

中医临床参考丛书

中医儿科学

广东中医学院 主编

上海科学技术出版社

中医儿科学

广东中医学院 主编

上海科学技术出版社

内 容 提 要

《中医儿科学》共两篇。上篇总论四章，论述儿科学的特点、诊断和治疗概要等。下篇各论三章，介绍初生儿疾病、时行疾病及小儿杂病等。

本书原为1964年中医学院试用教材（二版教材），现重新印行，供西医学习中医者、中医院校学生参考。

中 医 儿 科 学

广东中医学院 主编

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 江苏扬中印刷厂印刷

开本850×1156 1/32 印张5.125 字数127,000

1964年7月第1版 1981年11月第4次印刷

印数110,001—155,000

统一书号：14119.1148 定价：0.55元

目 录

上篇 总 论

第一章 儿科学的范围和特点··· 1	五、五脏辨证·····24
一、儿科的范围····· 1	第四章 治疗概要·····27
二、年龄的分期····· 2	一、治疗必须及时、果敢
三、儿科的特点····· 2	和审慎·····27
第二章 保育方法····· 8	二、剂型和用药方法·····28
一、初生儿的护理····· 9	三、内服药疗法·····29
二、婴幼儿的保育····· 9	四、药物外疗法·····31
第三章 诊断概要·····13	五、推拿疗法·····32
一、望 诊·····14	六、针灸、灯火燄法·····33
二、闻 诊·····20	七、拔罐疗法·····34
三、问 诊·····21	八、割掌脂疗法·····35
四、切 诊·····22	

下篇 各 论

第一章 初生儿疾病·····38	10. 舌部疾患(木舌、重舌)
1. 不 乳·····38	附:连舌·····63
2. 大便不通·····41	第二章 时行疾病·····66
3. 小便不通·····44	1. 感 冒·····66
4. 胎 黄·····47	2. 肺炎咳嗽·····70
5. 脐 风(初生儿破伤风)···49	3. 顿 咳·····75
6. 脐部疾患(脐湿、脐疮、 脐血、脐突)·····52	4. 麻 疹·····79
7. 赤游丹(初生儿丹毒)···56	5. 风 疹 附:奶麻·····89
8. 鹅口疮 附:口疮、口糜···58	6. 水 痘·····92
9. 重靛、重颌 附:滞颐····61	7. 小儿夏季热·····96
	8. 小儿暑温·····99

9. 小儿麻痹证·····	106	5. 盘肠气痛·····	140
10. 疫毒痢·····	110	6. 呕吐·····	142
11. 疳腮·····	113	7. 泄泻·····	145
第三章 小儿杂病·····	115	8. 遗尿·····	149
1. 惊风(急惊风、慢惊风)·····	115	9. 解颅、凶陷、凶填·····	151
2. 积滞·····	124	10. 鸡胸、龟背·····	155
3. 虫证·····	127	11. 五迟、五软·····	157
4. 疔证·····	132		

上篇 总 论

第一章 儿科学的范围和特点

儿科学是专门研究小儿时期生长发育、疾病预防、医疗、护理等方面的一门学科。由于小儿的生理特点与生活条件都与成年人有所不同，因而在感染疾病和发病情况上与成人也有一定程度的差别。我国古代医家对于诊疗儿科疾病，素有“五难”之说（“小儿药证直诀”），认为无论在诊断上、治疗上，有种种隐奥，变化迅速，仅具备成人的临床知识是不够的，必须细加注意，因此，不能简单地把小儿看成是成人的缩影。

一、儿科的范围

儿科在医学中是一门专科，从研究对象来说，是从出生以至成年（青春发育期）这一阶段内的小儿，举凡其生长发育、精神意志、疾病预防、医疗、护理等，均包括于儿科学范围之内。

儿科是一门内容非常广泛的临床医学，是在内科学的基础上根据小儿的特点逐步发展起来的。祖国医学理论体系中一些基本理论，如脏腑、经络、营卫气血，以及临床诊疗常用的四诊八纲等方法，同样指导着儿科的临床实践。但由于小儿在生理、病理上具有一定的特点，例如在疾病的种类上，脐风、水痘、疳积、五迟、五软等，都是小儿特有的疾病；在疾病原因上，又多属外感六淫、内伤饮食，病因比较单纯；从疾病的发展来说，小儿患病以后，寒热虚实，变化较多，但一有转机，又易趋康复。所以无论在诊疗、护理、保育

等方面，都需要有专门知識，这也是儿科所以能发展成为一門专科的原因。

二、年齡的分期

关于小儿年齡的分期，唐《千金要方》以十六岁以内为少，六岁以下为小；宋《小儿卫生总微論方》则认为“当以十四岁以下为小儿治”；明《寿世保元》作了較為細致的区分，以半周至二岁内为婴儿，三、四岁为孩儿，五、六岁为小儿，七、八岁为鬮齡，九岁为童子，十岁为稚子。基上所述，綜合古人的意見，并結合各个时期的特点和实际情况，可将小儿的年齡分期划分如下：

(一) 初生儿期(出生后一个月內)：此期初离母体，对外界环境开始接触，無論在飲食方面和寒温調护方面，均需特別注意。

(二) 乳儿期(一周岁以内)：这是小儿生长发育最为迅速的时期，生机蓬勃，如旭日初升，但由于脏腑娇嫩，形气未充，抗病能力較為薄弱。

(三) 幼儿期(由一周岁开始至七周岁)：这是小儿繼續生长发育的时期，但速度較乳儿期稍慢，各种生理功能日趋成熟，在这期間需很好的注意教养。

(四) 学童期(由七周岁开始至十四周岁)：此期繼續发育成长，抗病能力增强，所患疾病已逐漸与成人接近，此后开始性的发育而轉入少年期。

三、儿科的特点

小儿的特点，無論在生理上和病理上都与成年人有所不同。生理的特点，主要表现于脏腑娇嫩，形气未充；生机蓬勃，发育迅速。病理的特点，主要表现于发病容易，变化迅速；脏气清灵，易趨康

复。因此，必須根据这些特点，做好小儿的保育工作，以保証其正常的成长发育；同时更要做好防、治、护理工作，以减少其疾病的发生，即使偶然生病，亦能促其早趋康复。故掌握儿科的特点，对保育和诊断、治疗，都具有极其重要的意义。

（一）生理特点

1. 脏腑娇嫩，形气未充 小儿生理特点之一，是“脏腑娇嫩，形气未充”。古代医家通过长期的观察和临床实践，对这方面的知識具有較深刻的体会。如隋·巢元方《諸病源候論》提出“小儿脏腑娇弱”。宋代儿科名医錢乙在《小儿药証直訣》中提出了小儿“五脏六腑，成而未全，……全而未壮”。閻孝忠更在序言中提出由于小儿“骨气未成，形声未正，悲啼喜笑，变态不常”，概括的叙述了小儿时期的生理特点，引起了后代儿科学者的重視和注意。董汲在其所著的《小儿斑疹备急方論》序中，对脏腑娇弱这一点，也特別強調。古代儿科医家这些認識，到今天仍然具有现实的意义。

所謂脏腑娇嫩，形气未充，是泛指小儿时期机体和生理功能均未臻成熟完善而言，和成人有着較明显的区别；在乳幼儿时期，則尤为突出。例如乳幼儿牙齿的生成，有其一定过程，此时若哺养不当，則容易引起脾胃功能障碍。小儿机体柔嫩，气血未充，經脉未盛，神气怯弱，內脏精气未足，卫外机能未固，若調护失宜，則易生疾病。基于上述特点，清·吳鞠通氏在其所著《解儿难》篇中，倡导了“稚阴稚阳”一說，认为小儿的生理特点是“稚阳未充，稚阴未长”。按照祖国医学理論体系中阴阳的涵义，阴是指身体內精、血、津、液等具有物质性的东西；阳是指身体內各种生理功能的活動。所謂稚阴稚阳，是指小儿無論在物质基础和功能活动上，均未臻完善，故脏腑娇嫩，形气未充是小儿的基本生理特点。

2. 生机蓬勃，发育迅速 小儿生理的另一个特点，是生机蓬勃，发育迅速。这和上述的特点是一个問題的两个方面。由于脏

腑娇嫩，形气未充，所以在生长发育过程中，从体格、智慧以至脏腑功能，均不断向完善、成熟方面发展，年龄愈幼，其生长发育的速度也愈快。古代医家观察到小儿具有这种生机蓬勃，发育迅速的生理特点，就把这种现象称为“純阳”。我国现存最早的儿科著作《顛凶經》中，首先提出了“孩子三岁以内，呼为純阳”的說法，生机属阳，阳生則阴长。所謂純阳之义，一方面就是說小儿生机蓬勃，有如旭日之初升，草木之方萌。但另一方面也說明由于发育迅速，对水谷之精气的需求特別迫切，俾适应其各个阶段生长发育的要求，所以常常相对地感到阴（营养物质等）的不足，需要不断的加以补充。有关这些小儿生理特点的認識，对于小儿保育、診疗工作，具有重要的意义。如果把“純阳”理解为“盛阳”，这是不正确的。

从总的來說，小儿肌体柔弱，脏腑娇嫩，阴阳二气，尙属不足；但小儿生机蓬勃，阳生阴长，在阴阳不断滋长的过程中，由于生机蓬勃，往往相对的感到阴的不足，这是小儿“稚阴稚阳”与“純阳”两种說法总的涵义。

小儿生长发育有其一定的过程。唐《千金要方》对这方面已有較多的叙述。例如认为在出生后六十日，能对别人的声音、笑貌有所反应，四、五个月左右能翻身，六个月时能坐，七个月时能爬行，十个月时能站立等等，这些都說明小儿在各个方面的功能，是在不断的发展着，并有一定的规律。另一方面，古代有些医家对婴幼儿的发育过程，提出了“变蒸”之說，认为小儿在出生后两周岁內，每隔一定的時間，即有一定的变化。謂变者变其情智，发其聪明；蒸者蒸其血脉，长其百骸。故每一变竟輒觉智慧有异，并认为在变蒸期中所出现的一些証候，不应看作疾病。根据后世医家和目前的实践經驗，認識到小儿身体发育和智慧增长，在各个时期有其一定的规律性，这是正确的；但认为在发育过程中必定会出现一些异常征象，这就不符合实际了。如果把疾病所出现的发热、呕吐等証候而視作变蒸的过程，不及时处理，便会造成不良后果。

(二) 病理特点

1. 发病容易,变化迅速 小儿由于脏腑娇嫩,形气未充这一生理特点,无论机体和功能,均较脆弱,对疾病的抵抗力较差。加以幼儿寒暖不能自调,乳食不知自节,故外易为六淫所侵,内易为饮食所伤。因此,小儿容易发生疾病;且年龄愈幼,其发病率亦愈高。吴鞠通在《解儿难·儿科总论》中提出“脏腑薄,藩篱疏,易于传变;肌肤嫩,神气怯,易于感触”,已把小儿发病容易,变化迅速这一病理特点的机制,作了概括的描述。

小儿除脐风、五软、五迟等特有病症外,对于一些时行病,特别容易感染,而肺系疾患、脾胃疾患及壮热、惊搐、神迷等证状,亦最为常见,这是与其生理、病理特点,具有密切关系的。

肺为娇脏,主气而司呼吸,外合皮毛。小儿出生后,从胎孕而转入一个新的环境生活,由于卫外机能未固,对外界的适应能力较差,邪气不论从口鼻吸入,或由皮肤侵袭,直接间接均足以影响肺的机能。古人所谓“温邪上受,首先犯肺”,此种情况,小儿更为明显,故伤风、感冒、咳喘等证,小儿最为多见。

脾胃为后天之本,主受纳运化水谷,为生化之源。小儿由于生机蓬勃,发育迅速,所需水谷精气的供养,相对的比成人更为迫切。但饮食的质和量,必须与各个时期的需求恰当地配合。若乳食不当,或过饥过饱,均足以影响脾胃功能,致生疾病,故小儿脾胃病较多,如呕吐、泄泻、虫证、疳证等,均属常见疾病。古人在临床实践中观察到这种情况,故有“小儿脾常不足”之说,这是从小儿脏腑娇嫩、发病容易这些特点而提出的。

小儿患病又容易出现壮热、惊搐、昏迷等证。小儿脏腑娇嫩,感受病邪,邪气每易梟张,邪正交争急剧,则易出现壮热证候。同时小儿神气怯弱,邪易深入,陷于心包则惊悸、昏迷;肝风内动则抽搐瘛瘲;肝风心火,交相煽动,易致火热熾盛,真阴内亏,柔不济刚,

筋脉失养，故壮热、惊搐、昏迷，甚则角弓反张。这些急剧証候，往往同时出现。古人从临床实践中观察到这种情况，遂提出“肝常有余”之說，这是从小儿这些病理特点中概括出来的。

小儿的病理特点，除发病容易以外，并且变化迅速。患病之后，若調治不当，容易輕病变重，重病轉危，甚或急剧死亡。例如偶患感冒，可以瞬即轉为肺炎喘嗽；泄泻稍多，容易津亏液竭，可使脾阳虛陷。这些病变，均可在短期内导致夭亡。吳鞠通在《解儿难》中說：“盖小儿肤薄神怯，經絡脏腑嫩小，不奈三气发泄。邪之来也，势如奔馬；其传变也，急如掣电。”其描述小儿病变迅速，至为清楚。其机理則具体表现于易虛，易实，易寒，易热，兹进一步加以闡述。

邪气盛則实，精气夺則虛。小儿脏腑娇嫩，气血未盛，稚阳未充，稚阴未长，一旦患病，則邪气易实而精气易虛。虛与实是两种相反的証候，但两者在病机上却有相互的和錯綜复杂的关系。实証固可迅速轉化为虛証，亦可虛实互见，如虛中有实，实中有虛，在儿科临床实践中是非常多见的。

小儿感受疾病，由于机体柔嫩，抗病力較差，邪气容易蘊积泛滥，病势梟张，故易出现实証；而另一方面邪毒既盛，則正气易伤，則又容易出现虛証，或虛实互见。例如小儿飲食不当而引起呕吐、泄泻，当水谷邪气壅滞肠胃的初期，往往出现发热，胸腹胀滿，呕吐酸腐，泄泻臭秽，小便黃赤量少，唇口干渴，舌苔黃膩而浊，脉象滑实有力，指紋紫滞等实証；若吐泻不止，脾胃之阴耗損，中气虛弱，則阴津阳气，同时衰竭，又可急剧出现神昏肢厥，脉微欲絕等虛脫証状。这些情况，是儿科临証中屡见不鮮的。

小儿的易寒易热，也和易虛易实的机理相同，寒与热亦是相反的証候。小儿肺娇胃弱，最易从口鼻感受邪气而患时行疾病，且由于某些病邪特別容易侵袭小儿，故小儿温热病尤为多见，所以《幼科要略》中提出“六气之邪，皆从火化；飲食停留，郁蒸化热；惊恐內迫，五志动极皆阳”之說，以論証小儿“所患热病最多”，这是有其

一定临床根据的。从病机来说，小儿由于具有“稚阴未长”的生理特点，因而病理上更容易出现阴伤阳亢的证候，这是小儿易热的病机。但另一方面，小儿具有“稚阳未充”的生理特点，身体的机能也较脆弱，它有容易兴奋的一面，也有容易衰竭的一面。因此，小儿病理的变化，易热而又易寒。例如急惊风发病急暴，壮热抽搐，邪热盛实，肝风心火，交相煽动，实证热证表现明显；但至邪正交争时，由于正不胜邪，正气内溃，即可出现面色苍白，四肢清冷，脉细无力的虚证、寒证。

总之，小儿寒热虚实的变化，比成年人更为迅速而错综复杂，可以朝呈实热的阳证，而暮转虚寒的阴证；也有在实热内闭的同时，转瞬间出现虚寒外脱的危候。故对小儿疾病的诊疗，**必须强调诊断正确，治疗及时，用药审慎果敢**，这是根据小儿病理特点而提出的。

2. 脏气清灵，易趋康复 儿科病在病情发展转归的过程中，由于脏腑气机清灵，反应敏捷，活力充沛，恢复容易，这是它的有利条件。因此，小儿的病理机转，既有其寒热虚实易变，病情易转恶化的一面；但小儿脏气清灵，生机活泼，且病因比较单纯，又无七情的伤害，在疾病过程中，也无悲观失望等情绪的影响，神气安静，不动五志之火，脏气清灵，轻病固可不药而愈，即属重病，只要及时处理，用药恰当，护理得宜，病情每比成人向愈迅速，容易恢复健康。所以张景岳在《景岳全书·小儿则》中提出“其脏气清灵，随拨随应，但确得其本而摄取之，一药可愈”之说，这是概括的反应出儿科生理、病理以至诊疗上的特点，在临床上是具有实际意义的。

小 结

一、儿科学的研究范围，是从出生以至十四岁左右这一阶段内，有关小儿的生长发育，疾病预防、医疗、护理等方面的一门科

学。其中又可分为：初生儿期、乳儿期、幼儿期、学童期等各个年龄分期。儿科是在祖国医学理论体系指导下发展起来的一门专科，并与各科有密切的联系，特别须以内科学作为儿科的基础。

二、小儿有其生理特点，如“脏腑娇嫩，形气未充”，“生机蓬勃，发育迅速”，在婴幼儿时期，显得尤为突出。古代医家根据这些认识，总结为“稚阴稚阳”这一学说，对于临床实践，有指导价值。

三、小儿生长发育过程，有其一定规律，如何时能坐，何时能立，何时能行走，以及乳齿的生长等等，大体上都有一定的程序。古代医家，对幼儿一般生长发育的规律，提出了“变蒸”之说，并认为在这个时期内若出现一些证候，是应有的现象，不属病征。关于此点，根据后世医家的认识和今天的实践经验，认为似不够确切。

四、小儿有其生理特点，因而也有其病理特点，如“发病容易，变化迅速”，“脏气清灵，易趋康复”等。这些病理特点，对于临床诊疗疾病，有其重要的意义。

五、儿科学有其独特的内容，仅仅具备成人的临床知识是不够的，决不能把小儿看成是成人的缩影。学习儿科必须首先理解其生理、病理特点，才能进一步学好儿科的诊断、治疗、预防、护理等方面的知识。

第二章 保育方法

小儿日常生活起居，均需给予适当照顾，才能更好的保证其生长发育，以培养其成为具有健全体格、丰富智慧、崇高品德的新生一代，这是医护、保育人员的光荣职责。

对于婴幼儿的保育方法，祖国医学积累了较多的经验，并且体现了“治未病”的预防医学思想。这方面的知识，对今天的医护、保育工作来说，仍具有一定的指导意义。

一、初生儿的护理

婴儿出生以后，从胎内的环境生活转变为胎外的环境生活，在生理上起了很大的变化。对初生儿来说，无论呼吸、饮食和气候寒温的适应，都是新的问题，所以需要给予很好的护理，使其能够逐渐适应新的生活环境，这是一项非常重要的工作。

婴儿初生时，往往口中留有秽液，若不及时清除，容易引起肠胃及口腔疾患。出生后须用清洁的棉花裹指，将口内秽液拭净；继用金银花、甘草各一钱，煎浓汁拭口，另以少量给儿吮吸。

断脐和脐部护理，必须严格消毒和保持清洁。断脐后，用纱布裹好，听脐带自然脱落，以免感染邪毒，引起脐风。这方面的知识，古人早已提出。今天普遍推广新法接生，此项工作，在产科方面，极为重视。

婴儿出生后，可用少许熊胆、黄连，以开水作浸液洗眼，有清热、解毒、明目之效。另外可用洁净棉花蘸植物油类将腋下和鼠蹊部积聚的皮脂轻轻揩拭，然后穿衣。婴儿生后即可洗浴，如属早产儿，应特别重视保护体温，不宜水浴。浴时应注意勿使脐部浸湿，最好预先用脐带布掩护。浴后用清洁柔软的纱布拭干周身，随用六一散扑之，再行穿衣。

二、婴幼儿的保育

对于婴幼儿的哺乳、饮食营养、起居游息、调节寒温等保健方法，应特别注意，故明·万全在《育婴秘訣》中，提出“鞠养以慎其疾”。此外，对儿童的品德培养，亦须重视。兹分述于下：

(一) 飲食营养

母乳是嬰兒最好的养料，所以人乳喂养最为适宜。新生儿出生后十二小时内，可任其安睡，不必喂乳，但可喂以适量的开水。十二小时后，才开始喂乳。喂乳期间，一般每隔3~4小时一次。开始每次哺乳时间约5分钟，以后可以逐渐延长，到三、四天后，可延长至每次15~20分钟。但应根据具体情况而定，不要令儿过饱过饥。过饱则吐溢，甚至伤害肠胃而成疾病；过饥则啼哭不宁，久则影响营养，妨碍健康和发育。

哺乳前应将储存于乳头部的“宿乳”挤出，并用手揉按乳房，使乳汁流畅，并用温水把乳头洗净，然后哺乳。《千金要方》认为“夏不去热乳，令儿吐逆；冬不去寒乳，令儿咳痢”，就是这个意思。哺乳时应将婴儿斜抱怀中，不宜卧在床上哺喂，以免吞咽不利。

哺乳期乳母应注意饮食营养、生活起居和精神情欲等的调节。辛热、寒滞之品，均不宜多食。饮食最好多样化，不可偏食，以免乳质变异，影响乳儿的营养。《保婴撮要》提出：“小兒初生，須令乳母預慎七情、六淫、厚味炙煇，則乳汁清寧，兒不致疾。否則陰陽偏勝，氣血沸騰，乳汁敗壞，必生諸証。”这说明乳母的健康情况，对乳儿有很大的影响。

当母乳不足、缺乏或母体患病时，可兼用或改用代乳品，如牛、羊乳，或豆浆、代乳粉等喂养。但无论何种乳食，均应定时、定量，所谓“乳贵有时，食贵有节”，否则足以发生疾病，甚或引起不良后果。

喂乳时间，白天每4小时一次，夜间6~8小时一次，到五、六个月，要逐渐养成夜间不喂乳的习惯。六个月以后，除喂乳外，可逐渐增用其他辅助食物，如米粥、粉、面等，作为断乳的准备。周岁左右，便当断乳。如哺乳时期过长，不添进其他食品，则令营养不足，脾胃虚弱，影响发育。乳母如又怀孕，则乳汁稀薄，应即断乳。

小兒断乳后，肠胃的功能又起了新的变化，应加注意，否则易

生积滞、腹泻等証。在飲食卫生上应作到下列几点：

(1) 飲食要定时、定量，养成不吃零食的习惯。

(2) 食品要选择容易消化而有营养的，不要专吃一种食品；更不要随成年人的喜好，給以不易消化的厚味、葷腥、辛辣，或过酸过咸，或未煮熟的飯菜。生拌的魚、虾、菜蔬等，則更不宜食。

(3) 喂食物时，应用小匙耐心慢慢的喂，慎勿以手指将食物向口內塞入，或先把食物嚼碎然后喂入口內。周岁左右的小儿，可逐渐教导其自己用小匙来吃。同时食前食后要将手洗净，以免感受各种胃肠疾病。

(二) 調 节 寒 温

室內应空气流通，日光充足，冷暖湿燥要适宜，避免六淫之邪入侵，致生疾病。如非气候严寒或驟变，不宜紧闭窗戶。

小儿卫气不固，对气候的适应能力較差，容易受风、寒、暑、热所影响和病邪的侵袭。故小儿衣服，应适当随气候变化而增减。巢元方在《諸病源候論》中提出：小儿初生，皮肤肌肉的功能尚未完善，不可穿着过多的衣服，至令出汗，汗后則易感冒。故小儿穿衣过多，反使身体虚損，筋骨緩弱；但又不可穿得过少，至令感受风寒。不論昼夜寤寐，皆当慎之。

宋·陈文中在《小儿病源方論》提出了养子十法，其中关于注意調节寒温的，有下列几点：(1)背要暖。若背受风寒，伤于肺膈，使人毫毛聳直，皮肤閉而为病，因而出现发热、恶寒、喘咳、呕吐等証。(2)腹要暖。肚腹为脾胃所主，胃为水谷之海，脾主运化精微。若腹部受冷，能影响受納运化之机，因而容易发生腹痛、肠鳴、呕吐、泄泻等証。(3)足膝要暖。足为阳明經所主，腰膝属腎。足膝受冷，則影响脾腎，易生伤风、冷泄等証。(4)头要凉。头为諸阳之会，脑为髓海。热則头面汗泄，易成头疮目疾。这是古人育嬰的經驗，具有一定意义。

(三) 起居游息

小儿应有充足的睡眠，根据年龄长幼的不同，需要睡眠时间的长短各有差异。一般四个月以内的幼儿，每天睡眠约需二十小时；六个月的，约需十六小时；一周岁的，约需十四小时；二至三周岁的，约需十二小时；成童时期约需十小时。小儿能按时安睡，就是健康的征象。最好能从幼儿时期养成早睡、早起的良好生活习惯。

凡气候适宜，可常抱婴儿到户外接触和暖的阳光与新鲜空气，以资锻炼。《诸病源候论·养小儿候》说：“宜时见风日。若都不见风日，则令肌肤脆软，便易伤损。凡天和日暖无风之时，令母将抱日中嬉戏，数见风日，则血凝气刚，肌肉硬密，堪耐风寒，不致疾病。”

幼儿渐长，应有适当的游戏活动，使其筋骨坚强，呼吸畅利，排泄通调，食欲增进，以助长其身体正常的发育，预防疾病，增进健康。

(四) 合理教导

小儿除了要重视身体健康外，还须注意培养心理和思想的健康，使德育、智育、体育得到全面的发展。古人对小儿的教育向甚重视，如《育婴家秘》说：“小儿能言，必教之以正言，如鄙俚之言勿语也；能行，则教以恭敬，如褻慢之习勿作也；……言语问答，教以诚实，勿使虚妄也；对宾客，教以礼貌，勿使退避也；衣服、器用、五谷、六畜之类，遇物则教之，使其知之也；或教以数方隅，或教以岁月时日之类。”在今天新社会里，对小儿道德品质的教育，应在日常生活中，按其年龄的大小，教以各种常识，以启发其智慧；养成良好的卫生习惯，起居要有规律；言行要公正而有礼貌，生活要朴素、勤劳，为人要诚实、勇敢，对人要有团结、友爱等优良品质。并应将新