

巧 吃 妙 治 丛 书

巧吃妙治 小儿病

主编 李 平 李 红



河北科学技术出版社

巧 吃 妙 治 丛 书

巧吃妙治 小 儿 病

主 编 李 平 李 红
编 委 马 维 段云芝 孙玉凤
郝艳新 冯玉彦 张继红



河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

巧吃妙治小儿病/李平, 李红主编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 1999

(巧吃妙治丛书)

ISBN 7-5375-2113-1

I. 巧… II. ①李… ②李… III. ①小儿疾病: 常见病-食物疗法②小儿疾病: 常见病-外治法 IV. R272

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 54355 号

NA 375/14

巧吃妙治丛书

巧吃妙治小儿病

主编 李 平 李 红

河北科学技术出版社出版发行 (石家庄市和平西路新文里 8 号)

河北新华印刷一厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 8.875 印张 191,000 字 2000 年 3 月第 1 版

2000 年 3 月第 1 次印刷 印数: 1—4,000 定价: 10.00 元

前 言

祖国医学博大精深，源远流长，以其注重整体、辨证论治的深刻内涵和绚丽多姿的风采，在世界医学之林中独树一帜。在当今日益高涨的回归自然的医疗趋势面前，其丰富多采的治疗方法和防病治病的独特功效，更加显示出不同寻常的魅力，并赢得了人们愈来愈多的赞誉。在中医学术蓬勃发展，医疗保健知识日益普及的今天，经过数十位作者的辛勤工作，编写了《巧吃妙治丛书》。这套丛书以中医学为主体，从临床实际出发，着眼于巧吃与妙治，分别介绍了各种疾病的概念、病因病机、诊断要点，以及疗效显著、简便易行的饮食疗法、针灸疗法、耳穴疗法、推拿疗法、足反射疗法、气功疗法及其他疗法，并对各种疾病的保健调养原则做了简明扼要的阐述。我们的目的是为广大医务工作者和患者提供一些治疗各科疾病的巧

吃妙治方法和保健手段，为大众的健康聊尽绵薄之力。我们希望，《巧吃妙治丛书》能步入您的家庭，成为您的良师益友，为您的健康和家庭的安宁与欢乐提供有益的帮助。

在本丛书编写的过程中，我们参考了大量的文献资料，请教了许多有丰富临床经验的专家，汲取了他们的宝贵经验，在此一并致以深切的谢意。

编委会

1999年5月

目 录

麻疹·····	(1)
风疹·····	(8)
幼儿急疹·····	(13)
水痘·····	(16)
流行性腮腺炎·····	(22)
白喉·····	(27)
百日咳·····	(32)
猩红热·····	(42)
细菌性痢疾·····	(46)
病毒性肝炎·····	(55)
蛔虫病·····	(64)
钩虫病·····	(70)
蛲虫病·····	(74)
绦虫病与囊虫病·····	(79)
胆道蛔虫症·····	(82)
维生素 D 缺乏性佝偻病 ·····	(87)
维生素 D 缺乏性手足搐搦症 ·····	(95)

上呼吸道感染·····	(99)
急性支气管炎·····	(107)
肺炎·····	(114)
支气管哮喘·····	(123)
婴幼儿腹泻·····	(134)
厌食症·····	(147)
营养不良·····	(155)
缺铁性贫血·····	(163)
肥胖症·····	(172)
流涎症·····	(178)
病毒性心肌炎·····	(182)
风湿热·····	(189)
急性肾小球肾炎·····	(195)
肾病综合征·····	(203)
泌尿道感染·····	(209)
遗尿症·····	(215)
癫痫·····	(223)
高热惊厥·····	(230)
儿童多动症·····	(236)
暑热症·····	(243)
急性喉炎·····	(249)
急性扁桃体炎·····	(253)
鹅口疮·····	(259)
夜啼·····	(264)
痱子·····	(270)
参考文献 ·····	(275)

麻 疹

麻疹是由麻疹病毒引起的急性出疹性疾病。冬春季多见，6个月至5岁小儿最易患病，6个月以内小儿由于从母体获得免疫力，不易得此病。一次患病，终身免疫。

麻疹病毒大量存在于患儿的鼻、咽、气管、支气管黏膜上皮的细胞内，从潜伏期后1~2天至出疹5天内，患者的眼泪、鼻涕、唾液内都含有大量病毒，通过咳嗽、喷嚏等飞沫直接散播，传染性极强，可使周围90%没有患过本病的儿童发病。

【诊断要点】

1. 常见症状

(1) 前驱期：指从发热开始至出疹，一般为3~4天。症见发热，流涕，结膜炎，流泪，轻咳等。于发热的第2~3天，颊内黏膜上相当于下部磨牙的外侧，见到0.5~1毫米大小的白色斑点，周缘红晕，此即麻疹黏膜斑，数量由少到多，可融合成较大白斑，类似鹅口疮，于皮疹大量透出时逐渐消失。

(2) 出疹期：2~5天不等。发热3~4天后，皮疹自耳后发际及颈部开始，渐及额面部，自上而下，波及全身，最后达手掌及足底。开始为玫瑰色斑丘疹，大小不等，稀疏分明；其后皮疹增多，可有融合，颜色暗红，疹间可见

正常皮肤。同时全身症状加重，咳嗽加剧，咽红肿痛，高热不退。

(3) 恢复期：出疹 3~5 天后，如无并发症，皮疹依出疹顺序逐渐消退，疹退处有麦麸样脱屑，留存棕色斑痕，2 周左右消退，同时体温下降，全身症状减轻、消失。

2. 并发症

(1) 支气管肺炎：是麻疹最常见的并发症，也是引起麻疹患儿死亡的主要原因。

(2) 喉炎：麻疹患儿常有轻度喉炎，有声音嘶哑，犬吠样咳嗽，重度喉炎可有吸气样呼吸困难与窒息，危及生命。

(3) 脑炎：多发生于出疹期第 2~5 天，但亦可发生于出疹期，偶可发生于恢复期，表现为持续高热，意识障碍，抽搐，昏迷，严重者发生中枢性呼吸衰竭，脑脊液呈病毒性脑炎改变。

3. 辅助检查

(1) 血象：白细胞减少，淋巴细胞相对增多。

(2) 多核巨细胞：于出疹前后 1~2 天取患儿鼻、咽、眼分泌物涂片染色镜检可见多核巨细胞。

(3) 血生化：粒细胞碱性磷酸酶降低。

(4) 病毒抗原检查：用免疫荧光法检测病毒特异性抗原，有早期诊断意义。

(5) 疑有肺炎者，应做 X 线检查。疑合并脑炎者，应做脑脊液检查。

【饮食疗法】

1. 基本原则

(1) 急性期患儿体温较高，精神不好，可食用清淡易消

化的半流食或流食，如豆浆、米汤、蛋花汤、藕粉、牛奶（少放糖）等，多喝水和热汤，以使身体内的毒素排出，帮助退烧，促进血液循环，使皮疹容易发透。

（2）疹子消退后，可以给软饭、糕点、瘦肉、鱼、蔬菜等，增加营养，增强抵抗力。

2. 辨证原则

（1）初热期：发热，微恶风寒，鼻塞流涕，喷嚏，咳嗽，目赤流泪，怕光，倦怠思睡，小便短赤，舌苔薄白或微黄，脉滑数。

治宜：辛凉透表，清宣肺卫。

①葛根 60 克，浮萍 15 克，鲜薄荷 9 克。先煎葛根 15 分，后放薄荷、浮萍，再煎 5 分，去渣取药液约 100 毫升，温服。

②香菜 30 克，冰糖 10 克，米汤半碗。先将米汤煮沸，放入切碎的香菜和冰糖，等冰糖溶化后服下。

③薄荷 15 克，粳米 30 克。先以粳米加水煮粥，待粥将熟时放入薄荷共煮至熟，温服。

④红皮甘蔗（去皮节）60 克，荸荠 60 克。加水同煎，代茶饮。

⑤绿豆 30 克，蝉蜕 5 克，白糖 6 克。先将绿豆用小火煮沸 1 小时，再入蝉蜕煎煮 20 分，最后入白糖调味，滤液，分 3 次服完，每天 1 剂。

⑥玉米叶 30 克，鸽蛋 2 枚。加适量水煎，吃鸽蛋喝汤，每天 2 次。

⑦鲜荸荠 10 枚，鲜芦根 30 克，鲜茅根 30 克。将荸荠切片，芦根、茅根切段，加适量的水，煎煮取滤液，频频饮

用。

⑧香菜 15~30 克，马蹄 250~500 克。共煎水代茶饮
用。

⑨干葛 30 克，粳米 50 克。先用水 1500 毫升，煎煮干
葛约 20 分，去渣取汁，再入粳米于干葛汁中熬粥，粥成后
不拘时食之，分 2 次吃完，食后盖被，取微汗为宜。

(2) 出疹期：发热，起伏如潮，烦渴，目赤，咳嗽痰
多，烦躁，疹现耳后发际、颈背，渐次颜面、胸腹、四肢，
色红稠密，触之碍手，舌质红，苔黄，脉数。

治宜：清热解毒，助透发。

①荠菜（全草）1000 克。加水 4000 毫升，煎成 3000
毫升，1~3 岁每次服 50 毫升，4~6 岁每次服 80 毫升，7~
10 岁每次服 100 毫升，每天 2 次，连服 3 天。

②胡萝卜 100 克，香菜 60 克，荸荠 60 克。将胡萝卜、
香菜、荸荠洗净，切碎，加多量水煮成约 500 毫升，随意代
茶饮。

③鲫鱼 2 条（每条约 200~250 克），豆腐 250 克，香菜
适量，油、盐各少许。将鲫鱼去内脏洗净，与豆腐一起加少
量水，加入油、盐，蒸或煮熟，加入香菜，喝汤吃鱼、豆
腐。

④鲜香菜 100 克，粳米 100 克，红糖少许。将香菜洗
净，切碎；先将粳米加水约 1000 毫升，煮成稀粥，然后放
入香菜，再煮片刻即可，不计时、不计量趁温热食用。

⑤鲜甜菜 200 克，粳米 100 克。将甜菜洗净，捣汁，粳
米淘洗，一同入沙锅，加水 1000 毫升，煮成粥，每天 2 次
温服。

⑥草菇 15 克，香菜少量。将草菇洗净，稍加水浸泡，捞出加水约 300 毫升，煎取 150 毫升汁液，再煮片刻（可少加些盐），每天分 3 次服完。

⑦金银花 30 克，杭菊花 30 克，葛根 15 克，粳米 30 克。加水煎煮，去渣取汁，与粳米煮粥，入适量冰糖调味后食用，每天 1 剂。

(3) 退疹期：麻疹渐次消退，发热渐退，咳嗽渐减，皮肤留有棕色色素沉着，食欲渐增，舌红少津苔少，脉细数。

治宜：养阴益气，清解余邪。

①猪肝 20 克，菠菜 15 克，米汤半碗。先将米汤煮沸，放入切碎的猪肝、菠菜，煎服。

②鲜甘蔗、鲜荸荠、鲜芦根各适量。共捣取汁代茶，频频饮服。

③鲜芦根 500 克，鲜白茅根 500 克。加水煎汤代茶饮。

④莲子 30 克，山药 30 克，鸭梨 1 个。鸭梨切片，与莲子、山药共入锅中，加水炖熟服食，每天 1 剂，连服 3~5 天。

⑤鲜荸荠 100 毫升，鲜萝卜汁 500 毫升。加白糖适量煮开后温服，每天数次。

⑥白木耳 15 克，百合 10 克，麦冬 10 克。将木耳用清水泡软洗净，与百合、麦冬一起加清水适量，煮烂后调入冰糖，当点心随意服食。

⑦鲜竹笋、鲫鱼各适量。将鲫鱼治净，与竹笋加水同煮汤食用。

⑧麦冬 15 克，大米 60 克。麦冬煎汤取汁，大米煮半

熟，再加麦冬汁及适量冰糖，同煮为粥服食。

【妙治推荐】

1. 按摩疗法

(1) 先推攒竹 100 次，分推坎宫 50 次，推太阳 50 次；继推风门 2 分，推天柱 300 次，拿风池 10 次，揉按肺俞 1 分；然后推肺经 400 次，清脾经 500 次，清胃经 300 次，揉外劳宫 1 分，推三关 300 次，清天河水 300 次。用于前驱期。

(2) 先推攒竹、坎宫、太阳各 50 次；继按揉肺俞 1 分，推脊柱 500 次；最后清脾经、胃经、肝经、肺经各 300 次，掐揉小天心 1 分，揉一窝风 2 分，掐揉二扇门 1 分，清天河水 400 次。用于出疹期。

2. 敷贴疗法

牵牛子 15 克，明矾 30 克。共研末，加少许面粉，用醋调糊状，敷双侧涌泉穴，每天 1 次，5~7 天为 1 个疗程。用于麻疹并发肺炎。

3. 搽药疗法

朱砂 2.5 克，牙皂 3.5 克，枯矾 2 克，白芷 1.5 克，雄黄 2.5 克，防风 2 克，桔梗 2 克，半夏 2 克，麝香 0.3 克，藿香 2 克，贯众 2 克，陈皮 2 克，薄荷 2 克，细辛 1.5 克，甘草 2 克，苍术 3 克，苍耳子 2 克，辛夷 2 克。共研为细末，加 90% 凡士林制成软膏备用。用时以棉棒蘸少许软膏，轻轻涂搽于鼻前庭，每天 1 次，6 天为 1 个疗程。用于麻疹的预防，对已患病者能减轻症状。

4. 推擦疗法

(1) 生麻黄 9 克，桂枝 9 克，浮萍 15 克，西河柳 15

克，樱桃核 15 克，芫荽子 15 克。水煎 1000 毫升，煎好后用毛巾趁热蘸湿，轻轻擦熨头部、心胸部皮肤，稍冷即换，如此反复 5~10 分，每天 4~5 次，每剂药使用 2~3 天后更换，2~3 天为 1 个疗程。用于麻疹透发不畅。

(2) 西河柳 120 克，芫荽 30 克。水煎加黄酒适量，趁温推擦皮肤。用于麻疹透发不畅。

5. 敷脐疗法

浮萍 30 克。用开水浸泡后，趁热敷于脐部 2 小时，如热未退，可另换新的再敷。用于暑天麻疹，高热不退者。

6. 熏洗疗法

鲜芫荽 15 克，浮萍 15 克，西河柳 15 克，生麻黄 15 克。上药用纱布包好，加水煎煮，沸后加陈酒 250 毫升，使室内空气温暖湿润，待药液稍温，涂洗额面、鼻和手背等皮肤暴露处，有帮助透疹的作用。

【保健调养】

(1) 患儿应在家中隔离，一般病例要隔离至出疹后 5 天，并发肺炎者应隔离至出疹后 10 天。不要带孩子到处看病，这样容易着凉，疹子也出不透，还会传染上别的病，也会把麻疹传染给他人。

(2) 要卧床休息，住室经常换新鲜空气，但应避免穿堂风。室内温度、湿度适宜，避免过热或受凉。

(3) 保持皮肤及五官清洁，眼结膜炎需经常清洗分泌物，可滴 0.25% 的氯霉素眼药水，每天 3~4 次。

(4) 急性期两眼常有充血、流泪，应避免让孩子看书和电视，以免损伤眼睛。

(5) 保暖做得好，皮疹发得透，麻疹就好得快。常用保

暖方法就是穿好衣服，盖好棉被，气候寒冷时还可用热水袋取暖。如病儿有高热时，就不应过分强调保暖。

风 疹

风疹是由风疹病毒引起的急性呼吸道传染病。多流行于冬春季节，5岁以下及学龄儿童多见，婴幼儿很少发病。病人是惟一的传染源，传染期为发病前5~7天至发病后3~5天，起病当天和前1天传染性最强。病毒通过咳嗽、喷嚏飞沫经呼吸道传染他人，也可通过胎盘传染胎儿。一般一次得病可以获得终身免疫力。并发症少，预后好。

【诊断要点】

1. 常见症状

(1) 前驱期：接触风疹患者10~21天后开始发热，体温达38~39℃，持续1~2天，有不同程度的喷嚏、流涕、咽痛、音哑、咳嗽、眶后疼痛、结膜充血、食欲不振、呕吐、腹泻等症，但总的来说症状轻微，半天至1天开始出疹。

(2) 出疹期：发热1~2天即出现斑丘疹，由面部、躯干至四肢，1天即出透，但手掌足跖大都无疹，出疹早期稀疏，晚期可有融合但少见，皮疹于2~3天或迟至5天隐退，留有细小脱屑及淡色素沉着，此期发热、上呼吸道炎症均轻。耳后、颈后、枕后淋巴结肿大对本病诊断有帮助。皮疹出透后淋巴结开始渐小，疹退随之全身症状亦消退。

2. 并发症

很少，偶可发生脑炎、扁桃体炎、中耳炎、支气管炎、

出血性肾炎和关节炎。

3. 辅助检查

(1) 血象：白细胞及中性粒细胞减少，淋巴细胞相对增多。

(2) 发病 1 周内血沉快。

(3) 病毒分离：出疹前后 7 天，取病人鼻咽分泌物，用免疫荧光法可找到病毒抗原。

(4) 血清学检查：测定患者血中的 IgM 和 IgG 抗体，前者说明急性期感染，后者说明已有免疫力。

【饮食疗法】

1. 基本原则

(1) 在发热和出疹期要给病儿吃流食或半流食，如小米粥、豆浆、挂面汤等。

(2) 恢复期应注意加强营养，可给鸡蛋、蛋糕、鱼、瘦肉、豆芽菜等，以促使病儿的体力恢复。

(3) 在整个病程中，要尽量给病儿多喝水，并要多吃水果和蔬菜，以补充维生素。忌吃油腻、辛辣、质硬不易消化的食物。

2. 辨证择膳

(1) 邪郁肺卫型：发热恶风，喷嚏，流涕，伴有轻微咳嗽，疹色浅红，先起于头面、躯干，随即遍及四肢，分布均匀，稀疏细小，2~3 天消退，瘙痒，舌质红，苔薄白，脉浮数。

治宜：疏风清热。

① 淡豆豉 10 克，枇杷叶 10 克，牛蒡子 10 克。以淡豆豉、枇杷叶、牛蒡子水煎去渣，加适量冰糖，每天 2~3 次

分服。

②蝉蜕（去头足）6克，粳米30克。将蝉蜕水煎取汤，再与粳米共煮成粥，每天服2次。

③香菜15克，沙梨皮500克，米汤半碗。先将沙梨皮水煎200毫升，再用大米2匙用梨皮汁煮粥，熟后放入切碎的香菜，每天2~3次分服。

④银花20克，茶叶6克，白糖50克。银花与茶叶水煎15分，去渣取汁，加白糖调匀服用，每天1次，连服3天。

⑤金银花30克，山楂10克，蜂蜜250毫升。将金银花、山楂放入沙锅内，加水适量，煮沸3分，滤出药液放入蜂蜜，搅拌均匀，随时服用。

⑥猪大肠1段，绿豆50克，荆芥适量，食盐适量。先将绿豆煮20分，然后装入猪大肠，两头扎紧，同荆芥一起煮熟，食盐调味，分数次食用。

⑦胡萝卜60克，荸荠60克。将胡萝卜、荸荠洗净，各切薄片，同炒熟，加调味品分次服食，连吃3天。

(2)邪热炽盛型：高热，口渴，心烦不宁，疹色鲜红，疹点较密，舌质红，苔黄糙，脉滑数。

治宜：清热解毒。

①生梨1个，藕节1段，白萝卜适量。将生梨、藕节、白萝卜洗净切片，搅碎取汁，每次服20毫升，每天服2~3次。

②鲜芦根250克，菊花6克。以芦根、菊花煎取汁液100毫升，去渣，加入少许冰糖温服。

③鲫鱼2条，豆腐250克。豆腐切成薄片，与鲫鱼一起煮熟后服食饮汤，每天2次。