

名医教你 育儿防病丛书

陈永辉 / 总主编

# 小儿厌食症

宝宝生病，  
父母不再束手无策

陈永辉  
主编



首都儿科研究所专家

领衔一线儿科医生团队倾力打造

你解开小儿厌食症的秘密，教你早期发现疾病信号

剖析小儿厌食症的中西医疗法、饮食调养和家庭保健方法

图解小儿厌食症小儿推拿疗法 爸妈必备的防病育儿宝典

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

名医教你育儿防病丛书

总主编 陈永辉



扫一扫，加入中医育儿圈

# 小儿厌食症

主 编 陈永辉

副主编 琚 玮

编 委 陈永辉 琚 玮 李 萌 张 弛  
露 红 何春霞 杨 烨 张 璠  
李灿灿

中国中医药出版社

· 北 京 ·

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

小儿厌食症 / 陈永辉主编 .—北京: 中国中医药出版社, 2019.3  
( 名医教你育儿防病丛书 )

ISBN 978 - 7 - 5132 - 4831 - 0

I . ①小… II . ①陈… III . ①小儿厌食症—防治 IV . ① R723.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2018 ) 第 052831 号

---

**中国中医药出版社出版**

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

河北省武强县画业有限责任公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 14.5 字数 193 千字

2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 4831 - 0

定价 49.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

**社长热线 010-64405720**

**购书热线 010-89535836**

**维权打假 010-64405753**

**微信服务号 zgzyycbs**

**微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>**

**官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>**

**天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>**

如有印装质量问题请与本社出版部联系 ( 010-64405510 )

版权专有 侵权必究

# 《名医教你育儿防病丛书》

## 编委会

总 主 编 陈永辉

副总主编 琚 玮 王文革

编 委 (按姓氏笔画排序)

卫 利 王文革 王亚君 王素亭

毛 改 巩治华 李 萌 李瑞星

吴力群 张 弛 张小华 张俊广

陈永辉 周 明 郑春燕 班会会

徐丹慧 郭 薇 黄 莹 黄 浩

黄 斌 琚 玮 霍婧伟 露 红

前言 

# PREFACE

作为一名儿科医生，三十余年来我致力于儿科疾病的临床实践，亲眼目睹了许多家长面对生病宝宝的束手无策以及“病急乱投医”的做法，导致宝宝病情无改善甚至加重，最终贻误病情，令人痛心！每当这个时候，我就会萌生这样的想法：将家长培养成孩子的第一任保健医生——在日常生活中能科学育儿，积极预防疾病的发生；一旦宝宝病了，能明白是怎么回事，能简单处理，减轻孩子的痛苦，减少去医院的次数，避免过多地服用药物和过度医疗。

现阶段，“就医难，看病贵”的情况仍然存在，尤其儿科，有限的医疗资源不能满足广大患者的需求，使小儿就医显得更加困难。培养爸爸妈妈成为宝宝的家庭保健医生是一件必要且十分有意义的事情。但这需要家长付出十分的用心，相信每位爸爸妈妈都愿意并乐意为宝宝“用心”。

孟母育儿，曾三迁，我们育儿，无须周折，只要您每天用心学习一点点，宝宝就可少受病痛折磨，少去医院，少服药物。这就是我们编写此套丛书的初衷，从一个家庭保健医生的角度出发，使家长们认识了解常见的儿童疾病，掌握简单的家庭调养方法，更好地呵护生病的宝宝，预防疾病的发生。

愿此套丛书能帮助更多的家长科学育儿，使更多的宝宝开心健康成长。

陈永辉

2018年1月1日

编写说明



# INTRODUCTION

“厌食”是小儿最常见的消化道疾病，生活水平提高了，厌食的孩子却越来越多了。经常听家长在抱怨，孩子就是“不爱吃饭”。有的孩子是从从小就厌食，在吃辅食的时候就挑食，吃得少，好话说了千百遍还喂不进半勺饭。也有一部分孩子是从小食欲特别好，到了某个年龄段之后，突然就加入了厌食宝宝的行列，这也不吃那也不吃。为了解决孩子们不爱吃饭，吃饭不香的问题，作为家长，应该首先了解厌食出于何种原因，接下来再找对策，让每个孩子都能吃饭香，身体棒，为孩子的健康成长打下良好的基础。

本书以问答的形式详细介绍了小儿厌食的病因、症状表现、防治方法、饮食调养、家庭护理等患儿家长所关心的问题。其内容涉及面较广，力求做到深入浅出，通俗易

懂。希望一册在手，犹如一位经验丰富而又不厌其烦的医生伴随在患儿家长左右。从此，家长在孩子厌食时不再唉声叹气，一筹莫展。

本书在编写过程中参阅并引用了许多相关著作及文章，恕未予以一一注明，谨向原作者致以衷心的感谢。由于作者水平所限，书中错误、疏漏之处在所难免，敬请各位同道及广大读者提出宝贵意见。

陈永辉

2018年8月





扫一扫，加入中医育儿圈

目录



# CONTENTS

NO.1

## 什么是厌食

1. 食物有什么重要作用 / 2
2. 食物与健康有什么关系 / 3
3. 儿童必需的营养有哪些 / 4
4. 什么样的食物容易消化 / 5
5. 合理安排幼儿的饮食有什么好处 / 5
6. 什么是厌食症 / 6
7. 怎样确诊厌食症 / 7
8. 什么是原发性厌食症 / 7
9. 继发性厌食症是怎么回事 / 8
10. 厌食症的发病情况如何 / 9
11. 厌食与厌食症有区别吗 / 10
12. 厌食症会影响孩子的成长发育吗 / 10

13. 对小儿厌食症的认识中存在哪些误区 / 12
14. 厌食症会给孩子带来哪些危害 / 15
15. 小儿假性厌食有什么表现 / 16
16. 小儿真性厌食有什么表现 / 16
17. 何谓神经性厌食 / 17
18. 什么原因会引起小儿神经性厌食 / 17

## NO.2

### 为什么我家的孩子会厌食

1. 孩子为什么会厌食 / 20
2. 不良的饮食习惯是造成厌食的根源吗 / 20
3. 生活条件越优越，越容易造成厌食心理吗 / 21
4. 药物可导致小儿厌食吗 / 22
5. 疾病可以引起厌食吗 / 23
6. 环境改变也会影响食欲吗 / 23
7. 微量元素缺乏会导致厌食症吗 / 24
8. 情绪与食欲有什么关系 / 25
9. 不良情绪会降低食欲吗 / 26
10. 哪些原因会造成孩子的不良情绪 / 27
11. 哪些不良的饮食习惯会引起厌食 / 28
12. 不当的进餐氛围会引起厌食吗 / 30
13. 家长对孩子厌食症有影响吗 / 31
14. 小儿厌食是否与遗传因素相关 / 31
15. 感染性疾病与小儿厌食之间有什么关系 / 32

16. 哪些孩子容易患上厌食症 / 32
17. 偏食对孩子成长有何影响 / 34
18. 厌食症对小儿健康有哪些危害 / 35
19. 季节变化会影响食欲吗 / 36
20. 感冒与厌食症有什么关系 / 37
21. 小儿厌食多半由溺爱引起吗 / 38
22. 如何预防厌食症 / 38
23. 寄生虫会导致孩子厌食吗 / 39
24. 甜食对食欲有影响吗 / 40
25. 心理因素对食欲的影响大吗 / 41
26. 现代医学对厌食症如何认识 / 42
27. 中医对厌食的病因病机如何认识 / 42

### NO.3

## 我家孩子是厌食症吗

1. 厌食症的诊断标准是什么 / 44
2. 小儿厌食症的临床症状有哪些 / 44
3. 小儿厌食症应与哪些疾病相鉴别 / 45
4. 诊断小儿厌食症应该做哪些检查 / 46
5. 小儿厌食症的并发症有哪些 / 47
6. 生活中如何早期发现孩子有厌食倾向 / 48
7. 厌食症如何进行家庭自测 / 48
8. 怎样来判断小儿体重、身高是否符合标准 / 50
9. 小儿厌食症的常见体质有哪几种 / 51

10. 怎样区分小儿厌食症与维生素 D 中毒 / 52
11. 儿童缺锌会导致厌食吗 / 53
12. 幼儿为什么容易缺锌 / 54
13. 锌元素的重要性表现在哪儿 / 55
14. 缺锌为什么对食欲有影响 / 55
15. 幼儿为什么会缺铁 / 56
16. 幼儿缺铁的饮食疗法有哪些 / 57

#### NO.4

### 如何治疗小儿厌食

1. 治疗小儿厌食的注意事项有哪些 / 60
2. 现代医学对小儿厌食的研究如何 / 62
3. 治疗厌食症的西药有哪些 / 64
4. 如何科学补锌，提高食欲 / 65
5. 小剂量的红霉素能治疗小儿厌食吗 / 65
6. 怎样治疗神经性厌食 / 66
7. 如何用心理干预治疗小儿厌食 / 67
8. 中医药治疗厌食症有什么特色 / 67
9. 中医对小儿厌食症如何辨证论治 / 69
10. 哪些中成药能治疗小儿厌食症 / 70
11. 小儿厌食症有何用药禁忌 / 73
12. 外治法如何治疗小儿厌食症 / 74
13. 捏脊法如何治疗小儿厌食症 / 75
14. 拔罐如何治疗小儿厌食症 / 76

15. 王不留行子贴耳穴如何治疗厌食 / 78
16. 针灸如何治疗小儿厌食症 / 78
17. 小儿推拿的常用穴位和手法 / 79
18. 小儿推拿如何治疗小儿厌食症 / 87
19. 小儿推拿如何治疗乳食积滞型厌食 / 90
20. 小儿推拿如何治疗痰湿困脾型厌食 / 91
21. 小儿推拿如何治疗脾胃虚弱型厌食 / 91
22. “挑疳积”如何治疗厌食 / 92
23. 灯草灸如何治疗小儿厌食症 / 93
24. 中药经皮理疗如何治疗小儿厌食 / 93
25. 穴位激光照射如何治疗小儿厌食 / 94
26. 穴位红外线照射如何治疗小儿厌食 / 95
27. 耳穴贴压结合小儿推拿如何治疗小儿厌食 / 96
28. 刮痧疗法如何治疗小儿厌食 / 97
29. 穴位敷贴法如何治疗小儿厌食 / 99
30. 中医近年来对小儿厌食症治疗的研究进展如何 / 100
31. 中西医如何互补治疗小儿厌食症 / 101

## NO.5

### 防治小儿厌食，家长是最好的保健医

1. 孩子得了厌食，家长怎么办呢 / 104
2. 怎样让刚断奶的孩子爱上吃饭 / 106
3. 孩子爱吃零食如何纠正 / 108
4. 纠正孩子偏食习惯有利健康吗 / 109

5. 如何改变孩子挑食的毛病 / 110
6. 良好的饮食习惯有助于孩子的成长吗 / 110
7. 哪些食物孩子不宜多吃 / 111
8. 不吃饭、爱出汗，这样的孩子缺钙吗 / 114
9. 厌食的孩子会缺铁吗 / 114
10. 地图舌与厌食有关吗 / 116
11. 感冒痊愈后，孩子为什么不爱吃饭 / 116
12. 怎样对待孩子出现的食欲减退 / 117
13. 如何做到平衡饮食不患厌食 / 121
14. 如何防范因疾病引起厌食 / 123
15. 如何采用心理疗法治疗小儿厌食 / 124
16. 小儿免疫功能下降与厌食有关吗 / 125
17. 如何纠正非疾病因素引起的厌食 / 126
18. 孩子长期厌食怎么办 / 129
19. 如何正确对待孩子偶尔出现的厌食症状 / 131
20. 强迫进食会导致小儿厌食吗 / 132

## NO.6

### 药食同源，应该给孩子这样吃

1. 幼儿每天应吃什么食物 / 134
2. 怎样保证幼儿充分进食 / 135
3. 夏天孩子不好好吃饭怎么办 / 137
4. 患了厌食应该怎样调理 / 138
5. 厌食患儿有哪些饮食禁忌 / 140

6. 什么是平衡膳食 / 142
7. 添加辅食的原则是什么 / 144
8. 添加辅食的顺序是怎样的 / 146
9. 不同年龄的孩子膳食安排有何不同 / 148
10. 药茶能治小儿厌食吗 / 149
11. 食疗如何改善小儿厌食 / 149
12. 健康美味的营养粥有哪些 / 150
13. 适合厌食孩子的药膳粥有哪些 / 154
14. 饭前喝汤有利健康吗 / 157
15. 治疗厌食的汤品有哪些 / 157
16. 如何为孩子配制健康饮料 / 162
17. 有哪些糕点能纠正孩子厌食症状 / 166
18. 小儿不宜吃的食品有哪些 / 170

## NO.7

### 预防、养护与康复

1. 如何预防厌食症 / 174
2. 家长如何为孩子建立良好生活习惯 / 176
3. 季节变化与食欲有关系吗 / 177
4. 如何纠正不良的饮食习惯 / 178
5. 夏季宝宝食欲不振怎么办 / 179
6. 少吃糖多运动能增强食欲保健康吗 / 181
7. 如何从心理上预防小儿厌食 / 182
8. 孩子得了厌食症家长如何应对 / 183

9. 捏脊能让宝宝吃饭香吗 / 184
10. 如何预防孩子节假日后厌食 / 186
11. 如何养成定时定量、专心进食的好习惯 / 187
12. 如何让宝宝爱上吃饭 / 189
13. 挑食和厌食有区别吗 / 191
14. 引起宝宝消化不良的诱因有哪些 / 192
15. 合理的烹饪有利于提高食欲吗 / 193
16. 孩子不爱吃菜怎么办 / 194
17. 孩子不爱吃肉怎么办 / 195
18. 孩子不爱喝牛奶怎么办 / 196
19. 孩子不吃水果怎么办 / 197
20. 孩子喜欢吃洋快餐怎么办 / 198
21. 孩子喜欢吃零食怎么办 / 199
22. 孩子喜欢喝饮料怎么办 / 200
23. 孩子喜欢吃甜食怎么办 / 201
24. 孩子为什么突然食欲不佳 / 202
25. 多吃水果会导致小儿厌食吗 / 203
26. 爱吃零食易致厌食吗 / 204
27. 如何防止挑食和偏食 / 205
28. 可以自作主张给孩子补锌吗 / 206
29. 补锌、补钙可以同时进行吗 / 207
30. 边玩边吃的习惯应纠正吗 / 207
31. 春夏如何养阳 / 208



- 32. 秋冬养阴，如何科学进补 / 210
- 33. 幼儿为什么要多吃绿、橙色蔬菜 / 211
- 34. 孩子长期饭量小需要看医生吗 / 212
- 35. 舌苔变厚是患病的表现吗 / 213
- 36. 如何合理调整饮食，改变舌苔厚薄 / 213