



常识篇



药物篇



食疗篇

儿科疾病 中医食疗

● 刘小玲 梁怡君 编著

广东旅游出版社

刘小玲 梁怡君 编著 / 广东旅游出版社

儿科疾病 中医食疗

图书在版编目 (CIP) 数据

儿科疾病中医食疗 / 刘小玲、梁怡君编著. — 广州: 广东旅游出版社,

2004. 1

ISBN 7-80653-459-8

(名医教你食疗方丛书)

I. 儿... II. ①刘...②梁... III. 小儿疾病-食物疗法

IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 089252 号

责任编辑: 高 玲

装帧设计: 谭 江

责任技编: 许 佳

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东省农垦总局印刷厂印刷

(广州市天河区粤垦路 88 号 邮编: 510610)

广东旅游出版社图书网

www.travel-publishing.com

邮购地址: 广州市东华南路 118 号 B201 室 邮编: 510100

联系人: 王雯 邹亚洲

联系电话: 020-83860700

889 × 1194 毫米 32 开 2.5 印张 25 千字

2004 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1 ~ 7000 册

定价: 6.00 元

本书如有错页、倒装等质量问题,
请直接与印刷厂联系换书。

作者简介

刘小玲



中山大学第二附属医院
中医儿科专家，中医门
诊病区区长。毕业于中
山医学院和广州中医药
大学。从事中西医结合
临床治疗30多年，积累
了丰富的临床经验。主要从事中西医结合
治疗小儿肺科和内科、妇科杂病临床治疗
和研究工作。是广东省中医药学会儿科学
会会员，U. S. CPMJ学术网络《人口科学大
辞典》学术委员会特邀研究员，国际华人
医学家、心理学家联合会会员。

梁怡君



原就读于广州中医药大
学。后赴新西兰留
学，毕业于新西兰
MESSEY大学，获人体
营养学学士学位，主
要从事儿童营养研究。

顾问：邓铁涛

主编：潘志恒

编委：（按姓氏笔划为序）

李 林 李 琼 刘小玲

徐志坚 梁俊雄 黄业芳

潘志恒

写在开头的话

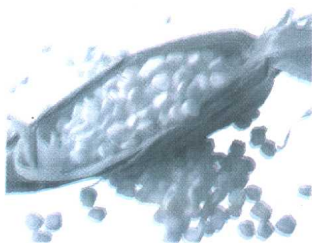
6 常识篇

- 7 选方要先知“寒热虚实”
- 10 小儿食疗与食物的食性
- 12 都是海鲜惹的祸
- 13 小儿厌食要寻“根”
- 14 防病须常服七星茶吗
- 15 食肉越多免疫功能就越强吗
- 16 小儿咳嗽饮食注意事项
- 17 不可忽视的小孩便秘症
- 18 微量元素缺乏一定要药补吗
- 20 小儿病愈后的调养
- 21 饮料喝多了坏处多
- 22 饮食不当可致近视



23 药物篇

- 24 夏日之“人参”——泥鳅
- 25 清心火最好用灯芯草
- 26 三月茵陈四月蒿
- 27 传说中的仙鹤草
- 28 小儿补气宜用太子参
- 29 治疗疳积勿忘独脚金



食疗篇 30

汤水类

- 31 蚬肉茵陈汤
- 32 二乌汤
- 33 青橄榄白萝卜瘦肉汤
- 34 豆腐石膏甘草榄核汤
- 35 冬瓜汤
- 36 红萝卜马蹄茼蒿汤
- 37 地骨麦冬瘦肉汤
- 38 苍耳辛夷猪鼻汤
- 39 昆布海藻煲黄豆
- 40 竹叶灯芯麦冬饮
- 41 葱白香菇人乳汤
- 42 南北杏川贝煲猪肺
- 43 骨碎补龟板煲猪脊骨
- 44 豆腐石膏汤
- 45 马蹄薤菜汤
- 46 生地藕节柏叶汤
- 47 鲫鱼生姜橘皮饮
- 48 浮小麦羊肚汤
- 49 赤小豆冬瓜煲生鱼
- 50 红参须元肉煲瘦肉
- 51 鱼腥草煲猪肺汤
- 52 川贝冰糖炖饭汤

茶饮类

- 53 姜奶饮
- 54 淮山白术扁豆饮
- 55 西翠衣饮
- 56 三消饮
- 57 罗汉果柿饼饮
- 58 马齿苋槟榔茶
- 59 橄榄芦根茶
- 60 党参红枣杞子元肉茶

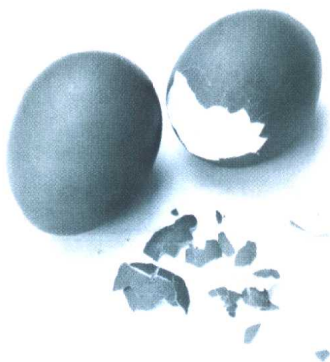


糖水类

- 61 生地夏枯草红糖水
- 62 绿豆海带冬瓜糖水
- 63 白木耳冰糖茶
- 64 苡米玉须饮
- 65 紫草茸糖水
- 66 番石榴蜜糖水

炖品类

- 67 柚子肉炖鸡
- 68 大蒜炖生鱼
- 69 水鱼炖茜根仙鹤草
- 70 玉竹炖鹌鹑

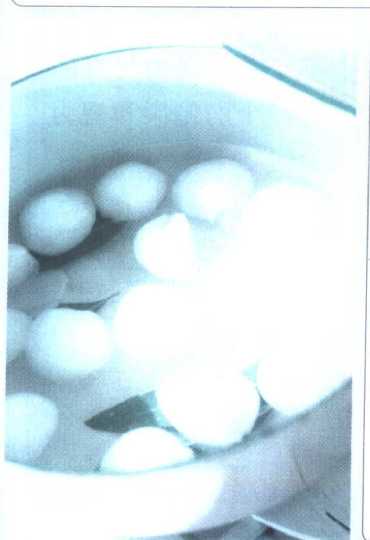


粥类

- 71 莱菔子鸡内金淮山粥
- 72 杏仁芝麻粥
- 73 鸡汁粥
- 74 狗棍鱼煲粥
- 75 车前草土茯苓粥
- 76 牛草肚粥

菜肴类

- 77 独脚金蒸猪瘦肉
- 78 荔枝干糯米猪膀胱
- 79 使君子蒸猪瘦肉



写在 **开头** 的话

要想你的孩子有一个强壮的体魄，而且仪容俊美，你就要关心他的健康。健康的容貌，是肝肾功能和整个消化系统功能正常的最好标志。

要想你的孩子聪明伶俐、活泼敏捷，你就必须注意他的营养需求，合理地搭配饮食营养。

现在的孩子大多是独生子女，被视为父母的掌上明珠，如何科学膳食才对孩子的健康和智力有益？许多家长非常关心这个问题。

笔者从医30多年，亲眼目睹许多家长在孩子的饮食营养问题上的种种误区，归纳起来大概有几个方面：一是认为“孩子吃得越多，长得越胖，就越健康”，平日过度地喂养；二是营养品补充过量，冬虫夏草、西洋参、燕窝、干贝等炖品天天不断；三是“只要孩子高兴，他爱吃什么都可以”，很



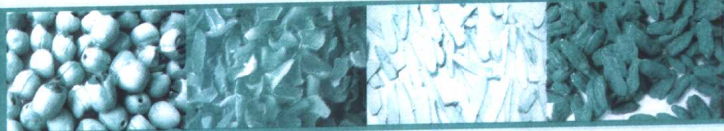
多孩子嗜好炸鸡腿、炸薯条等煎炸香脆的食品，而不愿食含粗纤维的青菜。以上种种结果产生不少胖墩儿，临床上往往可见过胖的儿童由于胃肠积热，营养消化不良而产生呼吸道炎症、胃炎等，甚至由肥胖导致了脂肪肝、肝硬化腹水等疾病的产生。

科学膳食对孩子的健康是那么重要，在这本书中，将从中医的角度，向您介绍儿科饮食疗法。

中医认为“医食同源”，食物也是药物，用之得当，也可以治病。

本书按照中医的“治病求本”、“辨证施治”的原则，对证选方。针对疾病的寒热虚实不同，分别按照食物的寒热温凉属性来指导家长对儿童的日常饮食进行调理。

常 识 篇



- 选方要先知「寒热虚实」
- 小儿食疗与食物的食性
- 都是海鲜惹的祸
- 小儿厌食要寻「根」
- 防病须常服七星茶吗
- 食肉越多免疫功能就越强吗
- 小儿咳嗽饮食注意事项
- 不可忽视的小孩便秘症
- 微量元素缺乏一定要药补吗
- 小儿病愈后的调养
- 饮料喝多了坏处多
- 饮食不当可致近视

选方要先知 “寒热虚实”

小儿生理的主要特点为“脏腑娇嫩、形气未充”和“生机蓬勃、发育迅速”。病理的两大特点是：“发病容易，传变迅速”。

选择哪一种适合孩子的饮食方法，就要知道孩子的体质和疾病的性质属哪一种类型。掌握和分辨“寒热虚实”的知识，才能有的放矢，选择适用的食疗方法，达到食疗的目的。相反，选择了错的食疗方法，会使病情进一步加重，如外感风热证选用温散的食疗，就会火上加油，使感冒进一步发展，出现高热不退或变生它病等。要强调的是，除了掌握“寒热虚实”的基本知识，还要了解小儿的生理病理。

婴幼儿的体质和功能上都比较脆弱，抵抗力差，

加上寒暖不能自调、乳食不知自节，一旦失于调护，容易在外感受邪气的侵袭，在内易为饮食所伤，因此有“肺常虚，脾常不足”的说法。

发病后有变化迅速的特点，《小儿药证直诀·原序》指出：“脏腑柔弱，易虚易实，易寒易热。”说明小儿一旦发病，邪气易实、正气易虚，可以相互之间转化或两者并见。

“寒热虚实”的概念，许多人只知一二，因此选择食疗方法时会带来不少的困难，但只要掌握了“寒热虚实”的主要特点，在

选方治疗时就容易得多。

“寒热辨证”是为了判断机体阴阳的偏盛偏衰，从而确定疾病的性质。

“寒证”主要表现在脏腑功能低下，肌体失去温煦等为临床表现。

常见症状：恶寒、畏寒、冷痛、喜暖、肢凉、倦卧、口淡不渴、痰涎涕清稀、小便清长、大便清稀、面色白、舌淡苔白润。

“热证”主要表现在脏腑功能亢奋，热盛津伤为临床表现。

常见症状：发热、恶热喜冷、口渴欲饮、痰涕黄稠、小便短黄、大便干结、面色红赤、舌苔黄燥。

“虚实辨证”是为了判断机体邪气与正气的

盛衰。

“实证”主要表现在感受外邪初起的疾病、暴病，病情剧烈。常见高热、腹胀痛拒按、胸闷烦躁、呼吸气粗、痰涎壅盛、大便秘结、小便不利、舌质苍老、舌苔厚腻。

“虚证”主要表现在起病慢、久病、病势缓、体质虚弱。临床根据虚损的程度不同，主要表现为气、血、阴、阳的不足及脏腑虚损。

气虚证（脏腑功能衰退）：身倦乏力、少气懒言、自汗、劳累加重、头晕目眩、面色淡白、舌淡。

阳虚证（气虚+虚寒）：少气懒言、畏寒肢凉、精神萎靡不振、口淡不渴或喜

热饮、浮肿、小便清长、大便溏泻等。

血虚证（血不足以濡养机体）：面色苍白无华或萎黄，唇、爪甲淡白，头晕目眩，心悸失眠，手足麻木等。

阴虚证（机体失去润养+虚热证）：形体消瘦，口燥咽干，午后潮热，五心烦热，盗汗，两颧潮红等。

了解“寒热虚实”的基本知识，在选择食疗方法方面就能确定其方向，寒证可选温热散寒的食疗方法。热证选择清热、清凉的方法。虚证可根据不同类型的虚证选方用药，气虚选补气益气的方法；阳虚选温补的方法；血虚选

补血的方法；阴虚选滋阴、滋润的方法。根据各脏腑不同的虚损分别采用健脾、补肺、养心、补肾等方法对证治疗。



小儿食疗与食物的食性

各种食物均有自己的性能作用，而疾病的性质有寒热虚实的不同，因此食物的选择要与疾病的寒热虚实相适应，带有针对性才能达到调治疾病的目的。

饮食治疗(简称食疗)，中医认为“医食同源，药食同行”。食物也是药物，用之得当可以治病。食疗有补充人体的营养物质，改善病儿的体质，提高病儿的抗病能力和防病治病的作用。但是使用饮食治疗时，必须讲究食物的食性。

食物的食性是指食物的四气五味等。

四气又称四性，就是食物的寒热温凉四种属性，还有一类食物它的性质平和，称为平性食物。凡体质偏热者忌吃温热性食物，以免“火上浇油”，适

宜吃凉寒性食物，即“热证寒治”。凡体质虚寒者忌吃凉寒性食物，可进食温热性食物，以温散寒。

以下列出部分食物的属性：

粮油类：

温热性的有面粉、豆油、酒、醋等。

平性的有糯米、粳米、玉米、黄豆、豌豆等。

凉寒性的有小米、荞麦、绿豆、豆腐等。

瓜菜类：

温热性的有生姜、大葱、大蒜、韭菜、香菜等。

平性的有菜花、藕、山药、甘薯、马铃薯、葫芦、

西红柿等。

凉寒性的有白菜、冬瓜、西瓜、苦瓜、竹笋等。

果实类：

温热性的有龙眼、荔枝、核桃、花生、栗子、橘子等。

平性的有大枣、苹果等。

凉寒性的有香蕉、梨、菱角、百合、甘蔗等。

肉蛋奶类：

温热性的有羊肉、狗肉、鹿肉等。

平性的有猪肉、鹅肉、鸽肉、牛奶、鸡蛋等。

凉寒性的有兔肉、鸭肉、鸭蛋等。

温热性的有黄鳝、虾、草鱼等。

平性的有银鱼、大黄

鱼、泥鳅等。

凉寒性的有鳗鱼等。

食物的五味，即酸、苦、甘、辛、咸，其治疗作用不一样。

酸味：

能收敛固涩，如石榴、酸梅——有止泻作用。

苦味：

能燥湿、清热泻实，如苦瓜叶捣烂可治疗湿疹。

甘味：

能补益身体、缓和痉挛，如桑椹——补血养颜。

辛味：

能发散、行气止痛，如生姜、大蒜——发表散寒治感冒。

能软坚散结、滋润潜降，如海蜇——软坚化痰，治甲状腺肿。

都是海鲜惹的祸

中医认为：虾的属性是温的，有壮阳滋阴的作用。同样，蟹与海鲜也有滋阴的作用，这些滋阴的食物都是比较腻滞的。

虾蟹、海鲜类蛋白质含量较高，很容易引起皮疹及出现神经系统的症状，其中原因有以下两个方面：

一是异性蛋白过敏。海鲜富含组氨酸，这类蛋白质进入人体后可成为一种过敏源刺激机体产生抗体，释放出组氨，从而引起一系列过敏反应，出现皮肤瘙痒、皮疹等。

二是高蛋白摄入过多。孩子主食如果摄入过多蛋白质，蛋白食品不仅不能被储存，而且还会引起孩子的消化不良，造成

肠道的有害毒素积聚，有碍肾脏代谢。在高蛋白过多、能量相对不足的情况下，高蛋白就会成为能量释放，会释放一些不能被人体利用的代谢产物刺激皮肤。

虾、蟹等海鲜食物吃得过多，会影响脾胃正常的运化功能，因此，小儿不宜单纯食用过多高蛋白的海鲜类食物，吃海鲜时，应合理搭配其他蔬菜之类食物。尤其是有过敏体质的小儿，更加要注意慎食海鲜类等高蛋白食物。

小儿厌食要

中医临床上把厌食分成两种类型：寒湿积滞与胃津不足。寒湿积滞可见不欲饮食、口不渴等症；胃津不足可见不欲饮食、口渴喜饮、大便秘结或几天一次、干结难排出等症。

小儿厌食多由于挑食、偏食引起，很多时候是在患病状态下。孩子的长期厌食可导致营养不良的产生。

寒湿积滞的患儿可将洗净晒干的鸡内金 30 克，焙黄研成细末，用温开水吞服。3 岁以下幼儿每次 0.3 克，3-5 岁每次 0.6 克，6 岁以上每次 1 克，均每日三次。鸡内金含大量胃消化酶，有消食化积、增进食欲的作用。胃津不足患儿可选用番茄汁，每次 50-100 毫升，每日 2-7 次，番茄汁有开胃生津作用。亦

可将 1-2 个话梅煲冰糖，冰糖话梅水有开胃解渴作用。

小儿厌食症要禁忌以下食物：①不洁的食物；②高糖食物，如巧克力、糖块、甜饮料、果酱等甜味食品；③高营养食物；④冷饮；⑤高脂肪食物，如肥肉、蛋黄、猪肝及动物内脏；⑥不易消化的食物，如蜜饯、花生、松子及未煮烂的肉等；⑦油炸、油煎的食物；⑧含长纤维的食物，如芹菜、韭菜、菠菜等。宜进食易消化的食品及富含维生素和微量元素的食物。