



小儿免疫力低

中医调治 与食疗

周 南 ◎ 主编



金盾出版社

小儿免疫力低中医调治与食疗

主 编

周 南

副主编

张红爱 任国强

编著者

安健峰 王克平 陈 一

任晓侠 邓慧玲

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书分五部分,详细介绍了小儿免疫力低的起因、表现和增强免疫力的调治方法,包括小儿免疫系统的发育特征、免疫力低的病因与表现、提高小儿免疫力的通常措施、食疗对小儿免疫力的保护、中医辨证调治提高小儿免疫力。其内容丰富,通俗易懂,科学实用,是指导年轻父母科学育儿的实用教材,也可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

小儿免疫力低中医调治与食疗/周南主编. —北京:金盾出版社,2014.9

ISBN 978-7-5082-9467-4

I. ①小… II. ①周… III. ①小儿疾病—免疫性疾病—中医治疗法②小儿疾病—免疫性疾病—食物疗法 IV. ①R593.05
②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 108805 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.25 字数:140 千字

2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:18.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

主编简介

周 南 西安市儿童医院副院长,主任医师。陕西省“三五”人才,西安市有突出贡献专家,从事儿科临床工作30余年。

社会兼职:中华医学会儿科学分会成员,中国医师协会儿科专业委员会委员和儿童健康专业委员会委员,中国优生优育协会理事,陕西省优生优育协会副秘书长、常务理事,陕西省医师协会理事,陕西省儿科学分会主任委员,陕西省预防学会儿保学分会副主任委员,西安市医学会儿童保健学分会副主任委员,西安市营养学会妇幼营养分会副主任委员。





小儿的生理特点是脏腑娇嫩，各器官功能发育尚不完善。因此，小儿对各种疾病的抵抗、防御能力较弱，易患各种疾病。为了提高孩子的免疫力，很多妈妈倾向于让孩子吃提高免疫力的药。如果长期将调节免疫系统药物作为保健品给孩子服用，将大大影响小儿上呼吸道感染的预防和治疗。而有些妈妈则总是过于关注孩子益智方面的问题，忽视了孩子身体健康状况。

小儿先天的发育状况对免疫力起着决定性作用，但后天的调养护理也很重要，如人类免疫系统的完善所需要的多种营养物质，可通过后天保健、调治而获得，以供提高小儿免疫力所需。

中医学认为，“正气存内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚”。在调养过程中，注意保存、补益正气，邪气就没有机会侵袭人体；或者一旦外邪侵袭人体，体内的正气也会奋起抵抗，将外邪驱除，疾病就不会发生。生活中的一些

简单方法,就可提高孩子的免疫力,减少生病的机会。为此,我们编写了《小儿免疫力低中医调治与食疗》一书,希望通过科学膳食、中医调治及保健知识普及等,帮助家长们提高孩子的免疫力,避免疾病的发生,让孩子健康成长。

作 者



目 录

一、小儿免疫系统的发育特征	(1)
1. 什么是免疫	(1)
2. 免疫系统由几部分组成	(1)
3. 什么是免疫反应	(2)
4. 补体系统与吞噬细胞的功能	(4)
5. 小儿免疫系统发育有何特点	(5)
6. 儿童非特异性免疫反应有何特点	(8)
7. 儿童特异性免疫反应有何特点	(9)
8. 呼吸系统防卫功能有何特点	(10)
9. 小儿呼吸系统解剖有何特点	(12)
10. 小儿呼吸系统免疫功能有何特点	(13)
11. 人体免疫系统有何功能	(14)
12. 孩子的免疫力从何而来	(16)
13. 小儿免疫力形成和完善过程包括哪几个阶段	(17)
14. 什么时间是小儿的免疫脆弱期	(18)
15. 什么时期是免疫力形成的关键期	(19)
16. 什么是主动免疫和被动免疫	(20)

17. 计划免疫包括哪些	(21)
18. 小儿计划免疫接种的时间	(22)
19. 什么是计划内疫苗和计划外疫苗	(23)
20. 计划免疫注意事项有哪些	(26)
21. 疫苗接种禁忌有哪些	(26)
22. 什么是疫苗反应	(28)
二、小儿免疫力低的病因与表现	(30)
1. 小儿免疫力低的原因有哪些	(30)
2. 什么是免疫功能低下	(31)
3. 小儿免疫力低有哪些表现	(32)
4. 什么是免疫缺陷病	(32)
5. 原发性免疫缺陷病有哪些特点	(33)
6. 如何预防原发性免疫缺陷病	(34)
7. 继发性免疫缺陷病的常见原因有哪些	(35)
8. 小儿免疫力低的预警信号有哪些	(37)
9. 如何预测小儿的免疫力	(38)
10. 环境因素与小儿免疫功能关系如何	(39)
11. 与小儿免疫功能密切相关的微量元素有哪些	(40)
12. 为什么缺乏锌易导致免疫力下降	(42)
13. 为什么缺乏铁易导致免疫力下降	(43)
14. 为什么缺乏维生素 A 易导致免疫力下降	(44)
15. 哪些小儿容易缺乏维生素 A	(45)
16. 小儿为什么容易患感冒	(45)
17. 为什么小儿吃得过多易导致免疫力下降	(47)

18. 为什么小儿睡眠过少易导致免疫力下降	(48)
19. 为什么小儿运动过少易导致免疫力下降	(49)
20. 为什么小儿穿得过多易导致免疫力下降	(49)
21. 为什么剖宫产的孩子免疫力低	(50)
三、提高小儿免疫力的通常措施	(52)
1. 如何提高剖宫产小儿的免疫力	(52)
2. 如何提高新生儿的免疫力	(53)
3. 小儿预防接种疫苗越多免疫力越强吗	(55)
4. 提高小儿免疫力的误区有哪些	(56)
5. 为什么说母乳是孩子最好的食物	(60)
6. 断奶前后如何提高小儿免疫力	(60)
7. 如何提高初入幼儿园小儿的免疫力	(61)
8. 提高小儿免疫力不应盲目依赖药品和保健品	(63)
9. 牛初乳能否提高孩子的免疫力尚不确定	(65)
10. 给孩子定期注射丙种球蛋白好不好	(66)
11. 丙种球蛋白是预防感冒、提高免疫力的万能药 吗	(67)
12. 患免疫缺陷病的小儿应注意哪些事项	(67)
13. 小儿什么情况下需要用免疫增强剂	(68)
14. 能提高免疫力的药物有哪些	(69)
15. 春季如何提高小儿免疫力	(69)
16. 夏季如何提高小儿免疫力	(70)
17. 秋季如何提高小儿免疫力	(71)
18. 冬季如何提高小儿免疫力	(73)

19. 在日常生活中如何让孩子获得最强的免疫力	(74)
20. 提高小儿免疫力要从日常做起	(76)
21. 中医辨证施治提高小儿免疫力	(78)
四、食疗对小儿免疫力的保护	(80)
1. 食物疗法与免疫力	(80)
2. 为什么说食物是免疫细胞活力的来源	(81)
3. 草本植物类食物的免疫功能有哪些	(82)
4. 提高小儿免疫力的六种营养素是什么	(83)
5. 富含优质蛋白质的食物有哪些	(85)
6. 富含维生素 A 和维生素 C 的食物有哪些	(86)
7. 药食同源的食物有哪些	(87)
8. 能增强机体免疫功能的食物有哪些	(90)
9. 能增强免疫力的水果有哪些	(92)
10. 吃水果认识上的误区有哪些	(93)
11. 母乳喂养最能提高小儿免疫力	(95)
12. 怎样给婴儿添加辅食	(97)
13. 微生态制剂能提高小儿免疫力	(97)
14. 南瓜为何能增加孩子的免疫力	(99)
15. 胡萝卜怎样吃营养价值高	(100)
16. 常食香菇能预防小儿感冒	(101)
17. 常食萝卜能提高免疫力	(102)
18. “黑色食品”与免疫力	(103)
19. 提高小儿免疫力的菜肴汤羹方	(104)
20. 增强小儿免疫力的粥方	(113)

21. 小儿药膳食疗的要点	(120)
22. 治疗外邪入侵的药膳	(122)
23. 增强小儿免疫力的食疗方	(123)
24. 增强小儿免疫力的药膳方	(125)
25. 预防流感的药膳方	(126)
26. 春季小儿饮食注意事项	(127)
27. 春季多吃增强小儿免疫力的蔬菜	(129)
28. 春季增强小儿免疫力的食谱	(130)
29. 夏季小儿饮食的原则是什么	(133)
30. 夏季小儿吃什么能增强免疫力	(134)
31. 大枣水预防小儿感冒	(136)
32. 秋季孩子最宜吃的十种食物	(137)
33. 秋季提高孩子免疫力的食谱	(143)
34. 秋季小儿宜吃花生米	(144)
35. 冬季孩子吃什么能增强免疫力	(145)
36. 用于小儿肺气虚的食疗方	(146)
37. 小儿反复呼吸道感染的食疗方	(147)
五、中医辨证调治提高小儿免疫力	(150)
1. 中医如何看待免疫力	(150)
2. 小儿免疫力低下中医如何辨证论治	(151)
3. 中医提高小儿免疫力的日常方法有哪些	(152)
4. 提高小儿免疫力的中成药有哪些	(154)
5. 调治小儿阴虚型免疫力低偏方	(156)
6. 调治小儿脾气虚型免疫力低偏方	(157)
7. 调治小儿阳虚型免疫力低偏方	(159)

8. 调治小儿血虚型免疫力低偏方 (160)
9. 调治小儿感冒简易方 (161)
10. 什么是小儿推拿 (162)
11. 小儿推拿可以起到什么作用 (163)
12. 小儿推拿有哪些主要特点 (164)
13. 小儿推拿适宜的年龄 (166)
14. 小儿推拿时应注意什么 (166)
15. 哪些孩子不宜推拿 (166)
16. 推拿时孩子会痛吗 (167)
17. 什么是捏脊 (167)
18. 捏脊有哪些作用 (168)
19. 如何对小儿进行捏脊 (168)
20. 捏脊时应注意什么 (169)
21. 小儿推拿常用手法 (170)
22. 提高小儿免疫力常用的按摩穴位 (176)
23. 小儿推拿常用穴位图 (179)
24. 预防感冒的九种按摩法 (188)
25. 小儿反复呼吸道感染的保健推拿法 (189)
26. 如何运用小儿推拿健脾保肺 (190)
27. 捏脊疗法防治小儿反复呼吸道感染 (191)
28. 刮痧疗法提高免疫力 (192)
29. 提高免疫力的刮痧穴位有哪些 (193)
30. 刮痧时需要准备哪些物品 (195)
31. 刮痧的方法和种类 (195)
32. 刮痧防治小儿反复呼吸道感染 (197)

33. 哪些小儿不能用刮痧疗法	(198)
34. 针灸哪些穴位可以增强小儿体质	(198)
35. 什么是耳穴疗法	(200)
36. 耳穴疗法有何特点	(201)
37. 耳穴按摩注意事项有哪些	(202)
38. 耳穴按摩的具体手法	(202)
39. 穴位埋线与免疫力	(204)
40. 肺气虚患儿如何采用灸法提高免疫力	(205)
41. 肺气虚患儿如何采用物理疗法提高免疫力 ...	(205)
42. 肺气虚患儿如何采用穴位贴敷疗法提高免 疫力	(206)
43. 肺气虚患儿如何采用耳针疗法提高免疫力 ...	(207)
44. 什么是足疗	(207)
45. 小儿足部按摩有什么作用	(208)
46. 小儿足部按摩的基本手法	(209)
47. 小儿足部按摩应注意什么	(210)
48. 小儿中药足疗的使用方法	(211)
49. 中药足疗防治小儿反复呼吸道感染	(211)
50. 什么是脐疗	(212)
51. 脐疗的效应	(212)
52. 脐疗的具体操作方法有哪些	(213)
53. 小儿中药敷脐疗法如何操作	(214)
54. 小儿哪些常见病可用脐穴贴敷疗法	(215)
55. 穴位贴敷防治小儿反复呼吸道感染	(216)

一、小儿免疫系统的发育特征

1. 什么是免疫

免疫是机体的生理性保护反应,其本质是识别自身、排斥异己。人体免疫系统识别自身与外来物质,并通过排除不利于人体健康的外来异物,以维持机体生理平衡的功能。健全的免疫系统主要有三大功能:防御功能——保护机体不受损害,帮助机体消灭外来的细菌、病毒,避免发生疾病;稳定清洁功能——不断清除衰老死亡的细胞,保持体内的净化更新;监控功能——及时识别和清除染色体畸变或基因突变的细胞,防止肿瘤和癌变的发生。

免疫力是一个从弱到强,再从强到弱的动态发展过程。

2. 免疫系统由几部分组成

免疫系统由免疫器官、免疫细胞和免疫分子组成。

(1)免疫器官:是免疫细胞生成、成熟或集中分布的场所,包括骨髓、胸腺、脾、淋巴结等。胸腺和骨髓属于中枢免疫器官,为免疫细胞成熟分化的部位;脾脏、全身淋巴结和黏膜淋巴组织是周围免疫器官,为成熟 T 和 B 淋巴细胞定

居和发生免疫应答的场所。

(2)免疫细胞:是发挥免疫作用的细胞,包括造血干细胞、淋巴细胞、单核吞噬细胞、粒细胞、红细胞、肥大细胞和血小板等。全部免疫细胞均在骨髓微环境中由多能造血干细胞分化发育而来。在特殊细胞因子的诱导下,造血干细胞向不同的细胞系分化发育。

造血干细胞定向发育为淋巴干细胞后,一部分淋巴细胞在骨髓微环境中分化发育为原 B 细胞、前 B 细胞,最终成熟为 B 细胞,离开骨髓进入血循环和外周淋巴器官。另一部分淋巴干细胞离开骨髓,随血循环到达胸腺,在胸腺微环境中分化为原 T 细胞、前 T 细胞,最终成熟为 T 细胞。

T 细胞的功能为调节免疫反应,故称辅助性 T 细胞 (TH)。分泌干扰素 γ (IFN γ)、白细胞介素 2 (IL-2) 的为 TH1 细胞,分泌 IL-4、IL-5、IL-6、IL-8 和 IL-9 者为 TH2 细胞,另外还有 T 调节细胞及 TH17 细胞。T 细胞的主要功能是杀伤抗原,称为细胞毒性 T 细胞 (CTL)。

(3)免疫分子:免疫细胞通过合成、分泌和表达免疫分子及其受体发挥其生物活性作用。这些分子包括细胞膜分子、可溶性分子和趋化因子等。

3. 什么是免疫反应

人类免疫反应分为非特异性免疫反应和特异性免疫反应两大类,后者又分为特异性细胞免疫和特异性体液免疫。

(1)非特异性免疫反应:是机体在长期种族进化中不断

与病原体相互斗争而建立起来的一种系统防御功能,并可遗传给后代。它与人体的组织结构和生理功能密切相关。主要包括:①屏障防御机制。主要由皮肤黏膜屏障、血脑脊液屏障、血胎盘屏障和淋巴结的过滤作用等构成的解剖(物理)屏障,以及溶菌酶、乳铁蛋白、胃酸等构成的生化屏障。②细胞吞噬系统。主要是单核/吞噬细胞、中性粒细胞和嗜酸性粒细胞的吞噬作用。③补体系统和其他免疫分子。如甘露聚糖结合凝集素,在婴儿阶段获得性抗体反应尚不完善时,发挥重要的非特异性抗感染作用。

(2)特异性免疫反应:是机体在后天受内外环境因素的刺激而获得的免疫功能,它能识别再次接触的相同抗原,并做出相应的反应,它需要在高度分化的组织和细胞的参与下才能完成。特异性细胞免疫反应分为两大类:①特异性细胞免疫,是由 T 淋巴细胞(T 细胞)介导的一种特异性免疫反应,其主要功能是抵御细胞内的病原微生物(病毒、真菌、寄生虫等)感染和免疫监视。这些免疫细胞的表面分子被世界卫生组织定为“分化抗原簇(CD)”。②特异性体液免疫,是指 B 淋巴细胞在抗原刺激下转化成浆细胞并产生抗体(即免疫球蛋白),抗体特异性与相应的抗原在体内结合而引起免疫反应。其主要功能是抵御细胞外的细菌和病毒感染。

免疫球蛋白(Ig)具有抗体活性,根据理化和免疫性状不同,Ig 分为 5 类:即 IgG、IgM、IgA、IgE、IgD。IgG 又分为 4 种亚类。体内不同类抗体及各亚类抗体有不同分布及功能。特异性体液免疫是机体抗感染免疫的一个重要方面。

4. 补体系统与吞噬细胞的功能

补体系统在机体防御和介导免疫病理损伤中具有重要的生物学作用。补体系统按其生物学功能可分为3组:固有成分、补体调节蛋白(以可溶性或膜结合形式存在)、受体成分。补体系统是体内一个重要的效应系统和效应放大系统,补体的作用是多方面的。

(1)溶细胞(细胞毒)作用:补体系统激活后,在靶细胞表面形成膜攻击复合物,可导致靶细胞溶解。补体的溶细胞作用是机体抵抗病原微生物及人体寄生虫感染的重要防御机制,但在某些病理情况下补体也可导致机体自身细胞溶解,引起疾病。

(2)调理作用:补体激活过程中产生的 C3b、C4b 和 iC3b,既可与细菌或其他颗粒物质结合,又可与中性粒细胞或吞噬细胞表面的相应受体结合,从而促进吞噬细胞的吞噬作用。

(3)免疫调节作用:补体成分可与多种免疫细胞相互作用,调节细胞增殖、分化。不同的 C3 活性片段可选择性作用于不同淋巴细胞亚群,在免疫调节中发挥重要作用。

(4)炎症介质作用:补体活化过程中产生的 C2a、C3a、C4a 及 C5a 具有炎症介质作用,以及激肽样作用、变态反应毒素作用、趋化作用等。

(5)清除免疫复合物:结合在免疫复合物中抗体分子上的 C3b 通过与表达补体受体的红细胞结合,被红细胞带至