

现代中医保健丛书

王坤根 总主编

盛丽先 葛小平 主编

小儿病

中医保健

宝宝健康最重要，

育儿保健解烦恼。

中医保健，儿童健康的保证，年轻父母的益友。

人民卫生出版社



现代中医保健丛书

总主编 王坤根

副总主编 陈勇毅 施仁潮 熊国治

小儿病中医保健

主编 盛丽先 葛小平

副主编 谢翠珠 陈华

编者 (按姓氏笔画为序)

毛三宝 马丽俐 王英 李岚

张琦 陈华 陈国孝 陈晓琴

陈祺 陈健 陈蓉蓉 何惠英

罗荣泉 杨季国 宣桂琪 盛丽先

葛小平 谢翠珠

人民卫生出版社

现代中医保健丛书
小儿病中医保健

主 编：盛丽先 葛小平

出版发行：人民卫生出版社（中继线 67616688）

地 址：（100078）北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址：[http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: pmph @ pmph. com

印 刷：北京人卫印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：19.375

字 数：448千字

版 次：2000年1月第1版 2000年1月第1版第1次印刷

印 数：00 001—5 000

标准书号：ISBN 7-117-03648-6/R·3649

定 价：28.00元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）

总

现 / 代 / 中 / 医 / 保 / 健 / 丛 / 书

序

世界卫生组织提出，2000 年人人享受卫生保健，这也包括了中医保健。中医学颇有特色优势的防病治病经验很受群众欢迎。随着医疗卫生制度改革的深入发展，形势需要医疗面向社区，为基层群众开展卫生服务。这就需要中医工作者用通俗的语言、浅显的道理对精深的中医学作深入浅出的介绍，把传统中医学的防病治病知识传播到人民群众中去，增强他们的自我防治意识和能力，从而提高全民族的健康素质。

有鉴于此，我们在人民卫生出版社的指导下，组织全省有关单位对中医学术与临床素有研究，并擅长、热心于科学知识普及的专业人员，编写了这套丛书。

本丛书含《小儿病中医保健》、《妇女病中医保健》、《男性病中医保健》、《老年常见病中医保健》、《胃肠病中医保健》、《肝胆病中医保健》、《肾病中医保健》、《高血压中医保健》、《失眠的中医保健》、《疲劳的中医保健》、《中风后遗症中医保健》、《癌症中医保健》、《头痛的中医保健》、《哮喘病中医保健》、《腰腿痛中医保健》15 种，内容涉及儿科、妇科、内科、骨伤科等有关病症。

在编写中，我们本着面向广大群众，向人们介绍中医防病治病知识的精神，以病为纲，围绕发病、预防和调治，作通俗的讲述。体现家庭实用，重在对疾病的预防和自我调养。编写

中还注意吸收现代新知识、新成果，并侧重介绍广大群众易于掌握、家庭可以采用的单方验方、药膳食谱、气功按摩等调治方法。

本丛书从 1996 年底开始酝酿，到今日定稿，历时 3 年，人民卫生出版社对此十分重视，对写作方针的确定，内容的选取安排上，给予了具体的指导和帮助；浙江省中医管理局、浙江省中医药研究院在管理及人力上，给予了很大的支持；作者们在临床、科研、教学之余，挤时间，勤耕耘，投入了大量精力，盛增秀研究员、陆拯主任中医师对本丛书的编写给予了技术指导。在此一并致谢。

总主编 王坤根

1999 年 12 月 18 日

NA846/07

内 容 提 要

《小儿病中医保健》一书以问答形式介绍了儿科常见疾病的保健知识。全书分为小儿一般保健和常见病证保健两大部分。一般保健使您了解小儿的生理特点、生长发育规律、各个不同年龄阶段的保健要求及小儿有别于成人的特殊保健知识；常见病证保健主要介绍小儿常见的发热、哮喘、肺炎、厌食、腹泻、遗尿、多动症等 40 余种病证的保健方法。并从预防、护理、菜肴、药膳、单验方、中成药等方面来回答广大家长日常育儿过程中的一些问题，特别突出中医中药、食疗在小儿防病治病中的作用，从而为您的家庭拥有一个健康活泼的小宝宝提供帮助。

本书深入浅出，切合实际，书中介绍的中医保健方法便于家庭操作，适合广大家长及护理人员，幼儿教师阅读，亦可供儿科医护人员参考。

目

现 / 代 / 中 / 医 / 保 / 健 / 丛 / 书

录

小儿一般保健·····	1
小儿各年龄阶段的保健有何特点·····	1
孕妇如何对胎儿进行保健·····	5
新生儿如何去胎毒·····	7
家庭如何护理新生儿·····	8
为什么提倡母乳喂养·····	10
如何进行母乳喂养·····	10
怎样给孩子断奶·····	11
怎样进行人工喂养·····	12
家庭如何给宝宝制作辅食·····	13
哪些食品不适合小儿食用·····	14
怎样从食物中补充微量元素·····	15
小儿动作发育有何特点·····	15
小儿的牙齿发育有何规律·····	16
观察小儿囟门有什么意义·····	16
怎样推算小儿体重·····	17
怎样推算小儿身长·····	17
家庭中如何给孩子测血压·····	18
孩子不想吃饭怎么办·····	19
吮指对孩子有何不良影响·····	20

小儿吮指怎么办	21
如何防治儿童性早熟	22
夏天如何防治小儿长痱子	24
冬天如何防治小儿生冻疮	24
小儿夜惊和睡眠不宁怎么办	25
为什么小儿夜间会磨牙	26
小儿排尿与成人有何不同	27
小儿尿频是病吗	27
如何给孩子喂药	28
小儿服药和生病时如何忌口	29
小儿病后怎样调养	30
小儿常见病证保健	32
感冒	32
扁桃体炎	47
急性支气管炎	58
哮喘	71
支气管肺炎	87
鹅口疮	102
口腔炎	109
厌食	120
积滞	135
婴幼儿腹泻	147
佝偻病	165
缺铁性贫血	181
再生障碍性贫血	191
急性白血病	201
特发性血小板减少性紫癜	215

过敏性紫癜·····	225
泌尿道感染·····	234
急性肾小球肾炎·····	247
肾病综合征·····	263
遗尿·····	279
病毒性心肌炎·····	293
癫痫·····	305
儿童多动综合征·····	318
多发性抽动症·····	333
单纯性肥胖症·····	345
小儿夏季热·····	366
麻疹·····	384
风疹·····	394
幼儿急疹·····	401
猩红热·····	408
水痘·····	416
流行性腮腺炎·····	425
百日咳·····	435
细菌性痢疾·····	445
肠寄生虫病·····	457
急性传染性结膜炎·····	469
发热·····	482
高热惊厥·····	495
疳证·····	509
汗证·····	522
便秘·····	533
夜啼·····	546

湿疹·····	556
丘疹性荨麻疹·····	569
脓疱疮·····	579
附录：·····	590
一、小儿针灸疗法·····	590
二、小儿推拿疗法·····	599
三、7岁以下儿童体重、身高、头围、胸围正常值·····	603
四、常用小儿实验室检查正常值·····	604
五、急性传染病的潜伏期、隔离期和检疫期·····	608
六、预防接种·····	611

小
一
保

儿
般
健

现 / 代 / 中 / 医 / 保 / 健 / 丛 / 书

小儿各年龄阶段的保健有何特点

小儿与成人的年龄界限历代有着不同的认识，现代一般按《小儿卫生总微论方、大人论》所说“当以十四以下为小儿治”，将14岁作为小儿阶段的上限。在此期间，小儿处于不断生长变化的过程中，在不同时期，其形体精神、生长发育、生理病理、养育保健、疾病防治等都有着不同的特点，为了更针对性地做好小儿疾病的防治和保健工作，现代儿科学中对小儿阶段再按年龄分为以下7个期，对各年龄阶段的保健工作都有不同的要求。

1. 胎儿期 从受孕到分娩共40周，以4周为1个妊娠月，即“怀胎十月”。胎儿期又分为三段：妊娠早期12周为胚胎期，从受精卵细胞至基本形成胎儿；妊娠中期15周，胎儿多器官迅速成长，功能也渐成熟，但肺的发育较缓，早产难以成活。妊娠晚期13周，胎儿以肌肉发育和脂肪积累为主，体重增加快。至妊娠第10月，五脏俱备，六腑齐通，形神咸备，则一朝分娩而生。

胎儿期的保健对于人的一生有着深远的影响，所谓先天之本一生之基。胎儿保健是依靠妇女孕期保健来实现的。此期要做好孕期卫生指导，孕妇应保持性情和悦、愉快、思想品行端

正、预防疾病，尤其是感染性疾病，避免放射线照射和不必要的用药，注意饮食营养。做好孕期保健，不仅可避免死胎、流产、早产、先天畸形等不良后果产生，更可以使小儿在先天形成优良的体格、精神素质，为出生后的健康发育打下良好的基础。

2. 新生儿期 自出生后脐带结扎，至生后满 28 天为新生儿期。脱离母体后，新生儿要适应新的外界环境，开始呼吸和调整循环，并依靠自己的消化系统和泌尿系统的工作来摄取营养和排泄废物，神经系统亦因生活环境的改变而发生变化。

新生儿的各种功能均较幼稚，大脑皮质处于抑制状态，因此对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力均较差，患病后的反应性亦较差，故病死率较高。新生儿的疾病与胎内及分娩过程有关，如早产、畸形、窒息、新生儿黄疸、新生儿破伤风、肺部疾病、呼吸道感染、腹泻等均为多发病。在此期应注意细心护理、合理喂养、注意保暖和食具、衣物、尿布的卫生。此外还了解新生儿的特殊生理状态，如睡眠时间长、体重先减后增、生理性黄疸、乳房肿大、假月经、板牙、螳螂子等，将其与各种病态加以区别，以避免误治。

现代还提出了围生期的概念，指胎龄满 28 周至出生后 7 足天这段时期，又称围产期。对于从胎儿经娩出过程至新生儿早期的这段时间专门进行研究，是因为这是变化巨大、生命遭到最大危险的时期，围生期死亡率高，做好围生期保健是优生优育的重要的环节。

3. 婴儿期 出生 28 天后至 1 周岁为婴儿期，又称乳儿期。在此阶段，小儿生长发育特别迅速，1 周岁时体重约为出生时的 3 倍，身高为 1.5 倍，因此对营养需求多，但由于消化功能较差，故容易发生呕吐、腹泻、贫血、营养不良等疾病。

因此婴儿期特别需要强调母乳的喂养，及时添加辅食，乳食有时有节，多晒太阳，注意饮食卫生，才能使婴儿脾胃功能逐渐增强，保证生长发育的营养需求。此外，6个月以后，从母体获得的某些免疫力逐渐消失而容易感染疾病，因此要按时进行各种预防接种以增强抗病能力。婴儿的中枢神经系统发育迅速，条件反射不断形成，但大脑皮质功能还未成熟，不能耐受高热、毒素或其他不良刺激，容易发生惊厥等神经症状。

4. 幼儿期 1周岁至3周岁为幼儿期。此期小儿生长发育速度较前减缓。各系统功能逐渐发育，语言、行为、表达能力明显发展，乳牙逐渐出齐，前囟闭合，与年长儿和成年人接触较多，活动范围增加，因而接触感染的机会增多，故传染病的发病率较高，同时由于断奶、饮食的改变，容易发生消化功能紊乱和营养不足。幼儿期特别注意断奶后的合理喂养，要培养小儿良好的生活习惯，重视早期教育，注意预防传染病，做好预防接种和复种。

5. 学龄前期 3周岁至6~7周岁入学前，也称幼童期。此阶段小儿体格发育稳步增长，智能发育趋于完善。该年龄组儿童求知欲强，对任何事物都怀有好奇心，故应安排好小儿的生活环境，使之在接触、游玩中增长见识，获得启发式教育，提高理解和思维能力。同时，该时期小儿具有可塑性，应培养其优良的道德品质，养成良好的卫生、劳动和学习习惯，为接受正规的学校教育打好基础。并要因势利导，提高小儿独立生活的能力，学会照顾自己，穿脱衣服，吃饭洗漱，做简单的生活琐事等，避免由家长包办一切。此期儿童好动，又无生活经验，容易发生意外事故，必须加强安全教育，防止外伤、烫伤、车祸、触电、溺水等意外事故的发生。

学龄期儿童发病率有所下降，呼吸及消化系统疾病减少，

但有关免疫反应的疾病如肾炎、风湿病、过敏性紫癜等开始增多，仍易患传染病，但过程较轻。对于仍然经常患病的小儿在此阶段要抓紧治疗调整机体，增强体质，争取在这阶段得到控制，免得将咳嗽、哮喘、厌食等疾病延至学龄期而影响学习。

6. 学龄期 自进入小学（6~7 周岁）起到青春期开始约 12 周岁左右，又称儿童期。相当于小学阶段。此期小儿在体格方面仍稳步增长，乳牙依次换上恒牙，除生殖系统外，其他器官的发育到本期末已接近成人水平，此期儿童脑的形态发育已基本与成人相同，智能发育更为成熟，控制、理解、分析、综合等能力增强，能适应正规的学习生活，文化科学知识增长很快，是打好知识基础的重要时期。

对学龄儿童要以德、智、体、美、劳全面发展为目标，要教育他们尊敬师长、团结同学、认真学习、遵守纪律、热爱劳动、锻炼身体，养成良好的素质。

此期发病率进一步下降，但要注意用眼卫生、防治龋齿，要安排好起居作息，保证充足的营养和休息，注意情绪和行为变化，减少精神行为障碍的发病率。此外肾病综合征、哮喘、过敏性紫癜、风湿热等也是这个时期的多发病。慎防感冒有助于减少上述疾病的发生和复发。

7. 青春期 青春期的个体差异较大，一般女孩为 11~12 周岁至 17~18 周岁，男孩为 13~14 周岁至 18~20 周岁。青春期开始阶段仍属于小儿范围。青春期是从儿童到成人的过渡时期，其显著特点是生殖系统发育日趋成熟，女孩行经、男孩溢精，体格生长也出现第二次高峰，体重、身长增长幅度加大。近年来，小儿进入青春期的平均年龄有提早的趋势。青春期内生理变化大、社会接触多，易引起心理、行为、精神方面的不稳定，因此，应加强教育与引导，使之心理平衡，使之对月

经来潮、乳房发育等生理变化有正确的认识。对于这个阶段易出现的月经不调、甲状腺肿、高血压及心理失调等疾病，要采取防治措施。青春期体力增长，知识和技能增加，社会适应能力及机体抗病能力都明显提高，保障青春期的身心健康，对于儿童成长为祖国的栋梁之才将产生积极的影响。

孕妇如何对胎儿进行保健

胎儿保健也称养胎，养胎是孕妇为使胎儿获得良好的先天素质，而采取的一系列养育措施。儿童保健应从胎儿开始，也即从孕母开始，具体可从以下几方面进行：

1. 调摄精神：妇人怀孕，母子一体，气血相通，精神内守有益健康，七情过极往往伤及母子。中医历代医家均重视孕妇的精神调摄，要求做到无悲哀、无思虑、无大言、无号哭，喜怒哀乐适可而止。奥地利医生曾对孕妇的不同情绪对胎儿的影响作过调查分析，他们把 141 名孕妇分成 4 类：（1）理想的母亲——孕期情绪安稳，分娩顺利，婴儿健壮；（2）灾难的母亲——对生育持消极态度，早产率高，婴儿体重轻，心理上不安定；（3）矛盾的母亲——既爱孩子又不想要孩子，所生孩子大多在行为和胃肠方面有毛病；（4）冷酷的母亲——因各种原因不愿有孩子，其子大多反应冷淡，精神不振。

一般来说，孕母的不良情绪，在整个孕期对胎儿均会产生不良影响，如妊娠早期是胎儿的敏感期，易引起腭裂和唇裂等；妊娠中期可导致流产；妊娠晚期会导致早产或难产。因此孕妇经常保持心情舒畅，情绪安定，避免过度的精神刺激，以使气血安和，给胎儿以好的环境，这对以后孩子的身体、智力、性格、品德等都会产生深远的影响。

2. 饮食调配 孕妇从怀孕起就应合理安排饮食，以满足

胎儿生长发育的需要。早期是胚胎发育和各器官形成的重要时期，需要全面的营养素，膳食要视妊娠反应的情况，按孕妇口味合理调配；中期胎儿迅速增长，孕妇各系统发生相应变化，除了热量的满足外，各种营养素摄入必须增加；晚期是胎儿生长的高峰期，脑发育的关键期，需供给足够的各种营养，但需防营养过剩，以免增加生后肥胖的发生率。

孕妇的饮食，总以清淡可口，营养丰富为宜。禁忌过食大冷、大热、甘肥油腻、辛辣炙博等食物。因此类食物多能助湿生热，不但会导致胎热、胎肥、难产，还会导致小儿生后目赤肿烂，多发疮疡疹毒，赤游丹毒，口疮便秘等；生冷过度则胎寒，小儿生后阳气不振，体弱多病或易腹痛腹泻等。

3. 调节寒热 妇女怀孕后，血聚以养胎，较易感受外邪，引起各种时令疾病。现代研究表明，各种感染性疾病，特别是病毒感染，对胎儿的发育极为不利，其一，感染会引起胎盘炎从而影响母体与胎儿之间的物质交换，干扰了胎儿的生长发育；其二，病毒通过胎盘使胎儿受到感染，严重者使胎盘和胎儿产生广泛性血管炎，引起循环障碍，供氧不足，使组织细胞坏死，染色体变异，从而直接损害胎儿，导致畸形和流产。如孕妇感染风疹病毒会导致小儿先天性心脏缺损、失明、耳聋、小头畸形及智力发育障碍等。因此，孕妇应当顺应四时，注意防寒避暑，适当户外活动，少去公共场所，避免各种感染性疾病给胎儿健康带来的不良影响。

4. 节制房事 胎儿的生长发育，有赖孕母肾气的维系，肾气足则冲任固，肾气亏则冲任损，孕母若房事不节，恣情交合，必然损伤肾气，引起胎动，胎漏，重则流产。现代观察证明，妇女怀孕后，在头3个月和最后1个半月内频繁的性生活，极易引起流产、早产和感染。国外有学者从研究中证实，

临产前1个月有性生活的孕妇,其羊水感染及胎儿死亡率高,在性生活频繁的妇女中,新生儿黄疸比通常高出1倍,因此,孕妇应当节制房事以保养胎儿。

5. 劳逸结合 生命离不开运动,必须动静相兼,劳逸结合。孕妇若过劳则对胎儿有损,特别既往有习惯性流产的孕妇,在妊娠早期更不可过劳,切勿担重、高举、蹦跳、闪挫、登高、临险等,以防引起流产或外伤。过逸则气血凝滞易造成肥胎难产。

日本东北大学木村修一教授,为研究妊娠期母体运动对婴幼儿体力与健康的影响,观察了100例好活动和不活动的母鼠及其所生的幼鼠结果发现,好活动的母鼠乳腺发育良好,所生幼鼠全部存活;几乎不活动的母鼠乳腺发育不良,所生幼鼠存活率仅50%~60%,其体重也比“活动组”少10%~15%,说明妊娠时适当运动,对胎儿保健十分有益。

6. 审慎用药 无病不可妄投药饵,有病谨慎服药,中病即止是孕妇用药原则。现代研究认为,几乎所有药物都可通过母体进入胎儿,因胎儿肝脏酶的活性低,解毒功能不全,以致胎儿体内的药物浓度明显高于母体,且易经血液进入脑组织,造成胚胎早期死亡或致残、致畸、致癌等严重后果。因此孕期切莫随便服药,诸如抗生素、激素、以及抗肿瘤、抗惊厥等药,对成人可能无害,但对胎儿都会造成不可挽回的影响。特别在妊娠初期和后期,服药更宜谨慎。

新生儿如何去胎毒

胎毒主要指胎中禀受之热毒。历代医家认为孕妇恣食辛辣甘肥,可以酿成五脏热毒;孕母忧思郁怒太过,可致五志化火;父母淫欲之火,隐于父精母血;父母患淋病、梅毒等皆可遗热毒于胎儿,也可因孕妇用药燥热而遗于胎儿,或出生时口