的便秘如何调理 ..... (86)
25. 小儿便秘如何进行饮食调治 ..... (87)
26. 调治孩子消化不良的粗粮及食谱有哪些 ..... (88)
27. 如何用山楂助小儿消化 ..... (90)
28. 蜂蜜治疗便秘方有哪些 ..... (91)
29. 儿童便秘的食疗秘方有哪些 ..... (92)
30. 慢性习惯性便秘者宜食的食物有哪些 ..... (96)
31. 小儿消化不良性呕吐如何饮食调护 ..... (99)
32. 小儿消化不良性厌食如何饮食调护 ..... (100)

33. 小儿消化不良性腹泻如何食疗 .....	(104)
34. 什么是化食消食茶 .....	(106)
35. 调治消化不良的水果方有哪些 .....	(108)
36. 健脾养胃助消化食疗方有哪些 .....	(111)
37. 小儿食欲缺乏的食疗方有哪些 .....	(116)
38. 小儿疳积食疗方有哪些 .....	(117)
39. 夏日助消化粥方有哪些 .....	(122)
40. 小儿秋季腹泻有哪些药粥调养 .....	(124)
41. 小儿消化不良的食疗偏方有哪些 .....	(126)
<b>四、中医调治小儿消化不良 .....</b>	<b>(143)</b>
1. 消化不良的中医治疗包括哪些 .....	(143)
2. 消化不良中医如何辨证分型 .....	(143)
3. 消化不良各型常用处方有哪些 .....	(144)
4. 小儿消化不良常用中药方剂有哪些 .....	(145)
5. 小儿消化不良非处方中成药有哪些 .....	(146)
6. 小儿消化不良如何选中成药治疗 .....	(149)
7. 小儿消化不良性呕吐中医如何治疗 .....	(150)
8. 小儿消化不良性呕吐可选哪些单方验方 .....	(151)
9. 小儿消化不良性厌食如何选中成药 .....	(151)
10. 小儿消化不良性厌食可选哪些单方验方 .....	(153)
11. 治疗小儿消化不良性腹胀的偏方有哪些 .....	(154)
12. 小儿消化不良性腹胀食疗方有哪些 .....	(156)
13. 治疗小儿消化不良性便秘的中医偏方有哪些 .....	(156)
14. 小儿消化不良性腹痛可选哪些单方验方 .....	(158)
15. 什么是足疗 .....	(159)

16. 如何用足浴疗法治疗小儿消化不良 ..... (159)
17. 什么是推拿疗法 ..... (161)
18. 小儿推拿疗法的优势在哪里 ..... (162)
19. 小儿推拿与成人推拿有什么不同 ..... (163)
20. 小儿推拿手法的操作特点是什么 ..... (164)
21. 小儿推拿有什么作用 ..... (166)
22. 推拿时应注意什么 ..... (166)
23. 小儿消化不良在什么情况下不宜推拿 ..... (167)
24. 推拿时为什么要用推拿介质 ..... (167)
25. 推拿时孩子会痛吗 ..... (168)
26. 推拿治疗小儿消化不良的常用穴位有哪些 ... (168)
27. 小儿消化不良基本推拿手法有哪些 ..... (169)
28. 小儿保健推拿方法有哪些 ..... (170)
29. 预防小儿消化不良三种推拿手法是什么 ..... (171)
30. 小儿消化不良推拿常用穴位功效如何 ..... (172)
31. 小儿消化不良常用推拿方法有哪些 ..... (173)
32. 小儿消化不良常用推拿手法如何操作 ..... (173)
33. 什么是捏脊 ..... (174)
34. 捏脊有什么作用 ..... (175)
35. 捏脊时应注意什么 ..... (175)
36. 什么是耳穴疗法 ..... (176)
37. 为什么说耳穴能治病防病保健康 ..... (177)
38. 常用治疗小儿消化不良的耳穴及取穴原则是  
    什么 ..... (178)
39. 什么是刮痧疗法 ..... (178)

40. 刮痧疗法为什么能治病 ..... (179)
41. 刮痧有哪些作用 ..... (180)
42. 刮痧时需要准备哪些物品 ..... (181)
43. 刮痧的手法有哪些 ..... (183)
44. 刮痧的适应证有哪些 ..... (183)
45. 患有哪些疾病的孩子禁用或慎用刮痧疗法 ... (184)
46. 如何提高刮痧疗效 ..... (184)
47. 刮痧治疗时应注意哪些事项 ..... (185)
48. 经络刮痧常用经穴有哪些 ..... (186)
49. 什么是针灸疗法 ..... (186)
50. 针灸疗法有哪些优点 ..... (187)
51. 针灸的功效有哪些 ..... (188)
52. 小儿可以做针灸治疗吗 ..... (188)
53. 消化不良常用的针灸方法有哪些 ..... (189)
54. 小儿消化不良性腹痛毫针疗法如何操作 ..... (189)
55. 如何用耳针、耳穴按压疗法治疗小儿消化不良  
性腹痛 ..... (190)
56. 如何用穴位贴敷疗法治疗小儿消化不良性  
腹痛 ..... (191)
57. 如何用艾灸疗法治疗小儿消化不良性腹痛 ..... (192)
58. 如何用脐疗方法治疗小儿消化不良性腹痛 ... (192)
59. 如何用刮痧方法治疗小儿消化不良性腹痛 ... (193)
60. 如何用毫针疗法治疗小儿消化不良性腹泻 ... (193)
61. 如何用耳针、耳穴按压疗法治疗小儿消化不良  
性腹泻 ..... (194)

62. 如何用穴位贴敷疗法治疗小儿消化不良性  
    腹泻 ..... (195)
63. 如何用穴位埋线疗法治疗小儿消化不良性  
    腹泻 ..... (195)
64. 如何用艾灸疗法治疗小儿消化不良性腹泻 ... (196)
65. 如何用脐疗方法治疗小儿消化不良性腹泻 ... (196)
66. 如何用毫针疗法治疗小儿消化不良性呕吐 ... (197)
67. 如何用耳针、耳穴按压疗法治疗小儿消化不良  
    性呕吐 ..... (198)
68. 如何用穴位贴敷疗法治疗小儿消化不良性  
    呕吐 ..... (199)
69. 如何用艾灸疗法治疗小儿消化不良性呕吐 ... (199)
70. 如何用脐疗方法治疗小儿消化不良性呕吐 ... (199)
71. 如何用刮痧疗法治疗小儿消化不良性呕吐 ... (200)
72. 如何用毫针疗法治疗小儿消化不良性厌食 ... (200)
73. 如何用耳针、耳穴按压疗法治疗小儿消化不良  
    性厌食 ..... (201)
74. 如何用穴位贴敷疗法治疗小儿消化不良性  
    厌食 ..... (201)
75. 如何用穴位埋线疗法治疗小儿消化不良性  
    厌食 ..... (202)
76. 如何用艾灸疗法治疗小儿消化不良性厌食 ... (202)
77. 如何用脐疗治疗小儿消化不良性厌食 ..... (202)
78. 如何用毫针疗法治疗小儿消化不良性便秘 ... (203)

- 
- 
79. 如何用耳针、耳穴按压疗法治疗小儿消化不良性便秘 ..... (203)
80. 如何用穴位贴敷疗法治疗小儿消化不良性便秘 ..... (204)
81. 如何用穴位埋线疗法治疗小儿消化不良性便秘 ..... (204)
82. 如何用脐疗治疗小儿消化不良性便秘 ..... (204)
83. 如何用刮痧疗法治疗小儿消化不良性便秘 ... (205)
84. 如何用刮痧疗法治疗小儿消化不良 ..... (205)
- 附: 小儿推拿常用手法及穴位 ..... (206)



## 一、小儿消化系统发育特点及营养需求

### 1. 消化系统由几部分组成

消化系统由消化道和消化腺两部分组成。

(1)消化道：消化道是一条从口腔到肛门的肌性管道，它既是食物通过的管道，又是食物消化、吸收的场所。根据位置、形态和功能的不同，消化道可分为口腔、咽、食管、胃、小肠(十二指肠、空肠、回肠)，大肠(盲肠、阑尾、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠)和肛门，全长8~10米。临床上常把口腔到十二指肠的这一段称上消化道，空肠以下的部分称下消化道。

消化管(即消化道)可以通过蠕动、节律性分节运动、摆动和紧张性收缩等运动方式混合食物和推进食物。

(2)消化腺：消化腺是分泌消化液的器官，主要有唾液腺、胃腺、胰腺、肝脏和小肠腺等。这些消化腺有的就存在于消化道的管壁内，如胃腺、肠腺，其分泌液直接进入消化道内，有的则存在于消化道外，如唾液腺、胰腺和肝脏，它们有专门的腺管将消化液送入消化道。