

健康有道丛书

广东省中医院 许尤佳：

儿童保健与食疗

许尤佳 著

主任医师

博士生导师

广东省中医院儿科主任



羊城晚报出版社

丛书主编 吕玉波

副主编 陈达灿 翟理祥 邹旭

张忠德 杨志敏 胡延滨



许尤佳： 儿童保健与食疗

许尤佳 著

羊城晚报出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

许尤佳：儿童保健与食疗 / 许尤佳著. — 广州：羊城晚报出版社，2015.6（2016.5 重印）

ISBN 978-7-5543-0159-3

I . ①许… II . ①许… III . ①儿童—保健②小儿疾病—食物疗法 IV . ①R174 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 273795 号

图片提供 刘枫 谭江

许尤佳：儿童保健与食疗

Xu Youjia: Ertong Baojian Yu Shiliao

策划编辑 高 玲

责任编辑 高 玲 罗贻乐 王 瑾

装帧设计 谭 江

责任技编 张广生

责任校对 胡艺超 潘子扬

出版发行 羊城晚报出版社（广州市天河区黄埔大道中 309 号羊城创意产业园 3-13B 邮编：510665）

网址：www.ycwb-press.com

发行部电话：（020）87133824

出 版 人 吴 江

经 销 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷 广州市岭美彩印有限公司

规 格 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张 24 字数 370 千

版 次 2015 年 6 月第 1 版 2016 年 5 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5543-0159-3 / R · 224

定 价 89.00 元

版权所有 违者必究（如发现因印装质量问题而影响阅读，请与印刷厂联系调换）

妈 妈 们 最 喜 欢 的



儿 科 医 生

许 允 佳

“中国健康年度总评榜”最受欢迎在线名医
微信、网站上最火儿科专家之一
获“羊城好医生”称号

- 中医儿科学教授、博士生导师
- 主任医师、广东省中医院儿科主任
- 广州中医药大学第二临床医学院儿科教研室主任
- 全国老中医药专家学术经验继承人
- 国家食品药品监督管理局新药评定专家
- 中国中医药高等教育学会儿科教学研究会常务理事
- 中华中医药学会儿科分会常务理事
- 广东省中医药学会儿科专业委员会主任委员

一直从事中医儿科及中西医结合儿科临床医疗、教学、科研工作，尤其在小儿哮喘、儿科杂病、儿童保健等领域有深入研究和体会。特别是其“儿为虚寒体”的理论，在中医儿科界独树一帜，对岭南儿科学，甚至全国儿科学的发展起到了带动作用。近年来对“升气壮阳法”进行了深入的研究，运用此法对小儿哮喘、鼻炎、湿疹、汗证、遗尿等疾病进行诊治，收到满意疗效，体现出中医学“异病同治”的特点与优势。

先后发表学术论文 30 多篇，主编《中医儿科疾病证治》、《专科专病中医临床诊治丛书——儿科专病临床诊治》、《中西医结合儿科学》七年制教材及《儿童保健与食疗》等书，参编《现代疑难病的中医治疗》、《中西医结合临床诊疗规范》等书。主持国家“十五攻关”子课题 3 项，国家级重点专科专项课题 1 项，国家级名老中医研究工作室 1 项等，参与其他科研课题 20 多项。获中华中医药科技二等奖 2 次，“康莱特杯”著作优秀奖 1 项，广东省教育厅科技进步二等奖 1 项及广州中医药大学科技一等奖、二等奖各 1 项。

序

现在您翻开的这本书，是广东省中医院与羊城晚报出版社精心合作推出的《健康有道丛书》系列之一。

随着社会的发展、生活方式的改变及人口老龄化加快，慢性病已经成为全人类健康的最大威胁。正如老百姓们常说，健康是生命的基石，没有好身体的保障，再多金钱、财富、爱情、事业都等于“0”。

中医药学是一个伟大的宝库，其独特的辨证论治、整体观念的理论体系，以及丰富的临床技术为中华民族的繁衍昌盛和人类的文明做出了巨大的贡献。“治未病”理论是中医药保健、防病治病的精髓，认为疾病的防控应重视强身防病、有病早治、已病防变、病愈防复。因此，如何教会人们掌握防病御病之法，进行自我健康管理是其中一个非常重要的内容。

广东省中医院是一家拥有 80 年历史的中医院，同时也是全国规模最大、服务病人数量最多、拥有最多重点学科和专科的中医院。长期以来，医院致力于中医药文化的建设与弘扬，并不断拓宽中医药服务的领域，拥有一大批广受群众信赖的名医，很多患者和群众都很希望能够通过多种渠道来获得这些名医介绍的健康知识，科学地进行健康管理。

这套《健康有道丛书》最大的特点，在于它的专业性。它由中医临床医生自己来谈健康，作者分别是广东省中医院各个重点专科的名医，他们拥有深厚的中医理论基础和丰富的临证经验，并且多年来从事本专科领域的科学研究。书中所列举的内容，都是他们针对临床中碰到的常见病、多发病、疑难病进行了系统的整理，详尽地从中医预防、保健、康复和治疗等各个方面给出切实可

操作的方法和建议。

在大样本临床研究的基础上，他们用生动的事实告诉我们，要想“不生病、少生病、活得更好”，就必须从运动、饮食、睡眠、情志、起居做起。饮食要符合自然规律，运动也要符合自然规律，睡眠、情志等更不能例外。根据自然界季节、节气、时辰与五脏六腑的对应关系进行调控。在人体还处于“未病”阶段，及时发现，及时治疗，促使其向健康转化。人的脏腑功能旺盛了，人的正气就会旺盛，人的抵抗疾病的能力就会旺盛。

希望您在翻阅本书时如同有名医在旁指导健康，如果书中的某些内容能成为您信手拈来的健康门道，将是我们最大的快乐。

是为序。



（吕玉波：广东省中医院名誉院长、广东省中医药学会会长）

大医精诚 君心厚德

《大医精诚》是唐朝孙思邈所著《备急千金要方》中论述医德的一篇重要文献，被称之为“东方的希波克拉底誓言”。作为中国古代行医准则，它明确地说明了要成为一名优秀的医生，不光要有精湛的医术为患者解除病痛，济世救人，还要拥有良好的医德去敬畏生命。其文中渗入许多佛教的思想，告示着天下医者：“德不近佛者不可为医，术不近仙者不可为医”。习医之人必须极尽“博极医源，精勤不倦”之事，还要有“见彼苦恼，若己有之”的感同身受，能够策发“大慈恻隐之心”，全心全意地为患者服务，社会就会少了些许纠纷，多了几分和谐。

许尤佳教授现为广东省中医药学会儿科专业委员会主任委员、广东省中医院儿科主任，是一位有着人文精神与科学普及情怀的儿科医生。因为工作的关系，我和许尤佳医生长期在一起工作，名为师徒。数十载的寒暑，我见证了他的努力和成长，亲见了在不同的场合，大家对他的赞誉。许尤佳医生除了医术高超外，尤其让人感慨的是他对孩子健康的真心关怀。他长期从事中医儿科及中西医结合儿科临床医疗、教学、科研工作，积累了诊治儿科急重症、常见病证及儿科杂病的丰富的临床经验，同时，他也针对不同的儿童状况设计其专属的健康食谱。

儿童食疗是在中医理论和现代营养学理论的基础上，同时结合儿童生长发育生理特点和小儿疾病特点而制定的。中医食疗被称为“传统的营养治疗学”，具有养生保健、未病先防及辅助治疗等作用，讲究人体自身与自然、社会的平衡，并可结合儿童体质进行个性化调理，让孩子在生长过程中得到恰当到位的营养，做到无病不吃药，有病不乱吃药。利用食物的特殊作用，健脑益智，增进骨骼发育，

促进孩子健康成长，同时达到预防和治疗儿童常见疾病的目的。

那么，用什么方法能让儿童拥有健康的体魄并远离疾病呢？许尤佳教授的新著《许尤佳：儿童保健与食疗》给大家提供了指导与帮助。

《许尤佳：儿童保健与食疗》一书的内容共分4篇19章94节。第一篇着重介绍儿童保健的基础知识及中医对小儿生理、病理特点的正确认识，古代儿科名医对小儿生理、病理特点的认识，对家长关心的育儿过程中的各种常见疾病做了详细解答。此外，还对以儿童辨证施食为准则的饮食疗法的中医学原理、“药食同源”的小儿食物养生与饮食疗法的特点做了简要的概述。第二篇对儿科常用于食疗方的食物的营养功效做了详细的介绍。第三篇为儿科常见的呼吸系统疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病、神经系统疾病以及其他系统疾病提供了科学便捷的食疗方案。第四篇为儿童四季保健饮食调理及儿童常用保健食疗提供了详细的食物及食谱，其中第五章是作者的多年医治工作的案例实放，细致入微、深入浅出，且行之有效。

许尤佳医生热爱他的事业，兢兢业业几十年，积以跬步，集册于此，敬奉读者，字里行间浸透着智慧、爱心，想必它定会成为广大父母的福音。书中将养育儿童的要点娓娓道来，传播科学的养育知识，帮助家长建立正确的养育观。凸显中医治未病理念，特别是对于儿科食养、食疗的时间和方式及各类食材的做法讲解得非常详细，体贴读者，便于参照实施，定能让食疗知识在家庭生活中充分发挥作用，指导父母将孩子抚育得更加聪明、活泼、健康。

是为序。

罗笑容

2015年6月

（罗笑容：广东省名老中医）

第一篇 儿童保健基础知识

第一章

正确认识小儿生理、病理特点

2



第二节 历代医家对小儿生理、病理特点的认识

- 一、古代儿科名医对小儿生理、病理特点的认识
- 二、古代关于小儿生理、病理特点的两个学说：“纯阳之体”与“稚阴稚阳”
- 三、关于小儿“虚寒体质”的认识

4



第二章

家长关心的疑问解答

14

第二节 厌食问题

- 一、主要症状
- 二、孩子厌食的处理方法
- 三、辅助食疗方

18

第四节 出汗多问题

- 一、自汗
- 二、盗汗
- 三、对出汗多的孩子的日常护理
- 四、出汗多的孩子的饮食要点
- 五、辅助食疗方

22

第一节 中医关于小儿生理、病理特点的描述

- 一、小儿的生理特点
- 二、小儿的病理特点

3

第三节 西医对小儿生理特点的理解

- 一、免疫系统
- 二、循环系统
- 三、呼吸系统
- 四、泌尿系统
- 五、消化系统
- 六、神经系统

6

第一节 发热问题

- 一、怎样判断孩子是否发热
- 二、选择合适的降温方法
- 三、孩子发热时怎么吃
- 四、辅助食疗方

15

第三节 扁桃体肿大问题

- 一、主要症状
- 二、对症治疗
- 三、对患儿的护理调养

20

第五节 夜间磨牙问题

- 一、夜间磨牙危害多
- 二、找准原因解决孩子的磨牙问题
- 三、全方位的预防磨牙措施

26

目 录

第一篇 儿童保健基础知识

第六节 便秘问题

- 一、如何判断孩子是否便秘
- 二、长期便秘危害大
- 三、找出病因是治疗的前提
- 四、改善生活习惯很重要
- 五、便秘孩子宜吃的 15 种食物

28

第七节 营养品补充问题

- 一、正确补钙的注意事项
- 二、正确补充维生素 D 的注意事项

32

第八节 反复感冒问题

- 一、反复感冒的孩子要怎么吃
- 二、怎样预防反复感冒的发生
- 三、辅助食疗方

34

第九节 长牙问题

- 一、关于孩子长牙的错误做法
- 二、孩子长牙晚怎么办
- 三、孩子长牙慢千万不能乱用药

37

第十节 寄生虫问题

- 一、判断孩子是否有寄生虫的简便方法
- 二、驱虫的方法
- 三、驱虫药膳方

39

第十一节 呕吐问题

- 一、呕吐并不一定是坏事
- 二、对患儿的家庭护理措施及注意事项

42

第十二节 腹痛问题

- 一、患儿的日常保健
- 二、辅助食疗方

43

第十三节 俯卧问题

- 一、孩子俯卧优缺点
- 二、哪些孩子不适合俯卧
- 三、哪些孩子很适合俯卧
- 四、家长应该注意的事

46

第十四节 夜寐不宁问题

- 一、孩子夜里总是睡不安稳怎么办
- 二、辅助食疗方

48

第十五节 口腔溃疡问题

- 一、辨证治疗
- 二、日常调养及饮食原则
- 三、辅助食疗方

50

第一篇 儿童保健基础知识

第十六节 婴幼儿湿疹问题

- 一、诱发婴幼儿湿疹的因素
- 二、对患儿的护理
- 三、怎样预防湿疹的发生

52

第十七节 脾虚问题

- 一、孩子脾虚的诊断标准
- 二、脾虚孩子的饮食宜忌
- 三、辅助食疗方

54

第十八节 抗生素的使用问题

- 一、儿童使用抗生素的9个误区
- 二、儿童使用抗生素的注意事项

57

第十九节 体质过敏问题

- 一、过敏引发的常见疾病
- 二、诱发过敏性疾病发生的常见因素
- 三、日常的护理与防治

60

第二十节 生长发育问题

- 一、孩子成长发育最重要的三个时期
- 二、孩子生长发育越快越好?长得越高越好?

61

第二十一节 给孩子做一份营养早餐

- 一、儿童时期科学的营养早餐
- 二、青少年时期科学的营养早餐

63

第二十二节 母乳与奶粉的选择问题

- 一、脂肪含量
- 二、蛋白质含量
- 三、维生素和矿物质
- 四、碳水化合物
- 五、母乳喂养对母亲的影响

64

第二十三节 孩子睡觉打鼾问题

- 一、孩子打鼾的危害
- 二、孩子打鼾家长应该怎么办

66

第二十四节 常见的育儿误区

- 一、奶粉热气，常给孩子喝凉茶
- 二、七星茶可以开胃消滞，适宜长期饮用
- 三、婴儿出生后带有胎毒，为清胎毒要让孩子喝腊梅花煲的凉茶
- 四、孩子有眼屎，是热气
- 五、刚出生的孩子，吃奶吃得不够饱，得加喂一些淮山米粉
- 六、孩子怕着凉，要多穿衣服
- 七、让孩子吃很多东西

68

目 录

第一篇 儿童保健基础知识

- 八、给孩子吃人参、鹿茸等补品以增强体质
- 九、孩子脾气大是因为肝火盛、心火盛，该常喝些清肝火、清心火的凉茶
- 十、孩子常打嗝是吃得太饱了
- 十一、夜寐不宁、夜惊、夜啼是受惊过度，要用布袋压着心口入睡
- 十二、夜间哭闹是肚子里长虫了

- 十三、厌食是胃火不足
- 十四、用牛奶（母乳）洗脸能让宝宝皮肤更好
- 十五、家长尤其是老人家对口喂食对孩子有好处
- 十六、孩子溢奶就是呕奶
- 十七、洗澡频率越高越好
- 十八、为了不让孩子哭闹而让他含一个奶嘴

第二十五节

婴幼儿疾病的护理以及常见误区

75

- 一、物理降温的常见办法
- 二、大便多少次才正常
- 三、孩子咳嗽尤其是夜间咳嗽应该注意什么
- 四、贫血患儿应该注意什么
- 五、手足口病的注意事项
- 六、登革热的注意事项
- 七、怎样辨别腹泻孩子是否脱水，属哪种脱水

第三章

中医饮食疗法概述 及小儿食养

79



第一节 饮食疗法的中医学原理

- 一、以阴阳五行为指导
- 二、以气血津液为基础
- 三、脏腑是关键
- 四、以辨证论食为准则
- 五、明辨食物的四气五味

80

第二节 中医饮食疗法的起源及历史

- 一、中医饮食疗法的历史
- 二、药食同源话食疗

83

第三节 中医饮食疗法的特点

- 一、无毒治病，十去其九——食疗文化与饮食文化的关系
- 二、食物的性能特点
- 三、中医食疗营养的特点

87

第四节 中医饮食疗法的使用要点及宜忌

- 一、中医饮食疗法的三大基本原则
- 二、食疗中食物的运用要点

95

第五节 小儿食物养生

- 一、健康小儿与营养
- 二、小儿饮食宜忌
- 三、小儿食疗的原则

100

目 录

第二篇 儿科常用于食疗方的食物介绍

第一章 中药类食物

110

第二章 五谷杂粮类食物



121

第三章 水果、干果类食物



128

第一节 性平水果、干果

129

第二节 性温水果、干果

132

第三节 性凉水果

137

第四节 性寒水果

141

第四章 蔬菜类食物



143

第一节 性温(热)蔬菜

144

第二节 性平蔬菜

147

第三节 性凉(寒)蔬菜

151

第五章 禽畜类、 药用动物食物



156

第一节 性温(热)类禽畜、 药用动物食物

157

第二节 性平类禽畜、药 用动物食物

159

目 录

第二篇 儿科常用于食疗方的食物介绍

第三节

性凉(寒)类禽
畜食物

162

第六章

水产类食物



164

第一节

性温(热)水产
类食物

165

第二节

性平水产类食物

167

第三节

性寒(凉)水产
类食物

171



第三篇 儿科常见疾病的食疗

第一章 呼吸系统疾病



174

第一节
感冒

175

第二节
反复呼吸道感染

179

第三节
咳嗽

182

第四节
乳蛾(扁桃体炎)

185

第五节
肺炎

187

第六节
哮喘

190

第七节
发烧

194

第八节
慢性支气管炎

197

第九节
急性支气管炎

200

第十节
百日咳

203

第二章 消化系统疾病



206

第一节
鹅口疮

207

第二节
小儿腹泻

209

第三节
厌食

212

第四节
单纯性肥胖症

215

第五节
疳证

219

第六节
呕吐

224

目 录

第三篇 儿科常见疾病的食疗

第三章

泌尿系统疾病



227

第一节

遗尿

228

第二节

急性肾炎

231

第三节

肾病综合征

235

第四节

泌尿道感染

238

第五节

神经性尿频

241

第四章

神经系统疾病



244

第一节

癫痫

245

第二节

儿童多动症

249

第三节

夜啼

253

第四节

五迟五软

256

第五章

其他系统疾病



258

第一节

流行性腮腺炎

259

第二节

疝子

263

第三节

湿疹

267

第四篇 儿童营养保健饮食调理

第一章

儿童四季保健 饮食调理



272

第一节
春季的饮食调护

273

第二节
夏季的饮食调护

282

第三节
秋季的饮食调护

292

第四节
冬季的饮食调护

299

第二章

儿童常用 保健食疗方介绍



310

第一节
健脾开胃食疗方

311

第二节
脾胃湿滞食疗方

313

第三节
便秘食疗方

315

第四节
烦躁不安食疗方

317

第三章

常用 保健食谱介绍



319

第一节
健脑益智食谱

320

第二节
健骨增高食谱

323

第三节
清热解毒食谱

326

第四节
预防佝偻病食谱

329

第五节
预防龋齿食谱

332

第六节
预防儿童视力减退食谱

333