

随身保健丛书



从生活中防治

小儿病

家庭护理

饮食疗法

心理释疑

预防治疗

◎ 孔炳耀 林 岩 邱剑鸣 编著

广东经济出版社

丛书编写人员

总顾问：邱健行教授

顾 问：陈宝田教授

邱志楠教授

邓景元教授

主 编：卞日建 吕 雄

副主编：孔炳耀 潘俊辉 林 岩

编 委：邱健行 卞日建 陈宝田 邱志楠

邓景元 吕 雄 孔炳耀 潘俊辉

林 岩 冯惠强 陈景亮 郑 华

陈志明 覃广南 邱剑鸣

序

随着社会的进步、生活水平的提高，人们的健康意识水平也随之提高，对一些常见病、多发病也有着了解认识的强烈愿望。例如目前危害中老年人的心脏病，高血压病，糖尿病，癌症，具有传染性、且广泛存在于我国人群的病毒性肝炎、胃肠疾病等，以及这些病变所引起的一系列并发症，及其严重的后果，人们都有了一定的了解和认识。这些在日常生活中时常可碰到的病变，如果能及时加以注意，并在日常生活中、工作中随机而防，随机而治，将可大大地减少这些病变的危害，尤其是一些具有传染性疾病的传播。有效地控制这些常见病、多发病的发生和发展，以及这些病变可能产生的严重后果，从而提高人们的健康水平，为人们的健康生活、正常工作提供有力的保障。

这些医学科学知识的传播和大众的接受这些知识的程度，也反映出社会的进步、民族素

质的提高。作为医学工作者，应当责无旁贷地为这些医学科学知识的普及和提高出一分力、献一点爱。而作为个人，随着医疗体制的改革和“人人享有保健和基本医疗”目标的推进，保护自己，使健康掌握在自己手中则是最佳的途径和最有效的方法。

让我感到欣慰的是，在我们的身边就有一群辛勤耕耘、默默奉献的年轻医务工作者在为我们大家做了切实有益的工作。行医救人、收集资料、寻师访贤、通贯中西、总结经验，编撰了一套深入浅出、循循善诱、通俗易懂的生活医学丛书。故乐而为序，以兹推荐！

邱健行

2000年2月于广州

前 言

爱子之心，人皆有之。古代医家把小儿比作“幼芽”，故家长对其要合理喂养，精心调护，才能满足其生长发育的需求，促进小儿健康成长。小儿不论躯体、心理都未发育完善，因此，小儿易患各种疾病。小儿脏气未全，不胜药力，患病之后，更重要的是注意从日常生活中进行防治。

本书正是从这一目的出发，介绍了小儿生长发育的一般常识，常见疾病的家庭护理，饮食疗法的常识和常见病的饮食治疗，最后对小儿心理发展过程和常见心身疾病的防治知识作了介绍。以期让家长在育儿过程中懂得一些小儿的基本保健知识，在小儿患病之时，能精心护理，积极调治，使小儿早日康复。

作 者

2000年5月于广州

目 录

第一章 小儿生长发育的一般常识 (1)

第一节 小儿时期特点 (1)

一、小儿生理特点 (1)

二、小儿病理特点 (1)

三、小儿各年龄阶段的特点 (2)

四、小儿五脏性能特点 (4)

第二节 小儿生长发育 (5)

一、体重 (5)

二、身长 (5)

三、上部量、下部量 (6)

四、头围 (6)

五、胸围 (6)

六、卤门 (7)

七、牙齿 (7)

八、呼吸、脉搏、血压 (8)

九、动作 (8)

十、语言 (8)

第三节 小儿的喂养和预防保健 (9)

一、合理的喂养 (9)

二、小儿的预防保健	(10)
第四节 小儿日常形态的观察	(12)
一、望神色	(12)
二、望形态	(13)
三、审察苗窍	(13)
四、察指纹	(15)
五、辨斑疹瘀斑和皮疹	(16)
六、望二便	(17)
七、听声音、闻气味	(17)
八、触摸小儿	(18)
 第二章 小儿常见病的家庭护理	 (20)
第一节 一般护理	(20)
一、怎样测体温	(20)
二、怎样测脉搏	(21)
三、怎样检查呼吸	(22)
四、冰袋冷敷法	(22)
五、酒精擦浴法	(23)
六、温水擦浴法	(24)
七、冷湿敷法	(24)
八、热水袋热敷法	(25)
九、热湿敷法	(25)
十、怎样给小儿洗澡	(26)
十一、怎样滴眼药	(27)
十二、怎样滴鼻药	(27)
十三、怎样换药	(28)
十四、怎样给小儿煎服中药	(31)
十五、怎样给小儿喂药	(31)

十六、怎样观察病情	(33)
第二节 常见症状的护理	(38)
一、发热的护理	(38)
二、咳嗽的护理	(39)
三、呕吐的护理	(39)
四、腹泻的护理	(39)
第三节 传染病的护理	(41)
一、麻疹	(41)
二、猩红热	(43)
三、风疹	(45)
四、水痘	(47)
五、百日咳	(49)
六、流行性腮腺炎	(51)
七、感冒与流感	(53)
八、小儿结核病	(55)
九、细菌性痢疾	(58)
十、病毒性肝炎	(61)
十一、小儿麻痹症	(64)
十二、蛲虫病	(68)
十三、钩虫病	(70)
十四、预防接种后的不良反应及处理	(72)
第四节 内科病的护理	(73)
一、支气管哮喘	(73)
二、小儿肺炎	(74)
三、风湿病与风湿性心脏病	(76)
四、先天性心脏病	(78)
五、癫痫	(80)
六、肾盂肾炎	(83)

七、急性肾炎	(84)
八、慢性肾炎	(85)
九、婴儿腹泻	(86)
十、营养不良	(89)
十一、营养不良性贫血	(91)
十二、佝偻病	(93)
十三、维生素 A 缺乏病	(95)
十四、疳夏	(96)
十五、小儿夏季热	(97)
第五节 外科、皮肤、五官科病	(99)
一、疖肿	(99)
二、脓疱病	(100)
三、癣子	(101)
四、婴儿湿疹	(102)
五、冻疮	(104)
六、手脚皲裂	(105)
七、麦粒肿	(106)
八、睑板腺囊肿	(106)
九、结膜炎	(107)
十、口角炎	(108)
十一、口腔炎	(109)
十二、急性扁桃体炎	(110)
十三、鼻出血	(111)
十四、外耳道炎与外耳道疖肿	(113)
十五、外耳道湿疹	(114)
十六、急性化脓性中耳炎	(114)

第三章 小儿饮食疗法常识..... (117)

第一节 小儿药粥疗法的常识..... (117)

一、药粥疗法的特点..... (117)

二、药粥的应用范围..... (117)

三、应用药粥注意事项..... (118)

第二节 食疗药物搭配的禁忌..... (119)

一、肉食禁忌..... (120)

二、药物禁忌..... (120)

第三节 如何选用食物及药物..... (121)

一、按食物的功能选用..... (121)

二、按食物的主治分..... (126)

第四章 小儿常见病饮食疗法..... (131)

一、感冒..... (131)

二、咳嗽..... (136)

三、咽喉肿痛..... (141)

四、鼻出血..... (144)

五、疳腮(流行性腮腺炎)..... (146)

六、百日咳..... (148)

七、肺炎..... (151)

八、哮喘..... (154)

九、惊风..... (159)

十、病毒性肝炎..... (163)

十一、泄泻..... (169)

十二、厌食..... (173)

十三、呃逆..... (178)

十四、呕吐..... (180)

十五、异食癖·····	(183)
十六、疳积·····	(185)
十七、便秘·····	(189)
十八、痢疾·····	(193)
十九、弱视、近视·····	(197)
二十、贫血·····	(201)
二十一、血小板减少性紫癜·····	(206)
二十二、盗汗、自汗·····	(210)
二十三、水肿·····	(215)
二十四、结核病·····	(221)
二十五、夏季热·····	(225)
二十六、五软·····	(229)
二十七、遗尿·····	(233)
二十八、尿频、尿急、尿痛·····	(235)
二十九、夜啼·····	(239)
三十、脱发·····	(242)
三十一、暑热烦渴·····	(244)
三十二、疔疮痈肿·····	(247)
三十三、婴儿湿疹·····	(250)
三十四、小儿骨折·····	(253)
三十五、益智药膳·····	(256)
三十六、小儿暑热保健冷饮·····	(261)
三十七、夏季热简便膳食十款·····	(262)

第五章 小儿病人的心理问题····· (265)

第一节 儿童正常心理发育与心理卫生·····	(265)
一、小儿的心理发展规律·····	(265)
二、儿童心理发展情况·····	(266)

三、什么是学习？	(266)
四、婴幼儿是怎样学习的？	(267)
五、初生婴儿有哪些反射行为？	(268)
六、新生儿有没有感知觉？	(269)
七、幼儿视觉发展有什么特点？	(270)
八、婴幼儿是怎样辨识物体形状的？	(271)
九、婴幼儿听觉发展的特点怎样？	(272)
十、新生儿能不能闻到气味？	(273)
十一、新生儿有没有味觉？	(273)
十二、婴幼儿什么时候有皮肤感觉？	(274)
十三、婴幼儿何时看清一个客体的整体？	(274)
十四、男女新生儿之间有哪些生物性差异？	(276)
十五、婴幼儿记忆事物保持的时间有多长？	(276)
十六、影响幼儿记忆保持的因素有哪些？	(277)
十七、儿童的认知发展有什么特点和规律？	(277)
十八、儿童的智力发展有关键期吗？	(279)
十九、婴幼儿的依恋是怎样形成的？	(280)
二十、怎样克服儿童的害怕心理？	(280)
二十一、为何不能拿医生吓唬孩子？	(281)
二十二、什么叫小儿皮肤饥饿？	(282)
第二节 儿童常见的心身疾病	(282)
一、摒息发作	(283)
二、厌食与偏食	(284)
三、儿童肥胖症	(285)
四、遗尿症	(286)
五、夜惊	(287)
六、口吃	(287)
七、习惯性抽搐	(288)

第三节	儿童行为障碍	(289)
-----	--------------	-------

第四节	儿童多动症	(291)
-----	-------------	-------

第一章 小儿生长发育的一般常识

第一节 小儿时期特点

一、小儿生理特点

1. 脏腑娇嫩，形气未充：小儿时期不论在形态上、机能上，发育均未完善。机体各器官的形态、位置，随年龄增长而不断变化；机体各器官生理功能也未臻成熟、完善。小儿属“稚阴稚阳”之体，“稚阳未充，稚阴未长”，无论在物质基础或生理功能方面，小儿都未成熟完善，因此常表现为气血未充、经脉未盛、内腑精气未足、抗病卫外功能未固。

2. 生机蓬勃，发育迅速：这是指小儿机体在正确的哺育下，能迅速成长。在生长发育过程中，从体格、智慧至脏腑功能，均不断趋向完善和成熟，年龄越小，生长发育速度也越快。小儿属“纯阳”之体，所谓“纯阳”，就是指小儿机体生机蓬勃、发育迅速；即使在疾病过程中，组织再生和修复能力也是旺盛的。

二、小儿病理特点

1. 易于发病：小儿脏腑娇嫩、形气未充，对疾病抵抗能力较差。所以在外易为风、寒、暑、湿、燥、火等病邪所侵而得外感类疾病，常伤及肺；在内则易为饮食所伤而得肠胃类疾病，常病

及脾（胃），因此小儿肺脾两脏患病比较常见。一般如感冒、发热、咳嗽、哮喘、肺炎以及呕吐、腹泻、腹痛等，都是小儿常见的病症。所以小儿的病理表现为“肺脏娇嫩”、“脾常不足”。由于小儿患病之后，病毒邪气容易壅张，常化热为火，煽动肝风，出现高热、惊厥、抽搐等症候，所以称小儿“肝常有余”，即指小儿中枢神经系统发育未完善，对发热的自身调节能力较差，在高热的病理作用下，易对神经系统产生伤害。

2. 易于变化：小儿发病后常易虚易实、易寒易热。由于小儿脏腑机能发育未完善，又属“纯阳”之体，病邪内犯后病情容易发展，邪气壅张，出现实证；邪气旺盛，则正气易伤，又可迅速转为虚证。小儿“稚阴未长”，故患病后容易出现阴伤而阳亢，表现热的证候；同时由于小儿“稚阳未充”，机体脆弱，又容易形成衰竭的一面，出现寒的证候。

3. 易于康复：由于小儿生机蓬勃，处于不断生长发育阶段，脏气清灵，活力充沛，患病之后，只要给予及时、正确的治疗和护理，疾病的好转较迅速，健康恢复较快。

三、小儿各年龄阶段的特点

小儿根据年龄一般分为五个阶段，即新生儿期（出生到 28 天）、婴儿期（28 天～1 周岁）、幼儿期（1～3 周岁）、幼童期（3～7 周岁）、学龄期（7～12 周岁）。

1. 新生儿期：

▲刚脱离母体，独立生活，生理上逐渐适应外界新环境。

▲体重的增长速度较快，但大脑皮层处于抑制状态，每天睡眠时间长达 20 小时。

▲患病后死亡率较高，早产、产伤、呼吸道感染是死亡的主要原因。

▲强调母乳喂养的优点，倡导正确的喂养方法。加强眼睛、

皮肤、脐部的护理。冬季要注意保暖，夏季要防止皮肤黏膜的感染。

2. 婴儿期：

▲发育迅速。周岁时体重为出生时的3倍，身长为1.5倍。喂养不当可引起泄泻、呕吐等。

▲抗病能力较低，容易患病。尤其出生6个月后，从母体带来的抗病能力基本消失，因此更易感染，故应积极参与常规的预防接种。

▲饮食以母乳或牛奶为主，但需逐渐添加辅助食品，也为断奶打下基础。

3. 幼儿期：

▲体重及身长增长较前缓慢，生理功能日臻完善。乳牙长出，语言及思维活动发展迅速。

▲小儿易动，喜欢东摸西触，如不注意安全保护，容易发生摔伤、烫伤、误服异物等意外事故。

▲接触感染机会增多，急性传染病发病率增高，应该做好卫生保健工作。

4. 幼童期：

▲智力发育较快，理解能力加强，好奇、好问、好模仿，求知欲较强。

▲语言能力和平衡（共济）运动发育良好，能用语言表达思维和感情，并能做一些较细致的手工。

▲抗病能力较前增强，但接触疾病机会增多，需注意预防。可利用空气、水、日光，提高小儿身体素质。

5. 学龄期：

▲各系统器官的发育接近成人水平，体重增长加快，更换乳牙，长出恒齿。智力发育更佳，开始接受学校教育。

▲对各种传染病抵抗能力增强，疾病过程基本接近成人。肾

炎、哮喘、风湿等病症较为多见。

▲要注意眼的卫生，保护视力。加强体质锻炼，提高对疾病的抗御能力。

▲重视心理卫生的教育，培养适应社会生活环境的能力，特别是提倡健康的生活方式，开始注意现代文明病的预防教育。

四、小儿五脏性能特点

1. 心：心火易炽：中医认为心主惊热，其色为赤，其脉为数。由于小儿肝肾阴液不足，可引起心火炽盛。临床上小儿高热、神昏的病证比成人多见，还容易出现惊悸、夜啼、小便热痛、烦渴多饮、口舌生疮、目赤多眵等。

2. 肝：肝常有余：中医认为肝主风，其色为青，其脉为弦。小儿脏腑经络柔嫩，精气未充，肝阳易旺，热盛动风。临床上，在热性病过程中高热、抽搐、昏迷等症状较为常见。

3. 脾：脾常不足：中医认为脾主困，其色为黄，其脉为迟。小儿发育迅速，对水谷精微营养需求较多，但脾常不足，消化吸收功能未健，易因饮食不当，而出现呕吐、腹泻、积滞等消化肠胃病症。

4. 肺：肺为娇脏：中医认为肺主喘，其色为白，其脉为浮。小儿肺脏娇嫩，卫外不固，易为外感邪气所侵，尤其婴幼儿时期，最易患感冒、咳嗽、肺炎、喘嗽等，有些儿童还容易发生反复呼吸道感染。

5. 肾：肾脏常虚：中医认为肾主虚寒，其色为黑，其脉为沉。小儿肾气未盛，常易患五迟（即小儿立迟、行迟、发迟、齿迟、语迟）、五软（即小儿头软、项软、手足软、肌肉软、口软）、遗尿、解颅（头部囟门迟闭）等病症。病后又易出现肾气亏虚的表现。

6. 免疫力：我国古代医学对免疫现象已有一定的观察研究，