

孩子少生病， 找对42个穴位 就够了

央视《健康之路》
特邀专家

北京三甲医院小儿推拿
知名主任医师

陈红◎著



孩子少生病， 找对42个穴位 就够了



陈红◎著

图书在版编目(CIP)数据

孩子少生病,找对42个穴位就够了/陈红著. —
长沙:湖南科学技术出版社,2019.1
ISBN 978-7-5357-9991-3

I. ①孩… II. ①陈… III. ①小儿疾病—穴位按压疗法 IV. ①R244.15

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第247179号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可,任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容,违者将受到法律制裁。

上架建议:大众健康◎儿童保健

HAIZI SHAO SHENGBING, ZHAODUI 42 GE XUEWEI JIU GOULE
孩子少生病,找对42个穴位就够了

著 者:陈 红
出 版 人:张旭东
责任编辑:林澧波
监 制:蔡明菲 邢越超
策划编辑:李彩萍
特约编辑:尹 晶
营销支持:张锦涵 傅婷婷 文刀刀
封面设计:刘红刚
版式设计:李 洁
内文排版:百朗文化
出版发行:湖南科学技术出版社
(湖南省长沙市湘雅路276号 邮编:410008)
网 址:www.hnstp.com
印 刷:北京天宇万达印刷有限公司
经 销:新华书店
开 本:875mm×1270mm 1/16
字 数:150千字
印 张:13
版 次:2019年1月第1版
印 次:2019年1月第1次印刷
书 号:ISBN 978-7-5357-9991-3
定 价:42.00元

若有质量问题,请致电质量监督电话:010-59096394
团购电话:010-59320018

Contents

目录



PART

1 孩子生病， 医生只需稍微助力

6 岁的孩子为什么会尿出那么大的结石？ _002

六成孩子尿液中含有抗生素 _004

哪些药物最容易被医生和家长滥用？ _008

PART

2 中医治病， 吃药只是下策

40℃的高烧，就靠推拿退了下来 _018

孩子生病为什么来得快去得也快？ _022

孩子体质的七大特点 _027

PART

3 小儿推拿既能治病， 也是对孩子的身心安抚

PART

4 孩子的十四大常见病状

-
- 发烧 _046
 - 便秘 _054
 - 夜啼 _065
 - 咳嗽 _074
 - 厌食 _082
 - 腹泻 _090
 - 尿床 _103
 - 呕吐 _113
 - 肚子疼 _118
 - 抽动综合征 _126
 - 近视眼 _136
 - 鼻子堵 _148
 - 疳积 _157
 - 针眼 _166
-

Contents

目录



PART

5 可以强身防病的 日常推拿

捏脊：治疗小儿积食和虚证 _172

健脾：面黄肌瘦的孩子要常推 _179

补肾：帮你的孩子长高个 _183

补肺：预防孩子感冒发烧 _187

清心：让孩子睡个安稳觉 _191

肝火：别让孩子着急上火 _194

我最爱用的两个穴位 _198



PART 1

孩子生病，
医生只需稍微助力



6 岁的孩子为什么会尿出那么大的结石？

一个 6 岁的孩子，因为感冒发烧，到医院输液治疗，发烧治好了之后却开始肚子痛，紧接着又莫名其妙地出现了肾衰竭！难不成一场感冒就引出肾衰竭了？倘若不是感冒，那是什么原因导致的呢？经手治疗这一患儿的南京鼓楼医院的孙西钊教授意外地发现，孩子的肾病居然是结石在作怪！他通过媒体就此报道了我国首例抗生素结石病例，导致孩子得肾结石的罪魁祸首就是现在应用极广的头孢类药物——头孢曲松钠！

2012 年 3 月底，家住兴化农村的 6 岁男孩斌斌发烧、咳嗽，乡卫生院的医生每晚到斌斌家里为他进行头孢类药物输液，连续输液到第 5 天时，斌斌喊肚子疼，且吃什么东西都吐，于是家长赶快带孩子到县医院进行抽血化

验、做B超，一系列检查过后，得出的结果是，医生怀疑孩子得的是结石。孩子当天就被转院到南京市儿童医院，在那里孩子被确诊为“右侧输尿管中上段结石”。住院治疗5天后，斌斌终于排出两颗鱼眼睛大小的石头——这是随后刊发在各类媒体上的新闻报道。

6岁的孩子怎么会有这么大的结石？孙西钊教授在实验室中发现的结果令大家大吃一惊，他们曾分析过8970多例结石，这竟然是从未见过的一种新型结石，其成分居然是头孢曲松钙！是过度使用头孢曲松钠所致。头孢曲松钠是第三代头孢菌素类抗生素，是我们的常用药，平时孩子常吃的罗氏芬、菌必治都含有这种成分。

为了进一步验证，孙教授又研究了新收到的山西省医科大学附属医院送检的结石，样本来自当地一名年仅1岁的孩子，孩子此前也应用了多天的抗生素，其体内也是头孢曲松钠结石。

实验研究发现，与治疗剂量相当的头孢曲松钠在尿中解离后可与游离的钙离子发生置换，结合成为头孢曲松钙，进而形成针尖状晶体，这种晶体相互聚集后体积增大，足以堵塞肾小管，造成晶体附着和滞留，而后逐步形成临床结石。由于儿童的肾小管比成人细，所以更易导致结石。

孙教授说，国外几年前就有这方面的报告，根据两项临床前瞻性的研究，使用头孢曲松钠所致的儿童尿路结石的发生率分别为1.4%和1.7%。但国外抗生素使用是非常严格的，这样的病例非常罕见。国内目前滥用抗生素的现象相当普遍——使用剂量过大，用药时间过长。由此可以推测，患头孢曲松钠结石的病例肯定不止这么几例，而且发生率还在逐渐升高。



六成孩子尿液中含有抗生素

孩子比大人更容易生病，这是自然规律，通俗地讲，是因为孩子身体各个方面的机能尚未发育完全，抗病力不足。从中医方面来说，是因为负责抵御疾病的“气”还没有成熟。中医里面认为小孩子“肺、脾、肾”是

不足的。“肺”比较娇嫩，它容易受邪气的侵袭。“肾”是先天之本，就是说它是父母提供给孩子的、与生俱来的，是生命之源。“脾”是后天之本，之所以叫后天之本，意思就是“脾”

孩子比大人更容易生病，这是自然规律，通俗地讲，是因为孩子身体各个方面的机能尚未发育完全，抗病力不足。从中医方面来说，是因为负责抵御疾病的“气”还没有成熟。

提供给人人在被生下来之后生长发育所需要的主要营养物质，要随着增龄、发育才能逐渐健壮。在脾气强壮之前，孩子就容易生病，所以孩子的问题多是起因于脾气虚。

既然如此，某种程度上说，孩子容易生病，应该属于“自然现象”或者是情理之中的事，这是由孩子自身的生理、病理特点决定的。但遗憾的是，中国的家长甚至部分医生都没能充分意识到这一点。孩子对自身的感受不能准确表达，每当小孩生病，家长都如临大敌，于是就有了中国特色的药物滥用，特别是最常见的抗生素。

据《中国青年报》2015年的报道，复旦大学公共卫生安全教育部重点实验室卫生化学周颖副教授课题组与该院流行病学赵琦副教授课题组合作，历经一年，通过对上海、江苏和浙江的1000多名8~11岁学校儿童尿中抗生素的生物监测证实，该地区的儿童尿中普遍暴露出多种抗生素。

课题组通过连续收集、分析随访儿童的晨尿发现，1种以上抗生素在尿中被发现的频率为58.3%，2种及以上抗生素或抗生素类别在尿中同时被发现的频率分别为26.7%和23.5%，甚至在一份尿样中最多能同时检测出4类6种抗生素，尿中抗生素总浓度之和在每毫升0.1~20纳克之间的尿样占47.8%，部分尿样抗生素浓度甚至超过每毫升1000纳克。

这个结果表明：苏浙沪地区儿童尿液中普遍暴露出低剂量抗生素，而这只是中国儿童抗生素使用状况的冰山一角。课题组认为，这种广泛暴露的状态，可能会加重细菌的耐药性，从而威胁临床治疗，也可能对儿童的生长发

育与人群健康造成潜在的危害。相关研究也在 4 月 1 日发表于国际著名期刊《环境科学与技术》杂志中。

抗生素滥用的结果，大而言之，可能加重细菌的耐药性，从而威胁重要的临床治疗，甚至会培养出有“金刚不坏之身”之称的“超级细菌”，它们可以做到“百药不侵”，未来我们很可能会因为细菌耐药力极强而无药可用。

小而言之，就是针对每个孩子自身的生长发育的影响也是显而易见的，已有研究发现抗生素的过度使用可能与炎症性肠道疾病、儿童哮喘、肥胖和肿瘤形成等有关。更加具体点说，我国有超过 30 万 7 岁以下儿童因为不合理使用抗生素而造成耳聋，其在聋哑儿童中占比高达 30% 至 40%。

所谓抗生素滥用，指的是超时、超量、不对症使用或未严格按照规范使用抗生素。

我国是世界上抗生素滥用最严重的国家之一，在一次国际抗生素的学术大会上，曾经针对中国人抗生素滥用的问题，发了会议的“号外”，由此可想问题严重之程度。在我国的住院患者中，抗生素的使用率达到 70%，是欧美国家的两倍；外科患者则几乎人人都用抗生素，比例高达 97%，几乎成了病人甚至医生眼中的“消毒剂”，而让人担忧的是，我国儿童使用抗生素的比例更高于成人！

但是，孩子，特别是新生儿和婴幼儿，各种生理功能不健全，尤其是肝脏对药物的解毒作用、肾脏对药物的排泄能力，都比成年人低下，血脑屏障

发育尚未完善，仅仅这三个特点，就足以导致孩子肝脏肾脏和大脑受到损害，而孩子本身对疾病乃至药物滥用引起的毒副作用的感受主诉不明确、说不清楚，很容易造成医生的判断失误或漏诊，因而很可能导致在原本疾病的基础上，再次酿成药源性疾病。



哪些药物最容易被医生和家长滥用？

| 1 | 抗生素

抗生素就是我们平时说的抗菌素、消炎药，这是很多家长眼中的“镇店之宝”，他们觉得，宝贝生病发烧，就是有细菌病毒在作怪，抗生素、消炎药不就是治它们的吗？那肯定“包治百病”！所以，只要孩子发烧、咳嗽、拉稀，就会要求医生给孩子用抗生素，有的家长甚至因为医生没有开出他们心中的“好药”而不满，从而引起医疗纠纷。

据统计，在治疗上呼吸道感染或普通感冒时，使用抗菌药者高达 99%。20 世纪 90 年代统计，我国已有 180 万聋哑儿童，60% 以上是由于不合理用

药所致，此种情况竟然还以每年 2 万 ~ 4 万的人数递增。这些聋哑儿童主要是因抗生素致聋的，其中氨基糖苷类，比如庆大霉素、卡那霉素等，占了 80%。

事实上，孩子生病，包括来势汹汹的发烧，很多时候未必是因为感染，即便是感染，如果是病毒感染，抗生素、消炎药对病毒也是无效的。比如婴幼儿感染性腹泻，有 62.

事实上，孩子生病，包括来势汹汹的发烧，很多时候未必是因为感染，即便是感染，如果是病毒感染，抗生素、消炎药对病毒也是无效的。

8% ~ 63. 4% 为轮状病毒和肠产毒性大肠杆菌感染。这种腹泻使用抗菌药既不能缩短病程，也不能减轻腹泻症状，相反，还会导致耐药菌株和二重感染的情况产生。

喹诺酮类抗生素，就是名字里有“沙星”二字的消炎药，进入我国仅仅 20 多年，目前还在临床上普遍应用，但细菌对这个药的耐药率已经达到 70%。事实上，早已经有实验研究显示，这类药物可引起幼年狗及其他哺乳动物的骨关节，特别是负重的关节的软骨组织损伤。为此，美国医学文献已明确提示 18 岁以下的患者不做推荐，包括国内的某些专著和药品说明书，也同样提示禁用于幼儿或未成年人。但是，我国临床的实际情况是：18 岁以下的患者的使用率很普遍，而且用量偏大。

2 | 解热镇痛药

解热镇痛药最常用，因为它能退烧，就是俗称的“退烧药”。而孩子感冒发烧最常见，家长一看体温升上去了，马上就慌了，立刻就要给孩子吃药退烧，觉得退烧就是治病，烧退了病就好了，这是最常见的错误认识和错误的治疗轨迹。事实上，很多时候，发烧的弊端都没有退烧药的弊端大，服药的效果很可能弊大于利。

阿司匹林是最常用的解热镇痛药，它是伤胃的，这一点人所共知，所以现在长期服用阿司匹林预防血栓的成年人，服用的都是“肠溶性”的，就是为了规避其伤胃的副作用。但即便如此，仍旧难以避免其通过胃肠时对胃黏膜的刺激甚至烧灼。

孩子的胃内酸度低，胃排空迟缓，药物吸收慢，他们服用这类药物，就比成年人更容易在胃内形成黏膜糜烂，因为药物在胃里停留的时间比成人要长。现在已经做了父母的人可能有经验，很多人知道自己的胃不好，就是因为小时候为了退烧、为了治疗腿疼等，吃多了这类药物留下的后遗症。

非但如此，国外有关资料表明，给发热儿童使用阿司匹林，与瑞氏综合征的发生有密切关系，这个问题已经被当下的国内医生认识到了。

瑞氏综合征是一种急性脑病合并内脏脂肪变性综合征，多继发于感冒、水痘等病毒感染，在英国，16岁以下的儿童发病率为3%~7%，其中病死率为50%，即使幸存，一部分人也会留下中枢神经系统后遗症。究其原因，都是阿司匹林滥用造成的。

除了阿司匹林，对乙酰氨基酚属乙酰苯胺类药物，也是孩子常用的退烧药的一种，在我国已公布的非处方药目录中，有近百种抗感冒药或解热镇痛药中含有对乙酰氨基酚。

这种成分，口服吸收后，可以产生具有肝肾毒性的物质。如果长期或过量服用，可以导致包括肝肾衰竭、肝性脑病、酸中毒、脑水肿、昏迷、低血糖、低血压，甚至死亡。特别是3岁以下小儿及新生儿，因其肾功能发育不全，如过量使用，极易出现肝功能损害和急性肾功能衰竭等。

央视曾经报道，2010年11月26日，在“北京儿童用药安全国际论坛”上，来自美国和英国的儿童专家，及全国近百位儿科学者提醒，在儿童发热用药的选择上需慎用“尼美舒利”，该药对中枢神经和肝脏造成损伤的案例时常出现。

国家药品不良反应监测中心的报告显示，尼美舒利在用于儿童镇痛发热的治疗上已出现数千例不良反应事件，甚至有数起死亡病例。在央视预警后，山西省药品不良反应监测中心相关人士也证实，从2004年至今，该中心共接到解热镇痛类药物的不良反应报告多达3300例，多起不良反应案例涉及儿童。其中，被重点关注的儿童退热药尼美舒利发生了86例。

| 3 | 激素

激素，即便不是孩子，成年人也会闻之色变，都知道激素会让人发胖，吃了会停不下来，但是，在很多基层医院，孩子使用激素的现象却很常见，