

宝宝

健康成长 系列

小儿疾病家庭中医巧治法

侯树平 张伟 主编



 人民卫生出版社

宝宝健康成长系列

小儿疾病 家庭中医巧治法

主 编 侯树平 张 伟
编 委 张亚芝 刘基峰
马丽涛 李 刚
王凯闻

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小儿疾病家庭中医巧治法/侯树平, 张伟主编. —北京:
人民卫生出版社, 2002

(宝宝健康成长系列)

ISBN 7-117-05002-0

I. 小... II. ①侯... ②张... III. 小儿疾病-中医治疗
法 IV. R272

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 037879 号

宝宝健康成长系列 小儿疾病家庭中医巧治法

主 编: 侯树平 张 伟

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京市增富印刷有限责任公司(四小)

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 15.25

字 数: 376 千字

版 次: 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05002-0/R · 5003

定 价: 23.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

疾病是危害少年儿童健康的原因。儿童是世界的未来，随着计划生育国策的实施，优生优育已引起了全社会的广泛关注。追求健康，保证小儿茁壮成长，是每个家长所企盼的，也是临床医务人员义不容辞的责任。寻求简捷、安全、有效、经济的疗法来防治小儿疾病是当务之急。为此，在全面总结古今医家临床经验的基础上，结合作者的亲自体验，编写了《小儿疾病家庭中医巧治法》。

本书着重介绍小儿内科疾病，而小儿外科、耳鼻喉科、皮肤科等疾病则择几种常见的。全书共分 86 条，主要介绍 78 个病证的一般情况、经验方、推拿疗法、药物外治、药膳等方面内容。在编写过程中，力求实用、通俗易懂，对各种技术方法及具体操作表达完整准确，便于读者学习、掌握和应用，力争解决家庭育儿过程中的一些实际问题。

本书深入浅出，文字表达简练、准确，能解决实际问题，便于家庭操作，适宜于广大医学爱好者及儿童家长、幼儿教师阅读，亦可供儿科医护人员参考。

编 者

目 录

益智健脑药膳	1
防治小儿发育迟缓的药膳	5
长夏调理药膳	9
秋季护肺扶正措施	13
秋令调理药膳	16
新生儿鼻塞的中医简易疗法	18
新生儿二便不通的推拿法	20
新生儿硬肿症的中医治疗	20
肌性斜颈的中医治疗	23
新生儿产伤麻痹的中医治疗	26
小儿易感综合征的中医调养	28
小儿多涕症的中医治疗	35
急性上呼吸道感染的中医调养	39
疱疹性咽峡炎的中医治疗	50
扁桃体炎的中医治疗	52
急性支气管炎的中医治疗	59
毛细支气管炎的中医治疗	68
支气管肺炎的中医治疗	71
支原体肺炎的中医治疗	80
消除小儿肺炎肺部啰音的方法	88
咳嗽变异性哮喘的中医治疗	93
支气管哮喘的危害及中医防治优势	96
支气管哮喘发作期的中医治疗	97

止咳化痰经验方	101
流涎的中医治疗	110
鹅口疮的中医疗法	115
疱疹性口炎的中医治疗	121
溃疡性口炎的中医治疗	126
地图舌的中医调养	130
再发性呕吐的中医治疗	131
肠痉挛的中医防治	136
小儿食滞病的中医调养	144
便秘的中医调养	152
嗜食症的中医治疗	158
小儿厌食的中医调养	163
非感染性腹泻的中医治疗	172
轮状病毒性肠炎的中医治疗	180
感染后脾虚综合征的中医调养	186
儿童肥胖症的中医调养	196
婴幼儿营养不良症的中医调养	204
维生素D缺乏性佝偻病的中医调养	209
营养性贫血的中医治疗	213
血小板减少性紫癜的中医治疗	217
急性肾小球肾炎的中医治疗	223
慢性肾小球肾炎的中医治疗	232
肾病综合征的中医治疗	235
泌尿系统感染的中医治疗	243
治疗尿滞留的外治法	250
小儿尿频的中医调养	254
遗尿症的中医治疗	259
小儿夜惊和睡眠不宁的中医治疗	270
儿童多动综合征的中医调养	278

抽动-秽语综合征的中医治疗	286
局部抽搐症的经验方	293
小舞蹈病的中医调养	295
病毒性脑炎后遗症的康复治疗	298
脑性瘫痪的康复疗法	299
病毒性心肌炎的中医调养	304
过敏性紫癜的中医治疗	311
暑热症的中医调养	316
麻疹的中医治疗	320
幼儿急疹的中医治疗	325
风疹的中医治疗	326
水痘的中医治疗	328
手足口病的中医治疗	331
流行性腮腺炎的中医治疗	333
猩红热的中医治疗	337
百日咳的中医调养	342
传染性单核细胞增多症的经验方	353
细菌性痢疾的中医调养	355
病毒性肝炎的中医调养	363
蛔虫病的中医治疗	368
蛲虫病的中医治疗	372
绦虫病的经验方	377
小儿多汗的外治法	378
夏天小儿长痱子怎么办	384
冬季小儿手足皲裂的简易方	386
冬天防治小儿冻疮的外治法	387
鹅掌风的外治法	389
小儿唇风的中医治疗	392
尿布皮炎的中医外治法	394

婴儿湿疹的中医疗法	398
神经性皮炎的外治法	404
脱肛的中医治疗	407
淋巴结炎的中医治疗	411
淋巴结结核的中医治疗	414
小儿推拿疗法	419
小儿头针疗法	469
小儿常用穴位	474

益智健脑药膳

年轻的父母都希望自己的小儿聪明机灵，活泼可爱。随着年龄的增长又迈入小学，人们常夸赞成绩好的小儿聪明，对成绩不好的小儿，老师和家长有时会认为这些小儿笨，总希望能找到什么好的办法或药物使小儿尽快地聪明起来。

中医认为，肾主骨生髓，脑是髓汇集而成；脾为后天之本，气血生化之源，脾运化功能正常，才能为精、气、血提供充足的养料，使脏腑（包括脑髓）得到充分的营养，从而使髓海得养，脑的发育健全，就能发挥“精明之府”的生理功能。婴幼儿及儿童时期是智力形成与发展的重要时期，除膳食合理外，强化脾肾、益智健脑亦有助于智力发育。可选择下列药膳。

* 小麦红枣桂圆粥

用料：小麦 30 克，红枣 5 枚，黄芪 20 克，桂圆肉 10 克，糯米 75 克，红糖 15 克。

用法：先将小麦淘洗干净，加热水浸胀，倾入锅中，与黄芪一起煎煮 20～30 分钟取汁水，加入淘洗干净的糯米、洗净去核的红枣和切碎的桂圆肉，用旺火烧开后转用小火熬煮成稀粥，起锅时加入红糖，每日服 1 次，温热食用。

作用：具有健脾养心，健脑益智作用。

* 山药桂圆粥

用料：鲜山药 100 克，桂圆肉、荔枝肉各 15 克，五味子 10 克，白糖 20 克，糯米 150 克。

用法：先将山药去皮洗净切成薄片，与桂圆肉、荔枝肉、

五味子一同置于锅内，加入淘洗干净的糯米，加水适量，用旺火烧开后转用小火熬煮成稀粥，起锅时加入白糖。每日温热食用 1 次。

作用：具有健脾补肾，健脑益智作用。

*** 羊骨粥**

用料：羊骨 500 克，大米 50 克，葱白 2 茎，生姜 2 片，莲米 5 克，精盐少量。

用法：将羊骨洗净，捶破，加水煎 30~40 分钟，以汤代水，加大米、莲米（研细）煮粥，待米烂时调入精盐、葱白、生姜。早晚温热服食。

作用：具有补肾壮骨，聪脑宁神作用。

*** 读书点心**

用料：核桃肉 500 克，芝麻、桂圆肉各 125 克，白糖适量，淮山药 400 克，面粉 200 克。

用法：先将淮山药研磨成细粉，与面粉一起加水揉和；将核桃肉、芝麻、桂圆肉加糖适量，共捣匀作成馅，作成面粉馅饼多个，锅中放油，烧至七成熟时，放入馅饼，炸至浮起，捞出，再撒少许白糖即成，作点心吃。可常服。

作用：具有健脾益智，增强记忆作用。

*** 益智健脾糕**

用料：炒白术、核桃仁各 50 克，炒党参、焦山楂、焦神曲、石菖蒲各 15 克，炒山药、炒米仁、炒芡实、炒莲子各 20 克，炒粳米、炒糯米各 75 克，白糖 200 克。

用法：上药与食物打粉和匀，做成糕点食用。可常食。

作用：具有健脾和胃，补脑益智作用。

*** 冬瓜益智盅**

用料：小冬瓜 1 只，猪瘦肉 100 克，香菇 2 个，莲肉 15 克，精盐、味精、色拉油各适量。

用法：先将冬瓜挖瓢洗净，用沸水煎 10 分钟后，取出备

用；将猪瘦肉洗净切成小块；香菇泡发后洗净，切成细丝。将猪瘦肉、香菇丝、莲肉、色拉油一起放入砂锅中，加水煮沸30分钟后，放入冬瓜皮及味精、精盐适量，煮炖至熟烂，即可食用。每周1~2次。

作用：具有健脾益智作用。

* 山药杞枣炖牛肉

用料：牛肉75克，山药15克，枸杞子、桂圆肉各10克，精盐、黄酒、味精、葱段、生姜片、植物油各适量。

用法：先将山药、枸杞子、桂圆肉洗净，放入炖盅内；将牛肉放入沸水锅中焯一下捞出，洗净切成薄片；炒锅上火，放植物油适量烧热，倒入牛肉片爆炒，烹入黄酒，之后放入炖盅内加入葱段、生姜，隔水蒸炖2小时，至牛肉软烂时拣去葱、姜，加入味精、精盐，即成。每周1~2次。

作用：具有健脑益智作用。

* 益智仁炖肉

用料：益智仁10克，猪瘦肉30克，味精、精盐、香油、生姜、大枣适量。

用法：先将猪肉洗净切成小块，大枣洗净去核，生姜洗净切片，与益智仁一起炖煮至肉熟烂，加味精、香油、精盐适量即成。每周1~2次。

作用：具有健胃益脾，补脑益智作用。

* 胡桃五味子炖猪脑

用料：胡桃仁、五味子各10克，陈皮6克，猪脑1个，味精、精盐各适量。

用法：将陈皮洗净布包，猪脑去筋膜备用。锅中放清水、胡桃仁、五味子、陈皮，文火炖沸后，下猪脑，煮至脑熟，去陈皮包，调味服食。每周1次。

作用：具有补肾健脑益智作用。

*** 清蒸鲤鱼**

用料：鲤鱼 1 条（重约 500 克），蒜头 15 克，色拉油、精盐、姜丝各少许。

用法：先将鲤鱼去除内脏及腮、鳞洗净，蒜头去皮打碎，放入鱼肚内，加适量油、盐及少许姜丝，隔水蒸熟，用佐膳。每周 1 次。

作用：具有健脾和胃益智作用。

*** 鱼头炖冬菇**

用料：鲢鱼头 1 个，冬菇、肥肉、鸡丁适量，葱、姜、料酒、味精、精盐各适量，黄瓜丝、香菜、香油少许。

用法：将鱼头切为两半，放入葱、姜、料酒腌 2 小时，把肥肉片、鱼头、冬菇、鸡丁同放盘中，加清水、食盐适量拌匀，上笼蒸约 30 分钟左右，再放入黄瓜丝、香菜、葱花、姜末、香油即成。每周 1 次。

作用：具有补肾益脾，健脑益智作用。

*** 枸杞炖猪脑**

用料：猪脑髓 50 克，山药 15 克，枸杞子 6 克，清汤、黄酒、生姜片、葱节、精盐、味精各适量。

用法：先将山药洗净切成片，枸杞子用温水洗净，猪脑去血筋洗净，一同放入砂锅中，加入葱节、生姜、黄酒、清汤、精盐、味精，小火炖 40 分钟，去葱节、生姜，搅成烂糊即成。每周可食用 1 次。

作用：具有健脑益智，补肾益脾作用。

*** 山家三脆**

用料：鲜笋 25 克，香菇 6 克，枸杞子 10 克，香油、精盐、酱油、醋、胡椒各适量。

用法：将鲜笋、香菇、枸杞子入盐汤中煮熟，捞出，加香油、胡椒、精盐、酱油、醋拌食。每周 1 次。

作用：具有补肾益血，健脑益智作用。

*** 茯苓糕**

用料：生山药 500 克，红枣（去核）750 克，白茯苓、炒白莲肉、炒大麦粉、炒胡桃肉、炒黑芝麻各 50 克，扁豆 250 克，白糖适量。

用法：先将茯苓、白莲肉、大麦粉、胡桃肉、黑芝麻、扁豆研成细末；再将山药和红枣洗净，放入锅中，加水煮熟去皮，继续入水中煮烂，加入上述药末与白糖，一同共捣揉和，做成糕条，入锅内蒸熟。每日晨起作早餐食用。

作用：具有健脾补脑，益智宁神作用。

*** 山药白鳝肉饼**

用料：淮山药 100 克，白鳝 250 克。

用法：先将白鳝去内脏，洗净，剔骨取肉，与山药共剁成肉馅，压成饼状，蒸熟淡食。每周 1~2 次。

作用：具有健脾和胃，补脑益智作用。

防治小儿发育迟缓的药膳

发育正常的小儿，一般 6~10 个月开始出牙，7 个月能发出“爸爸”、“妈妈”等复音，10 个月左右能站立，1 周岁时可独立行走，13 个月已会说出简单的语言。但有些小儿生长发育较正常儿迟缓，即超过 12 个月头发稀细黄枯、未见出牙，不能平稳站立，18 个月尚不能行走，甚或出现身材矮小，此属中医“五迟”范畴。中医学认为小儿生长发育受先天和后天两方面因素制约。先天因素与种族、父母、胎儿期状况有关，后天因素与营养、疾病、社会条件、体育锻炼等有关。发育迟缓主要是由于先天禀赋不足，后天调摄失养，肾脾不足所致。脾为后天之本，气血生化之源，因此，即便是先天不理想的小儿，也完全可以通过对后天的补养调理来促进生长发育。在这方面，中医学积累了丰富经验，很多药膳都具有促进小儿生长发育的作用，经常给小儿服食，将会取得理想效果。

*** 二髓膏**

用料：猪骨髓、羊脑髓、核桃肉、黑豆、黑芝麻、山药、牛膝、枸杞子各 30 克，蜂蜜 200 克。

用法：上药煎汁去渣浓缩，加蜂蜜，制成二髓膏。每服 2 匙，每日 3 次。

作用：具有补益脾肾，强筋健骨，益脑填髓作用。适用于发育不足，发育迟缓，语迟者。

*** 五骨粥**

用料：牛骨、羊骨、猪骨、狗骨各 100 克，公鸡骨架 1 具，粳米 300 克，食盐适量。

用法：先将五骨洗净打碎，慢火熬汤，去骨取汁，加粳米熬成粥，加盐少许，空腹作早、晚餐食用。

作用：具有强筋壮骨，增神作用。适用于发育迟缓，身材矮小者。

*** 健骨汤**

用料：公鸡骨架 1 具，东北人参 9 克，红枣适量，食盐适量。

用法：先将鸡骨架用净黄土焙黄，加入人参，共研细粉，装瓶备用。每次用 2 克与红枣 10 枚共煮汤，加入食盐调味后服用。

作用：具有壮骨益肾，健脾强筋作用。适用于发育迟缓，坐立无力，站立不稳，肢体无力者。

*** 参杞羊头汤**

用料：党参、枸杞子、陈皮、山药各 10 克，荸荠 40 克，羊头 1 个，食盐、花椒、味精、胡椒适量，葱数节。

用法：先将羊头洗净去毛，与党参、枸杞子、陈皮、荸荠、山药、花椒、胡椒一起同炖，待羊头炖烂后加入食盐、葱节、味精，再煮 5~10 分钟，吃肉喝汤，每日数次。

作用：具有补益脾肾，强筋壮骨作用。适用于发育不足，

发育迟缓者。

*牛骨髓饭

用料：牛骨髓 30 克，枸杞子 15 克，白糖 30 克，生姜 3 克，葱白 5 克，山药 20 克，糯米 100 克。

用法：先将糯米洗净，沸水中氽过，用大瓷碗盛，再将山药用水焖透切成薄片，放糯米上，将牛骨髓盖在糯米及熟山药片上，加入枸杞子、姜葱，入甑中蒸熟，取出，去姜片，拌入白糖。可作为主食服用。

作用：具有补肾填髓作用。适用于小儿先天禀赋不足，生长发育迟缓，身材矮小者。

*栗子糕

用料：生板栗 250 克，鲜桑椹 100 克，白糖 100 克。

用法：桑椹用冷开水冲洗干净，压取汁，入锅中小火慢熬至浓汁，边加白糖边搅拌，至成膏状，再将生板栗在水中煮开 30 分钟后去壳，混合压泥，用瓶盖为模，做成小糕。食用。

作用：具有强筋健骨，补肾养肝作用。适用于发育迟缓，坐立无力，行迟，凶门不闭。

*鱼骨胎盘粥

用料：醋炒鱼骨 50 克，胎盘粉 5 克，炒鸡蛋壳 20 克，粳米适量。

用法：将醋炒鱼骨、胎盘粉、炒鸡蛋壳共为细粉，装瓶备用。将粳米 250 克洗净加水煮粥，待米熟后加入药粉 2 克，再煮 10 分钟，趁热食用。

作用：具有补肾填髓，强筋壮骨作用。适用于发育迟缓，坐立无力。

*蜜饯黄精

用料：黄精 75 克，蜂蜜 150 克。

用法：用清水浸润黄精至透软，洗净，入砂锅中煮熟后晾干，再入锅中与蜂蜜一同煮熬，使黄精吸尽蜂蜜，用瓶盛装、

密封，作零食吃。

作用：具有补益肝肾作用。适用于成长缓慢，个头矮小者。

*** 黄芪炖骨头**

用料：黄芪、党参各 15 克，莲子 5 克，猪骨头 500 克。

用法：先将莲子水泡，去心，与黄芪、党参、猪骨头一起加水适量炖 1 小时以上，饮汤。

作用：具有健脾益肾，补益气血作用。适用于小儿脾胃虚弱，纳差，倦怠乏力，面黄肌瘦，生长迟缓者。

*** 山药枸杞炖猪脑**

用料：猪脑髓 50 克，山药 5 克，枸杞子 6 克，鲜汤、黄酒、生姜片、葱白、精盐、味精各适量。

用法：先将山药洗净切成片，枸杞子用温开水洗一下，猪脑去血筋洗净，一同放入砂锅中，加入葱、生姜，搅成烂糊即成。每日分 3 次食用。

作用：具有补益肝肾，健脑益智作用。适用于小儿发育迟缓，足软，说话晚。

*** 枸杞甲鱼瘦肉汤**

用料：枸杞子 30 克，甲鱼 1 只（约 300 克），猪瘦肉 100 克，精盐、味精适量。

用法：先放甲鱼在热水中游动，使其排尿后，杀死切开，去内脏，洗净切块，加清水适量，与枸杞子、猪瘦肉共炖烂熟，再加入精盐、味精适量，喝汤吃肉，分 2~3 次服完。

作用：具有滋补肝肾，益精养血作用。适用于发育迟缓，站立、行走不稳，毛发稀疏，面色无华者。

*** 猪脑粥**

用料：猪脑 100 克，大米 50 克，葱白 10 克，黄酒、味精、精盐适量。

用法：先将猪脑去血筋洗净捣碎，加入淘洗干净的大米、

洗净切段的葱白，加水适量、黄酒少量一起煮粥，先用旺火烧开后转用小火熬煮成稀粥，起锅时加入味精、精盐适量调匀。每日温热食用1次。

作用：具有健脑益智作用。适用于小儿发育迟缓，语迟，智力稍差。

长夏调理药膳

长夏天气炎热，氤氲熏蒸，还未成年的孩子们，往往食欲较差，不欲进食，精神不振，四肢乏力。此时家长不妨为他们做些凉卷、凉糕、药膳等，调剂一下胃口，帮助恢复脾胃功能。实际上，这些药膳、凉糕等小吃，正是我国人民在长期的生活实践中探索、总结出来的专供人们长夏季节食用的特色食品、药膳。

长夏调理药膳应以健脾利湿、清热化浊为主，忌食辛辣燥热及肥甘滋腻之品。

* 菠菜卷

用料：菠菜150克，糯米粉150克，白芝麻50克，白糖20克，淀粉50克。

用法：先将菠菜洗净加水用果汁机打碎过滤，将滤水加入淀粉、糯米粉搅拌均匀，再倒入涂油的不锈钢平盘内，约0.2~0.3厘米厚，将平盘放入蒸锅内，武火蒸5分钟左右，取出晾凉。白芝麻炒熟，趁热捣碎，加入白糖拌匀。将晾凉的糯米菠菜卷切块，将研碎的芝麻均匀撒上，卷成圆筒状，再切成长段，即可食用。

作用：具有祛暑利湿开胃作用。

* 山楂糯米卷

用料：糯米250克，白芝麻100克，豆沙馅100克，山楂糕100克，蜂蜜2匙。

用法：将糯米淘洗干净，用清水浸泡4小时，仿照大米饭