

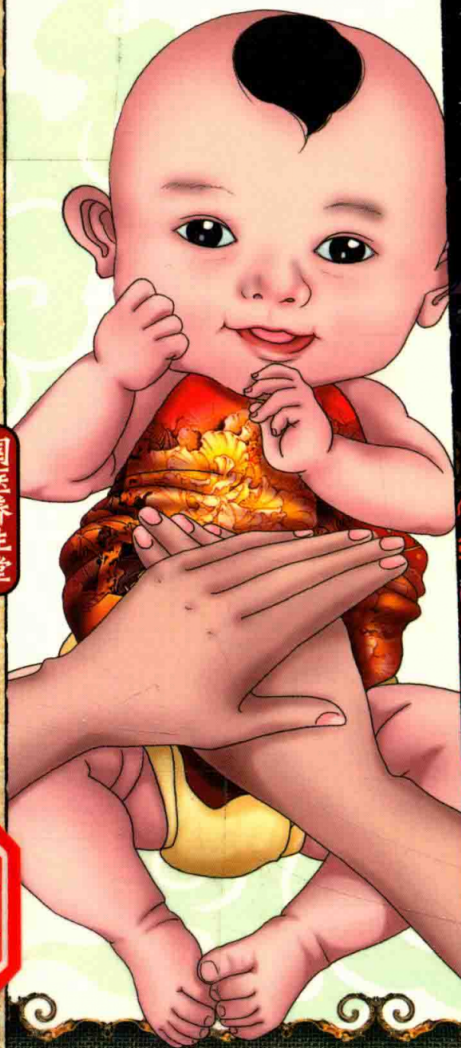
传世老偏方



张银柱◎编著

小孩小病一扫光

做宝宝最好的家庭医生



国医养生堂

浙江科学技术出版社

国医养生堂



传世老偏方

小孩小病 一扫光

张银柱◎编著



图书在版编目(CIP)数据

小孩小病一扫光 / 张银柱编著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2015.8

(传世老偏方)

ISBN 978-7-5341-6786-7

I. ①小… II. ①张… III. ①中医儿科学—土方—汇编

IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 163612 号

书 名 传世老偏方: 小孩小病一扫光

编 著 者 张银柱

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85176593

销售部电话: 0571-85176040

网 址: www.zkpress.com

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版  (www.rzbook.com)

印 刷 北京京都六环印刷厂

开 本 889×1194 1/32 印 张 3

字 数 80 000

版 次 2015年8月第1版 印 次 2015年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-6786-7 定 价 12.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 刘 丹 李骁睿

特约编辑 王业云

责任校对 梁 峥

特约美编 吴金周

责任美编 金 晖

封面设计 阮剑锋

责任印务 徐忠雷

版式设计 阮剑锋

小孩小病一扫光

- 做宝宝最好的家庭医生 / 3
- 发热 / 4
- 感冒 / 7
- 咳嗽 / 10
- 慢性鼻炎 / 13
- 扁桃体炎 / 16
- 支气管肺炎 / 19
- 支气管哮喘 / 22
- 鹅口疮 / 25
- 呃逆 / 28
- 呕吐 / 31
- 营养不良 / 34
- 厌食 / 37
- 便秘 / 40
- 腹痛 / 43
- 腹胀 / 46

● 腹泻 / 49

● 痢疾 / 52

● 疳积 / 55

● 贫血 / 58

● 肥胖症 / 61

● 维生素A缺乏症 / 64

● 佝偻病 / 67

● 遗尿 / 70

● 尿频 / 73

● 自汗、盗汗 / 76

● 夜啼 / 79

● 暑热症 / 82

● 小儿多动症 / 85

● 生长痛 / 88

● 近视 / 91

● 免疫力低下 / 94

特别提示：在使用书中介绍的方法之前，必须到医院进行诊断，并在医师指导下使用。

国医养生堂



传世老偏方

小孩小病 一扫光

张银柱◎编著



浙江科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertong.com

小孩小病一扫光

- 做宝宝最好的家庭医生 / 3
- 发热 / 4
- 感冒 / 7
- 咳嗽 / 10
- 慢性鼻炎 / 13
- 扁桃体炎 / 16
- 支气管肺炎 / 19
- 支气管哮喘 / 22
- 鹅口疮 / 25
- 呃逆 / 28
- 呕吐 / 31
- 营养不良 / 34
- 厌食 / 37
- 便秘 / 40
- 腹痛 / 43
- 腹胀 / 46

● 腹泻 / 49

● 痢疾 / 52

● 疳积 / 55

● 贫血 / 58

● 肥胖症 / 61

● 维生素A缺乏症 / 64

● 佝偻病 / 67

● 遗尿 / 70

● 尿频 / 73

● 自汗、盗汗 / 76

● 夜啼 / 79

● 暑热症 / 82

● 小儿多动症 / 85

● 生长痛 / 88

● 近视 / 91

● 免疫力低下 / 94

特别提示：在使用书中介绍的方法之前，必须到医院进行诊断，并在医师指导下使用。

做宝宝 最好的家庭医生

宝宝身体柔弱，脏腑娇嫩，特别是脾胃功能还不健全，消化功能较弱，且处在生长发育阶段，对营养的需求较为强烈，同时宝宝的免疫力较弱，对病菌的抵抗力较差，如果照顾不慎，非常容易得病，因此父母科学的养育能为宝宝奠定健康基础。

科学饮食是宝宝健康成长的重要保证

中医认为“脾胃乃后天之本”，好的喂养习惯是宝宝健康成长的基础。父母可针对宝宝的不同体质，利用食物中所含的营养成分进行科学搭配、正确烹调，为宝宝提供生长发育所需要的营养素，这样可让宝宝在享受美食的同时增强机体的免疫力，有利于预防各种疾病。

经络按摩是维持宝宝身体健康的天然良药

根据婴幼儿的生理病理特点，在其体表特定的穴位或部位进行按摩，称为婴幼儿按摩，可作为助长益智或防病治病的一种外治方法。当宝宝生病时，适当地配合经络按摩，以疏通瘀阻的经络，可让宝宝周身气血通畅，有利于去除疾病，还能增强宝宝体质和智力，让宝宝既健康又聪明。

靠经络和膳食激发宝宝的抗病能力是最科学、最有效且无任何副作用的方法，让宝宝不吃药、不打针就能达到祛病保健的目的，还能拥有健康的体魄。

发热

fare

发热在婴幼儿中尤为常见。发热对人体有利也有害。发热时人体的免疫功能明显增强，因此体温不太高时可使用物理方法降温而不必用退热药，但婴幼儿体温在 39°C 以上就应根据医师的建议及时应用退热药。

● 护理方法 ● 发热

- ◆让患儿减少跑动，多卧床休息，以避免消耗过多的体力。
- ◆不要给患儿穿太多的衣服或盖太厚的被子，这样不利于身体散热。
- ◆可用 34°C 左右的温水擦拭患儿全身，也可将冷水袋放在患儿的头顶部或用冷湿毛巾敷额部，还可以用30%~50%酒精反复擦拭患儿的腋下、背部、腹股沟及四肢皮肤。

● 饮食宜忌 ● 发热

- ◆多给宝宝吃易消化的食物，最好是含水分多、柔软、清淡的食物。
- ◆多吃高热量、高维生素的流食，如米汤、绿豆汤、西瓜汁、鲜梨汁、鲜橘汁、藕粉、杏仁粉、代乳粉、米粥、蛋羹、面片汤等。
- ◆增加含优质蛋白质的食物，如麦乳精、豆腐、鱼肉、牛奶、鸡脯肉等。

◆注意少食多餐，每日以6~7餐为宜。

◆注意多补充水分，尤其是当发热伴腹泻、呕吐时，容易因体内丧失大量水分而导致脱水，更应注意水分的补充，可适当多饮温开水、蔬菜汤、苹果汁、大麦茶等。

食疗妙方

白菜绿豆汤

材料• 白菜帮100克，绿豆50克。

调料• 白糖适量。

做法•

1. 将白菜帮洗净，切片；绿豆洗净。
2. 煲锅中加入适量清水，放入绿豆煮至五成熟，再将白菜片放入绿豆汤内同煮，加白糖调味即可。也可当绿豆、白菜片熟烂后，关火，加入白糖调味服用。



祛病功效 白菜绿豆汤有清热解毒的功效，对发热患儿有较好的食疗作用。

清热荷叶粥

材料• 鲜荷叶（也可用干荷叶泡发）5克，大米50克。

调料• 白糖适量。

做法•

1. 将鲜荷叶洗净，切末；大米洗净备用。
2. 沙锅内加入适量清水，放入荷叶末煎汁，将汁沥出备用。
3. 清水锅中放入大米，用大火烧沸，再用小火熬煮，待粥将熟时倒入荷叶汁，加入适量白糖调匀即可。

祛病功效 荷叶味苦、辛、微涩，性凉，归心、肝、脾经，清香升散，具有消暑利湿、健脾升阳、散热解毒的功效。

按摩疗法

1 清天河水

按摩者一手握住患儿的手，另一手食中二指指腹沿患儿前臂内侧正中自腕横纹推至肘横纹（即从大陵穴推至洪池穴），50~100次。



2 推六腑

按摩者用拇指或食中二指指腹沿患儿前臂尺侧自腕横纹推向肘，50~100次。

3 清肺经

按摩者一手握住患儿的手，使其掌心向上；另一手拇指指腹推患儿无名指掌面，从第二指间关节横纹推向指尖，50~100次。



4 推天柱

患儿稍低头，按摩者一手扶住患儿的头部；另一手拇指或食中二指指腹自患儿的颈后发际向下推至大椎穴，50~100次。



ganmao

感冒

感冒一般是风邪侵袭人体所致的常见外感疾病，临床以鼻塞、咳嗽、头痛、恶寒发热、全身不适为特征。宝宝患感冒后容易出现夹痰、夹滞、夹惊以及化热、咳喘等症状，应予以注意。

● 护理方法 ● 感冒

- ◆ 要注意加强护理，如保证居室空气清新，加强喂水，及时给予降温措施，饮食要以容易消化的食物为主。
- ◆ 可以给予药物滴鼻缓解鼻塞，同时可给予儿童专用抗感冒药、抗病毒药物口服；若病情很严重，应及时到医院就诊。

● 饮食宜忌 ● 感冒

- ◆ 婴儿应坚持母乳喂养。已添加辅食和换奶小儿的食物选择及配膳应以易消化食物及流质食物为主，如菜汤、蛋花汤、牛奶、酸奶、稀粥、蛋羹等，用少量多餐的方式喂养。
- ◆ 餐间佐以鲜果汁，如山楂汁、红果汁、鲜柑汁等。为使宝宝早日康复，每日可喂服维生素C片100~200毫克。
- ◆ 患儿进入退热恢复期时，可根据其食欲好转的情况，参考其原来的添加辅食顺序，逐渐单项增加半流质食物。



食疗妙方

萝卜生姜汁

材料 • 白萝卜250克，生姜15克。

调料 • 白糖适量。

做法 •

1. 将白萝卜、生姜分别洗净，生姜刮皮，切片，白萝卜切块。
2. 将切好的白萝卜块、生姜片放入榨汁机中榨汁。
3. 将榨好的汁过滤，加入白糖调匀即可。

祛病功效 宝宝患风寒感冒后会出现恶寒无汗、头痛身痛、鼻塞流清涕、咳嗽吐稀白痰、口不渴或渴喜热饮、舌苔发白等症状，萝卜生姜汁具有祛寒疏风、解毒消肿的作用，患风寒感冒的宝宝可适当饮用。

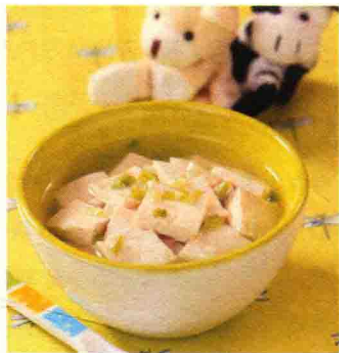
豆腐葱花汤

材料 • 豆腐100克。

调料 • 葱花、盐、香油各适量。

做法 •

1. 豆腐洗净，切片。
2. 锅置火上，加入清水，放入豆腐片，用大火煮沸后改小火煮20分钟，撒入葱花，再煮2分钟，关火，加入盐调味，淋入少许香油即可。



祛病功效 豆腐味甘、微寒，能补脾益胃、清热润燥、利小便、解热毒；葱辛温，可通阳宣痹、发汗解毒。因此，豆腐葱花汤又称为“感冒治疗汤”，对预防和治疗感冒很有效果。

按摩疗法

1 直推腰背部

按摩者以手掌蘸少许生姜汁，沿患儿脊柱两侧的膀胱经着力推搓背部、腰部。

2 揉风门穴

按摩者用拇指、食指指腹分别揉患儿的风门穴（第2胸椎棘突下旁开1.5寸），50~100次。

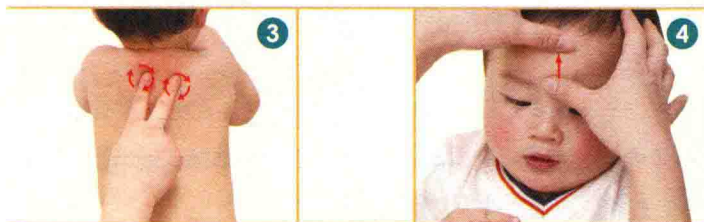


3 揉肺俞穴

按摩者用食指、中指指腹分别揉患儿的肺俞穴（第3胸椎棘突下旁开1.5寸），50~100次。

4 开天门（推攒竹穴）

按摩者将两拇指指腹放在患儿两眉连线中点，从下向上直推至前发际，两指交替进行，30~50次。



咳嗽

kesou

咳嗽是婴幼儿呼吸系统疾病的常见表现，多见于婴幼儿支气管炎。由于婴幼儿肺脏及各系统发育不完善，易受外界邪气的影响，而身体对外界影响的一个自发性反应即咳嗽，故咳嗽是身体卫外功能和保护自身的一个正常反应，而婴幼儿的喉、气管及支气管对刺激特别敏感，各种刺激均易引发咳嗽。

● 护理方法 ● 咳嗽

- ◆ 注意开窗通气，同时居室内应保持一定的湿度。
- ◆ 宝宝睡觉时，让其采取侧卧位，并将头部或上身垫得高一些，以免呼吸道分泌物反流入气管而引起咳嗽。

● 饮食宜忌 ● 咳嗽

风寒咳嗽

- ◆ 宜食温热性食品，如生姜、白葱、豆豉、鲜橘皮等。
- ◆ 忌食生冷寒凉类瓜果，如西瓜、梨、香蕉、猕猴桃等。

风热咳嗽

- ◆ 宜吃辛凉清淡食品，如藕、白菜、白萝卜、甜梨、甜橙等。
- ◆ 忌食酸、涩食品，如醋、酸菜、酸梨、酸橘、酸葡萄、酸李子、柠檬、山楂、柿子、石榴、橄榄等。

食疗妙方

梨藕二汁饮

材料·鲜藕、梨各250克。

调料·白糖适量。

做法·

1. 藕洗净，去皮，切片；梨洗净，去皮、去核，切块。
2. 将藕片、梨块一同放入榨汁机中榨汁。
3. 将榨好的汁过滤，加入白糖，搅匀即可。



祛病功效 宝宝患风热咳嗽后会出现咽红口干、咳痰黄而黏稠、鼻流浊涕等症状，梨藕二汁饮对风热咳嗽有一定的调养作用。



橘皮粥

材料·鲜橘皮30克，大米100克。

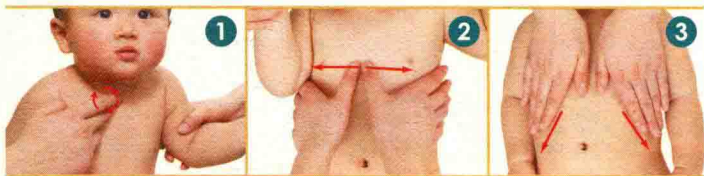
调料·白糖适量。

做法·

1. 鲜橘皮洗净，切丝；大米淘洗干净，用清水浸泡2小时左右。
2. 煲锅置火上，加入适量清水，放入橘皮丝，用大火煮沸，再加入泡好的大米，煮沸后转小火煮30分钟，粥将成时放入白糖搅匀即可。

祛病功效 痰湿咳嗽的特点是痰多，痰液清稀，早晚咳重，常伴有食欲不振、口水较多等症状，橘皮粥对痰湿咳嗽有一定的治疗作用。

按摩疗法



1 按或揉天突穴

按摩者以中指指腹按或揉患儿的天突穴（肋骨切迹上缘正中凹陷处），50~100次。

2 分推膻中穴

按摩者将两拇指指腹放在患儿的膻中穴（两乳头连线之中点），向两旁分推至乳头，50~100次。

3 沿肋间隙行推法

按摩者将两手掌置于患儿的天突穴两侧，沿肋间隙从内向外分推至腋中线，再从上向下推至平乳根穴高的肋间隙处。



4 清肺经

按摩者一手使患儿掌心向上；另一手拇指指腹推患儿无名指掌面，从第二指间关节横纹推向指尖，50~100次。



5 清天河水

按摩者一手握住患儿的手；另一手食中二指指腹沿患儿前臂内侧正中，自腕横纹推至肘横纹，50~100次。

manxingbiyan

慢性鼻炎

慢性鼻炎是指鼻黏膜、黏膜下层，由于各种因素所致的慢性炎症，是一种以鼻塞为主要症状的鼻病。其发病原因很复杂。环境因素，如气温的突然变化、空气过于干燥、通风不畅、空气污染、粉尘烟雾及有害气体的长期刺激都可导致此病。

● 护理方法 ● 慢性鼻炎

- ◆ 要保持室内空气流通，减少与花粉、宠物的接触，平时还要注意保暖。
- ◆ 晨起给宝宝洗脸时，可用毛巾揉一揉宝宝的鼻翼两侧，也可用拇指、食指夹住宝宝的鼻根，从上到下捋几次，以促进鼻周围的血液循环，消除鼻腔内炎症，提高鼻部的御寒能力。

● 饮食宜忌 ● 慢性鼻炎

- ◆ 症状严重时，可给宝宝多喝热水，也可喝姜糖水，以稀释血液中的毒素。
- ◆ 饮食宜清淡，可适当多吃蔬菜，如萝卜、藕、苦瓜等。
- ◆ 适当多吃猪肉、鸭肉、甲鱼等具补阴作用的肉食。
- ◆ 不宜吃辣椒、胡椒、羊肉、鱼、虾等辛辣燥热食品。