

● 续集
● 玉振薰 著

童保健100问

ERTONG BAOJIAN YIBAIWEN

广西民族出版社

74-44

2

儿童保健100问

(续集)

玉振熹 编著

广西民族出版社

儿童保健100问

(续集)

玉振熹 编著

☆

广西民族出版社出版

广西新华书店发行 广西交通厅印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 4.5 字数: 90千

1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷

印数: 1—5000册

ISBN 7-5363-0879-5/R·42 定价: 1.80元

前 言

愚和唐忠鲁医师写的《儿童保健100问》于1986年底问世后，得到广大读者的关注，并获得了南宁市科协、南宁市科普作协的第二次优秀科普图书奖和广西第二届优秀科普作品奖。我们表示极大的感激。

不少读者在来信、来诊中，就防治儿童疾病中的一些问题提出咨询，并希望将我们的意见整理成册。对读者的热情鼓励，实感心有余愧。但，作为医学科普工作者，有责任向读者宣传、介绍科学知识。为此，我们把读者来信、来诊中和临床实践中遇到的带普通性的又100个问题，编写成册，作为《儿童保健100问》的续编。本编问题中，治疗部分以简便易行的中医方法为主，重在实用，容易掌握。

儿童保健问题是多方面的，二集共提到的200个问题，还不能包括儿童的防病治病中的全部问题，希望读者继续把你们遇到的问题告诉我们，以便尽力帮助解决。

由于水平有限，谬误在所难免，请读者批评指正。

玉振熹

1989年12月于广西中医学院

目 录

怎样做好优生·····	(1)
怎样做好新生儿的保健·····	(4)
怎样给新生儿去胎毒·····	(6)
怎样护理早产儿·····	(8)
怎样给婴儿哺乳·····	(10)
怎样做好小儿寒热冷暖的调护·····	(12)
怎样做好小儿衣着的保健·····	(13)
怎样做好小儿病后的调理·····	(14)
怎样保护小儿的牙齿·····	(16)
怎样观察小儿的睡眠·····	(18)
怎样观察婴幼儿的听力·····	(19)
怎样判别小儿腹痛的性质·····	(20)
怎样预防婴幼儿营养不良·····	(22)
怎样识别婴儿的哭闹·····	(23)
怎样判别小儿肥胖的虚实·····	(24)
怎样防止小儿饮食性过胖·····	(26)
怎样观察小儿跌倒后有无内伤·····	(28)
怎样纠正小儿挑食·····	(29)
怎样防治新生儿硬肿症·····	(30)
怎样做好小儿肝炎的家庭护理·····	(32)
怎样做好癫痫患儿的家庭护理·····	(33)
怎样做好哮喘病儿的家庭调护·····	(35)
怎样做好瘫痪病儿的家庭护理·····	(36)
怎样护理惊风的小儿·····	(38)
怎样给孩子补锌·····	(39)

怎样预防小儿佝偻病.....	(41)
怎样救护溺水小儿.....	(42)
怎样预防小儿烫伤.....	(43)
怎样做好小儿肾炎的家庭护理.....	(44)
怎样做好小儿腹泻、痢疾的家庭护理.....	(46)
怎样防止新生儿感染.....	(47)
怎样做好幼女的生殖器官的卫生.....	(48)
新生儿无尿怎么办.....	(49)
小儿脐疝怎么办.....	(50)
新生儿脐部出水怎么办.....	(51)
新生儿脐带出血怎么办.....	(52)
新生儿鼻塞怎么办.....	(53)
新生儿腹胀怎么办.....	(54)
婴幼儿便秘怎么办.....	(55)
小儿经常流鼻涕怎么办.....	(56)
小儿嗜睡怎么办.....	(57)
小儿睡不安怎么办.....	(59)
小儿多尿怎么办.....	(60)
小儿患腮腺炎并发睾丸炎怎么办.....	(61)
小儿哭闹出现呼吸困难怎么办.....	(62)
小儿经常扁桃腺发炎怎么办.....	(63)
小儿鱼骨梗喉怎么办.....	(65)
孩子被蜂螫、蜈蚣咬伤怎么办.....	(65)
孩子不自觉的手舞足蹈怎么办.....	(66)
小儿爱咬人怎么办.....	(67)
小儿鸡胸怎么办.....	(68)
小儿小便时尿道疼痛怎么办.....	(70)
小儿患冻疮怎么办.....	(71)
小儿药物致聋怎么办.....	(72)

孩子打针后臀部发生硬块怎么办.....	(73)
小儿泄泻、痢疾时肛周红烂怎么办.....	(74)
小儿智能落后怎么办.....	(75)
孩子得了小儿麻痹症偏瘫怎么办.....	(76)
孩子经常起风团怎么办.....	(78)
小儿大便有血怎么办.....	(78)
小儿小便不通怎么办.....	(79)
新生儿患鹅口疮怎么办.....	(81)
新生儿患脓疱疮怎么办.....	(81)
小儿颈部淋巴结肿大怎么办.....	(82)
小儿误吃避孕药引起乳房硬结怎么办.....	(84)
小儿阴囊水肿怎么办.....	(84)
婴儿吃乳后打嗝怎么办.....	(85)
小儿支气管炎久咳不愈怎么办.....	(86)
小儿有蛔虫病服驱虫药打不下虫怎么办.....	(87)
小儿患“红眼病”怎么办.....	(88)
婴儿为什么要种卡介苗.....	(90)
小儿睡觉为什么会打鼻鼾.....	(90)
小儿为什么会脱发.....	(91)
小儿为什么容易患疳积.....	(93)
小儿厌食为什么要检发锌.....	(94)
婴幼儿为什么容易患泄泻.....	(95)
小儿发热为什么容易抽风.....	(97)
小儿为什么容易患中耳炎.....	(98)
小儿为什么患虫牙.....	(99)
小儿的肠道蛲虫为什么不易打净.....	(100)
儿童为什么也会患溃疡病.....	(101)
儿童为什么也会患高血压和冠心病.....	(102)
为什么说：若要小儿安，常带三分饥与寒.....	(103)

给孩子吸空奶头好吗.....	(105)
新生儿服熊胆、珍珠好吗.....	(106)
婴儿一定要剃“胎毛”吗.....	(107)
小儿患麻疹发热时可用退热药吗.....	(108)
小儿患麻疹时需要忌口吗.....	(109)
小儿能吃补药吗.....	(111)
儿童能喝茶吗.....	(112)
小儿经常饮凉茶好吗.....	(113)
小儿脑积水能治好吗.....	(114)
小儿肺门淋巴结核病能治好吗.....	(116)
抽脑脊液的孩子会残废吗.....	(117)
小儿“失魂”是怎么回事.....	(118)
性早熟是怎么一回事.....	(119)
少年白发是怎样发生的.....	(121)
男孩子小便时经常撒腿是怎么回事.....	(122)
小儿手足口病是怎样发生的.....	(123)
小儿皮肤经常出现紫斑是怎么回事.....	(124)

附 篇 小儿用药知识

小儿用药有哪些特点.....	(126)
怎样选用小儿感冒发热的中成药.....	(127)
怎样选用小儿化痰止咳药.....	(128)
怎样选用小儿消食止泻中成药.....	(128)
家庭应备哪些小儿中成药.....	(129)
小儿常用中成药简介.....	(130)

怎样做好优生

实行计划生育，是我国的一项基本国策，提倡一对夫妇只生一个孩子有利于提高人口素质。要提高人口素质，就必须做好优生优育。优生的一个重要内容，就是要预防遗传缺陷和先天性疾病的发生，避免和减少不良人体的产生。通俗一点讲，就是要想办法生一个健康、聪慧的孩子。

要生一个这样的孩子，中医认为必须要先天禀赋良好，做好怀孕期的养胎和胎教。所谓先天禀赋，是指从父母那里获得的先天因素，也就是现在讲的遗传因素。俗话说：“种瓜得瓜，种豆得豆”，禀赋的强弱厚薄，对每个人的生长发育、体格、智力都有密切的关系。一般地说，父母在健康、强壮、精血充盛的情况下结合受孕的胎儿，在妊娠期间保养良好，禀赋壮实易养；反之，父母体质虚弱多病，保养不良则禀赋不实，难养。中医认为，人类生殖功能依赖于肾，男子24岁、女子21岁以后，才达到“肾气平均”的完全成熟阶段，故提倡“男子三十而娶，女子二十而嫁”，这对优生是有实际意义的。

只有父母身心健康，才能生育健康的子女。根据中医禀赋理论和现代遗传学的观点，和《婚姻法》的规定，直系血亲和三代内的旁系血亲，以及曾患有精神分裂症，麻疯病的人，禁止结婚；患有侏儒症、血友病、强直性肌营养不良、双侧视网膜母细胞瘤、先天性畸形等遗传性疾病的人，应当严守《婚姻法》的规定，禁止生育。中医十分强调寡欲蓄精，认为注意节欲的人生育的子女壮实，易养易长；纵欲无

度，容易导致肾虚精亏，不易受孕或受孕生育的子女不壮实，难养，婚后应该节制性欲。

孩子的健康聪慧，除与父母的遗传因素外，还取决于母亲怀胎十月期间的饮食、生活、情绪、疾病等各种因素。所以，中医十分重视妊娠期的保胎养胎，并积累了丰富的宝贵经验。中医的保胎养胎，类似于现代的“围产期”保健，主要包括以下措施：

1.精神调理：孕母精神情绪的波动，可以影响胎儿的生长发育。如情绪紧张，可引起胎动不安；情绪过度不安，还可导致胎儿畸形，甚至造成流产、早产或死胎。所以，妊娠期间，家庭所有成员都应该搞好家庭和睦，爱护孕妇，创造安静舒适的环境，使她精神愉快；孕妇本身要加强自身的精神道德的修养，尊老爱幼，谦虚旷达，维护家庭的和睦，怡养情性，使胎儿也得安静的环境和情操的熏陶。

2.注意饮食的调理：孕母的饮食，对胎儿的生长发育影响很大。中医认为，胎儿在母腹中，全赖母体气血的供养，而孕母气血盛衰，又赖于脾胃对饮食的营养的化生，脾胃功能和饮食情况如何，影响很大。因此，首先要保护脾胃运化功能正常和根据妊娠各期的需要合理调整饮食。总的原则是饮食要富有营养，易于消化，多样，醒脾开胃，饥饱有度，不伤脾胃为宜，忌肥甘厚味，生冷不洁，辛辣过燥。

妊娠早期（头三个月），妊妇多有反应，恶心呕吐，食欲差，胎儿小，营养需要量小，饮食宜清淡，可多食些豆制品，新鲜蔬菜、水果、鲜瘦肉、蛋汤等，少食肥腻；妊娠中期（4~7个月），妊娠反应停止，食欲增加，胎儿的需要剧增，中医的“逐月养胎法”中提出：“食甘美”、“调五味”、“无大饥”、“无大饱”、“无寒食”。就是要注意营

养，讲究烹调 and 调剂，可多食些鱼、牛、猪肉、禽蛋、豆类等蛋白质丰富的食物，及新鲜蔬菜、水果等，但要注意荤素搭配调剂，不可过饥过饱，忌肥腻及饮酒（特别忌酗酒），忌过吃生冷，以免造成胎热、胎毒，影响胎儿智力发育，甚至发生畸形等；妊娠后期（8~10个月），胎儿发育迅速，孕母需要储存营养增多，应在妊娠中期饮食的基础上，酌加生乳催乳之品，如章鱼、花生等，但，不可过多过饱，避免伤食或胎儿过大，增加难产的机会。

3. 注意劳逸适度：中医认为，过劳则气血受伤，过逸则气血郁滞，均不利于养胎，所以妊娠期间，孕妇的生活起居，要有规律，要劳逸适度，避免繁重的体力劳动和剧烈的运动，防止损伤胎气导致流产、早产，或感受病毒（如感冒、风疹）造成胎儿畸形。

4. 节制房事：性欲过度，房事不节，损伤肾气，胎元失固可导致流产、早产、胎儿发育不良或胎病。

5. 慎用药物及接触毒物：许多中药和西药，对孕妇及胎儿的健康都有影响，妊娠期间必须慎用和接触。如具有活血化淤的中药，容易造成流产、早产或死胎的水银、巴豆、芫花、甘遂、斑蝥、麝香、雄黄等应该禁用；芒硝、牛膝、桃仁、红花、水蛭、大戟、商陆、苡仁、木通、冬葵子、半夏等，如因病情需要用时，必须谨慎，坚持中病即止，不应久用或用量过大。西药中的链霉素、新霉素，容易导致胎儿耳聋，黄体酮使用不当，可令女婴产生男性化，氯喹可使胎儿眼角膜受损害及耳聋，妊娠早期必须慎用；苯巴比妥、冬眠灵、安定、利福平、敏克静、安其敏、甲氧硫胺嘧啶，烟酰胺等容易使胎儿畸形，阿斯匹林、咖啡因、维生素K容易使婴儿产生黄疸等，这些药物应避免使用，必需者，应在医师

指导下使用。铅、砷、苯、水银、敌敌畏、甲基硫脲、农药及X线、钴⁶⁰等有害于胎儿的生长发育，发生畸胎，应避免长时间接触。

胎教，是妊娠期对未出世的胎儿进行早期教育，用母亲的心理活动熏陶胎儿身心的一个方法。实践证明，妊娠期良好的养胎方法，母亲在精神状态良好下和优美清静的环境中生活，以“外感而内应”的作用感传于胎儿，有利于孩子智力的发育。为此，孕母应该培养高尚的情操，宽厚诚实，对家庭成员及周围亲友、同事无嫉妒之心，无狡诈之意，心无邪念，行无邪径，适当地参加有益身心的文娱活动，如听优美的音乐，观看健康的影视、书画，阅读内容健康的书刊等，让胎儿受到高尚情操的熏陶，开发婴幼儿智力，尤其是妊娠后期，是很重要的。

做好以上几个方面，是做好优生的关键。

怎样做好新生儿的保健

小儿自出生至一个月的新生儿期，为适应外界环境，各系统都发生重要的变化，表现很多特点和复杂问题。中医把小儿的生理特点概括为脏腑娇嫩，气形未充；稚阴稚阳之体；即小儿无论是物质基础和生理功能方面，都是未完善的。并认为，年龄越小越明显，护养稍有不当，容易被外邪所侵和饮食所伤而发病。正如清代名医陈飞霞所说：“婴儿初诞，如蜚虫出户，草木萌芽，卒遇暴雪严霜，未有不为其僵折者。”这说明了新生儿保健的重要。做好新生儿的保健，主要注意下面几个问题：

1. 脐带的护理：新生儿的脐带是新生儿破伤风，新生儿

败血症的一条重要途径，稍有不慎，便会带来不少麻烦。历代儿科医家都十分重视脐带的护理。明代著名儿科医家万全说：“三朝浴儿，当护其脐。”新生儿脐带脱落前，必须保持干爽清洁。给婴儿洗澡时，应注意不使水浸湿脐部，大小便后，及时更换尿布，并注意擦干净，以免尿液浸渍脐部，一旦发现脐部潮湿发红，或有脓性分泌物，必须及时处理，先清除脐部分泌物，用75%的酒精将脐部及周围擦干，敷上少许的青黛粉，出血者按脐出血处理。

2.注意保暖：新生儿的体温调节中枢功能尚未成熟，冷暖不知自调，过寒则容易受凉而感冒，或血气凝滞，皮下脂肪变硬而发生硬肿症；或使身体的热能大量消耗，导致代谢功能降低而生他病。穿戴过多，包裹过紧而过暖，或室温过高，则易引起汗出过多，耗伤身体津液，发生新生儿发热或脱水，或捂汗而感冒等。新生儿居住的室温以22~25℃为宜，及时增减衣着，御寒的衣服宜柔软、宽大，卧室要注意通风保暖，古人提出的“若要小儿安，常带三分饥与寒”，其真正含义就是要饥饱、寒暖适宜。宋代名医陈文中在《养儿十法》中还提出：“背要暖，肚要暖，足要暖，头要凉，心胸要凉……”都是强调小儿保暖的重要。

3.注意衣着：新生儿的衣着适宜，不仅对保暖有着重要意义，对防病和生长发育也有密切的关系。如明代名医王肯堂指出：“初生儿出月，必须人襁褓，襁褓之道，必须得宜。”所谓襁褓，即包裹婴儿的用品。新生儿皮肤比较娇嫩，易被磨擦损伤。因此，婴儿的衣着、被褥、襁褓以柔软、吸水性好的棉布做成为宜，而且宽松，易于更换和有利于婴儿的四肢活动，尽量不用粗糙发硬的，以免磨伤婴儿皮肤，也不宜用化纤、羊毛、兔毛之类织物，尤其是贴身的衣

裤，以免引起过敏而发生奶疹及风团。

4.保持环境的清静：新生儿中枢神经发育未完善，如果过于噪杂易受惊，接触人群过多过杂，特别是传染病患者，易被传染，所以必须保持安静及避免过多的人群探望。

5.注意眼、鼻、口腔的清洁卫生：新生儿的鼻腔和口腔比较娇嫩，鼻腔比较窄小，血管分布较丰富，容易被分泌物堵塞，影响吮乳和呼吸，口腔容易被损伤和感染引起口腔炎和影响消化。新生儿出生后在清洁全身时，要注意眼、鼻、口腔的清洁，以后每日用消毒的纱布或细软毛巾蘸生理盐水或清洁的温水洗拭眼眦、鼻腔，每次喂乳后，适当地用温开水清洁口腔；若鼻腔内有分泌物，应用消毒的小棉签轻轻拭干净。

6.注意保护皮肤清洁：新生儿出生后，用温开水清洁皮肤表面的胎脂、颈部、腋窝、腹股沟等处，胎脂较厚、较多的，可用消毒的纱布或细软的棉布，蘸植物油擦拭，擦拭时动作要轻。每次大小便后，要用温水洗净阴部，并用软布擦拭干净，以免发生尿布“性皮炎，若前阴或肛门周围潮红者，用干净的植物油涂患处；如已发生糜烂，冲洗干净后，可用中药金黄膏（黄柏、大黄、黄连各等份，研为细末、调凡士林而成），不可随便扑撒粉剂，以免由于局部吸着水份过多，不易治愈。

怎样给新生儿去胎毒

在孩子呱呱落地以后，有的人还未给婴儿哺乳，就先给服“开口茶”、“黄连水”或珍珠粉、熊胆等，认为这样可以去胎毒，预防孩子长大后生疮疖、痱子。然而，有些孩子

却因此长期大便稀烂、次数增多，甚至发生贫血等。

所谓胎毒，历代许多医家认为是孕妇恣食肥腻辛辣、酿成脏腑内热；或妊娠期纵欲过度，淫欲之火郁抑母体，传于胎儿导致婴儿出生后发生皮肤疮疹、湿疹，眼屎多、烂脸（眼睑炎），鹅口疮，以及梅毒等疾病的表现。因此，也主张给新生儿去胎毒。中医所讲的毒，内容是很广泛的，作为致病原因，可以包含现代医学的致病细菌和病毒，以及有毒之物。新生儿疾病，认为是由于胎传引起，所以又叫胎毒疾病。为了预防上述某些疾病的发生，强调小儿初生之时用一些中药水拭擦口腔或内服，促进胎粪的排出，类似现代医学的用生理盐水清洁口腔，是无可非议的。但，用药物，尤其是内服药给新生儿去胎毒，必须适当，否则容易因用药时间过久，用量过大损伤婴儿的身体，发生慢性泄泻，机体抵抗力降低容易感冒等。

历代医家积累了不少去胎毒的经验和方法。根据前人的经验和临床体会，笔者认为，用中药给新生儿去胎毒，应以拭擦口腔的方法为主，并根据婴儿的体质使用，内服药物必须坚持中医的“辨证论治”，尽量避免伤害小儿的身体。常用的方法有：

一、拭口去毒法

1. 黄连水拭口：黄连2克，捣烂，开水50毫升，浸泡5～10分钟后用干净纱布或细软的棉布，蘸汁拭净口腔羊水、分泌物，适用于婴儿出生后的第一天內，婴儿体质较壮实，面色红润者，一般只拭一次，若拭后数小时，口腔仍有分泌物者，可拭第二次。

2. 甘草水拭口：甘草3克，切细薄片，用开水浸泡5分钟，或水煎去渣取药汁。拭法及适应与黄连水同。

3.生姜水拭口：生姜5克，洗净，捣烂榨取姜汁，加温开水80毫升，或切薄片用开水浸泡，拭法同上，适用于母亲平素身体虚寒的婴儿，或母体虽壮而婴儿面色苍白或淡白，四肢端欠暖者及早产儿。

用拭口法，拭时动作必须轻柔，避免损伤婴儿口腔。

二、内服去毒法

1.黄连法：黄连1.5~3克，打碎，用开水50毫升，浸泡出味，或水煎取50毫升，用干净纱布或棉花，蘸药汁令婴儿吮吸，适用于孕母平素湿热较盛，胎热较重，面色红赤的婴儿，出生1~2天内服，日2~3次，药后解下胎粪即停服。不可久服。

2.姜豉法：生姜3克，淡豆豉9克，水煎，取50~60毫升，婴儿出生1~2日内，分5~6次饮服。适用于胎禀怯弱，体质较弱的婴儿。

3.开口茶：银花3克，甘草2克，竹叶2克，灯芯0.1克，黄连1克。水煎，取50毫升，每次5毫升，令儿吮吸，并拭口。适用于非体弱的婴儿。

熊胆比较苦寒，容易伤伐婴儿胃气，曾有报道，小儿服熊胆可引起葡萄糖—6—磷酸脱氢酶（G—6—PD）缺乏。尽量避免使用。

怎样护理早产儿

怀孕七个月以上而不足八个半月而出生的婴儿，称为早产儿。足月妊娠而出生时体重不足2,500克，身长不足46厘米的，叫未成熟儿。属中医胎弱的范畴。

早产儿的生理病理特点主要表现，按中医的说法是脏腑

娇嫩，形气未充，结合现代医学理论，就是脾胃消化功能脆弱，消化酶不足，消化吸收能力差，吞咽反射弱，故容易溢乳，但生长发育需要的营养物质相对增多，喂养稍有不当，容易造成呕吐或泄泻。体温调节功能差，新陈代谢低，皮下脂肪少，容易散热，体温低或不升，机体抵抗力低，容易感受风寒或病毒时邪而发生感冒、肺炎，并且由于呼吸中枢不够成熟，呼吸常不规则，甚至出现暂停现象等。正如历代医家所说的：“小儿如水面之泡，草头之露”，“花之苞，果之萼”。易于折伤。需要加强护理。

早产儿的家庭护理重点是做好保暖和喂养，增强机体抗病能力，减少疾病发生。

一、保暖：明确怀孕不足月后，分娩时就应注意产房的保暖，以免出生时受寒发生新生儿硬肿症。出生后即擦干净婴儿，及时包好，放在保温床上再处理口腔清洁等。以后，婴儿生活的房室最好保持在 24°C 左右，相对湿度在 $40\sim 55\%$ 之间，有条件的可给婴儿睡在电热毯上，并注意温度的调节，使婴儿皮肤温度保持在 36.5°C 左右，体温保持在至低 35.5°C 以上；洗澡时室温 28°C 左右，水温要适合，动作要迅速、轻柔，以免受凉或损伤皮肤。婴儿的衣服、包裹物要暖和柔软，轻松和方便更换，最好用棉布料，尽量不用化纤织物，以免过敏引起乳癣（婴儿湿疹）等。

二、喂养：以母乳喂养最好。如果母乳的乳汁不足，可辅以人工喂养（喂养方法见第一集），所不同的是，早产儿由于脾胃（肠胃）的运化功能较弱，消化吸收功能较差，尤其是脂肪物，所以人工喂养的牛奶、奶粉，宜用脱脂奶。早产儿的吸吮能力较差，哺乳时要耐心，尽量让婴儿吃饱，并适当增加哺乳次数。人工喂养的牛奶、奶粉中酌情添加氮