

中国食疗丛书

主编 朱瑞群 吴敦序

小儿常见病的饮食疗法



• 中国食疗丛书 •

小儿常见病的 饮食疗法

主 编 朱瑞群 吴敦序
编写者 吴敦序 赵继 闵伟
王骏或 叶作成 沈时霖
徐蔚霖

上海科学技术出版社

责任编辑 杨成功

中国食疗丛书

小儿常见病的饮食疗法

主编 朱瑞群 吴敦序

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 上海新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 3.75 字数 76,000

1991年8月第1版 1991年8月第1次印刷

印数 1—20,000

ISBN 7-5323-2407-9/R·722

定价: 1.70 元

内 容 提 要

本书是《中国食疗丛书》之一。本书介绍了29种小儿常见疾病的病因、症状、中西医治疗原则、饮食宜忌和饮食治疗方法。

小儿患病期间，饮食调养甚为重要，因而如能配合适当的饮食治疗，将有助于病儿早日康复。

本书分两部分，除介绍小儿患病时的饮食疗法外，还介绍了小儿的生理、患病特点和正确喂养方法。这些知识对促进小儿生长发育、增强抵抗力、减少患病都是很有益的，值得家长一读。

2007/11/18

序 言

中国食疗近年来日益受到普遍重视，食疗学专著也深受学者和群众的欢迎，食疗的研究已成为一门新兴的综合性实用科学，食疗为人类防治疾病和健康长寿将起到重要作用。

《中国食疗丛书》经过长期准备，集中海内对食疗学有深造造诣的中西医学、药学、营养学、烹调学等各门学科的专家、教授分门编写。《丛书》取材新颖而实用；有理论，有实践；专业性 with 通俗性相结合；并结合作者各自的经验专长、特点，以及新的研究成果等，资料翔实，数据可靠，科学性较强，是一部丰富多采的大型综合性食疗全集。

这部丛书的主编沈家麒教授，早年毕业于上海圣约翰大学医学院。五十年代初，我随沈教授一道从事制造高血压动物模型，筛选多种具有降压作用的中草药。以后，沈教授在上海第二医学院专门从事高血压病的科研、临床与教学工作，同时还参加上海市西医学习中医研究班，深入钻研中医学。近十年来，沈教授潜心研究食疗、气功与行为医学。一九八六年三月，我和沈教授同赴美国旧金山，参加全美行为医学年会，同时，哈佛大学医学院又邀请我们去该校访问和商讨食疗、气功、针灸、中药等及有关行为医学的共同合作科研项目。我与沈教授相识已达四十年，在医学上他是我的良师益友，深知其人，博学多才，勤奋过人，踏实负责，诚朴可敬。沈教授年近古

稀，老骥伏枥，千里之志，难能可贵，今《丛书》即将刊行，沈教授属序于我，因赘数语以代序。

上海中医学院教授、名誉院长

王玉润

1990年1月于上海中医学院

序

中国传统的食疗具有悠久的历史，独特的理论和非常丰富的内容。

早在三千多年前，我国医学上就有疾医、疡医、兽医和食医之分。在我国传统医学最早的经典著作中有许多关于食疗的论述，例如《黄帝内经》中指出：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之……”。《神农本草经》中记载的药用食物有 50 种左右。汉代，医圣张仲景所著《伤寒杂病论》中有关食疗的论述很多，如服桂枝汤后喝热稀粥以助药力。

我国历代许多著名医家对食疗在医学上的作用都非常重视，如唐代名医孙思邈在《千金要方》中有“食治”专篇，他认为“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”在文献方面，历代在有关食疗的著作及论述更是浩如烟海，由此可见，我国传统的食疗是我国传统医学的重要组成部分。

食疗不仅在古代被重视，在近代亦已愈来愈引起国内外广大科学家及群众的兴趣。因为合理的饮食，不仅能保持身体健康、延年益寿，对病家来说，食疗也有防病治病的作用，特别是食疗还具有取材方便，简单易行，安全无毒等优点。因此，深受广大群众的喜爱。

《中国食疗丛书》是以中国传统食疗为主，并结合现代发

展,反映食疗研究的新成就。《丛书》不仅适合广大群众阅读,也能作为医务工作者参考。希望通过该丛书的出版,进一步普及食疗知识,推广食疗的应用,提高群众对饮食方面的自我保健能力,促进食疗事业的不断发展。

上海中医学院教授

中华全国中医学会上海市分会副理事长

钱永益

1990.2.1

编者的话

中国的饮食疗法,就其内容可以分为食养、食忌和食疗三部分。所谓食养,是指科学地调配饮食,使小儿吃了这种合理的饮食后,在体格、体力、精神、智力和抵抗力等各方面都能保持最佳状态,并能促进小儿的生长发育。食养主要用于正常小儿。有关这方面的内容,本书将在《小儿喂养与促进生长发育》一节中作系统地论述。所谓食忌,是指患不同疾病的孩子应当忌吃的各种饮食。例如患肾炎水肿的小孩,禁忌吃盐;患肝炎的孩子,忌吃油腻……这方面的知识,本书将在各种疾病的[饮食宜忌]中加以讨论。至于食疗,就是用特殊的饮食,来达到治疗患儿疾病的目的。对于某些疾病来说,食忌和食疗在整个治疗中起着十分重要的举足轻重的作用,例如对婴儿泄泻、积滞、疳积等病的治疗,食忌和食疗是不可缺少的。对于另一些疾病,食忌和食疗只能起辅助作用,而这种作用将会协助药物和其他疗法,促进疾病痊愈和康复。关于食疗的具体方法,将在各种疾病的[饮食疗法]中一一加以介绍。

为了让读者了解小儿生长发展的规律,认识小儿患病后体内病理变化的特点,特于卷首设《小儿的生理、病理特点》一节。这样,将有助于读者加深对小儿食养、食忌和食疗的理解。

我们写成这本小册子,奉献给家长们,目的在于使家长

知道,正常的孩子该怎样喂养;患病的小孩该忌什么,又该吃什么,才能促使疾病早日痊愈或好转。如果本书在这些方面能对家长们有所帮助的话,我们将感到宽慰。

目 录

第一篇

- 一、小儿的生理、病理特点 2
- 二、小儿喂养与促进生长发育 8

第二篇

- 一、口疮 20
- 二、婴幼儿泄泻 22
- 三、小儿厌食症 25
- 四、积滞 28
- 五、疳证 31
- 六、佝偻病 33
- 七、感冒 36
- 八、咳嗽 39
- 九、哮喘 42
- 十、病毒性心肌炎 47
- 十一、先天性心脏病 49
- 十二、急性肾炎 52
- 十三、肾病综合征 55
- 十四、营养性贫血 59
- 十五、再生障碍性贫血 62
- 十六、紫癜 65

十七、血友病	68
十八、风疹	71
十九、水痘	74
二十、百日咳	76
二十一、疥腮	79
二十二、病毒性肝炎	82
二十三、蛔虫病	86
二十四、蛲虫病	89
二十五、小儿夏季热	90
二十六、婴儿湿疹	93
二十七、风湿性关节炎	96
二十八、遗尿	98
二十九、汗证	101

第一篇

（一）本報自創刊以來，對於社會公益，素極注意。茲因本報編輯部，為便利讀者起見，特設「社會公益」一欄，凡有關社會公益之事項，均可隨時向本報編輯部接洽，本報定當竭力協助，以期社會之進步與繁榮。

（二）本報自創刊以來，對於社會公益，素極注意。茲因本報編輯部，為便利讀者起見，特設「社會公益」一欄，凡有關社會公益之事項，均可隨時向本報編輯部接洽，本報定當竭力協助，以期社會之進步與繁榮。

（三）本報自創刊以來，對於社會公益，素極注意。茲因本報編輯部，為便利讀者起見，特設「社會公益」一欄，凡有關社會公益之事項，均可隨時向本報編輯部接洽，本報定當竭力協助，以期社會之進步與繁榮。

（四）本報自創刊以來，對於社會公益，素極注意。茲因本報編輯部，為便利讀者起見，特設「社會公益」一欄，凡有關社會公益之事項，均可隨時向本報編輯部接洽，本報定當竭力協助，以期社會之進步與繁榮。

一、小儿的生理、病理特点

俗话说：“女长十八变”，就是说一个女孩，从她初生直到成年，年年都在变。其实，不只是女孩如此，男孩也是一样的。小儿从初生到成年，始终处于不断生长发育的过程中，无论是身体结构、生理功能；对疾病的抵抗力和患病后体内的各种反应等，都和成人有所不同，年龄越小与成人的差异越大，年龄越大则越接近成人。因此，不能简单地把小儿看成是成人的缩影。

（一）小儿的生理特点

为了从总体上认识小儿的生理特点，我们先看两项具体的事实。一是体重的变化：在母体内，精卵结合后开始妊娠，妊娠第8周时胚胎约重1克；怀胎9个多月，分娩时的体重约3 000克，是8周时的3 000倍；成年时体重约50~60公斤，是分娩时体重的16~20倍，是8周胚胎体重的5万到6万倍。二是动作和智力的变化：初生儿哇哇啼哭，躺着四肢乱动，头都竖不起来，什么也不懂。经过十多年的生长发育，成年时不但会跑会跳会作精细的动作，还能进行复杂的思维和说动听的语言。通过这两件事实，把小儿与成人对比，不难看出小儿的生理特点。这些特点归纳起来有两点：一是幼小、不成熟，小儿形体小、重量轻，各种功能都不健全、不成熟。二是生机蓬勃，发育迅速，无论从小儿体重的增长速度和功能的发育进展，都是成人所无法相比的。成人的功能，在许多方面实

际上已停滞不前或开始减退,而小儿则正在迅速发展中。

1. 小儿生长发育的年龄分期

(1) 胎儿期 从母亲的卵和父亲的精子结合、在子宫内着床发育,到分娩为止约280天,称为胎儿期。这是小儿从一个细胞发育成五脏六腑俱全的胎儿的过程,是发展最快的阶段。这时候孕母的营养状况、心情和疾病,尤其是病毒性传染病往往会影响到胎儿,并可能导致胎儿发生先天性营养不良、发育迟缓,甚至先天性畸形。所以孕妇需注意饮食合理、精神愉快,尽量避免生病,并及时进行产前检查。

(2) 新生儿期 从出生到满月为新生儿期。小儿刚离开子宫,要适应外界陌生的环境,开始呼吸和调整循环,依靠自己的消化系统摄取营养,用自己的泌尿系统排泄代谢产物。体重增长迅速,大脑皮质却主要处于抑制状态,对疾病的抵抗力低,患病后反应性差,因而死亡率比其他时期都高。对这个时期的小儿要特别注意饮食、保暖和细心护理。

(3) 婴儿期 从满月到1周岁为婴儿期,也称乳儿期。这个阶段的小儿以母乳或牛奶为主食,由于生长发育迅速,4个月以后乳类食品已不能满足营养的需要,必须增添辅助食品。如果不添加,会出现营养不良;但是,添加得过多过快,或者喂了不易消化的食物,又容易引起消化不良,出现呕吐、腹泻等。在前6个月,由于从母体方面得到抗体,因而对麻疹、风疹等疾病有一定的免疫力。6个月以后,从母体获得的抗体消失,感染各种疾病的机会大为增加,所以在这之前,要按时做好各种预防接种。

(4) 幼儿期 从1周岁到3周岁为幼儿期。这时小儿体格增长速度比婴儿期减慢,乳牙长出,各种功能的发育日趋完

善；对外界的适应能力增强，言语、动作和思维能力发展迅速。在饮食方面，小儿渐渐脱离乳食，接受成人饮食，这种过渡应当逐渐进行，若变动太快，喂养不当，都容易引起消化功能紊乱，出现吐泻和疳积（俗称奶痂）。由于这时小儿与外界接触增多，患传染病的机会也相应增加，应注意预防。

（5）幼童期 从3周岁到7周岁为幼童期，也称学龄前期。这时体格增长减慢，抗病能力增强，神经精神系统迅速发展。由于和外界接触日益广泛，对新鲜事物兴趣很浓，好问为什么，模仿能力强，语言逐渐丰富，并开始出现抽象思维，能理解数字、时间等抽象概念。所以要注意入学前教育。因为好奇，而又不知道利害关系，容易闯祸，应当注意。

（6）儿童期 从7周岁到12周岁为儿童期，也称学龄儿童期。这时体格发育重新加快，身长、体重增长迅速，更换乳牙，长出第1、2颗白齿。对传染病的抵抗力增强。心、肺、胃肠等功能稳步增长。体力活动日益增多。大脑皮质发育很快，认识、记忆、思维、语言和行为能力迅速增强。由于发育进入新的高潮，营养必需全面跟上。

掌握不同年龄小儿的发育特点，将为我们给小儿进行合理的喂养打下理论基础。

2. 衡量小儿生长发育的指标 为了使读者初步学会衡量小儿生长发育是否正常的方法，在下面列出体格、动作和语言等三方面的指标，以备查用。

（1）小儿体格发育的指标：

① 体重：小儿初生体重平均约3公斤。生后半年内平均每月增长600克；6个月到1岁，平均每月增长500克；1岁以后平均每年增长2公斤。可用下列公式推算：

1~6个月: 体重(克) = 3 000 + 月龄 × 600

7~12个月: 体重(克) = 3 000 + 月龄 × 500

1岁以上: 体重(公斤) = 8 + 年龄 × 2

② 身长: 小儿初生时身长约 50 厘米。出生后第 1 年增长 25 厘米; 第 2 年增长 10 厘米; 2 岁以后身长可用下列公式推算:

身长(厘米) = 周岁数 × 5 + 75

③ 囟门: 小儿头颅骨缝交叉处的空隙称为囟门, 一般有前后两个。后囟门在左右两块顶骨与一块枕骨骨缝交叉处, 呈三角形, 常在出生后 2~4 个月内关闭(部分小儿出生时已关闭); 前囟位于顶骨和额骨之间, 呈菱形, 常在 12~18 个月关闭。囟门关闭过早, 头围常小于正常, 为小头畸形; 关闭过晚, 头围多大于正常, 见于佝偻病和脑积水。

④ 牙齿: 小儿出生后 5~10 个月开始出牙, 20~30 个月出齐 20 颗乳牙。佝偻病患者则出牙较晚。6~7 岁开始换牙齿, 12~15 岁长齐 28 颗恒齿。第 3 臼齿一般在 17~30 岁长出, 但也有终生不出者。

(2) 小儿动作发育的规律 动作的发育和中枢神经系统与肌肉的发育关系密切, 而动作本身又能反过来促进大脑和肌肉的发育。小儿动作发育的顺序是由上向下, 由粗到细, 由不协调向协调发展。新生儿仅有吸吮、吞咽等反射动作和自主运动。1 个月的小儿睡醒后常作伸懒腰动作。2 个月俯卧时开始会抬起头来。3~4 个月俯卧时会抬起前半身。5 个月开始会手眼协调, 有意识地用手抓起眼前的东西。7 个月会独坐和翻身。9 个月会爬, 会扶着栏杆站立, 会用拇指和食指配合, 捏取细小的东西。1 岁会独立, 扶着大人一只手可以