

王慕同 主编

小儿常见病

饮食调养与食疗方



王德明 主编

小儿常见病

饮食调养与食疗方



小儿常见病饮食调养与食疗方

主 编

王慕同

副主编

王德安 张燕立

编著者

高立颖 于国江 王云萍 瑞 智

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书介绍了小儿常见病饮食调养的依据、作用与原则,针对小儿最常发生的传染病、消化系统疾病、寄生虫病及各种杂症等,重点推荐了422个食疗方及外用方。食疗方简便易行,经济实用,疗效可靠,无副作用,是小儿家长的常备书,是基层医务人员的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

小儿常见病饮食调养与食疗方/王慕同主编. —北京:金盾出版社,2004.9

ISBN 7-5082-3226-7

I. 小… II. 王… III. 小儿疾病:常见病-食物疗法 IV. R720.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 084209 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京金盾印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5.75 字数:126千字

2004年9月第1版第1次印刷

印数:1—13000册 定价:7.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

饮食疗法是中国传统医学的一个分支。几千年来,饮食疗法为中华民族的繁衍、人民身体素质的增强作出了重大的贡献。古有“安身之本,必资于食”,“日食两合米,胜似参芪一大包”之说,言明食物具有可食、可药的双重作用,此即“药食同源”。食物药用治病的基本作用是祛病除邪,消除病因;恢复或重建脏腑功能的协调,纠正阴阳偏胜、偏衰的病理现象,使身体的生理功能在最大程度上恢复到正常状态。对食物药用性能的认识和论定,是历代医药学家在长期实践中不断总结积累、反复实践验证出来的。

食疗方,即民间常用的一类偏方。偏方是指药味不多,但对某些疾病有独特疗效的方剂。偏方治病在民间源远流长,有些偏方虽然简单,却能收到令人惊叹不已的效果。中国自神农尝百草开始,历经五千年,能留传下来的秘方、偏方,是经过对人体的治疗反复验证有效的。一块姜、一头蒜可以治病;刚摘下来的绿叶,可以使患者苏醒;一杯茶水能治愈打嗝等。本书介绍了小儿常见病饮食调养的依据、作用与原则,重点是针对小儿最常发生的各种传染病、消化系统疾病、寄生虫病及各种杂症等,推荐了422个食疗方及外用方。食疗方简便易行,经济实用,疗效可靠,无副作用。

本书是由原国家卫生部中医司主任医师王慕同教授等七位专家组成编写组撰写而成的。书中收集整理了民间家庭食疗单方、历代中医的食疗验方,并参阅了大量的文献资料,把

许多新观点、新资料补充进去,汇集成书,它是家庭育儿的常备书,是基层医务人员的参考书。

本书定有疏漏和不足之处,恳请同仁及广大读者指正。

王慕同

2004年5月

目 录

一、小儿常见病饮食调养的依据·····	(1)
二、小儿常见病饮食调养的作用·····	(2)
三、小儿常见病饮食调养的原则·····	(3)
四、小儿麻疹、风疹的饮食调养与食疗方·····	(5)
五、小儿水痘的饮食调养与食疗方·····	(11)
六、小儿腮腺炎的饮食调养与食疗方·····	(14)
七、小儿百日咳的饮食调养与食疗方·····	(17)
八、小儿感冒、发热的饮食调养与食疗方·····	(27)
九、小儿肺炎咳嗽的饮食调养与食疗方·····	(32)
十、小儿支气管炎的饮食调养与食疗方·····	(35)
十一、小儿扁桃体炎的饮食调养与食疗方·····	(39)
十二、小儿哮喘的饮食调养与食疗方·····	(44)
十三、小儿传染性肝炎的饮食调养与食疗方·····	(49)
十四、小儿口疮的饮食调养与外用方·····	(55)
十五、小儿流涎的饮食调养与食疗方·····	(60)
十六、小儿厌食的饮食调养与食疗方·····	(64)
十七、小儿消化不良、腹泻的饮食调养与食疗方·····	(72)
十八、小儿疳积的饮食调养与食疗方·····	(78)
十九、小儿泌尿系统感染的饮食调养与食疗方·····	(87)
二十、小儿慢性肾炎的饮食调养与食疗方·····	(93)
二十一、小儿血尿的饮食调养与食疗方·····	(96)
二十二、小儿遗尿的饮食调养与食疗方·····	(100)

二十三、小儿佝偻病的饮食调养与食疗方	(112)
二十四、小儿紫癜、出血的饮食调养与食疗方	(117)
二十五、小儿鼻出血的饮食调养与食疗方	(124)
二十六、小儿贫血的饮食调养与食疗方	(130)
二十七、小儿蛔虫病的饮食调养与食疗方	(135)
二十八、小儿蛲虫及其他寄生虫病的饮食调养与食疗 方	(140)
二十九、小儿癫痫、惊风的饮食调养与食疗方	(144)
三十、小儿汗症的饮食调养与食疗方	(148)
三十一、小儿夜啼的饮食调养与食疗方	(154)
三十二、小儿痢疾的饮食调养与食疗方	(156)
三十三、小儿夏季热的饮食调养与食疗方	(159)
三十四、小儿呕吐、溢乳的饮食调养与食疗方	(164)
三十五、小儿湿疹的饮食调养与食疗方	(167)
三十六、小儿杂症的偏方验方	(169)

一、小儿常见病饮食调养的依据

人类为了生存,就必须不断地从食物中摄取身体必需的营养物质,才能维持正常的生命活动。摄入的食物如果不适合身体的需要或有害于身体健康,必然会扰乱机体正常的功能而发生疾病。人在患病的时候,吃某些食物,会对身体产生有益的影响;而吃另一些食物之后,会对身体产生不利的作用,甚至使病情逐渐加重。

食物具有治疗作用,主要是因为它们与药物一样,本身有性味的偏胜,人们可以利用食物的不同性味,针对疾病的性质,采用正治、反治等方法,以调整人体气血阴阳,修邪扶正,使阴阳平衡而恢复健康。

中医治病的基本原则不外是祛病除邪,消除病因;恢复或重建脏腑功能的协调,纠正阴阳偏胜、偏衰的病理现象,使机体功能在最大程度上恢复到正常状态。食物之所以能够针对病情发挥上述基本调治作用,是因为各种食物本身具有的特性和作用,前人称为食物的偏胜,意思是以食物的偏胜去纠正疾病所表现的阴阳偏胜或偏衰。现代科学证实,这是基于各种食物所含的某些活性物质及其相应的药理作用。中医学把食物治病的多种多样的性质和作用概括为几个基本理论,主要有性味、作用、部位(归经)、作用趋向(升降沉浮)、补和泻、有毒和无毒等,统称为食物药用的性味与功能。

对于为数众多的食物及其药用性能的认识和论定,是历代医药学家在长期实践中,把食物用以调治疾病的各种作用不断概括、积累,反复实践而总结出来的,并以阴阳、脏腑、经

络、治疗法则等中医学理论为辨证施治依据。

书中所介绍的饮食调治便方,就是依据这些理论,对人体各类疾病提供各种预防和治疗的不同组方。因此,要想达到预期的效果,就应对中医食物药用的基本理论,有一些认识和理解,方能科学地、有效地使用这些饮食调治便方。

二、小儿常见病饮食调养的作用

饮食是维持生命的物质基础,这点对于小儿尤为重要。因为小儿正处在一个不断生长发育的动态过程,全身的脏腑功能和体格发育都是由不成熟渐趋成熟。为了使小儿健康成长,不仅应当以丰富的营养物质来满足其生长、发育的需要,还要考虑到小儿的消化、吸收功能较成人薄弱,因此供给小儿的各种营养物质,既要保证质和量的需要,又必须与其消化功能相适应,否则将会造成消化和营养紊乱。例如,三个月以内的婴儿由于唾液腺发育不成熟,唾液分泌量较少,淀粉酶含量也不足,如过早喂食米粉、奶糕类辅助食品,会使其脾胃运化失常,不利于消化和吸收。若喂乳不定时、定量,或奶粉过稀、过浓,则易产生饥饿、消瘦、呕吐、泄泻或大便呈黄色、土灰色,性质坚硬难解,臭气明显,皂块(俗称奶块)较多甚至便秘,日久形成疳症(俗称奶痂,又称营养不良),严重影响小儿的健康成长。

食物除了能供给小儿充足的营养外,还能补充药物的不足,辅助药物治疗,有些食物不仅能直接治疗疾病,甚至可以代替药物。我国历来就有“药补不如食补”的养生之道,随着科学技术的发展,目前新发现了许多食物具有较好的防治疾病

的作用。如乌龟有温阳利水之功能,能消退水肿,可以治疗痛症或肾炎;藕汁有清热凉血之功,可以治疗鼻出血。又如山楂片、山楂糕可以健胃消食;生大蒜有杀菌、抑制病毒作用,可防治呼吸道、肠道传染病;大枣可以治疗紫癜;鸡、鸭的肚肠可以治疗小儿遗尿等。这些都早已为广大百姓所熟知。

有些小儿常见病,如营养性缺铁性贫血、佝偻病等,饮食调养对其疾病康复十分重要。尤其是体弱小儿,罹患慢性疾病后,除了药物治疗外,更需要饮食辅助。小儿患病之后,他们对打针、服药怀有恐惧感和厌恶感,对食物却乐意接受,饮食调养既满足了饮食的需要,又起到了治病的作用。

三、小儿常见病饮食调养的原则

小儿脾胃柔弱,因而对小儿疾病进行饮食治疗时应遵循以下原则:

1. 饮食有节,保护脾胃

所有饮食都必须通过脾胃的受纳,运化,才能将水谷之精微转化为气血,营养五脏六腑,四肢百节,维持机体的新陈代谢,发育生长。因此,要发挥饮食调治的有效功能,达到预期的目的,脾胃的健康是十分关键的。例如,贫血、体虚者,若是脾胃功能旺盛,就可以根据病情需要,配合饮食治疗,可多食动物蛋白以补养,选用高蛋白类食物及动物肝脏补其血;若是脾胃运化功能薄弱者,即常见食欲减退,大便溏薄,舌苔厚腻之证,就不能强调“虚者补之”,只能用清淡易消化的饮食,配合调理脾胃之药,促进食欲,待脾胃功能恢复后,再进行饮食调

补治疗。

要保护脾胃，首要的一点就是饮食有节。古人云：“大渴不大饮，大饥不大食。”“饮食自倍，脾胃乃伤。”因此，爱护脾胃，就是反对饮食过于丰厚和暴饮暴食。

2. 饮食要五味调和

食物有酸、苦、甘、辛、咸五味之分，味有不同功能之别。在对小儿进行饮食治疗时，既要考虑到治病的需要，也要想到易于小儿食用。饮食既要五味调和，不可偏嗜，又应利于食用，以壮筋骨、强身体。反之，五味偏嗜，失于调和，会招致疾病。如过食甘肥之品，则会蕴湿生痰、化热生风，产生厌食、便秘、哮喘等症。过食生冷，易伤脾胃之阳气而致寒从内生，发生腹痛、泄泻等症。因此，饮食不能因个人嗜好而有所偏废。

3. 饮食要寒热适当

食物的性能与疾病征候的属性有着密切的关系，要发挥食物的药用功能，就必须根据疾病进行辨证察情施治。病有寒、热、虚、实之分，食物有攻、补、温、寒之别，选择时也应注意与之适应，选用有调节作用的食物，如患寒证，宜食用温热性食物，如姜、椒、葱、蒜、酒等，忌食生冷或咸寒之品；若患热证，宜食凉寒性的食物，如瓜果、绿豆、芦根、茅根、马兰豆等，忌食辛温燥热之品，这样就可调和机体生理功能，达到预期效果。

总之，对小儿进行饮食治疗也和用中药治疗一样，一定要辨证施治。否则，尽管食物的药性作用不如药物的药性那么猛烈，用之不当也易产生近期或远期的不良后果。所以，在运用饮食调治疾病之前，先熟悉食物的药用性能是非常必要的。

四、小儿麻疹、风疹的饮食 调养与食疗方

1. 饮食调养

(1)麻疹:麻疹,俗称“疹子”或“痧子”,是婴幼儿最常见的一种急性传染病。本病一年四季皆可发生,以春、冬两季较为多见,麻疹在早期有发热,眼和上呼吸道感染及皮疹等症状。西医以其口腔颊部粘膜出现科氏斑为其主要特点;而中医则按齿龈上白色腐皮为依据,一般多在6~8小时后发疹,其他如检查耳后隐疹,亦是早期诊断的依据。麻疹患儿一旦护理不当,极容易并发小儿肺炎。护理麻疹病儿时的饮食调配非常重要,一定要保证对其热能、维生素、蛋白质和糖类的正常供应,根本不需要什么忌口。

在麻疹初期的3~4天,发热比较明显,皮疹逐渐透出时容易发生循环衰竭,所以注意在出疹的同时,适当多喝些温开水,供应清淡、容易消化的饮食。在这一时期的配膳中,应多吃些含有维生素B₁、维生素B₂和维生素C丰富的食物。在麻疹初期,预防腹泻也十分重要,否则会导致循环衰竭、麻疹的皮疹隐退(俗称麻疹内陷)等情况的发生。因此,不仅吃的不要过量,更要注意饮食卫生,防止“病从口入”。

麻疹的出疹期为2~5日,皮疹逐渐地延及到全身,各种症状表现明显。所以,除应注意保暖,进食米粥、豆浆、甜羹、果汁,番茄汁等以糖类为主的流质饮食外,仍宜少食多餐,每日5~6次进食,根据患儿的具体情况可酌情掌握摄入量。

在麻疹恢复期,若患儿无肺炎等并发症,皮疹逐渐消退,各种症状逐渐地减轻时,可根据患儿的实际情况,开始进食米粥、牛奶、豆浆、蒸嫩蛋、肉汤、果子酱、藕粉等半流饮食,每日5~6次。逐步的过渡到吃肉末米粥、蛋粥、饼干、面包干、肉松等少渣饮食,逐渐恢复到每日进食3餐,上、下午各加一次点心。

患麻疹的患儿之所以需按以上方法进行饮食调配,都是由于病情、症状所决定的。饮食调养有利于麻疹顺利出透,机体及时恢复正常。

(2)风疹:又名风痧,为病毒所引起,是发疹病中较轻的一种。风疹多见于婴幼儿,一般发病快,病情较轻,并发症也少。病情较重者,则需要服用透邪之品以助恢复。患有风疹时,全身可透发出淡红色细小痘点,微作痒。疹先起于头面,后波及躯干、四肢,耳后枕部淋巴结肿大,多伴发热、目赤、咽红、流涕、咳嗽等症状,精神尚好。患风疹的小儿,多有与风疹患儿的接触史。因此,对患有风疹的病儿,也应进行隔离,一直待皮疹出透后,尚需隔离5天。还需要注意患儿饮食的寒与暖,多供给一些容易消化、营养丰富的食物,如含有丰富维生素C的太古莱、小白菜、雪里蕻、菠菜、芥菜等,以增加机体的抗病能力。维生素C能使病毒转化,减弱其致病力,所以国外有人提倡服用大剂量的维生素C,来预防病毒感染性疾病。

2. 食疗方

芦根雪梨饮

【组成】鲜芦根、雪梨、荸荠、鲜藕各500克,鲜麦冬100克。

【制 法】 取鲜芦根、雪梨(去皮)、荸荠(去皮)、鲜藕、鲜麦冬,榨汁调和。

【功 能】 清热去火。

【主 治】 麻疹合并肺炎。

【用 法】 温服,每日2次。

参 姜 粥

【组 成】 人参6克(或党参30克),生姜5片,粳米100克。

【制 法】 取人参(或党参)、生姜、粳米,共煮成稀粥。

【功 能】 滋补。

【主 治】 麻疹合并肺炎。

【用 法】 温服,每日2~3次。

黄芪橘皮粥

【组 成】 生黄芪30克,粳米100克,橘皮末3克,红糖适量。

【制 法】 取生黄芪加水1000毫升煮汁,去渣后,加粳米、橘皮末,煮成稀粥。

【功 能】 清热、滋补、透疹。

【主 治】 麻疹合并肺炎。

【用 法】 加入红糖调服,每日2次。

金针香菜汤

【组 成】 金针菜、瘦肉各15克,香菜10克,植物油、食盐各适量。

【制 法】 瘦肉切片,沸水下肉片,金针菜略炖,后下香

菜、油、食盐佐味。

【功 能】 清热、滋补、透疹。

【主 治】 小儿风疹、麻疹，疹透不畅。

【用 法】 每日 3 次，食菜饮汤。

竹笋鲫鱼汤

【组 成】 鲜竹笋、鲫鱼、盐各适量。

【制 法】 前二味洗净炖煮，加盐。

【功 能】 益气、清热。

【主 治】 小儿麻疹、风疹、水痘初起。

【用 法】 每日 3 次，随量饮汤。

苦楝根粥

【组 成】 鲜苦楝根皮 15 克，粳米 50 克。

【制 法】 先将鲜苦楝根皮洗净，刮去外表粗皮，用水煎，去渣、取汁与淘洗干净的粳米一同煮粥。

【功 能】 清热，燥湿，杀虫。

【主 治】 小儿风疹、蛔虫病、蛲虫病、钩虫病。

【用 法】 日服 2 次，温热食用。

【宜 忌】 体弱及脾胃虚寒之小儿不宜服用。

桑 叶 粥

【组 成】 冬桑叶 10 克，粳米 50 克。

【制 法】 先将冬桑叶水煎取汁，备用；另将淘洗干净的粳米入锅，加水 500 毫升，先用旺火烧开，文火熬煮成稀粥，加入桑叶汁，稍煮即成。

【功 能】 祛风清热。

【主治】 小儿外感风热，发热头痛，目赤口渴，肺热咳嗽，麻疹，风疹等证。

【用法】 日服 2~3 次，温热食用。

【禁忌】 小儿外感风寒，发热恶寒不宜服用。

生地苍术茶

【组成】 生地黄 9 克，苍术 6 克，茶叶 3 克。

【制法】 前 2 味加水煎汤，去渣取汁，冲泡茶叶。

【功能】 清热散风，养血祛风。

【主治】 小儿风疹。

【用法】 代茶饮，不拘时，每日 1 剂。

银蝉甘草茶

【组成】 银花 3 克~6 克，蝉蜕 1 克~3 克，甘草、绿茶各 1 克。

【制法】 以上 4 味，沸水冲泡，加盖闷 10 分钟。

【功能】 清热疏风，解毒消肿，止渴除烦。

【主治】 小儿风疹、荨麻疹、麻疹等。

【用法】 代茶饮，不拘时，每日 1 剂。

连翘牛蒡茶

【组成】 连翘 6 克，牛蒡子 5 克，绿茶 1 克。

【制法】 以上 3 味研末，沸水冲泡。

【功能】 祛风散热，宣肺透疹，清热利湿。

【主治】 小儿风疹、麻疹。

【用法】 代茶饮，每日 1 剂。