

中医食疗丛书

中医 儿科分册

高汉森 主编



世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

中医食疗：儿科分册/高汉森主编. —广州：广东世界图书出版公司，1999.6

ISBN 7-5062-3877-2

I. 中… II. 高… III. 小儿疾病-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 24843 号

中医食疗 (儿科分册)

高汉森 主编

广东世界图书出版公司出版

韶关新华印刷厂印刷

广东世界图书出版公司发行 各地新华书店经销

广州市新港西路大江冲 25 号

邮政编码：510300

1999 年 6 月第 1 版 开本 787×1092 1/32

1999 年 6 月第 1 次印刷 印张：8

印数：0 001~5 000

ISBN 7-5062-3877-2/R·0007

出版社注册号：粤 014

定价：10.00 元

内 容 提 要

本书以中医为主,用中西医结合的观点,对儿科病的病机和饮食疗法作了介绍。

本书分上、下两篇。上篇扼要介绍了儿科病常用中药的性味、功效、运用和注意事项等,侧重临床运用。下篇为本书的重点,介绍了感冒、咳嗽、哮喘、泄泻、疳证、厌食、口疮与鹅口疮、儿童多动综合征、五迟与五软、小儿水肿、遗尿、紫癜、夏季热、汗证、麻疹、水痘、疟腮等病的病因、病机及常用食疗方。

本书说理清楚,食疗方易于操作,适合具有初中以上文化程度的读者阅读,也可供医学院校师生及医药工作者参考。

中医食疗丛书

前言

近几年来,随着社会的进步及人们精神生活和物质生活(特别是饮食)的微妙改变,我国及东南亚地区人群发病情况有了一些变化,其特点是:细菌性疾病明显减少了,但病毒性疾病、内分泌疾病、代谢疾病、过敏性疾病却增多了,精神神经疾病亦比以前复杂了。面对这种严峻局面,人们采取了主动积极的办法,那就是应用中医饮食疗法(简称中医食疗)。根据这几年来来的观察,中医食疗对疾病的预防和治疗确有其积极作用。

中医食疗对疾病之所以有防治作用,主要与其内涵有关。中医食疗的内涵,一是注重增强(或曰调整)人们的体质(或曰气质),二是针对邪气而下药。可以说,中医食疗是一种邪正兼顾,重在治本的调治方法。

中医食疗还有一个特点,那就是用药精练,味道可口,操作简单,特别符合我国和东南亚国家人群的饮食特色,这也是中医食疗深得民间欢迎的原因之一。

为了使中医食疗更好地服务于人民大众,亦为了总结中医食疗这一瑰宝的科学性和实用性,我们应广东世界图书出版公司之邀,编写了这套丛书。

本丛书命名为《中医食疗》,是一套包含临床各科的系列丛书,以内、外、妇、儿、肿瘤、男科与性病等为单元分册出版。每分册均以常见病为纲,以食疗方为目;重点介绍每首汤剂的

用料、制作、功效、配伍机理、注意事项等,附带介绍该科的常用食疗中药 20~30 味。凭着这套丛书,每当自己(或其他人)出现不适症状时,便可对照书本进行饮食治疗。

丛书内容以中医为主,中西医结合;实用、有效、词语通俗易懂,具有一般文化水平的人都可看懂,适合各阶层人士及广大医药工作者阅读和运用。

这套丛书由我校高汉森教授主编,参加编写的人员都是中医药专家,中医药学理论和临床经验都很丰富。但由于编写时间仓促,书中难免有不足之处,谨望读者予以指正。

编著者

一九九八年七月于
广州中医药大学

代 序

中医学认为小儿为稚阴稚阳之体。所谓稚阴稚阳,是指小儿机体柔嫩,五脏六腑的生理功能尚未完善,换言之,小儿的生理特点与成人的大不相同;亦正因为如此,小儿的发病情况(包括病名、病情变化)、辨证方法、立法用药等等,都与成人大不相同。为此,本系列丛书特设《儿科分册》,专供为人父母者及医药工作者阅读和运用。

小儿疾病的特点是“三易”,即易病、易变、易愈。小儿之所以易于发病,原因是其机体娇嫩,外(指肌表)易为六淫所侵袭,内(指内脏)易为饮食所损伤,因而容易罹患各种疾病。小儿患病后,其病情之所以易于出现各种变化,原因之一是其稚阴未长(肝肾阴津尚未充足),病变易于化热而肝阳有余,肝风易动,故此,每每出现高热、抽搐、昏厥等症;原因之二是其稚阳未充(阳气,特别是心阳,尚未充足),病变又易出现虚寒现象,每每出现面青肢冷、嗜睡蜷卧等心阳虚脱证。总之,小儿患病后,其病情变化的特点是寒热虚实的变化较多,而且传变迅速。小儿患病后之所以易于痊愈,原因之一是小儿正处于生长发育阶段,脏气(包括脏阴、脏阳)日益旺盛;原因之二是小儿疾病的病因较为单纯,主要是外感、饮食,与七情似无多大关系,因此,合理的调治容易取得疗效;但若不及时治疗,亦易出现病情恶化,此又不可不知。

儿童是国家未来的主人,是国家未来建设与发展的接班人,保护儿童,促进儿童身心健康,是每个家长与医生的责任,

学习和掌握有关儿童保健的知识和方法是十分有益的,特此
作序,愿与广大读者共勉。

高汉森

一九九八年仲夏于

广州中医药大学

目 录

上篇 儿科常用中药

一、解表药	3
紫苏叶	3
生姜	4
葱白	5
胡荽	6
薄荷	7
蝉蜕	8
桑叶	9
菊花	10
葛根	11
升麻	12
二、清热药	13
竹叶	13
夏枯草	13
鲜地黄(附:干地黄)	15
紫草	16
地骨皮	17
金银花	17
鱼腥草	19

三、利水渗湿药	21
茯苓(附:茯神、赤茯苓、茯苓皮)	21
灯心草	23
四、平肝熄风药	24
羚羊角	24
天麻	25
钩藤	26
五、补益药	28
人参	28
太子参	30
党参	31
黄芪	32
山药	33
黄精	34
蛤蚧	35
人胞	35
冬虫夏草	36
胡桃	37
熟地黄	38
当归	39
龙眼肉	40
枸杞子	41
沙参	42
西洋参	43
麦门冬	44
石斛	45
百合	46
玉竹	47

龟版	48
鳖甲	49
六、收涩药	50
白果	50
山茱萸	51
乌梅	52
五味子	53
覆盆子	54
益智仁	55
七、化痰止咳药	56
白前	56
贝母	56
杏仁	58
桑白皮	59

下篇 儿科常用食疗方

一、感冒	63
(一) 病因病机与症候	63
(二) 食疗方	64
姜糖紫苏饮	64
葱豉粥	65
菊花粥	66
西瓜番茄汁	67
金银花粥	68
桑菊薄荷饮	70
黄芪红枣猪瘦肉汤	71
参枣鸽肉饭	72

黄芪猴头菇汤	73
二、咳嗽	76
(一) 病因病机与症候	76
(二) 食疗方	77
桑菊杏仁茶	77
百部生姜汁	79
梨子汁	80
银耳梨子膏	81
黄芪冬虫夏草母鸡汤	82
玉竹炖鹌鹑	83
银耳百合沙参汤	84
燕窝西洋参汤	86
三、哮喘	88
(一) 病因病机与症候	88
(二) 食疗方	89
杏仁薄荷生姜粥	89
枇杷叶百部粥	90
南杏猪肺汤	91
冬雀定喘方	93
参蛤炖鸭	94
人参胡桃鸡汤	95
四、泄泻	97
(一) 病因病机与症候	97
(二) 食疗方	98
莱菔鸡内金粥	98
茶叶乌梅汁	99
茯苓红枣淮山粥	101
淮山太子参芡实粉	102

五、痞证	104
(一) 病因病机与症候	104
(二) 食疗方	105
独脚金青蛙粥	105
鹌鹑党参淮山汤	106
砂仁猪肚羹	108
脾虚木乘方	109
消食健脾粥	110
芪杞炖乳鸽	111
归参鳝鱼羹	112
参芪红枣炖乌鸡	114
银杞鸡肝明目汤	115
斑鸠明目汤	116
君肉蒸鸡肝	117
六、厌食	119
(一) 病因病机与症候	119
(二) 食疗方	120
白术猪肚粥	120
石斛小米粥	121
银耳猪瘦肉汤	122
莲子猪肚汤	123
三消饮	124
胡萝卜香菇猪瘦肉汤	125
鸭肫淮山薏苡仁粥	127
七、口疮与鹅口疮	129
(一) 病因病机与症候	129
(二) 食疗方	130
干地黄石膏粥	130

蒲公英绿豆粥·····	132
地莲冰糖煎子·····	133
麦冬蚝豉汤·····	134
八、儿童多动综合征 ·····	136
(一) 病因病机与症候·····	136
(二) 食疗方·····	137
酸枣仁熟地黄猪瘦肉汤·····	137
枸杞子百合羹·····	138
参枣龙眼肉粥·····	140
陈皮竹茹饮·····	141
龙眼肉猪心汤·····	142
枸杞子雏鸽汤·····	143
枸杞子炖羊脑·····	144
鸡子黄干地黄百合汤·····	145
九、五迟与五软 ·····	147
(一) 病因病机与症候·····	147
(二) 食疗方·····	148
鳙鱼强筋健骨汤·····	148
小儿脚痿行迟汤·····	149
熟地黄煮鹌鹑蛋·····	150
泥鳅补虚方·····	151
十、水肿 ·····	153
(一) 病因病机与症候·····	153
(二) 食疗方·····	154
浮萍姜皮鲩鱼头汤·····	154
麻杏宣肺利水汤·····	155
茅芦竹叶饮·····	156
车前草薏苡仁粥·····	157

加味石苇饮·····	159
荠菜鸡蛋汤·····	160
桑白皮赤小豆鲫鱼汤·····	161
黄芪羊肉鱼鳔汤·····	162
冬瓜皮野鸭花生汤·····	164
姜附焖狗肉·····	165
芪瓜鲤鱼汤·····	166
赤小豆冬瓜煲生鱼·····	167
十一、遗尿 ·····	169
(一) 病因病机与症候·····	169
(二) 食疗方·····	170
益智仁猪小肚汤·····	170
鸡肠覆盆子粉·····	171
胡桃肉猪腰汤·····	172
韭菜子鸡内金粥·····	173
猪小肚蒸荔枝·····	175
麻雀菟丝枸杞子汤·····	176
白果豇豆牛肉汤·····	177
参芪芡实炖猪腰·····	178
黄芪蒸鸡·····	179
十二、紫癜 ·····	181
(一) 病因病机与症候·····	181
(二) 食疗方·····	182
金银花薄荷粥·····	182
薄荷莲藕汁·····	183
白茅根地黄粥·····	184
薤菜鸡蛋汤·····	185
猪皮黑枣汤·····	186

荔枝淮山红枣粥·····	187
花生红枣羹·····	188
灵芝乌鸡汤·····	189
红枣羊骨糯米粥·····	191
茜草炖鳖·····	192
十三、夏季热 ·····	194
(一) 病因病机与症候·····	194
(二) 食疗方·····	195
西洋参冬瓜野鸭汤·····	195
人参地黄粥·····	196
豆腐丝瓜西洋参汤·····	197
蚕蛹红枣乌梅饮·····	199
十四、汗证 ·····	201
(一) 病因病机与症候·····	201
(二) 食疗方·····	202
牛肉黄芪浮小麦汤·····	202
红枣黑豆太子参汤·····	203
黄芪枸杞子炖乳鸽·····	204
乌龟百合红枣汤·····	205
浮小麦羊肚汤·····	206
十五、麻疹 ·····	208
(一) 病因病机与症候·····	208
(二) 食疗方·····	209
胡荽薄荷饮·····	209
甜菜粥·····	210
香菇猪瘦肉粥·····	211
胡萝卜葛根猪瘦肉汤·····	212
马蹄西河柳饮·····	213

鲫鱼豆腐汤·····	214
十六、水痘 ·····	216
(一) 病因病机与症候·····	216
(二) 食疗方·····	217
胡萝卜马蹄竹蔗汤·····	217
竹笋鲫鱼汤·····	218
三豆粥·····	219
板蓝根金银花煎·····	220
十七、痄腮 ·····	222
(一) 病因病机与症候·····	222
(二) 食疗方·····	223
马蹄莲藕茅根饮·····	223
丝瓜紫菜猪肉片汤·····	224
夏枯草荆芥饮·····	226
蒲公英甘草饮·····	227
山慈菇生石膏粥·····	228
珍珠母菊花钩藤粥·····	229
橘荔桃仁粥·····	230
苦瓜汤·····	231
 主要参考文献·····	 233

上篇 儿科常用中药