

大国医

只有除寒痰，才能治咳喘

“小儿王”

让孩子不再咳痰喘



国医大师 王烈◎著
苏培迪 鹿飞飞◎协编

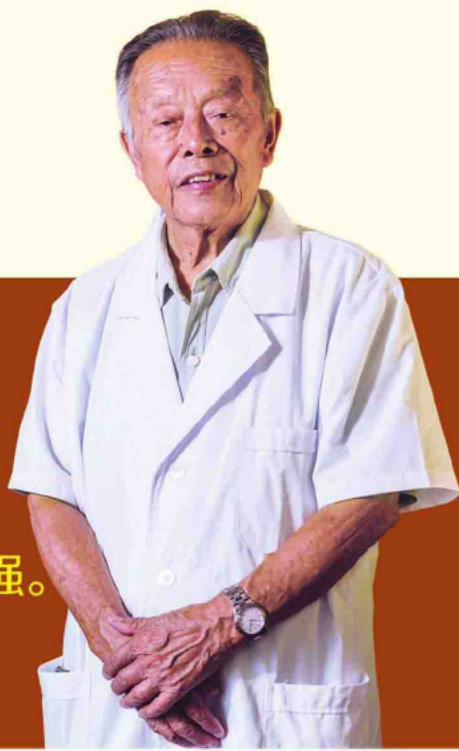
王烈 | 第三届国医大师
首位中医儿科国医大师

老骥伏枥，佑我赤子。

余将六十余载育儿之得，公之于世。

红日初升，其道大光。少年强，则国强。

吉林科学技术出版社



只有除寒痰，才能治咳喘

“小儿王”

让孩子不再咳痰喘

国医大师 王 烈◎著
苏培迪 鹿飞飞◎协编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

“小儿王”让孩子不再咳痰喘 / 王烈著. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2018. 10
ISBN 978-7-5578-4941-2

I. ①小… II. ①王… III. ①小儿疾病—咳嗽—中医
疗法②小儿疾病—哮喘—中医疗法 IV. ①R256.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第155155号

“小儿王”让孩子不再咳痰喘

“XIAOERWANG” RANG HAIZI BUZAI KE TAN CHUAN

著 王 烈
出 版 人 李 梁
策 划 隋云平
责任编辑 韩 捷 李永百
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710 mm × 1 000 mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15.25
印 数 1-7 000册
版 次 2018年10月第1版
印 次 2018年10月第1次印刷
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85635177
85651628 85652585
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85630195
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司
书 号 ISBN 978-7-5578-4941-2
定 价 45.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

作者简介

王烈，第三届国医大师，首位中医儿科国医大师，曾于辽宁省医科学学校、哈尔滨医科大学、长春中医学院首届“西学中”班学习。1961年始，于长春中医学院附属医院从事中医儿科的医疗、教学和科研工作。

现任吉林省中医药终身教授，长春中医药大学第一附属医院儿科主任医师，博士、博士后导师，国家中医药管理局确定的第1~6批名老中医药专家学术经验继承工作指导老师，是目前中医儿科界唯一的一位六批师承老师。

兼任中华中医药学会儿科分会、全国中医药高等教育学会儿科教学研究会、中国中医研究促进会儿科分会、中国民族医药学会儿科分会、中国中医药研究促进会外治推拿分会、中国儿童肺炎联盟及世界中医药联合会儿科专业委员会等名誉会长。

荣获国务院政府特殊津贴、有突出贡献的专家、省市劳动模范、省市优秀教师、省市先进工作者、拔尖人才、白求恩式医生、中华中医药学会先进干部、吉林省中医药学会终身成就奖及吉林省好人最美教师等荣誉称号。

出版婴童系列丛书21部，发表论文160余篇，研究成果9项，国家专利3项，院内制剂6种。被中央电视台和《光明日报》等誉为“小儿王”。毕生致力于小儿肺系和呼吸症的研究，尤以小儿哮喘防治为专。

前 言

医之为艺诚难矣，而治小儿尤难。余踏入杏林已六十余载，潜心专攻小儿科，虽被国家评为“国医大师”，仍不敢妄称医术至精。医之道，不有静敏之思，则难以窥其奥。承蒙出版社之邀，余将养护婴童之学，编纂成书，以飨大众。

“保赤堂”乃本人诊室之名，意为“佑我赤子”。在数十年的临证中，通过理论与实践相结合，创立了中医防治小儿咳喘病“三期分治”“哮喘苗期”“哮喘理论”“闻声辨咳一指诊法”，运用“三个理论、五方、十四法、五种新药、六个制剂”进行诊治及防治小儿哮喘，疗效甚宏。

本人在“保赤堂”常与家长讲：想保证孩子健康成长，需要医者与家长的共同努力才行，缺一不可。随着我国经济的蓬勃发展，生活质量的不断提高，物质的极大丰富，孩子的喂养问题尤为突显。元代医家曾世荣在《活幼心书》中提出：“四时欲得小儿安，常要三分饥与寒；但愿人皆依此法，自然诸疾不相干。”“常要三分饥与寒”在当今育儿过程中更具现实意义。乳贵有时，食贵有节，忍点饥、受点寒，历代儿科医家都视此为育儿的金科玉律。本人主张“三分寒”锻炼孩子的抗寒能力，经得住风雨的树苗，才能长成参天大树。有时家长在喂养婴童方面，会感觉力不从心，事与愿违，原因何在？那就

是家长没能掌握正确的喂养知识。错误的观念一定要改，那样才能事半功倍。每个孩子的体质存在个体差异性，喂养策略亦有不同，所以“辨证施食”尤为重要。本书中，会讲到许多适合家庭操作的传统婴童保健知识，并教给家长一些行之有效的喂养方法。为了让家长更容易读懂，本人会用通俗的语言去讲解这些中医知识。

中医文化悠悠几千载，浩如烟海的中医古籍，博大精深的中医养生知识，都凝聚着先贤们的智慧。本书分篇章讲述了婴童咳痰喘的防与治、用药、婴童四季养生知识。书中列举的婴童养生粥，既可以治病防病，又是一道道美味佳品，是我们中医“药食同源”的体现。书中提到的中医养生推拿手法，既可以减轻孩子吃药的痛苦，又可以增进亲子的感情，真是两全其美的事情。书中还介绍了一些简便、有奇效的小妙招让家长更容易学懂以利于操作。

当代社会，养生已成为热点话题，很多人认为，养生保健是老年人的专利，婴童何谈养生呢？其实不然。传播婴童养生之道，实则大有裨益。幼幼者圣人之明训，少年强则国强。余撰写此书，意在推广婴童养生保健知识，让更多的婴童受益，尤其是“让孩子不再咳痰喘”的防治成为现实，以佑我华夏之基！

王 烈讲述

苏培迪整理

戊戌年仲夏于保赤堂

目录

CONTENTS |

第一篇 论治婴童肺病有新义

- 第一节 婴童脏腑娇柔，护肺为先/2
- 第二节 小儿咳嗽多为食积作怪/6
- 第三节 腑气一通咳喘消/10
- 第四节 肺炎根在痰，不在炎/14
- 第五节 哮喘论治分三期/19
- 第六节 鼻性咳喘，治必两全/22
- 第七节 治哮虫药，不离“三宝”/26
- 第八节 防治哮喘，须从苗抓起/30

第二篇 选药如带兵，贵于精

- 第一节 白屈菜善治咳、喘、泄/36
- 第二节 冬虫夏草防儿哮/39

- 第三节 桑树一身皆可做良药/43
- 第四节 百合凉润，清肺燥/47
- 第五节 桔梗宣肺止咳，利咽喉/51
- 第六节 薄荷散风，止咽痛 /55
- 第七节 流感克星——板蓝根/59
- 第八节 清肺名将——枇杷叶/62
- 第九节 藿香一味，治呕吐/66
- 第十节 神曲、麦芽相伴，消食积/70
- 第十一节 荷叶祛湿，兼止泻/73
- 第十二节 菊花明目，又祛火/77
- 第十三节 柴胡、黄芩相伍，退热良/80
- 第十四节 芡实可理哮喘证/83
- 第十五节 麦冬保肺，生津液/86
- 第十六节 妙用白术，治便秘/89
- 第十七节 佛手理气，除伏痰/92

第三篇 婴童养生奏五“曲”

- 第一节 早春，护儿疏肝气/96
- 第二节 暑夏，清热多补水/100
- 第三节 秋季渐凉，防肺燥/104
- 第四节 寒冬，养儿宜进补/108
- 第五节 四季脾旺，不受邪/112

第四篇 精护细防造“金童”

- 第一节 若要小儿四时安，需忍三分饥与寒/118
- 第二节 宝贝偏食莫纵容，平衡饮食是关键/122
- 第三节 孩有明眸皓齿，方能焕发金灿颜/125
- 第四节 小儿体质各不同，个体养护有特色/128
- 第五节 哮喘小儿需呵护，警惕“烟雾”“人味毒”/131
- 第六节 “与儿同卧”非良策，分床而睡或有益/135
- 第七节 明察小儿苗窍变，疾病来袭早知道/139
- 第八节 常与孩子谈谈心，敞开心扉很重要/143

第五篇 养护婴童法宝——“粥”

- 第一节 常食“枸杞核桃粥”，让儿强肾又补脑/148
- 第二节 鼻塞咳嗽莫发愁，请儿食用“神仙粥”/151
- 第三节 秋燥伤肺易上火，宜服“山药木耳粥”/154
- 第四节 小儿咳嗽声作频，常用“莲子百合粥”/157
- 第五节 想要小儿睡眠安，粥里少佐添白莲/160
- 第六节 小儿夏季火气大，“绿豆薄荷粥”更奇/163
- 第七节 时饮“翡翠白玉粥”，生津开胃益脾气/166
- 第八节 小儿若有便秘证，可试“甘蔗蜂蜜粥”/169
- 第九节 如有小儿手脚凉，宜食“当归生姜羊肉粥”/173
- 第十节 小儿时有脾胃弱，应尝“红枣糯米粥”/177
- 第十一节 若要小儿食积消，“山楂麦芽粥”相宜/180

- 第十二节 小儿肥胖“湿”作祟，“藿香荷叶粥”减肥/183
- 第十三节 “桂花甜藕粥”沁心脾，可治小儿厌食证/186
- 第十四节 常服“五谷养胃粥”，使儿暖身理中气/189
- 第十五节 “桑葚葡萄粥”滋肝肾，明目养阴又健脾/192
- 第十六节 时令“雪梨生地粥”，清甜粥香生津液/195
- 第十七节 冬季温补调气血，宜进“龙眼枸杞粥”/199

第六篇 育儿经中有妙招

- 第一节 育儿，亲创保健操/204
- 第二节 伏九贴可防小儿咳/208
- 第三节 小儿推拿，掌中宝/212
- 第四节 拔罐拔走哮喘根/216
- 第五节 速效刮痧退高热/221
- 第六节 孩子捏脊好处多/225
- 第七节 小妙方，大健康/229

第一篇

论治婴童肺病有新义

第一节 婴童脏腑娇柔，护肺为先

我踏入杏林六十余载，通过在中医儿科领域的躬耕实践，所创“哮喘饮、止哮汤、缓哮方、防哮方、固哮方”等诸多自拟方剂，在临床中可谓是屡试不爽，每每取得佳效。我在疾病的治与防中，无不顾护小儿肺脏。

中医对于小儿的生理特点认识主要概括为：脏腑娇嫩，形气未充。这里说的脏腑，指的是五脏六腑。五脏：心、肝、脾、肺、肾。六腑：胃、大肠、小肠、三焦、膀胱、胆。中医讲究整体观念，审证求因，“藏象学说”是我们祖国医学特有的理论体系，是以五脏为中心的整体观，以五脏为中心，通过经络将人体的六腑、五官、形体等联系起来，形成一个整体。如中医所讲的肺脏并不是单纯指呼吸的肺，而是包括呼吸系统和皮肤表面的卫外的整个体系。

清代名家吴鞠通提出，小儿为“稚阴稚阳”之体，由于小儿具有的特殊生理特点，因而小儿对不同病因所导致的疾病与成人略有差异。小儿多以外感、食积为主，近些年，我在临证中发现，儿童的情

志也需要格外重视。

《素问·五脏生成》：“诸气者皆属于肺”，肺主一身之气，对全身气的升降出入起着关键的调节作用。肺为“华盖”、通调水道、肺朝百脉等，说出来，未必有家长能真正理解这些中医的专业名词。中医转载了我们中华民族农耕文明的智慧，我喜欢举生活中的例子，来指导家长去理解孩子的病。《育婴家秘》：“天地之寒热伤人也，感则肺先受之”，又说“娇肺易遭伤”。我认为小儿的肺脏是“娇嫩”之脏，最易被风寒、风热之邪所侵犯。很多家长在诊室总是咨询我，怎么能预防孩子的“小感冒”啊？吃什么食物或水果，能更好地预防感冒？孩子为什么在冬春季节交替的时候，一不小心就患感冒呢？孩子出现发热、咳嗽、鼻子不通气、流鼻涕、嗓子疼等症状，如果治疗不及时，还有可能进一步发展为小儿肺炎，就得住院治疗。

肺是什么？我跟家长讲，小儿的肺，就像城门一样，风是百病之长、万病之首，护卫兵不能抵挡外敌，城门失守，就像小儿的皮毛不够固密，风就像贼一样，闯进小儿的身体，还带着一些寒、暑、燥、火、湿等邪气一同进入身体，小儿就容易患病。

我们长春市，尤其到了冬天，寒冬漫长，室内室外温差特别大。中医说“肺合皮毛”，肺气通过腠理皮毛与外界相通，如果孩子的皮毛不够固密，寒气就跑进了孩子的身体，侵袭肺脏，孩子则出现咳嗽、有痰、流清鼻涕等症状，这就是典型的风寒感冒证。家长一看到孩子咳嗽，就马上想到去医院打针。对于这种典型的风寒感冒证型，我建议先不打针。我会嘱咐家长回家给孩子熬汤，让小感冒“一散而解”，到底是什么汤呢？就是著名的“葱白汤”。

准备食材：大葱白1段，生姜5片（一元硬币厚度即可），红糖3

小勺。

做法：在锅里倒入4碗水（约1千克），把准备好的葱白、姜片、红糖倒入锅内，然后点火。先用大火将水烧开，再调到小火继续煮上10~15分钟就可以了。热气腾腾的，含有爱心的“葱白汤”就可以呈现到孩子面前啦。5岁以下可以1次喝半碗，七八岁以上的孩子1次就能喝上一整碗，甜丝丝的，孩子也爱喝。同时也可以多穿点儿衣服或者盖上被子，让孩子慢慢发出汗来，体内遭受的寒邪，通过发汗就排出来了，病就好啦。少让孩子打针，不就是在帮孩子恢复体质吗！

注意：家长在准备食材的时候，必须要用葱白。我们中医讲肺的主色是白色，葱白能通鼻窍，发汗力量大，效果好。治疗风寒型感冒就是发汗，也可以让孩子配合喝点儿热稀粥，帮助发汗，汗出热退。疗程：连服1~3天为宜。

小儿感冒首先要辨寒、热，我刚才介绍的是风寒感冒证型的家庭简便治法。

而风热型感冒多发热较重，不怎么怕冷，孩子多有口渴，鼻涕由清变黄，痰多又黄、黏稠，大便多干，小便黄，舌尖略红等症状。这时候，我喜用金银花、连翘配对，嘱家长回家给孩子泡水喝，如果孩子口渴，佐加霜桑叶、菊花，清肺润燥。孩子如果大便干，放点蜂蜜。让蜂蜜水给孩子的肠道洗洗澡，通畅起来。

上面简单讲了小儿感冒的两个典型类型，教给家长如何辨析风寒、风热感冒。每次我在“保赤堂”出诊，孩子妈妈总是围着我追问，怎么让感冒远离孩子。我常说：“让感冒远离孩子的方法，就是增强体格，强健体魄，预防为主。”

有的孩子，一到季节交替的时候，感冒就如期而至，愁坏了家

长。在这里我简单说几点预防知识：

●温和的天气，多带孩子出去活动活动，舒展一下筋骨，晒晒太阳，还有益于钙的吸收。

●在家里，保持室内的空气流通，使大自然的新鲜空气跑进屋内，多让孩子呼吸新鲜的空气，有益改善肺的通气，排出浊气。

●在饮食上，要科学喂养，多给孩子准备新鲜蔬菜，合理搭配肉、蛋类，给孩子均衡的营养，孩子才能有好的体格，有益于生长发育。

●贴伏贴，每到冬春换季时，三九天、三伏天，到中医院去贴伏贴，选主管肺系疾病的穴位：肺俞、膈俞、定喘等穴位，给予药物刺激，可以有效预防小儿肺系疾病。

孩子的五脏六腑都很娇嫩，就像小树苗一样，经不住狂风暴雨的摧残，我们家长只有好好护住孩子的“根”，小树苗才能茁壮成长成为参天大树。在后文有“精护细防”的专篇，肺是人体的第一门户，只有好好地护好孩子的娇肺，让皮毛充密，病邪才不能侵入孩子的体内。

因此，我提出“婴童脏腑娇柔，护‘肺’为先”。

第二节 小儿咳嗽多为食积作怪

我在“保赤堂”出诊，经常有妈妈问怎么能防范孩子的咳嗽问题？总吃药，也不一定能祛根呢？可把我们当父母的愁坏啦！我听到这些问题，会送给家长一句话：“要想小儿安，需忍三分饥与寒。”孩子的妈妈听到这句话时，有时会有疑问，现在生活好了，怎么还不让孩子吃饱、穿暖呢？难道让孩子吃饱穿暖会使孩子的咳嗽常年不愈吗？

看到家长们的疑惑表情，我会形象地与他们讲解这方面的问题。比如，孩子就像小树苗，必须有充足的阳光、水分、优质的土壤等因素，达到一定的均衡状态才能茁壮地成长。为什么很多孩子一到换季的时候就会感冒，出现发热、咳嗽、流涕等症状，而且经过较长时间才能痊愈？空气中的细菌、病毒到处都有，而为什么有的孩子容易“中招”，有的孩子一年基本都不得一次病呢？这就涉及免疫力的问题。中医有句名言：“正气存内，邪不可干”，人体具备强健的体魄，就像在体表穿上了“防弹衣”一样，这样细菌、病毒等致病原就

侵袭不了孩子的身体了。

从中医的角度来看，脏腑平衡，元气充足，驱邪能力才会强，孩子才不会轻易得病。中医讲究阴阳平衡，这样说起来，普通老百姓可能听不懂，说句通俗的话，就一句“凡事不能太过”。外界因素就是外邪，指风寒暑湿燥火这六淫邪气，内因主要是由于婴童的肺和脾的不足。随着生活条件好了，营养也丰富了，肉类、蛋类、奶类等应有尽有，孩子的营养十分充足，但是孩子的脾胃非常娇柔啊。脾胃就像“石磨”，只有慢慢地往里洒豆子，才能磨出好豆汁，和人体是一个道理，只有掌握一定的平衡，凡事不能太过，孩子喂养也要讲求技巧。小儿喂养不当易导致脾虚，脾运不化。脾胃为后天之本，只有护好根基，孩子才能茁壮成长。

我在“保赤堂”经常能见到肺热型的孩子。肺里有热，从孩子的外表看：小脸总是红扑扑的，伸出舌头，舌尖特别红，舌苔也特别厚，咳嗽、痰多，常伴有口气、便干、便秘、尿黄等症状。这种孩子的咳嗽症状治愈时间要稍微长一些，到底为什么呢？有这种病症的孩子很多都是因为积食而来的，就是吃得太多且食物种类过于丰富，导致食积不化，积于肠胃，日久化为郁热，导致胃热，嘴唇红红的，小火苗“窜”到肺脏，就会咳嗽、生痰。这就像“脾胃是锅，肺为锅盖”的道理。什么因素会导致这种肺热型的体质呢？孩子食酸、辣、辛、咸的食物过多，伤了正常的气机，脾胃的运化失常，就会生痰，则生咳证。时间长了，孩子的脾胃就会被伤到，以后脾胃的运化功能就弱了。正气不足，外面一有风吹草动，孩子就会感冒，出现发热、咳嗽等症状，进而导致肺炎。家长护理需要注意，不要忽冷忽热，就像春秋换季的时候，注意添减衣服，饮食以清淡为主。