

国医名师 医学博士

苑嗣文 著

父母锦囊

教你养个壮小孩

- ▶ 治“未病”，少花钱，远离抗生素。
- ▶ 做最智慧的父母，养最健康的孩子。
- ▶ 把陪孩子在医院受煎熬的时间，用来读读这本让您孩子健康成长的书吧！



NLIC 2970610112

医学博士的灵丹妙药，
孩子健康的智慧密码，
中华医药的神奇魅力。
出自医学博士的临床实践，
使您和孩子受益多多！



四川出版集团

天地出版社

苑嗣文 著

父母锦囊

教你养个壮小孩

健康一个宝宝，幸福一个家庭，强壮一个民族！
献给深爱孩子的父母，献给被父母深爱的孩子。



FUMU JINNANG
JIAO NI YANG GE ZHUANG XIAOHAI



NLIC 2970610112

图书在版编目(CIP)数据

父母锦囊：教你养个壮小孩 / 苑嗣文著. — 成都：天地出版社，
2010.4

ISBN 978-7-5455-0303-6

I.父… II.苑… III.小儿疾病：常见病—中医治疗法 IV.R272.05

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第055577号

父母锦囊：教你养个壮小孩

FUMU JINNANG JIAO NI YANG GE ZHUANG XIAOHAI

苑嗣文 著

天 地 无 极 世 界 有 我

出品人 熊 宏

作 者	苑嗣文
策划组稿	陆 翌
责任编辑	陆 翌
装帧设计	曹晓丽 闻立勇
电脑制作	成都云之松文化传播有限公司
责任印制	田东洋

出版发行 四川出版集团·天地出版社
(成都市三洞桥路12号 邮政编码 610031)

网 址 <http://www.tiandiph.com>
电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com
博 客 <http://blog.sina.com.cn/tiandiph>

印 刷	成都东江印务有限公司
版 次	2010年4月第一版
印 次	2010年4月第一次印刷
成品尺寸	165mm × 235mm 1/16
印 张	11.25
字 数	156千
定 价	25.00元
书 号	ISBN 978-7-5455-0303-6

版权所有◆违者必究◆举报有奖!

举报电话：(028)87734639 (总编室) 87735359 (营销部)

87734601 (市场部) 87734632 (农家书屋办)

购书咨询热线：(028)87734632 87738671

前言

2009年3月，我应山东卫视农业科学频道《活到九十九》栏目之邀，做了一个“让儿童远离感冒”的访谈节目，分6期播出。节目播出后好评如潮，应观众要求，多次重播。许多观众打电话来寻医问药，期待了解更多的育儿知识；许多人还在我的博客中留言，声称按照我说的方法去做，孩子已经半年多没感冒了；许多观众说已经把我的讲义和我的博文打印了好多份，装订起来，送给正在养育孩子的亲朋好友，希望能看到我的书出版！我一直认为著书立说是一件不容易的事情，因为精力有限，暂时还没有出书的计划。朋友付刚先生曾经与我谈过这本书稿的出版事宜，我一直未敢应允，担心水准不及又怕整理不好，恐失友望。

我与陆翌素不相识、一面未谋。有一天我在QQ上接到她的信息，她说真的非常感谢我，自从看了我的博客文章，学到了很多育儿知识，按照那些方法去做，孩子很少感冒了。她希望能把这些知识结集出版发行，能让更多的儿童与家长受益！陆翌本人就是专业的编辑，对此选题有着独到的见解与深刻的认识。后来我们有过多次电话交流，她一再催促、鼓励我写书。正是陆翌的这种热心、爱心感染了我，我才鼓足勇气应允了这件事。

我浸淫于中医已经二十余年，深深地爱着中医，也深深地受惠于中医。儿子11岁了，从来没有输过液。一般的感冒发热，还未等病起来，我就事先用药把病邪控制住了。最早的一次严重发热，是在儿子3岁那年的一个深夜，他高热39℃，扁桃体肿大、化脓。我开了清热的重剂，连夜煎好，我先喝了1服药试试，然后再给儿子服下。次日早晨，儿子体温就恢复到了正常。从那以后，我就逐渐摸索出了小儿感冒的发病规律，仔细观察儿子，稍有蛛丝马迹，及时采取措施，防患于未然，儿子就很少感冒或发高热。我的外甥女今年5岁，曾经患了3

次手足口病，有两次不太严重，吃点中成药就好了；而有一次较为严重，喝了几服清热败火的中药，很快就痊愈。我朋友的孩子因支原体咳嗽住进医院，输了10天抗生素，花费6000元，丝毫未见效；而后孩子服用我开的中药治疗了7天，花费200元，痊愈了。后来他再也不输液了，他每次感冒发热、咳嗽都吃我开的中药。再后来，孩子生病就不怎么找我了，朋友按我的方子自学起了中医，加一味药、减一味药，也能给自己孩子治病。后来朋友告诉我：“我自己治不了，再找你治。”其实中医就这么简单，因此早就有“久病成良医”之说。

儿童疾病最多见的就是感冒发热、咳嗽等，就是我们通常说的外感热病。但感冒发热治疗若不及时，有可能转化成支气管炎、肺炎、心肌炎、病毒性脑炎，对孩子的健康造成很大的损伤，甚至会危及生命。因此，了解一些儿童热病的防治规律，对孩子的健康平安十分有益。

孩子很天真，没有心魔，没有七情六欲，因此，孩子的疾病也很简单。尤其是在当前的大背景下，物质生活极为丰富，每个家庭只有一个孩子，孩子集全家宠爱于一身，除了先天性疾病、意外伤害之外，大部分疾病就是由于饮食、外感所致。“儿病大半伤食，小半胎毒，外感风寒十分之一。”古人已经说得很中肯了。所以健康育儿有一箴言：“要想小儿安，须得三分饥与寒。”

对于现代一些传染性发热性疾病的治疗与预防，无论是SARS、禽流感、手足口病，还是甲型H1N1流感，道理都是一样的，手段也基本一致。中医还是按发热性疾病来进行辨证施治，结合患者的体质特点进行个体化治疗。正如《黄帝内经》所说的“谨察阴阳所在而调之，以平为期。”

在书稿的整理过程中，我的夫人、我的儿子都成为第一读者，从非医学专业的角度，对书稿提出了宝贵的建议，并且为了整理这本书稿，我牺牲了许多陪伴他们的时间。在此向我的夫人与孩子表示深深的歉意与崇高的敬意。

但愿天下人无病，宁可柜上药生尘！我相信，这本书的出版一定能使更多的儿童获得健康，远离疾病，能使更多的人受惠于中华文明的瑰宝——中医中药！

泉城千佛山下
庚寅春

目 录

第一章 急性发热不可怕 001



退热，不要迷信输液	002
切勿滥用抗生素、激素	003
儿童慎用X线检查	003
儿童反复发热要警惕血液病	004
感冒发热的病因	005
中医的病因观	006
与儿童发病相关的病因	007

发热的机理	009
低热、中热、高热	010
发热与出汗	010
是风寒感冒，还是风热感冒？	011
发热的常用治法	013
清消散退热合剂	016

中药灌肠也能快速退热	017
发热患者的饮食宜清淡	020
大便通畅是退热的必要条件	020
高热惊厥的预防	021

第二章 烦人咳嗽何时休? 024



002

父母锦囊
教你养个壮小孩

咳嗽不一定是疾病	024
咳嗽与感冒常常形影不离	026
风寒咳嗽? 风热咳嗽? 食积咳嗽?	027
咳嗽就拍胸片吗?	028
望气色辨咳嗽的虚实	029
望咽部分咳嗽寒热	030
闻咳声区分虚实	030
咳嗽患者, 要问哪些问题?	031
支原体肺炎所致咳嗽一般为肺热咳嗽	032
医不自治吗? ——回忆我的咳嗽治疗	035
止咳中成药的选用技巧	037
小儿咳嗽的家庭护理	039
常用的清肺润肺止咳食疗方	040

第三章 独辟蹊径治哮喘 042

哮喘是一种慢性呼吸道疾病	042
儿童哮喘有自己独特的发病规律	043
伏邪(热邪内伏)是儿童哮喘的发病基础	044
哮喘病的治疗	046

治疗哮喘的常用方剂	047
哮喘缓解期不能“妄补”	047
儿童过敏性哮喘	050

第四章 宝宝感冒的前奏曲 052



003

目
录



眼 眵	054
口 臭	055
口腔溃疡	056
咽痒、咽痛、咽部充血、扁桃体肿大	057
唇红如妆与弄舌	057
舌象的异常	058
大便干结难下	060

第五章 谁家儿郎不食积? 063

孩子食积的常见原因	065
食积有哪些症状?	066
食积诱发的疾病	067
食积的预防	069
治疗食积的常用中药	070
消食化积常用中成药	073
巧用按摩消食积	074

第六章 每日关注孩子的“臭臭” 076

新生儿正常大便	076
孩子为什么容易出现便秘?	079
便秘的危害	081
治疗大便干结的常用药物	081
两个民间验方	085
巧吃水果能通便	086
按摩亦可助通便	088

第七章 怎样提高儿童免疫力 089

免疫力	089
古人利用香药进行免疫	090
打口药——古人这样提高儿童免疫力	091
打口药为什么被人们遗忘?	092
什么是胎毒?	092
胎毒引起的疾病	093
打口药是去除胎毒的有效方法	093
打口药具有悠久的历史	093
常用的打口药方及服用方法	094
接种疫苗提高免疫力	096
最早的疫苗——“人痘”与“牛痘”	097
流感疫苗能否抗流感?	101
甲流疫苗该不该打	101
一味进补无益于提高免疫力	102



004

父母锦囊教你养个壮小孩

第八章 鼻涕流不尽 105

鼻炎的病因与症状.....	106
肺开窍于鼻.....	107
清肺通窍止涕散	109



第九章 睡时打呼噜、张口呼吸，警惕腺样体肥大 112

腺样体也是一种淋巴组织.....	113
腺样体处在慢性炎症状态就是腺样体肥大.....	113
腺样体肥大的症状.....	113
中医怎么认识腺样体肥大.....	114
中医如何治疗腺样体肥大.....	115
预防腺样体肥大	117



005

目
录

第十章 手足口病就是一种特殊的感冒 118

新西兰最早报道手足口病.....	119
中国明清时期可能发生过手足口病	120
手足口病能自愈吗?.....	120
手足口病的典型症状.....	121
手足口病的治疗	123
手足口病的预防	126

第十一章 扁桃体的问题 130

扁桃体是“健康卫士”	130
------------------	-----



006

父母锦囊教你养个壮小孩

扁桃体有时还会成为“菌巢”	131
扁桃体切除要慎重	131
扁桃体肿大的症状	132
从整体上把握扁桃体肿大、扁桃体化脓	132
肺热是导致扁桃体肿大的根本原因	132
保持大便通畅，消除扁桃体肿大	133
治疗扁桃体肿大与预防感冒息息相关	133

第十二章 皮肤的烦恼 135

湿热内盛 湿疹多发	135
生石膏薏米粥寓药于食，防治湿疹	137
新生儿驱“胎毒”，可防治湿疹	138
产妇坐月子盲目大补，也会导致孩子湿疹	139
治疗湿疹小验方	140

第十三章 小儿多汗就是“虚汗”？ 141

孩子多汗虚证少	141
身体健康也出汗，出汗也能保康健	143
火邪内盛夜盗汗	143
止汗名方——当归六黄汤	144

第十四章 偶尔鼻出血也不是坏事 147

答博友问 151

第一章 急性发热不可怕



001

第一章

急性发热不可怕

一天下午我在门诊快下班的时候，有一个8岁的女孩来门诊看病。她发热4天，体温最高达 39.6°C ，在儿童医院输抗生素、抗病毒药物等，每天输完液，体温能降到 37.5°C ，维持四五个小时，很快又升到 39°C 多。输了4天液体，孩子说什么也不愿打针了，只好来吃中药治疗。来诊室时，患儿嘴唇干红，咽部充血，舌质红，苔薄黄，扁桃体Ⅱ度肿大，大便干若羊屎，手上输液的针眼还覆盖着棉球，额头上还贴着退热贴，眼里噙着泪花，求我千万别再给她打针了！可怜的孩子输了4天液，家长才想起了到我这儿来看中医。我说只要你能坚持把中药吃下去，就不用输液了。我就用上感的方子稍微做了加减，加了羚羊粉（冲）1克、大黄6克（包）。开了3服药，告诉家长，煎取药液550毫升，沉淀20分钟，取上清液，待温热，加入羚羊粉，混均匀，让孩子分数次喝。另外，晚上睡觉前，让孩子先把第一服药喝尽。

翌日清晨，我还没有上班，家长就打来了感谢电话，说孩子睡觉前服完第一服药，到12点，体温就降到 36.5°C ，早晨体温也是 36.5°C ，也不头痛了。我说那就好，坚持把剩下的两服药喝完就好了。



后来这个病人就成了我的“粉丝”，从此以后感冒发热再也不输液，都是到我这儿来吃中药。

像这样的故事，在我多年的行医生涯中不知有多少了。

其实，急性发热并不那样可怕，中医对付发热性疾病见效迅速而且不易反复！

急性发热是儿童最常见的症状，而感冒是发热最常见的原因。

孩子只要一发热，家长就急得不得了，匆匆忙忙去医院，目的就是让孩子快速退热。在急诊室中，看到护士匆匆忙忙给孩子输上液，家长才安心了。

退热，不要迷信输液

虽说是输液，那也不能光给患儿输糖水、糖盐水，再者光输这糖盐水，家长也不同意啊，那就加入些药物吧。发热是感冒引起的，感冒多由感冒病毒所致，虽说大多是病毒性发热，但合并细菌感染的可能性也很大，所以加入一些治疗病毒感染的药物病毒唑之类的，再加入一些头孢类的抗生素，再加点维生素C或者B族。一般用上这些药，输上两三瓶液体，患儿体温就差不多恢复正常了。我以前在急诊科上班时，经常也是这样治疗发热的。这种处理方法退热较快，但是体温的反弹也快，常常是体温退下不久，就会出现反弹。就像处在牛市的股指图，虽然稍有调整，但还会冲上去。

许多患儿都要输三五天液，有的甚至输液十天半个月。更让人着急的是，有的患儿输了二三十天的液，体温还不能恢复正常。这样的病例也不少见。

输液治疗常常伴有输液反应，有时输液反应还很严重，最严重时可能危及患儿生命。各地新闻报道中，这样的事故时有耳闻。人体接受药物的途径有很多，输液是其中最不安全的一种。

切勿滥用抗生素、激素

现代医学治疗感冒发热,可以说用尽了招数,抗病毒药物、抗生素、

激素、维生素齐上阵,再不好就只有换更高级的抗生素了。曾经与一位患儿的妈妈聊天。孩子的妈妈出国前从事护理工作,她的儿子——一位小患者,年方7岁,美籍华人。爸爸、妈妈去美国做访问学者时将其生下来,孩子4岁才回到中国。他妈妈说,孩子



在美国很少感冒,即使感冒了,稍微口服点药物就好了。刚回国那阵子,孩子经常感冒。到国内医院看感冒,总是输液,用抗生素。她十分担心,因为在美国生活期间,小儿感冒发热很少用抗生素、激素等药物。医生给患者使用抗生素,必须严格按照规定,看是否有使用的指征。后来在朋友的介绍下,该患儿由我用中药治疗,每次感冒发热咳嗽,吃上三五服中药就解决了。

儿童慎用 X 线检查

现代医学发展到现在,诊断手段借助现代科技的发展,尤其是电子技术、材料技术的发展,取得了很大的进步,但是很多疾病诊断清楚了,治疗却束手无策。一个简单的感冒发热,无须检查这么细致,什么查血啊、验尿啊、X线透视、胸片之类的。有些检查,不仅对疾病的诊治没有用途,对患儿的身体还有伤害,譬如,X线透视、CT等对人体都有放射性损害,容易诱发细胞癌变。所以,我很反对对患儿进行X线透视、CT等检查。在门诊经常遇到患儿家长,拿着X线片让我看。我挺纳闷:“发热



003

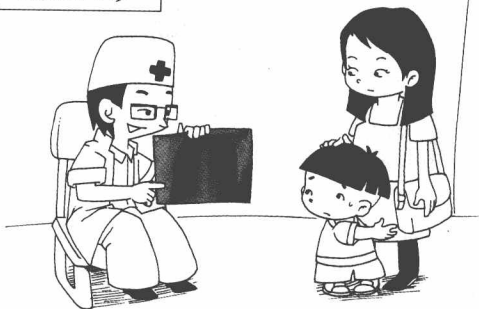
第一章
急性发热不可怕



病人，谁让你照X线片？”家长常说：“医生让照的。”有的家长说：“我自己申请照的。”如果医生让照，那说明医生有问题，要么属于技术的问题，要么属于人品的问题；即使家长主动申请X线检查，我也不会同意的，我要对孩子负责啊！我常说：“医乃仁术，医生应该心存慈悲，以解除天下苍生病痛为己任。还要时常想着孔夫子的话‘己所不欲，勿施于人’。”假如患者是自己的孩子，感冒发热了，你会让他做这些检查么？

“先看病人，再看片子，最后看检查报告，是为‘上医’（上等水平的医生）；同时看片和报告，是为‘中医’（中等水平的医生）；只看报告，提笔开药，是为‘下医’（水平较低的医生）。”一代名医裘法祖如此说过。那些动不动就开一大堆检查单子，不靠“机器”就没法干活的医生，就是“下医”了。

发热门诊



有次与医界的朋友喝茶聊天，谈起这个问题，朋友也大倒苦水。他说，有些病确实不需要这么复杂的检查，但为什么还要开这么多的检查单呢？其中一个最重要的原因就是医生的自我保护所需。因为现在医疗纠纷层出不穷，如果不开这么多检查单，漏掉了对可能发生的疾病的排除，那就是漏诊，或者属于误诊，这都属于医疗事故。因此，为了保护医生、为了使医生避免医疗纠纷，只有让患者多做一些检查。医患关系的紧张也是医生过度检查的一个原因。

儿童反复发热要警惕血液病

儿童发热非常常见，其中感冒引起的发热属最常见。当然，血液病、结核、肿瘤等也可以导致发热，但这些情况比较少见。据流行病学统计，

中国小于 10 岁的小儿白血病的发病率为 2.28/10 万。因此，父母应了解白血病的一些早期征象，以便早期发现、早期治疗。



小贴士

白血病的早期征象

凡发现孩子有以下任何一项异常，应及早就医，做血液病的全面检查：

1. 不明原因的发热、贫血、出血、肝脾和淋巴结肿大，肌肉、关节疼痛或胸骨压痛，齿龈肿胀、糜烂久治不愈，皮肤出现紫癜、淤斑，鼻衄；
2. 不明原因的白细胞增多。

感冒发热的病因

现在的医学研究认为，感冒时，由于病原体侵入人体，致中性粒细胞或单核细胞、巨噬细胞释放致热源，致热源使下丘脑的体温调节中枢发生失衡，产热过程加强而散热过程减弱，于是体温便升高，维持在较高水平。若病原体被杀灭，致热源刺激消除，体温调节中枢功能恢复，减少产热，增加散热，使体温降至正常水平。由此可见，感冒时人体发热是人体对入侵病毒、细菌的一种反应，清除病原体是恢复正常体温的根本方法。

流感病毒种类非常多，而且变化很快，因此，很难找到一种有针对性的药物或者疫苗来对抗。最近，我们经常听到非典（SARS）、禽流感、甲型 H1N1 流感等，都是已经认识的流感病毒，那么，未知的流感病毒呢？我想肯定不计其数，而且会层出不穷。但是“魔高一尺，道高一丈”，按照中医的理论、思维，遵循辨证施治、个体化治疗的原则，都能找到有效的方法去应对。



005

第一章
急性发热不可怕

怎么发现流感病毒呢？从流感患者的咽部，用拭子蘸一些分泌物，进行培养，然后在电子显微镜下观察，就能分离、发现流感病毒。

中医的病因观

中医认为导致人发病的原因大体分为三类：外因、内因、不内外因。



小贴士

006

父母锦囊
教你养个壮小孩

中医病因的“三因”学说

外因 外感六淫：风、寒、暑、湿、燥、火。

内因 内伤七情：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。

不内外因 饮食所伤、劳逸过度、虫兽伤、外伤（枪伤、跌打损伤、撞击伤）、寄生虫、化学伤、烧烫伤等。

春天风和日丽，人们沐浴着春风，外出踏青，欣赏着春意盎然的大自然，心情舒畅，有利于人体的健康。如果来了冷空气，出现大风天气，甚至夹杂沙尘暴，人们不做好防护措施，就很容易被风寒侵袭，造成感冒发热或者关节肌肉的酸痛。风其实就是空气的流动，没有空气流动，人就感觉不舒服甚至憋闷。大风时空气流动太过，就形成风邪，损害人体健康。这就像春天放风筝，风力不足，风筝飞不起来，风力太大，要么把风筝吹坏，要么把线扯断。

风、寒、暑、湿、燥、火本是自然界的六种气候现象，正常情况下有利于人体的健康成长。如果这六种气候太过，就会影响人体健康，变成致人生病的因素，中医上就称之为“六淫”。

七情是指人的七种情绪，是人对外界刺激产生的心理反应。升职了、搬新房了、结婚了、生子了，谁遇到了这类事情，心里都会喜滋滋的，这就是“喜”。亲朋好友如果有人不幸遭遇车祸、因病去世等，那心里肯定