

养生 大讲坛

主编 · 赵熠宸



能让孩子 不生病吗？



儿童
ERTONG CHANG
JIAN BING FANGZHI
常见病防治

父母面对孩子生病
不再慌乱的知识支持

面对“过度治疗”
敢于大声说“NO”的坚强后盾



中国医药科技出版社

养生 大讲坛

主编 · 赵熠宸

能让孩子 不生病吗？



儿童
ERTONG CHANG
JIAN BING FANGZHI
常见病防治



中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书本着科学性、实用性、通俗性的原则，介绍了儿童最常见的 50 余种常见“小病”的防治方法。每种病均从病症解释、致病原因、预防、中医辨证、治疗等板块进行说明。可帮助父母在孩子不适时快速判断出病症，确定是在家使用书中方式自疗，还是带孩子去医院就诊。本书适合年轻的父母及中医爱好者阅读参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

能让孩子不生病吗：儿童常见病防治 / 赵熠宸主编. —北京：中国医药科技出版社，2014.1

(养生大讲坛)

ISBN 978-7-5067-6448-3

I. ①能… II. ①赵… III. ①小儿疾病—常见病—防治
IV. ①R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 245783 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm $\frac{1}{16}$

印张 19

字数 277 千字

版次 2014 年 1 月第 1 版

印次 2014 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京金信诺印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6448-3

定价 39.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

孩子的健康成长，是父母最大的期盼，也是父母们最关心的问题。

很多情况下，一旦孩子生病，他们的父母便会惶然无措。由于自身缺乏相关的医学知识，一方面，紧张过度的父母常常会因为孩子一点小病就四处求医，导致不必要的“过度治疗”；另一方面，也有父母认为孩子恢复能力好，而轻视了孩子的病症，延误了治疗的最佳时机，遗恨终身。也就是说，对于孩子的生病，很多家长是盲目的。

为了帮助广大父母了解儿童常见病的相关知识，提高识别疾病征兆的能力，掌握预防和护理疾病的方法，轻松有效地呵护孩子的健康，我们编写了本书。本书遵循科学育儿的宗旨，针对儿童各种常见疾病，如发热、咳嗽、感冒、腹痛、呕吐、便秘等，全面介绍了疾病的病因和症状、日常预防、自疗方法和防治食谱等全方位知识，帮助父母了解小儿的常见病，并学会如何有效预防和治疗这些常见病，让孩子能够健康成长。

怎样让孩子健康快乐地成长，如何细心照顾病中的孩子，涉及到病理常识、护理措施、营养搭配、预防等各方面的知识。本书内容科学，深入浅出，具有较强的指导性，是父母科学育儿的必备读物。

最后，我要在此感谢王学明、于富荣、刘红梅、商芬霞、于富强、王春霞、于凤莲、王勇强、曹烈英、于国锋、刘子嫣、刘玫、安雷、覃思正、张璟、苏小宁，是在他们的热情催促下，才使本书得以尽快完成。另外，本书在写作过程中还参考了大量的书籍和论文，吸收了不少其他人的成果和观点，限于本书的体裁，不能一一注明出处，诚对各位作者的劳动表示感谢与敬意。



愿本书的出版，能够帮助广大父母更好地呵护自己的孩子，为每个孩子的健康成长保驾护航。

特别说明：本书随具体病症介绍了一些儿科的常规药物，中、西药均有。由于孩子的体质有别于成人，很多药物在使用时必须严格控制用量和用法，否则极易造成副作用。因此，建议家长在使用书中提及的中药或西药为孩子进行治疗时，应先行咨询医生，在医生的指导下使用。

编者

2013年8月

目 录



小儿感冒	1	病因及症状	21
病因及症状	1	日常预防	22
日常预防	2	自疗方法	22
自疗方法	2	防治食谱	24
防治食谱	4	小儿百日咳	26
小儿发热	6	病因及症状	26
病因及症状	6	日常预防	27
日常预防	7	自疗方法	27
自疗方法	7	防治食谱	29
防治食谱	9	小儿流行性腮腺炎	31
小儿扁桃体炎	11	病因及症状	31
病因及症状	11	日常预防	32
日常预防	11	自疗方法	32
自疗方法	12	防治食谱	35
防治食谱	14	小儿急性喉炎	37
小儿支气管肺炎	16	病因及症状	37
病因及症状	16	日常预防	38
日常预防	17	自疗方法	38
自疗方法	17	防治食谱	40
防治食谱	19	小儿支气管炎	42
小儿上呼吸道感染	21	病因及症状	42



能让孩子不生病吗

——儿童常见病防治

日常预防	43	防治食谱	68
自疗方法	43	小儿贫血	70
防治食谱	45	病因及症状	70
病因及症状	47	日常预防	71
小儿咳嗽	47	自疗方法	71
日常预防	48	防治食谱	73
自疗方法	48	小儿病毒性心肌炎	75
防治食谱	51	病因及症状	75
小儿哮喘	52	日常预防	76
病因及症状	52	自疗方法	76
日常预防	53	防治食谱	79
自疗方法	53	小儿呕吐	80
防治食谱	54	病因及症状	80
小儿肺结核	56	日常预防	81
病因及症状	56	自疗方法	81
日常预防	57	防治食谱	84
自疗方法	57	小儿腹胀	86
防治食谱	58	病因及症状	86
小儿暑热症	60	日常预防	86
病因及症状	60	自疗方法	87
日常预防	60	防治食谱	88
自疗方法	61	小儿腹泻	90
防治食谱	63	病因及症状	90
小儿猩红热	65	日常预防	91
病因及症状	65	自疗方法	91
日常预防	66	防治食谱	93
自疗方法	66	小儿腹痛	95

病因及症状	95	自疗方法	115
日常预防	96	防治食谱	116
自疗方法	96	小儿脱肛	118
防治食谱	97	病因及症状	118
小儿厌食症	99	日常预防	119
病因及症状	99	自疗方法	119
日常预防	99	防治食谱	120
自疗方法	100	小儿疝气	122
防治食谱	101	病因及症状	122
小儿积食	103	日常预防	123
病因及症状	103	自疗方法	123
日常预防	103	防治食谱	124
自疗方法	104	小儿菌痢	126
防治食谱	105	病因及症状	126
小儿肠套叠	106	日常预防	127
病因及症状	106	自疗方法	127
日常预防	107	防治食谱	130
自疗方法	107	小儿疳积	132
防治食谱	108	病因及症状	132
小儿寄生虫病	110	日常预防	132
病因及症状	110	自疗方法	133
日常预防	111	防治食谱	135
自疗方法	111	小儿尿频	137
防治食谱	112	病因及症状	137
小儿便秘	114	日常预防	138
病因及症状	114	自疗方法	138
日常预防	115	防治食谱	139



小儿肾病综合征	141	日常预防	166
病因及症状	141	自疗方法	167
日常预防	141	防治食谱	168
自疗方法	142	小儿鼻窦炎	171
防治食谱	144	病因及症状	171
小儿遗尿	145	日常预防	172
病因及症状	145	自疗方法	173
日常预防	146	防治食谱	175
自疗方法	146	小儿口角炎	176
防治食谱	148	病因及症状	176
小儿惊厥	150	日常预防	177
病因及症状	150	自疗方法	177
日常预防	151	防治食谱	178
自疗方法	151	小儿口疮	179
防治食谱	152	病因及症状	179
小儿中耳炎	154	日常预防	180
病因及症状	154	自疗方法	180
日常预防	155	防治食谱	182
自疗方法	156	小儿麦粒肿	184
防治食谱	158	病因及症状	184
小儿结膜炎	160	日常预防	185
病因及症状	160	自疗方法	185
日常预防	161	防治食谱	187
自疗方法	161	小儿斜视	189
防治食谱	163	病因及症状	189
小儿牙龈炎	165	日常预防	190
病因及症状	165	自疗方法	190

防治食谱	192	病因及症状	220
小儿龋齿牙痛	195	日常预防	221
病因及症状	195	自疗方法	221
日常预防	196	防治食谱	223
自疗方法	197	小儿盗汗	225
防治食谱	198	病因及症状	225
小儿鼻出血	200	日常预防	226
病因及症状	200	自疗方法	226
日常预防	201	防治食谱	228
自疗方法	201	小儿单纯性肥胖	230
防治食谱	203	病因及症状	230
小儿过敏性鼻炎	205	日常预防	231
病因及症状	205	自疗方法	232
日常预防	206	防治食谱	234
自疗方法	206	小儿佝偻病	236
防治食谱	208	病因及症状	236
小儿营养不良	210	日常预防	237
病因及症状	210	自疗方法	237
日常预防	211	防治食谱	239
自疗方法	211	小儿水痘	241
防治食谱	213	病因及症状	241
小儿夜啼	215	日常预防	242
病因及症状	215	自疗方法	242
日常预防	216	防治食谱	244
自疗方法	216	小儿荨麻疹	246
防治食谱	218	病因及症状	246
小儿多动综合征	220	日常预防	247



能让孩子不生病吗

——儿童常见病防治

自疗方法	248	日常预防	267
防治食谱	250	自疗方法	267
小儿麻疹	252	防治食谱	268
病因及症状	252	小儿冻疮	270
日常预防	253	病因及症状	270
自疗方法	253	日常预防	271
防治食谱	255	自疗方法	271
小儿风疹	257	防治食谱	273
病因及症状	257	小儿急疹	276
日常预防	257	病因及症状	276
自疗方法	258	日常预防	277
防治食谱	259	自疗方法	277
小儿疖子	261	防治食谱	278
病因及症状	261	小儿湿疹	281
日常预防	262	病因及症状	281
自疗方法	262	日常预防	282
防治食谱	263	自疗方法	283
小儿疥疮	266	防治食谱	285
病因及症状	266		



小儿感冒

感冒是小儿最常见的病症之一，四季都会发病。轻型病例发热时间1~6天不等，较严重者高热可达1~2周，偶有长期低热达数周者，则需较长时间才能痊愈。

中医认为小儿感冒与感受风邪、暑湿或时疫有关，治疗时需辨证，而后根据病因用药施治。

病因及症状

病因

1. 病毒感染 小儿免疫系统发育不成熟，鼻腔较狭窄，黏膜腺分泌不足，因此一旦病毒入侵极易感染。小儿绝大多数的感冒是由病毒引起的，如流感病毒、鼻病毒、副流感病毒等。

2. 营养不良 小儿的一些不良饮食习惯，如偏食、厌食等，会导致营养不均衡或者营养不良，造成体内缺乏铁、钙、维生素、蛋白质等营养物质。小儿体内缺少这些营养物质，其消化吸收功能即会受到影响，进而造成抵抗力低下，容易引发感冒。

3. 衣着不当 有的家长给小儿穿衣不当，穿衣过多则出汗，穿衣过少会着凉，若不能适当地给孩子添减衣物，极易诱发感冒。

4. 缺乏锻炼 很多小儿缺乏体育锻炼，容易造成身体抵抗力下降，适应能力减弱，当天气骤然变化时，极易发生感冒。

症状

一般小儿感冒都有鼻塞、流涕、咳嗽、头疼等症状，但因病因不同，又



有各自的特有症状。

小儿感冒根据病因可分为4种类型。

1. 风寒感冒 除了有鼻塞、喷嚏、咳嗽、头痛等一般症状外，还有畏寒、低热、无汗、肌肉疼痛、流清涕、吐稀薄白色痰、咽喉红肿疼痛、口不渴或渴喜热饮、苔薄白等症状。

2. 风热感冒 除了有鼻塞、流涕、咳嗽、头痛等感冒的一般症状外，还有发热重、痰液黏稠呈黄色，喉咙痛，通常在感冒症状出现之前就痛，痰通常黄色或带黑色，便秘等症状。

3. 暑湿感冒 畏寒、发热、口淡无味、头痛、头胀、腹痛、腹泻等症状。此类型感冒多发生在夏季。

4. 时行感冒 症状与风热感冒的症状相似，可表现为突然畏寒、高热、头痛、怕冷、寒战、头痛剧烈、全身酸痛、疲乏无力、鼻塞、流涕、干咳、胸痛、恶心、食欲不振等症状。

日常预防

(1) 平时要加强小儿维生素A、维生素D等各种营养素的摄入。多食含维生素C、维生素E及红色的食物，如番茄、苹果、葡萄、枣、甜菜、草莓等。

(2) 调整饮食结构，三餐遵循干稀、荤素搭配的原则。

(3) 适量吃些含锌食物。锌是人体不可缺少的微量元素，它不仅对调节免疫功能具有重要作用，而且还具有抗感染的功能，富含锌的食物有海产品、瘦肉、粗粮和豆类食品。

(4) 保持室内空气新鲜，避免“穿堂风”。

(5) 疫苗接种。小儿是流感疫苗的主要接种对象，应在流行季节到来之前在医生指导下接种。

自疗方法

常用药物

1. 小儿解表颗粒 宣肺解表，清热解毒。用于风热感冒，恶寒发热，头痛咳嗽，鼻塞流涕，咽喉痛痒。

2. 小儿感冒颗粒 适用于小儿风热感冒。

3. 小儿清解冲剂 除瘟解毒，清热退烧。用于小儿外感风热或时疫感冒引起的高烧不退，汗出热不解，烦躁口渴，咽喉肿痛，肢酸体倦。

4. 小儿风热清口服液 辛凉解表，清热解毒，止咳利咽。用于小儿风热感冒，发热，咳嗽，咳痰，鼻塞流涕，咽喉红肿疼痛。用时摇匀，量遵医嘱。

5. 小儿感冒宁糖浆 疏散风热，清热止咳。用于小儿感冒发烧，汗出不爽，鼻塞流涕，咳嗽咽痛。用时摇匀，量遵医嘱。

☀ 按摩疗法

◎ 取位

膀胱经、风门穴、肺俞穴、印堂穴、攒竹穴、曲池穴、合谷穴、风池穴、风府穴、肩井穴、三关、外劳宫、二扇门、涌泉穴、尺泽穴、外关穴、鱼际穴、肺经、天河水、天突穴、膻中穴、大椎穴。

◎ 手法

(1) 患儿俯卧，施术者在双手手掌大鱼际处蘸少许姜汁，沿着患儿脊柱两侧的膀胱经稍用力向下推摩至腰部，以皮肤发红发热为限。

(2) 用双手拇指在患儿背部风门穴、肺俞穴各按揉1分钟。

(3) 患儿仰卧，施术者用双手拇指推其鼻翼两侧及攒竹穴各30次。

(4) 用四指扶住患儿头部，并将拇指按在印堂穴处，向上直推至发际30次。

(5) 施术者向患儿额头两侧分推，推到太阳穴后用拇指按揉。

(6) 施术者用拇指点揉患儿曲池、合谷穴各1~3分钟。

(7) 将拇指和其余四指相对，拿揉患儿上下肢部肌肉，并用掌心掌擦每部位3~5次。

◎ 随证加减

1. 风寒感冒

(1) 用拇指从患儿的手腕突起处一直推至臂肘500次。

(2) 揉外劳宫穴100次。

(3) 双手提拿风池穴和肩井穴部位肌肉1~2分钟。

(4) 点揉风府穴2分钟。

(5) 用掌根稍用力揉背部上方，以局部皮肤发红发热为限。



(6) 用示指和中指揉掐患儿手部的二扇门50次，揉掐时要用力，速度不宜太慢。

2. 风热感冒

(1) 稍用力揉搓患儿足底的涌泉穴，直至双脚发红发热。

(2) 一手扶住患儿手臂，另一手从肩部拿捏至手指末端1~2次，重点在曲池穴、尺泽穴、外关穴、鱼际穴点揉2分钟。

(3) 清肺经300次。

(4) 将手指蘸冰水从腕横纹推向肘部横纹（天河水）100次。

(5) 稍用力按揉天突穴、膻中穴，按揉大椎穴、风池穴，提拿肩井穴，每个穴位各1~3分钟。

(6) 从患儿上背拍打至双肩5遍，从上背部拍打至腰部5遍，最后用手掌横擦骶尾部，以局部皮肤发热发红为限。

☀ 饮食疗法

1. 多喝水 小儿感冒常有发热、出汗症状，体内水分流失较多。多喝水能够促进血液循环，加速体内代谢，有助于小儿退热。除此之外，还可适当喂食小儿果汁，如山楂汁、猕猴桃汁、红枣汁、西瓜汁等，除了补充体内水分，这些果汁还可促进胃液分泌，增进食欲。

2. 多食软嫩清淡的流食 如稀蔬菜粥、蛋汤、蛋羹、白米粥、小米粥、小豆粥等。此类食物清淡爽口，可增进小儿食欲，提高身体免疫力，有利于感冒后身体的恢复。

3. 少食多餐 如退烧后食欲较好也不要一次吃得太多，要少食多餐，这样才能让脆弱的肠胃和机体慢慢恢复正常机能，否则可能会导致消化不良等状况。

4. 多吃易消化的食物 退烧后，不宜急急给小儿吃油腻食物和刺激性食物，如肥肉、葱、蒜等，以免由于积食而导致疾病复发。

防治食谱

【腐竹白粥】

材 料：大米50克，腐竹10克。

制作方法：锅置火上，加适量清水，放入大米、腐竹同煮，煲粥即可。

功效：有清热、去胃肠积滞、利尿的功效，适用于风热感冒小儿。

【苡仁豆豉粥】

材料：薏苡仁50克，葱白、薄荷、荆芥各15克，豆豉5克，盐适量。

制作方法：将葱白、薄荷、荆芥加水煎煮，去渣取汁；锅置火上，加入煎好的药汁，放入薏苡仁、豆豉，同煮成粥，加盐调味即可。

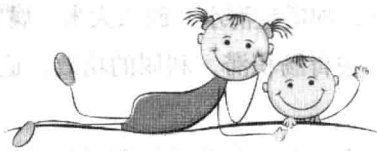
功效：有祛风除湿、散寒舒表的功效，适用于全身肌肉酸痛、怕冷等症。

【苦瓜茶】

材料：鲜苦瓜1个，茶叶适量。

制作方法：将苦瓜洗净，先从中间切断取瓢，纳入茶叶，再接合，悬挂于通风处阴干，切碎备用。每次取6~9克，以开水冲沏。

功效：苦瓜茶富含蛋白质及多种维生素、氨基酸、果胶以及多种微量元素，常饮此茶，可清热去火解毒，有助于小儿退热，缓解小儿感冒兼发热症状。



小儿发热

发热是小儿常见症状之一。一般来说，当小儿腋下温度高于 37.4°C ，肛温超过 37.8°C ，或舌下温度超过 37.5°C ，即可确认为发热。小儿发热时，常常表现为哭闹不安、情绪不高、食欲不佳等。

中医认为导致小儿发热的原因，多与外感、实热、阴虚有关。

病因及症状

💡 病因

1. 感染性疾病引起的发热 感染性疾病是小儿发热最常见的病因。由于小儿免疫力较弱，各种病原微生物均可能引起机体局部或全身感染，这些病原微生物包括病毒、细菌、真菌、支原体、衣原体、螺旋体和寄生虫。
2. 非感染性疾病引起的发热 非感染性疾病是由体内代谢调节功能异常引起的，往往会导致小儿发热。一般伴随组织破坏或坏死、结缔组织病及中枢神经系统体温调节异常等。

💡 症状

根据中医辨证，小儿发热可分为以下3种。

1. 外感发热 发热怕冷、少汗或无汗、头身痛、鼻塞、流清涕、咳嗽、舌苔薄白。
2. 肺胃实热 发热较高、面赤唇红、口鼻干燥、气息喘急、食欲减退、口渴、腹胀腹泻、大便酸臭、舌苔厚腻等。
3. 阴虚内热 午后发热或低热日久、形瘦体弱、体疲盗汗、口唇干燥、食欲减退。