

新世纪 21 生活译丛

儿童保健 与 自然疗法

Encyclopedia
of Natural Health
and Healing
for Children

[美] 马歇尔·威伯 著

新 华 出 版 社



新世纪生活译丛

Encyclopedia of Natural Health
and Healing for Children

儿童保健与自然疗法

〔美〕马歇尔·威伯 著

孙若亮 杨青云 郭永 译

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童保健与自然疗法 / (美) 威伯著; 孙若亮等译. - 北京: 新华出版社, 2001.1

(新世纪生活丛书)

ISBN 7-5011-5072-9

I. 儿… II. ①威…②孙… III. ①小儿疾病: 常见病-疗法②儿童-保健 IV. R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 74109 号

京权图字: 01-2000-3313 号

Encyclopedia of Natural Health and Healing for Children

Copyright © 1992 Marcea Weber

Chinese translation copyright © 2001 by Xinhua Publishing House

All rights reserved

儿童保健与自然疗法

[美] 马歇尔·威伯 著

孙若亮 杨青云 郭永 译

*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编: 100803)

新华书店经销

新华出版社印刷厂印刷

*

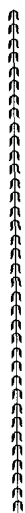
850×1168 毫米 32 开本 19.5 印张 450 千字

2001 年 1 月第一版 2001 年 1 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-5072-9/R·55 定价: 35.00 元

谨以此书

**献给世间所有的孩子们，
愿他们都能够健康地成长**



每当我们本人或孩子们生病的时候，我们总是要面对如何来处理的问题：是立即去医院就医？还是试着自行解决？亦或是任其自愈？有关这类问题对于医务人员来说也是非常棘手的，我们作为家长必须对孩子的病情进行正确估计以便能够及时做出最理想的选择。

在书中，作者马歇尔·威伯针对那些意欲了解、掌握或运用家庭医疗的父母，给出了许多不同的选择以及具体措施，同时也提醒人们在什么情况下应该及时去医院就医以免延误治疗。

有许多人已经对替代疗法有了一定的了解，通过本书的介绍，完全可以对一些相对简单的疾病自行处理。

每种医学方法都有其有利的一面和不利的一面。马歇尔·威伯在书中集中讨论了各种小儿常见病的自然疗法，旨在促进机体的自愈能力。传统的西医学则是着重于疾病症状的解除，而较少考虑疾病的病因治疗。自然疗法的特点在于用药温和、缓慢，它强调的是患者的整体机能情况，这样不仅可以解除病痛，而且还能够预防疾病的复发以及并发症的出现。

为了人们健康水平的进一步提高和改善，希望有更多的朋友能够像马歇尔·威伯那样积极献身于替代医学的发展。为了自己的孩子，世间所有做父母的都应该努力接触或学习有关替代医学的一些基本知识。如果父母对相关医学知识有所了解的话，那么他们在面对孩子生病的时候就会非常自信而不至于惊慌失措。对于父母的自信，孩子们一定会有所察觉，而这正是促进患儿尽快康复的一个重要因素。

——约翰·哈里逊博士

但是我不得不承认自己对儿童常见病的自然疗法还知之甚少。

于是，我开始对儿童常见病的自然疗法进行不断地研究和探索。因为朋友们已经对传统的治疗药物彻底失望了，所以他们经常针对小儿疾病的自然疗法向我询问有关问题。他们总是敦促我尽快把有关自然疗法的各种知识总结成书以供大家享用。

其实我也认为这一倡议很有意义。由于缺乏一本实用的参考书，在日常生活中我经常面对孩子们感冒发烧之类的疾病而感到很棘手。于是我决定将我对小儿自然疗法的各种知识整理成书，以便大家能够轻松地做到以下几点：

- 如何判断患儿病情的严重程度
- 如何处理一些简单的小儿疾病
- 如何准确地掌握就医时机
- 如何判断各种治疗措施的安全性

如果能够掌握以上基本知识，我想所有父母基本上都可以在保证孩子们健康幸福方面起到重要作用。当然，这并不是说我们将从此成为一名儿科医生，可以应付所有小儿疾病，我们所需要做的以及能够做到的就是要对孩子们的健康状况有一个明确的认识，并做出最合理的选择。天下所有父母都希望自己的孩子健康快乐，谁都不希望看到自己的孩子生病。但是，许多小儿疾病是不能避免的，对此我们需要做的就是发挥积极的支持作用，以促进患儿的尽快康复。在这方面，选择并实施一种恰当的治疗方法是至关重要的。当孩子们患病时，我们不要以为任何事情只有医生才能够有效地处理。实际上，对于一些比较轻微的疾病，我们做家长的完全有能力、有责任进行相应地处理。甚至是一些严重的疾病，在就医之前的时间里我们也可以做一些简单的处理工

作。当然，我们决不能拿孩子们的健康和生命安全来冒险。总之，我们需要辩证地对待这一问题，切勿走极端：既要掌握和应用一些简单的医学常识，又不能延误孩子们的治疗时机。

通过武装自己的头脑，我们可以使家人能够有机会增强自身的免疫系统和天然防御机制。然而非常遗憾的是，在过去的四五十年里，人们几乎完全放弃了自己的权利和义务，把家人的一切健康都交由医院来处理。时至今日，似乎已经没有人相信自己认识疾病和处理疾病的能力了。

在阅读本书的过程中我们时刻都要牢记：任何疾病、任何孩子都是千差万别的，我们决不能千篇一律。因此，我们一定要根据自己孩子的具体情况选择最合适的治疗方法，而且随着病情的不断变化我们应该及时地对治疗方法进行必要的调整。

当面对患病的孩子时，相信自己是一件很困难的事情，许多人认为在这一问题上相信自己即意味着向无知迈进了一大步。“有病求医”的观点几乎成为现代人们颠扑不破的真理，面对疾病（无论轻重）人们好像别无它法，只能求助于医生以及各种各样的化学药物。

当我们试着理解和应用自然医学的时候，很快就会发现它的重要价值。例如，自然医学可以真正做到病因治疗，而不是单纯地对症治疗。自然疗法（如草药疗法）的应用已经有数千年的历史了，其有效性和安全性经受了无数次的考验。

在关心孩子们健康的过程中，我们做家长的应该注意发展自己的“第六感觉”，以确定影响孩子们健康的内在原因。父母为孩子们疗病的过程实际上是在拉近二者之间的关系，这对于疾病的尽快恢复是很有帮助作用的。

如何使用本书

首先需要声明的是，本书并不能解决所有的儿童疾病。我只希望每一位做家长的都能够掌握这方面的基本知识，当自己孩子患病的时候既能够自如地进行处理，又能够准确掌握进一步就医的时机。

本书一共分为三大部分：第一部分对各种常见自然疗法进行了一个简单的介绍和评价；第二部分主要从预防的角度来介绍有关儿童保健的问题；第三部分着重介绍了各种儿童常见病及其自然疗法。

在选择实施某种自然疗法之前，我们首先应该仔细阅读一下本书的第一部分，以对各种不同的自然疗法有一个全面的理解。然后可以针对具体的疾病查阅第三部分中的有关章节，此时一定要注意仔细阅读每一个细节。另外，在实施某种治疗方法的时候，我们一定要密切观察患儿的反应。

并非所有疾病都很可怕

在成长过程中，没有一个孩子能够躲过疾病的侵袭。实际上，经历一些常见病对于孩子们免疫系统的发展和增强是非常有必要的。当然，清新的空气、适当的体育锻炼、科学合理的饮食以及父母的关心与呵护都有助于孩子们的健康成长，都能够增强孩子们的抗病能力。据粗略估计，一个孩子每年大约要患病8次。家长对于疾病的处理方式将对孩子们未来的健康和幸福产生深远的影响。无论如何我们一定要记住：任何孩子、任何疾病、任何父母都是千差万别的，如何选择有效的治疗方法在很大程度上要取决于我们自己，毕竟



对自己孩子最为了解的是我们做家长的。

罗伯特·麦迪逊博士在其著作《如何抚养一个健康的宝宝》一书中写道：“绝大多数的儿童疾病根本不需要就医治疗，在许多情况下化学性药物的作用是弊大于利。”的确，大多数儿童疾病可以在机体的自我防御机制面前自愈，药物滥用只能破坏机体的这一防御机制。通过使用支持性的自然疗法、科学合理的饮食以及体贴入微的关怀，我们完全有能力使自己的孩子健康快乐地成长。

值得一提的是，本书绝没有诋毁现代医学的意图。相反，本书的宗旨在于将现代医学与各种自然疗法有机地结合起来。对于各种各样的治疗方法，我们都有必要进行了解，只有这样我们才能够针对不同的患儿、不同的疾病以及不同的病情来选择实施最合理、最有效的治疗方法。

最后需要再次提醒大家的是，孩子们不是我们的实验对象，我们决不能拿孩子们的健康和生命安全来冒险，当我们对书中的某种治疗方法产生怀疑时或者是感觉它不能快速或彻底地解决问题时，一定要及时地咨询有关医生。

目 录

目

录



1

- 1 序
- 1 前言

第一部分：各种自然疗法概述

- 3 走进自然医学
- 14 抗生素及其他药物是利还是弊？
- 21 自然医学与本草医学
- 43 家庭疗法
- 45 顺势疗法
- 89 中医疗法
- 114 按摩疗法

第二部分：儿童保健

- 121 儿科疾病
- 124 食物与营养
- 150 睡眠模式

153	搂抱、摇动与欢笑
157	免疫接种
167	增强免疫功能

第三部分：小儿常见病的自然疗法

179	儿童安全性
186	急症处理
189	急救
193	小儿惊厥
199	窒息
201	中毒
206	中暑
208	水痘
213	风疹
218	麻疹
227	百日咳
234	腮腺炎
240	寄生虫病
245	头虱
246	发热
254	小儿啼哭
258	过敏
273	感冒与流感
285	咳嗽
303	肺炎
306	哮喘
317	痰液（粘液）过多

326	腹痛
332	恶心
335	脱水
338	腹泻
354	胃肠胀气
361	呕吐
370	胃痛
388	便秘
399	遗尿
404	出血
409	头痛
421	多动症
429	睡眠习惯
438	晕动病
443	腹绞痛
450	疖子
454	肿块与淤血
457	烧伤
463	头部外伤
464	割伤与擦伤
467	碎片刺伤
469	腺体肿大
473	日晒红斑
475	叮咬伤
483	乳痂
485	湿疹
494	尿布疹
497	皮疹或皮肤刺激

500	疣
503	结膜炎
508	鼻衄
511	出牙
514	鹅口疮
518	扁桃体炎
525	口腔溃疡
529	咽喉疼痛
536	耳痛

第四部分：附录

549	附录一：病情分级
554	附录二：抗生素的应用
556	附录三：家中及旅行时的备用药物
561	附录四：急救用品
563	附录五：敷布、泥敷剂与药浴
569	附录六：中医学
575	附录七：食物的能量属性
580	附录八：常见西药及其副作用

第 一 部 分

**各种自然
疗法概述**

