

● 健康小丛书

调理脾胃与小儿健康



中央爱国卫生运动委员会
中华人民共和国卫生部 主编

人民卫生出版社

中央爱国卫生运动委员会 主 编
中华人民共和国卫生部

调理脾胃与小儿健康

人 民 卫 生 出 版 社

写在《健康小丛书》前面

开展卫生宣传教育，是提高整个民族的文化水平、科学知识水平，建设社会主义精神文明的一个重要组成部分，也是贯彻“预防为主”方针的根本措施之一。

随着我国城乡经济的日益繁荣，人民群众的物质生活水平有了明显的提高。这就为在广大城乡，特别是在农村普及医药卫生常识提供了优越的物质条件。广大群众对于学习卫生知识、改善卫生条件、提高健康水平的要求也越来越迫切。这套由中央爱卫会、卫生部主编的《健康小丛书》就是为适应这个形势而组织编纂的。这套丛书将由近百种（每种3万~5万字）医药卫生科普书组成。内容以群众急需的防病保健知识为主，力求浅显易懂，图文并茂。

我希望我们广大的卫生工作者不仅要为人民群众提供良好的医疗服务，而且要为卫生科学知识的普及作出贡献。卫生宣传教育工作不仅仅是卫生宣传教育部门的事，也是广大卫生工作者的共同责任。

如果这套丛书受到广大城乡读者的喜爱，我将跟所有的作者、编者以及做具体组织工作的同志们一样，感到由衷的高兴。

崔月犁

一九八五年一月

目 录

“脾胃”指的是什么？	(1)
小儿脾胃有什么特点？	(2)
常见的小儿脾胃病有哪些？	(3)
小儿为什么容易患脾胃病？	(4)
预防小儿脾胃病应该注意些什么？	(5)
为什么最好给婴儿哺乳？	(6)
怎样使乳汁增多？	(7)
哺乳该注意些什么？	(8)
漾奶是怎么回事？	(9)
怎样给孩子断乳？	(10)
怎样作人工喂养？	(10)
怎样添加辅食？	(11)
1岁后的孩子膳食怎样安排？	(12)
常用食品及水果的营养成分是怎样的？	(13)
小儿饮食要注意些什么？	(18)
孩子喜欢吃甜好不好？	(18)
多食肥腻食品为什么不好？	(19)
为什么要保证蛋白质的供给？	(20)
怎样纠正孩子偏食的毛病？	(20)
为什么要特别强调儿童的饮食卫生？	(21)
常给孩子吃些“补品”好吗？	(22)
给孩子吃些补药好不好？	(23)
中医治疗脾胃病有些什么治疗手段？	(24)
怎样给孩子服水药？	(24)
怎样给孩子服中成药？	(26)

怎样给孩子使用外治法？	(27)
螳螂嘴要割吗？	(28)
地图舌要治吗？	(28)
新生儿的正常大便应该是怎样的？	(29)
人乳喂养和人工喂养的婴儿大便有什么不同？	(30)
孩子食欲不振，是否患了厌食症？	(30)
怎样诊断小儿厌食症？	(32)
厌食症是由什么原因引起的？	(32)
怎样预防小儿厌食症？	(34)
怎样治疗小儿厌食症？	(35)
孩子长期厌食能不能纠正？	(36)
孩子吃多了肚子胀属于什么病？	(36)
积滞与厌食症有什么不同？	(36)
什么情况下容易产生积滞？	(37)
怎样消除积滞？	(37)
哪些原因可以造成小儿呕吐？	(38)
治呕吐有哪些简易的方法？	(39)
孩子闹腹痛需要注意些什么？	(40)
什么样的腹痛属于再发性腹痛？	(41)
受了寒凉引起的腹痛怎样治疗？	(42)
乳食停滞引起的腹痛怎么处理？	(43)
经常发作的腹部隐痛怎么治？	(43)
怎样才算腹泻？	(44)
婴幼儿为什么容易患腹泻？	(45)
腹泻要住医院吗？	(45)
腹泻的常见病因有哪些？	(46)
小儿腹泻，家长要注意观察些什么？	(47)
怎样护理腹泻患儿？	(48)
腹泻患儿饮食方面要注意些什么？	(49)
腹泻患儿适宜吃哪些食品？	(50)

腹泻患儿不适宜吃哪些食品？	(50)
腹泻的孩子能喝水吗？	(51)
感受湿热引起的腹泻怎么治？	(52)
受了风寒引起的腹泻怎么治？	(53)
伤食、伤乳引起的腹泻怎么治？	(54)
迁延性腹泻和慢性腹泻怎样治疗？	(55)
菌痢和一般的腹泻有什么不同？	(57)
菌痢是什么原因引起的？	(57)
什么是疫毒痢？	(58)
普通型急性菌痢怎样治疗？	(59)
慢性菌痢怎样治疗？	(59)
如何护理菌痢患儿？	(60)
孩子为什么会便秘？	(61)
便秘的孩子平时要注意些什么？	(61)
怎样治疗小儿便秘？	(62)
脱肛是怎样产生的？	(62)
脱肛有哪些表现？	(63)
怎样治疗脱肛？	(64)
孩子消瘦，是不是患了疳证？	(65)
产生疳证的常见原因有哪些？	(66)
有些孩子“能吃不长肉”，算不算疳证？	(68)
有哪些不同类型的疳证？	(68)
预防疳证，应该做些什么？	(69)
疳证患儿的护理有些什么要求？	(70)
疳证患儿饮食的基本原则是什么？	(71)
疳气证有哪些表现？怎样治疗？	(72)
怎样根据疳积证的不同情况治疗？	(72)
什么是干疳证？怎样治疗？	(74)
疳肿胀怎样治疗？	(75)
怎样自己作捏脊治疗孩子的疳证？	(76)

疳证能用刺四缝、割治治疗吗？	(78)
鹅口疮怎样治疗？	(79)
口疮怎样治疗？	(80)
鹅口疮、口疮的患儿在护理方面要注意些什么？	(81)

“脾胃”指的是什么？

常常见到一些孩子食欲不好，吃下去也不消化，面孔黄黄的，身体很瘦弱，老年人见了就会说：“这孩子脾胃不好。”这“脾胃”指的是什么呢？

这里讲的脾胃，就是中医所说的脾胃，与西医所说的脾与胃不完全是一回事。脾胃的位置在人体躯干的中部，腹腔上部。脾是五脏之一；胃是六腑之一。脾脏与胃腑的位置相近，又有经络将它们连结在一起，它们的生理功能有密切的联系，因此，就经常将脾胃连在一起讲了。

脾的最主要的生理功能是运化水谷和运化水湿。运化水谷就是对饮食的消化、吸收和将营养物质输往全身。食物吃进去，进入胃肠，在那里消化吸收，需要脾气的作用。也就是说，食物的消磨，将其中的营养精微和糟粕加以区分，营养精微吸收后与肺部吸取的空气中的清气相结合，通过血液运往全身，供给全身各个部分的营养需要，糟粕则化为大便排出体外，这一系列工作都是在脾的主导作用下完成的。同时，脾还能运化水湿，就是将食物中的水分也加以吸收，并给予运输，布散到全身，多余的则变成汗与尿排出体外。

胃，上接食管，下连小肠、大肠。胃接受、容纳食物，在那里初步消化、腐熟，形成食糜，下降到小肠，进一步消化，再分为营养精微和残渣糟粕两部分，营养精微和水液吸收，残渣糟粕送入大肠，在大肠里继续吸收水液，最后剩下大便，经肛门排泄。

总的说来，胃肠是接受、消化食物的场所，脾则主宰整

个消化、吸收、转输活动。显而易见，脾胃对于人的生命是多么重要。脾胃功能不正常，必然影响全身的营养供给，不但不能维持正常的生命活动，对于儿童来讲，还会影响生长发育。如果说，胎儿在母体中是由母亲直接供给他营养的话，出生之后，小儿就全凭脾胃来获得营养精微和水液了，所以，脾胃被称为人的“后天之本”。

小儿脾胃有什么特点？

成人和小儿都有脾胃，它们是否相同呢？不，正如小儿不是成人的简单缩影一样，小儿的脾胃也不仅仅是相应地比成人小一些而已。小儿脾胃有它的特点，明代著名儿科医家万密斋将这种特点归纳为一句话：小儿“脾常不足”。

脾常不足体现在两方面。

一方面，小儿脾胃薄弱，它们不仅体积小，发育也没有健全，功能未曾完善，消化食物、吸收营养并转输至全身的能力都比较差。所以，不管是从物质还是从机能方面来说，小儿的脾胃都是不足的。

另一方面，儿童与成人不同，他们的营养需要，除了维持机体的正常生理活动之外，还必须增加生长发育需要的这一部分。因此，如果按照单位体重相比，他们所需要的营养就比成人多得多。这样，小儿脾胃所必须承受的负担也就比较重。

儿童处于不断生长发育的过程中，他们的脾胃也在逐步健全成熟。一般地说，脾常不足的生理特点在年龄越是幼小的孩子表现越是突出，而大孩子则相对较轻。保护小儿脾胃，防治脾胃病，年龄越小的孩子越是必须重视，这是值得家长们注意的。

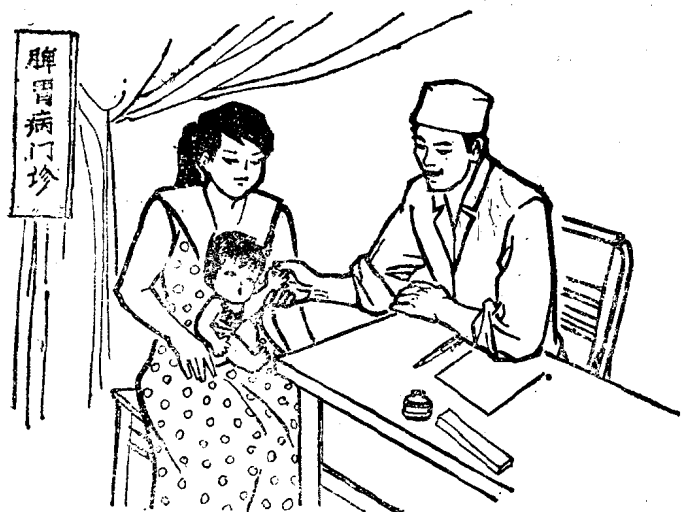


图1 脾胃病

常见的小儿脾胃病有哪些？

脾胃病，指脾胃虚弱、功能失常所产生的疾病。主要包括以下两方面：一类是受纳、消化、传送饮食物的功能失常，或消化道感染了外来邪毒的病变，如厌食、积滞、呕吐、腹泻、腹痛、便秘、口疮等。另一类是由于运化功能失常，营养精微不能正常吸收并转输至全身，造成身体各个部分营养不足的病变，中医将其统称为疳证。

脾胃病在儿科疾病中所占的比例在逐渐增加。由于卫生条件改善和普遍推行预防接种，小儿传染病的发病率已经大幅度下降。就发病率来说，目前，除了呼吸系统疾病之外，脾胃病就是儿科最为常见的疾病了。按一般医院的统计，脾胃病约占儿科门诊病人总数的25%左右。为了保障儿童健康

成长，无病时应当注意保护小儿脾胃，患病后更应当及时调理小儿脾胃。

小儿为什么容易患脾胃病？

小儿容易发生脾胃病，主要是由他们脾常不足的生理特点所决定的，这是内因，是根本的原因。此外，以下几方面的因素常诱使脾胃病发生。

1. 饮食喂养不当 饮食喂养不当，直接损伤脾胃。其中包括饮食量的过多或过少，或者就餐不按时、饥饱不均匀，还有饮食的品种搭配不适当等。当前应特别重视的是，有些家长盲目地追求所谓“高营养”，超越了小儿脾胃的耐受能力，日久便损脾伤胃，产生脾胃病。明代《育婴家秘》说：“饥则伤胃，饱则伤脾。小儿之病，多过于饱也。”就是说的这个道理。

2. 冷暖调摄失宜 小儿自己不懂得防寒、避暑，及时增减衣服，一旦感受寒凉或者暑湿，不仅容易患感冒、咳嗽等呼吸系统疾病，也能损伤脾胃，产生脾胃病变。另一方面，脾胃虚弱的孩子对风寒暑湿的适应能力也差，又容易受其影响而发病，患病后进一步损脾伤胃，造成恶性循环。

3. 外来邪毒感染 家长必须注意孩子的清洁卫生，同时，随着孩子的成长，逐步培养起他的卫生习惯。如果不讲究卫生，外来的细菌、病毒、真菌等邪毒就会从口、鼻等处侵入人体，使孩子发生腹泻、鹅口疮等疾病。

4. 先天不足、久病脾虚 有的孩子先天不足，生下来就很瘦小，甚至不满2.5公斤（正常新生儿一般重3公斤左右），这些孩子全身各器官的发育都很差，脾胃当然也比正常的新生儿更为薄弱。还有的孩子经常生病，不是肺炎，就是腹

泻，一次生病后，身体还未复原，另一次病又来了，这样，他们的脾胃就越来越虚弱。这些先天不足或经常生病的孩子如果家长喂养、护理得法，他们的体质也会逐渐增强，如果喂养、护理不得法，脾胃虚弱不能好转，就会经常闹脾胃病了。

预防小儿脾胃病应该注意些什么？

小儿容易患脾胃病，患了脾胃病对孩子的身体影响又很大，那么，最好的办法就是防患于未然，采取措施，使孩子少患或不患脾胃病了。要预防小儿脾胃病，应该注意些什么呢？

1. 饮食调摄 儿童年幼，不懂得自己调摄饮食。他们往往挑食、偏食，爱吃的食品拚命吃，或者好吃甜食、或者好啖粘腻、或者贪食生冷。所以，不但吃奶的孩子要由家长掌握喂奶的次数和数量，就是大孩子，家长也不能任意纵儿所好，必须引导他们按时、按量进餐，不挑食，搭配进食各种食品，不贪吃零食，不过吃瓜果冷饮。

2. 慎避外邪 孩子衣着冷暖要适当。要讲究卫生，勤洗澡、勤换衣，三餐后漱口，早晚要刷牙。婴儿不会漱口、刷牙，可在每次进食后喂少量开水，也有冲洗口腔的作用。每次大便后和进食前都要洗手。婴儿食具要消毒。不能吃陈腐变质、被脏物污染、被苍蝇等昆虫叮爬过的食物。一般食品都应烧熟煮透后再吃。

3. 病后调养 对于先天不足或经常生病的孩子，家长要学习有关的护养知识，精心安排孩子的生活和饮食，加强对孩子的观察，发现病象及时送医院诊断治疗。在疾病的恢复期，一般不能骤然增加饮食，要按照先稀后干、先少后多、

先素后荤的原则，逐渐增加饮食的数量和品种，以小儿脾胃能够耐受为限度，如盲目增加，反而损伤脾胃，延长恢复的时间。

4. 加强锻炼 增强体质是防病之本。要按照各年龄儿童的体质和爱好特点安排适宜的活动及劳动，这样，体质增强了，脾胃的运化功能也会增强。四体不勤、饭来张口的孩子，尽管食物营养丰富，但脾胃消化吸收的能力差，身体还是不会健壮的。孩子衣着不要太暖，长期衣着过暖会降低孩子的御寒能力，稍受风寒便发生疾病。婴幼儿要多做户外活动，让他们在室外玩耍、活动，呼吸新鲜空气，接受阳光照射，这样，对于增强他们的体质，提高抗病能力是大有好处的。

为什么最好给婴儿哺母乳？

崇高的母爱使孩子能够茁壮成长，用自己的乳汁来哺喂孩子是母亲无私的伟大奉献。令人担忧的是，婴儿母乳喂养的比例有逐渐降低的趋势。北京对母乳喂养率的一份调查表明：解放初城市为80%、农村95%，1979年城市41%、农村63.2%，至1983年城市为35.18%、农村为60.35%。母乳喂养率的下降，给婴儿生长发育增添了不利因素。提倡母乳喂养，已成了世界各国大力宣传的重要口号。为什么要提倡母乳喂养呢？这是因为它有许多优点。

1. 母乳营养丰富而且易被消化吸收 明代《育婴家秘》说：小儿“在母腹时，赖血以养。既生之后，饮食之乳，亦血之所化也。”母乳来源于母亲的气血营养，所以说“乳为血化美如汤”，其中含有多种营养成分，其质、量及比例均适合婴儿的需要，而且容易被吸收。例如：母乳中含的蛋白质，

白蛋白多、酪蛋白少，脂肪以不饱和脂肪酸多，糖以乳糖为多，含的钙磷比例适当（2:1），都适合婴儿需要，容易消化吸收。母乳对胃酸的中和作用弱，对消化有利。母乳中还含有一些帮助消化的酶，如解脂酶、淀粉酶等。

2. 母乳能增强婴儿的免疫力 母乳中含有多种抗感染的免疫成分，如免疫球蛋白、淋巴细胞、巨噬细胞、粒细胞、乳铁蛋白、双歧因子、溶菌酶等。这些免疫成分对于预防感染，包括胃肠道感染有很大好处。

3. 母乳喂养增进母子感情 儿童的生长发育，特别是婴幼儿的智能发育，需要母亲的爱抚。母亲直接喂哺自己的孩子，使母子之间的感情亲近。同时，增加母子的接触，也有利于观察小儿的变化，随时加以照料。

4. 母乳喂养经济方便 母乳营养价值高，经济代价却低。温度和吮乳速度都比较合宜。能直接喂哺，不需要加工制作，乳量还能随小儿的生长而增加。母乳干净，没有污染。

5. 母乳喂养对乳母也有利 产后的妇女通过哺乳，有助于子宫收缩复原，促使身体早日恢复。哺乳期一般不来月经，有助于计划生育。医学研究还表明，哺乳的母亲发生乳腺癌的机会也比不哺乳的母亲少。

怎样使乳汁增多？

母乳喂养的好处很多，可是，有的母亲乳汁很少，甚至完全没有乳汁分泌，这是什么原因造成的呢？说起来，影响乳汁分泌的因素很多，因此，要使乳汁增多，也就要从多方面去做。

1. 情志要舒畅 产妇精神情绪要好。心情不愉快，抑

郁、暴怒或惊恐等，都会使肝气不舒，损伤脾胃，使乳汁减少。

2. 睡眠要充足 产妇的休息、睡眠要有保证。哺育孩子影响休息，过多的亲友探视或家务也会妨碍休息。产后妇女的睡眠时间应比平时延长，睡足12小时是促进乳汁增多的重要有利因素。

3. 饮食要丰富 乳汁来源于母亲的气血，母亲的气血来自于她的饮食营养，所以，产后饮食营养丰富，才有助于乳汁增加。产后多吃鲫鱼汤、乌鱼汤、骨头汤、猪蹄汤、鸡汤等对乳汁增加有益，烧汤时放入葱白或通草数根，更利于通乳。

4. 开乳宜早期 分娩之后，开乳宜早。新生儿出生后4~6小时可开始试喂母乳，迟则不应超过24小时。早期开乳，婴儿的吮吸，能刺激乳汁分泌增加。

5. 药物能催乳 服用催乳药物，有促进乳汁分泌增加的作用。可购服市售的催乳中成药，如：生乳糖浆，每服40毫升，1日3次。或催乳丸，每服1丸，1日2次。如无成药，也可以请中医开煎药服。

哺乳该注意些什么？

1. 哺喂时间 哺乳要掌握一定的时间间隔，这就是古人所说的“乳贵有时”。明代《幼科发挥》说：“初生小儿，胃小而脆，容乳不多。为乳母者，量饥而与之，勿令其太饱可也。”哺乳的时间和数量要根据孩子的食欲和食量而定，以吃足而不过饱为原则。一般地讲，初生后可每隔3~4小时喂1次，夜间少喂1次，这样，一昼夜6~7次。4~5个月时改为每昼夜5次，夜间停喂。每次哺乳约15~20分钟。婴儿哺乳后如

能安静入睡，常表示乳量已哺足。

2. 哺喂方法 哺乳时每次吸空一侧乳房再吸另一侧，下次则先吸上次未吸空的一侧。喂乳的姿势，母亲取坐位较佳，把婴儿上身抬高，斜抱怀中哺喂。不宜卧倒在床上哺喂。在婴儿哭闹不安时不宜哺乳。

3. 哺乳禁忌 母亲患各种传染性疾病，如流行性感冒、病毒性肝炎、活动性结核病等，或患重症心脏病、肾脏病、精神病及严重消瘦等，均不能给孩子哺乳。母亲患乳病（乳腺炎）时，也要暂停哺乳。平时不要让孩子吸吮空胶皮乳头，也不要让他们含着母亲的乳头睡觉。

4. 乳母饮食 哺乳的母亲要多吃营养丰富的各种食物，如蛋类、鱼类、禽类、肉类、豆制品、蔬菜、水果等，少吃油腻、坚硬，不易消化的食物。母亲情绪不畅、感染疾病、饮食不调，都会影响乳汁的数量和质量。所以，明代《保婴撮要》说：“须令乳母预慎七情、六淫、厚味炙搏，则乳汁清宁，儿不致疾。”就是讲的这个道理。

漾奶是怎么回事？

婴儿吸乳之后，乳汁从口角溢出，称为漾奶，又称溢乳。新生儿的胃容量小，胃呈水平位置，加上贲门松弛，因而容易发生漾奶。漾奶是婴儿前半年较常见的现象，严格地说，它还不能算是呕吐。

漾奶的发生与哺乳方式不当有关，往往因婴儿吮乳时将空气吸入胃内产生。防止漾奶，母亲哺喂时不要太急，哺乳的速度和量都要有控制。哺喂的姿势，应将婴儿斜抱，头部向上。喂完后，将婴儿抱起，伏在母亲肩部，轻拍婴儿背部数分钟，使其吞咽进去的空气排出。这样，便可以防止漾

奶。

怎样给孩子断乳？

母乳虽然是婴儿的理想食品，但是，随着婴儿的生长，单纯哺喂人乳就逐渐不能满足小儿生长发育的需要了，因此，要逐步添加辅食，到一定时候还必须断乳。宋代《阎氏小儿方论》说：“小儿多因爱惜过当，往往三两岁未与饮食，致脾胃虚弱，平生多病。”就是说，断乳过迟，会影响小儿脾胃的发育，使之体弱多病。

小儿断乳的时间，一般在生后10~12个月为宜。具体时间可按母乳量和小儿体质情况酌情决定，母乳不足者可提早断乳，母乳充足或婴儿体弱者，可适当推迟断乳时间，如果适逢夏季或孩子患病，也可以稍微延迟，但是，最迟不应当超过1岁半。

断乳的方法，在于及早添加辅食，逐步减少哺喂母乳的次数，每减少哺乳1次，则以辅食取代，直至完全断乳。断乳时母亲乳房胀痛，可以采用以下方法帮助回乳：炒麦芽，每日60克，水煎服。外敷药用皮硝250克，捣碎，布包，热水浸湿，敷于两侧乳房上。以上方法均连用3天。

怎样作人工喂养？

母乳不足时，应当给婴儿加喂牛乳、羊乳及其它植物性代乳品，这就是混合喂养。如果母乳缺乏，或因其它原因不能以母乳喂养，完全靠代乳品喂养，则是人工喂养。一般应尽量争取人乳喂养4~6个月，实在不能作母乳喂养时才采用人工喂养。

牛乳是可以首先选用的代乳品。鲜牛奶的配制，一般要