

Nature's Pharmacy for Children

Drug-free Alternatives for More than 200 Childhood Ailments

200种 儿童常见病的非药物 预防与康复



伦登·H·史密斯
(美) 埃伦·H·布朗 著
林恩·佩奇·沃克
马晓云 王 华 译



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

Nature's Pharmacy for Children

Drug-free Alternatives for More than 200 Childhood Ailments

200种 儿童常见病的非药物 预防与康复

伦登·H·史密斯
(美) 埃伦·H·布朗 著
林恩·佩奇·沃克
马晓云 王 华 译



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Lendon H. Smith, Ellen H. Brown and Lynne Paige Walker: Nature's Pharmacy for Children: Drug-free Alternatives for More than 200 Childhood Ailments

Copyright © 2002 by Lendon H. Smith, Ellen H. Brown and Lynne Paige Walker

This translation published by arrangement with Three Rivers Press, a division of Random House, Inc.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Three Rivers Press, a division of Random House, Inc. 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2007-1009

图书在版编目(CIP)数据

200 种儿童常见病的非药物预防与康复 / (美) 史密斯 (Smith, L.H.), (美) 布朗 (Brown, E.H.), (美) 沃克 (Walker, L.P.) 著; 马晓云, 王华译. —北京: 电子工业出版社, 2008.6

书名原文: Nature's Pharmacy for Children: Drug-free Alternatives for More than 200 Childhood Ailments

ISBN 978-7-121-06377-0

I. 2… II. ①史… ②布… ③沃… ④马… ⑤王… III. ①小儿疾病: 常见病—防治 ② 小儿疾病: 常见病—康复 IV. R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 050781 号

责任编辑: 刘淑敏

印 刷: 北京机工印刷厂

装 订: 三河市鹏成印业有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14.75 字数: 240 千字

印 次: 2008 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言

本书汇集了三位替代医学专家的专业理论和实践经验。他们的理论可以指导父母正确选择儿童常见疾病护理措施，以使他们的孩子免受药品副作用的困扰。

伦敦·H·史密斯博士拥有 50 年儿科医生的经验，在这个领域编著过 16 本书，包括畅销书 *Feed Your Kids Right*。他曾经是日渐兴盛的远离传统药物治疗法的倡导者，药物治疗法把疾病归咎于不受个人控制的遗传和其他因素。史密斯博士所采取的是一种自身支持疗法：寻找真正的病因，正确的营养和生活方式，用刺激而不是抑制正常的身体清除机制进行治疗。他建议父母：在孩子生病时要关注饮食和生活方式等因素，找一个他们可以信任的并且训练有素的医生，获取诊断和治疗计划，然后做一些比较，以找到安全经济地解决健康问题的替代疗法。

林恩·佩奇·沃克博士也接受过有关疾病的传统和替代疗法的双重训练。她的独到之处是在替代疗法领域。她的第一个博士学位是药理学，但是作为一个药剂师在医院工作几年以后，她意识到了药物的局限性。于是她继续攻读中医学和顺势疗法的博士学位。她的经历包括十年的医院药剂师，美国最大和最繁忙的顺势疗法药房 Capitol 的药剂师，14 年的顺势医疗师和针灸师，以及 6 年的爱达荷州、纽约和加利福尼亚草药公司的经营者。有了这些丰富的经验，她了解到了药物的作用和副作用，以及天然疗法对所涉及的众多疾病的诸多好处。她与埃伦·H·布朗女士共同编著了 3 本书，包括畅销的 *Nature's Pharmacy*。

埃伦·H·布朗的专长是研究和写作。在将注意力转移到医学研究以前，她在洛杉矶做了 10 年的律师。曾经撰写过关于替代疗法的 8 本著作和大量的文章。自己作为母亲的经历引起了她对儿童疾病的特殊兴趣。孩子们小的时候，一个接一个地经受着耳部感染的折磨，这时她意识到了一本好书的价值。孩子们似乎总是依赖抗生素，这使她对这些药物是否带来任何益处而产生了疑问。她的怀疑在本书中得到了进一步证实，该书提醒父母给儿童使用抗生素的害处，并建议除非

在某些特定情况下，一般不要轻易使用这些药物。她听从了这些被证明非常有价值的建议，从那以后她的孩子再也没有患过耳部感染。

在本书中，作者希望帮助父母获得信心，为了儿童的健康突破传统药物的限制。本书将指导父母选择对孩子治疗疾病的最佳方法。本书除了作为家庭常见疾病的治疗手册，也能帮助父母向医生准确描述孩子病情提供正确的指导，从而保证获取正确的治疗方案。这里所有的论据都来自作者对儿童疾病的研究和丰富的临床经验。

对于儿童的常见疾病和他们较小的身体而言，书中提供的疗法和剂量是经过特意调整的，考虑到要适合他们挑剔的口味和较差的药丸吞咽能力。作者通过商标名称区别产品，以那些不但有效而且对儿童有吸引力和容易理解的名称命名。作者经常提到一些公司，不是因为他们在这家公司里有股份（事实上他们也没有），而是因为这些产品在大部分的药房都可以找到。

本书详细说明并比较了多种疗法——中草药、营养补剂、顺势疗法、芳香疗法和精华素，提供了治疗儿童疾病和行为问题的折中途径，方便你选择最好、最合适、最常用，同时也是最安全的治疗方案。

本书是由英文版翻译而来的，有些药品在中国没有，为忠实于原文，保留了其英文名称，以供参考。——译者注

伦敦·H·史密斯博士写给父母的话

自我开始从业至今，50年以来儿科学变化很大。抗生素和其他药物激增，推荐给儿童的免疫接种项目变得更长、更复杂。昂贵的检查应用于每种可以想象到的疾病。市场上出现的药品种类繁多，儿科医生对药品的选择难度较大。医生不得不对孩子的每一种咳嗽、胃病和皮疹提供处方；然而，和以前相比，生病的孩子似乎更多。不仅常见疾病（如耳部感染等）更加频繁，而且慢性疾病（如哮喘、注意力缺陷障碍、儿童肥胖和糖尿病）都在增多。问题出在哪里呢？经过几年的研究和临床实践，我的结论是：现代生活中过多的垃圾食品、环境中的毒素和药物的增加是大部分疾病的罪魁祸首。

本书的目的就是给父母们提供一个实用、有效的指南，以帮助他们了解儿童疾病及其相应的传统疗法和替代疗法，以及何时和如何对症使用天然疗法。

到底是否应该用抗生素或其他传统药物？应该让孩子自己排出毒素吗？希望得到关于安全有效的营养品方面的信息吗？我们将在这里向你提供一些易操作且安全的替代方法。这些方法涵盖了无传统药物副作用的替代疗法方面最新的信息，囊括了某些儿科医生可能忽略的致病因素，包括食物敏感和过敏，空气、食物和水中的毒素，遗传倾向，以及情感应激。因此我们提醒父母们要警惕那些对儿童有害的药品，并建议使用安全有效的替代疗法。



快速检索指南

A

阿司帕坦（人造甜味剂）成瘾 28

B

白喉 91

百日咳 222

膀胱感染（膀胱炎） 42

包皮环切术 57

鼻泪管阻塞 160

鼻衄 165

鼻炎、鼻窦炎 185

扁桃体炎 215

便秘 66

C

擦伤、割伤及伤口的处理 9

创伤、碰伤及损伤 217

唇疱疹与口疮性溃疡 62

痤疮 11

D

打嗝 124

单核细胞增多症与 EB 病毒
（非洲淋巴瘤病毒） 155

导读 1

低血糖 126

癫痫发作、癫痫与惊厥 190

动物咬伤与狂犬病 21

E

恶心、呕吐、晕动症与

孕妇晨吐 161

儿童关节炎 27

耳部感染（中耳炎） 94

F

发热 101

肥胖与超重 170

肺炎 179

腹痛 7

腹泻 88

G

肝炎 122

感冒 58

肛裂 17

高血压 126

格鲁布哮吼与会厌炎
（声带炎症） 71

弓形体病 216

骨折或骨裂 44

过敏反应（枯草热）..... 14

H

环境疾病与肝郁症..... 96

黄疸..... 146

J

肌肉痉挛和抽搐、四头肌僵痛

与生长痛..... 158

急腹痛..... 64

脊柱侧凸..... 189

寄生虫（蛲虫、阿米巴与
肠道蠕虫）..... 174

甲状腺机能减退和甲状腺机

能亢进..... 127

焦虑与恐惧症..... 23

疥疮..... 188

经前期综合征（PMS）..... 182

局部抽搐症与秽语多动综合征..... 211

K

咳嗽..... 68

髌部发育异常..... 124

昆虫叮咬..... 137

L

莱姆病与蜱叮咬..... 149

阑尾炎..... 26

雷亥综合征..... 184

链球菌性咽喉炎与风湿热..... 201

流行性感冒..... 103

流行性腮腺炎..... 157

颅脑损伤、意识不清与震荡..... 114

M

麻疹..... 151

脉搏..... 184

猫抓病与杆菌性血管瘤病..... 53

免疫..... 129

免疫接种..... 132

母乳喂养..... 46

N

囊性纤维性变..... 73

脑膜炎..... 152

念珠菌病与马蹄病..... 50

尿布疹与氨性尿布疹..... 87

尿床（遗尿症）..... 41

扭伤..... 196

脓疱病..... 135

O

O形腿（膝内翻）..... 45

P

爬行、发育迟滞与事故倾向..... 70

排便训练..... 213

皮肤感染..... 193

皮炎、湿疹、牛皮癣、伤疤及

皮肤干燥..... 81

脾气暴躁、憋气与攻击性..... 19

贫血..... 18

Q

脐..... 163

怯场与神经质..... 197

R

乳痂..... 69

乳糜泻与谷蛋白不耐受..... 53

S

瘙痒及肛门瘙痒..... 143

瘙痒症、皮疹与荨麻疹..... 143

晒伤、皮肤癌、防晒剂的危害

与佝偻病..... 206

疝..... 123

烧伤..... 49

失眠及睡眠障碍..... 139

食物中毒与沙门氏菌..... 105

视力问题：散光、内斜眼、

散开性斜视..... 220

手术创伤..... 208

水痘..... 54

诵读困难..... 93

T

唐氏综合征..... 92

糖尿病..... 84

疼痛与炎症..... 173

听力损害与耳聋..... 117

头虱..... 116

头痛..... 109

W

胃肠型流感..... 142

胃痛、消化不良、胃胀气
与胀气..... 198

X

吸收不良..... 150

膝外翻..... 147

哮喘..... 29

心脏杂音..... 119

休克、昏迷与情绪创伤..... 192

Y

压力..... 203

牙齿问题..... 74

眼部问题..... 99

厌食症、神经性厌食症与

食欲过盛..... 21

咬舌..... 214

咬指癖、吮指癖与安慰奶嘴癖..... 159

夜惊与噩梦..... 164

异食癖..... 178

抑郁症..... 77

阴道炎、阴道病及阴道酵母

菌感染..... 218

婴儿猝死综合征..... 205

营养、营养补剂、婴儿喂养

与牛奶替代品..... 166

疣..... 221

语言发育与口吃..... 196

月经问题、痛经与少女青春期..... 153

Z

真菌感染.....	106
支气管炎.....	48
中毒.....	180
重金属中毒.....	119

注意力缺陷多动障碍.....	34
自闭症.....	38
足内翻.....	178
“左撇子”.....	148

目 录

导读	1	支气管炎	48
腹痛	7	烧伤	49
擦伤、割伤及伤口的处理	9	念珠菌病与马蹄病	50
痤疮	11	猫抓病与杆菌性血管瘤病	53
过敏反应（枯草热）	14	乳糜泻与谷蛋白不耐受	53
肛裂	17	水痘	54
贫血	18	包皮环切术	57
脾气暴躁、憋气与攻击性	19	感冒	58
动物咬伤与狂犬病	21	唇疱疹与口疮性溃疡	62
厌食症、神经性厌食症与		急腹痛	64
食欲过盛	21	便秘	66
焦虑与恐惧症	23	咳嗽	68
阑尾炎	26	乳痈	69
儿童关节炎	27	爬行、发育迟滞与事故倾向	70
阿司帕坦（人造甜味剂）成瘾	28	格鲁布哮喘与会厌炎	
哮喘	29	（声带炎症）	71
注意力缺陷多动障碍	34	囊性纤维性变	73
自闭症	38	牙齿问题	74
尿床（遗尿症）	41	抑郁症	77
膀胱感染（膀胱炎）	42	皮炎、湿疹、牛皮癣、伤疤及	
骨折或骨裂	44	皮肤干燥	81
O形腿（膝内翻）	45	糖尿病	84
母乳喂养	46	尿布疹与氨性尿布疹	87

腹泻.....	88	昆虫叮咬.....	137
白喉.....	91	失眠及睡眠障碍.....	139
唐氏综合征.....	92	胃肠型流感.....	142
诵读困难.....	93	瘙痒及肛门瘙痒.....	143
耳部感染（中耳炎）.....	94	瘙痒症、皮疹与荨麻疹.....	143
环境疾病与肝郁症.....	96	黄疸.....	146
眼部问题.....	99	膝外翻.....	147
发热.....	101	“左撇子”.....	148
流行性感冒.....	103	莱姆病与蜱叮咬.....	149
食物中毒与沙门氏菌.....	105	吸收不良.....	150
真菌感染.....	106	麻疹.....	151
头痛.....	109	脑膜炎.....	152
颅脑损伤、意识不清与震荡.....	114	月经问题、痛经与少女青春期.....	153
头虱.....	116	单核细胞增多症与 EB 病毒 （非洲淋巴瘤病毒）.....	155
听力损害与耳聋.....	117	流行性腮腺炎.....	157
心脏杂音.....	119	肌肉痉挛和抽搐、四头肌僵痛 与生长痛.....	158
重金属中毒.....	119	咬指癖、吮指癖与安慰奶嘴癖.....	159
肝炎.....	122	鼻泪管阻塞.....	160
疝.....	123	恶心、呕吐、晕动症与 孕妇晨吐.....	161
打嗝.....	124	脐.....	163
髋部发育异常.....	124	夜惊与噩梦.....	164
高血压.....	126	鼻衄.....	165
低血糖.....	126	营养、营养补剂、婴儿喂养 与牛奶替代品.....	166
甲状腺机能减退和甲状腺 机能亢进.....	127	肥胖与超重.....	170
免疫.....	129		
免疫接种.....	132		
脓疱病.....	135		

疼痛与炎症	173
寄生虫（蛲虫、阿米巴与 肠道蠕虫）	174
异食癖	178
足内翻	178
肺炎	179
中毒	180
经前期综合征（PMS）	182
脉搏	184
雷亥综合征	184
鼻炎、鼻窦炎	185
疥疮	188
脊柱侧凸	189
癫痫发作、癫痫与惊厥	190
休克、昏迷与情绪创伤	192
皮肤感染	193
语言发育与口吃	196
扭伤	196
怯场与神经质	197
胃痛、消化不良、胃胀气 与胀气	198

链球菌性咽喉炎与风湿热	201
压力	203
婴儿猝死综合征	205
晒伤、皮肤癌、防晒剂的危害 与佝偻病	206
手术创伤	208
局部抽搐症与秽语多动综合征	211
排便训练	213
咬舌	214
扁桃体炎	215
弓形体病	216
创伤、碰伤及损伤	217
阴道炎、阴道病及阴道酵母菌 感染	218
视力问题：散光、内斜眼、 散开性斜视	220
疣	221
百日咳	222

导 读

儿童疾病的非药物治疗法

儿科医生在医学院所受的教育，来找他们的父母都是求药方的，如果没有药方开出，父母们将会找另外一位医生。这种药物导向的策略导致开出许多不必要的处方，但是时代在改变，人们逐渐寻求采用保守疗法的儿科医生，对他们来讲，推荐使用药物可能是最后的手段。

根据 1998 年《美国医学协会杂志》(*The Journal of the American Medical Association*) 中的研究，现在每年有十万多个死亡病例都是由于正确地开具药方和使用合法药物造成的。这使得药物副作用成为位居第四位的致死因素，只排在心脏病、癌症和中风之后。这个问题对儿童尤其需要关注，因为较低的体重使他们对药物反应更加敏感。

这就引发了人们对替代疗法的巨大兴趣。但是这并不意味着机体在进行自疗时，父母就是闲坐，听着孩子哭。现在的替代疗法可以减轻孩子的症状，帮助他们稚嫩的身体痊愈而基本没有任何副作用。这些替代疗法包括中草药、营养补剂、顺势疗法、芳香疗法和精华素。

中草药 (Tonics)

从古至今，人们一直沿用中草药治疗疾病。许多传统药物都是从植物中提取的。自然疗法认为，完整的草药比分离的成分具有更好的治疗作用，同时产生副作用的可能性也更小。来自美国毒药控制中心协会的统计进一步证实，尽管药物中毒每年致死数百人，但草药导致的死亡却很小。

大多数人认为，草药疗法在推荐的使用剂量下是相当安全的。然而，我们仍然建议儿童和孕妇采纳专家的意见，因为一些药用植物过量服用也可能对身体有

害。所以儿童应该减少剂量。即使这样，草药的危险性还是比相应的传统药物要小得多。

家长们应该注意的是，许多天然疗法的方式是刺激身体自洁能力，当有毒物质通过血液被清除时，可能使孩子比治疗前更加疲劳和急躁。但是这种反应很快就会过去，然后病人就会进入良好的康复状态。如果你认为你的孩子对一种草药或其他口服药品有过敏反应，那就让孩子停用草药并大量饮水。也可以让他们洗个热水澡，以缓解症状。

百迟花精疗法（Bach Flower Remedies）

对孩子来说比草药更安全的是百迟花精疗法。这些来源于花的物质是完全没有毒性的。这种疗法不像以化学方式起作用的传统药物，它可以刺激机体本身的治疗能量，就像一把调音的叉子，能把不和谐的弦调回原处。

英国医生爱德华·百迟（Edward Bach）博士把花分为 38 类，它们分别作用于不同的情感。例如，胡桃对于应激性改变（如搬家）有帮助，松针有益于愧疚情绪，圣星百合对惊吓有帮助等。百迟花精疗法非常适合治疗儿童的感情创伤，如入学第一天、宠物死亡或考试恐惧等。

花精可以经多种方式服用：直接放舌下四滴，每天五次；或者在水中滴一滴让孩子吸服；也可以将一滴药和水在喷壶中混合，在室内喷洒，孩子吸入时可以安抚他们的情绪。

顺势疗法

对孩子非常安全的另一种疗法是顺势疗法。顺势疗法是通过使用微量的天然物质——矿物质、植物或动物——清除体内的毒素。如果给予较大剂量，健康人会出现病症。顺势疗法没有副作用，因为它们是稀释过的。

目前，顺势疗法在美国复兴，其部分原因是，一系列的研究为一系列貌似不可能提供了科学依据。1997 年 9 月 29 日，英国医学杂志《柳叶刀》（*The Lancet*）报道了 89 组随机进行的顺势疗法临床分析（人体研究的系统性评估）试验结果，

发现顺势疗法组的有效性很高。应用 META 分析法对 20 组常用传统抗抑郁药进行分析，发现药物组的有效性都不如顺势疗法的高。

对儿童实施顺势疗法时，一般用 3x 到 30x 的效价（x 表示 10 倍稀释，c 表示 100 倍稀释，m 表示 1000 倍稀释）。儿童的身体很容易受到影响，所以较低效价已相当有效，不需要高效价的治疗手段。儿童反应也迅速，所以治疗时间不宜过长。以下是应用顺势疗法的一些其他原则：

- 在进食或饮用任何除水之外的东西前后至少 15 分钟内不给予治疗。首先应该清洁口腔，确保口腔内没有任何食物、饮料、牙膏、口香糖等。避免食用或使用可使疗法失效的含樟脑、薄荷、薄荷醇和桉树的产品，咖啡以及咖啡口味的冰激凌和糖果也会降低疗效。任何时候，不要同时使用顺势疗法药物和类固醇类药物（如氢化可的松软膏）。因为顺势疗法可刺激机体重新获得原有的活力，而类固醇类药物的作用刚好相反，抑制免疫系统自身的功能。
- 避免用手接触顺势疗法药物。如果服用片剂，将它们倒在瓶盖上，直接倒入孩子的口中，放到舌下含化。如服用液体药剂，让液体从滴管或瓶中直接滴入口中，注意不要让滴管接触到舌头或嘴唇，或者将液体放入适量水中混合，让孩子在咽下前将液体含在口中停留 30 秒。服用两种不同药物的时候，间隔时间要大于 30 秒。
- 请把药品贮藏在避光处，并远离香水、其他药物、食物、草药、刺激性物质和电子设备。当你乘坐飞机时，不要让这些药品接受 X 射线的照射，这样会降低药效。要单独用小袋携带，通过安检入口时，将它们放在钥匙盘中，从另一面取走。
- 父母们要做好思想准备，症状有可能暂时加重，这通常发生在患者感觉好转以前。这是正常的反应：这不仅表明药品是有效的，而且也表明正在发挥疗效。症状有所改善时就可以停止服药了。顺势疗法在机体中发挥了微妙的作用，它的目的就是刺激机体步入健康轨道。身体健康了，就不再需要药物了。超期使用可能导致非毒性加重，产生药品要消除的相同症状的持续。如果发生了，也不要担心，停药后症状会消失。如果停药后症状还

反复，可尝试多服用一些剂量。如果你正在咨询医生，在两到三周内要复诊，让医生决定是否需继续用药。

生活方式因素：饮食、锻炼和睡眠

为了保持基本的健康，父母们应该正确喂养孩子，最小限度地食用垃圾食品。父母们还应该帮助孩子减少紧张，并得到充足的睡眠、新鲜空气、阳光和锻炼。这就意味着限制孩子使用电脑和看电视的时间。如果不加管束，孩子们会通宵使用电脑。为保证高质量的睡眠，父母需要制定合理的作息时间表。

为减少环境和食品中的有害毒素，尽量不用杀虫剂、防腐剂和食物色素。如果这些添加剂堵塞肝脏（净化血液的器官），可能导致孩子的脾气暴躁。如果你粉刷孩子的房间，或者给门或地板上色，就会经常看到孩子们的这种反常行为。因为新的地毯、床和汽车内部都含有甲醛，吸入后在肝脏分解后才能排出。孩子越多接触有毒化学物质，肝脏的负担就越重，孩子的性情会变得更加激动、愤怒、绝望和呆滞。

如果将压力和垃圾食品保持在最低水平，正常的营养得到了满足，同时刺激而不是抑制机体自愈能力，那么孩子会更加幸福和健康。

做好准备：基础储备

以下内容是一些常用的草药和顺势疗法的药品，可在家里准备一些，当发生紧急情况或者患病需要治疗时，都是非常有用的。

- Trauma 或 Traumeel 软膏：可以用这些顺势组合软膏按摩疼痛的肌肉或扭伤部位缓解疼痛。也有口服药剂，可以与外用药同时使用，第1次使用时，每隔15分钟滴10滴，持续1小时，以后每天滴4次，每次滴10滴。
- 金盏草洗液（Calendula Lotion）对尿布疹和其他皮肤过敏有很好的疗效。
- 金盏草酊剂（Calendula Tincture）对伤口清洗和治疗非常有效。将两滴管药剂放入一品脱（1品脱=5.6826分升）水中，将此溶液浸泡或清洗伤口，然后用溶液浸过的敷料进行包裹。用这种方法治疗，伤口愈合时间能显著缩短。