



儿科专家才懂的  
“愈”儿秘密，  
快来了解吧

# 孩子咳嗽， 自然疗法 80 种

黄希勇◎主编



破解宝贝咳嗽声中的「健康密码」  
传承让孩子少咳嗽、少生病的智慧

饮食疗法 + 生活照护

中医经络疗法 + 四季养生

「咳」不容缓，

80种自然疗法帮孩子打造健康的体质



中国工信出版集团



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

# 孩子咳嗽， 自然疗法 80 种

黄希勇◎主编



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分内容或全部内容。  
版权所有,侵权必究。

## 图书在版编目(CIP)数据

孩子咳嗽,自然疗法 80 种 / 黄希勇主编. -- 北京:电子工业出版社, 2018.1  
ISBN 978-7-121-33125-1

I. ①孩… II. ①黄… III. ①小儿疾病—咳嗽—自然疗法  
IV. ①R725.6.05

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第293112号

责任编辑:李文静

特约编辑:孔玲

印刷:北京市大天乐投资管理有限公司

装订:北京市大天乐投资管理有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编:100036

开本:720×1000 1/16 印张:10.5 字数:202千字

版次:2018年1月第1版

印次:2018年1月第1次印刷

定价:49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888,88258888。

质量投诉请发邮件至:zltz@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至:dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式:liwenjing@phei.com.cn。

# 前言

## Preface



咳、咳、咳，每当听到小宝贝连续不间断的咳嗽声，作为家长的你是否感到焦急无措、心疼无比，恨不能自己代孩子受罪？或是四处求医，打针吃药齐上阵，希望孩子能迅速恢复健康？其实，咳嗽是孩子常见的呼吸道症状，孩子咳嗽也不一定是坏事。找到引起孩子咳嗽的病因，进行正确的、有针对性的处理，才是真正对孩子好。

现代医学对咳嗽的治疗方法虽然多，但效果却仍不能令人满意，孩子咳嗽反复发作、迁延不愈的现象依然存在，甚至导致慢性咳嗽、哮喘等病症的发生，对孩子以及整个家庭都造成极大的影响。

怎样在尽量不给孩子的身体带来负担的前提下，在少吃药、少打针的情况下，调理好孩子的身体呢？答案是依靠孩子自己的力量，即通过自然疗法，调动孩子身体的自愈能力，促进孩子身体内部的康复。孩子体质得到增强，自然少咳嗽、少生病。

自然疗法是相对药物疗法而言的，自然疗法的手段有很多，囊括了饮食、运动、经络、情绪等各个方面。《孩子咳嗽，自然疗法80种》针对孩子的生理、病理特性，并根据儿科医生多年的临床经验，整理了包括饮食疗法、生活照护、中医经络疗法、四季养生方等在内的80种自然疗法，同时对孩子咳嗽的问题进行科学、系统、详细的知识普及，旨在给每一位家长的育儿之路提供更科学的指引。

健康，是父母能给予孩子最有价值的礼物之一，希望每一位父母都能掌握打开它的正确方式，也祝愿每一位小宝贝都能够健康、快乐地成长。



# 目录 Contents

## Chapter

### 1

## 咳！咳！咳！破解宝贝咳嗽声中的“健康密码”

### 002 正确认识孩子咳嗽

002 咳嗽是疾病的一种症状

003 孩子咳嗽不一定是坏事

004 久咳不愈可引发多种健康问题

005 什么样的咳嗽家长无须过于担心

005 需要及时就医的情况

### 006 孩子为什么总是咳不停

006 孩子久咳，问题多半出在脾与肺

007 外邪入侵，孩子易咳嗽

008 正气不足，孩子久咳不愈

009 饮食不当，孩子咳嗽难好

010 过敏因素会引起孩子反复咳嗽

### 011 孩子咳嗽的诊断与治疗

011 根据咳嗽特点判断咳嗽的病因

012 治疗孩子咳嗽，重在“对症”

014 治疗咳嗽不能一味用药“压”

015 治疗的目的在于化痰而非止咳

016 调体质、养正气，不怕咳嗽纠缠

017 治疗孩子咳嗽应避开的误区



018 求医问药前，优先考虑自然疗法

018 什么是自然疗法

018 自然疗法的优势

019 自然疗法从根本上防治孩子咳嗽

020 孩子咳嗽时可采用哪些自然疗法

021 自然疗法，分阶段进行更科学

023 自然疗法，跟着季节走不盲目



## Chapter

## 2

## 自然育儿疗法，让孩子少咳嗽、少生病的智慧

026 吃出免疫力——22种饮食疗法

026 多给孩子吃清淡、温暖、稀软的食物

028 提供丰富的食物，孩子食欲好、恢复快

030 多吃抗氧化食物，防止感染和炎症扩散

031 多吃富含维生素A的食物，修复呼吸道黏膜

032 补充维生素C，提升免疫力

034 多吃白色食物，润肺、化痰、镇咳

036 多给孩子吃健脾化湿的食物

037 多吃补肾食物，防久咳伤肾

038 菌菇类食物可多吃，提高孩子的抗病能力

039 早晚多喝粥，孩子消化好，少咳嗽

040 多喝有清热解暑、润燥清肺效果的汤水

041 补充足够的水，促进痰液和毒素排出

043 孩子应该保持一种“节食”状态

045 少给孩子吃高蛋白、高脂肪食物

- 046 少给孩子吃容易过敏的食物
- 047 让孩子少吃洋快餐
- 048 不要盲目给孩子吃保健品
- 049 饮食少寒凉，避免损伤肺脏
- 051 饮食勿过“热”，避免助热生痰
- 053 饮食忌“发”，避免孩子咳嗽反复难愈
- 054 饮食少油腻，以免加重痰湿咳嗽
- 055 糖果、膨化食品等零食也要少吃
- 056 调理食谱推荐

## 076 日常生活细安排——20种居家调养法

- 076 随时观察孩子的体温和病情变化
- 078 垫高孩子上半身，缓解孩子咳嗽
- 079 轻轻拍背，促进痰液排出
- 081 巧用热水袋，敷背止咳
- 082 咳嗽严重时尝试用蒸汽止咳
- 083 巧用加湿器，滋润嗓子
- 084 调节室温，避免刺激呼吸道
- 085 让孩子拥有充足的睡眠
- 087 注意孩子的口腔卫生
- 087 鼓励孩子多晒太阳，呼吸新鲜空气
- 089 多运动，多出汗，孩子少生病
- 090 亲近自然，让孩子多去郊外跑跑
- 092 随天气变化增减衣物，避免忽冷忽热
- 093 注意足部保暖，增强体质
- 094 孩子的房间宜采光好，常通风
- 095 保持家中环境和卫生清洁
- 096 父母不要在孩子的房间吸烟
- 097 少去公共场所，避免孩子受感染
- 098 大人生病应与孩子隔离，防止传染
- 100 注意避开生活中的过敏原



## 102 经络穴位助自愈——18 种中医理疗方

- 102 按摩食指、无名指，清肝、平肺
- 103 按摩拇指，健脾、化痰、止咳
- 103 推小指，补肾、清热、化痰
- 104 清小肠经，清热、利尿、止咳
- 104 清大肠经，通便、泄热、止咳
- 105 揉一窝风穴，温肺止咳
- 105 点按少商穴，宣肺热、解咽痒
- 106 清天河水，宣肺热、止咳化痰
- 106 艾灸身柱穴，散寒止咳、强健体质
- 107 按摩大椎穴，通经活络、清热解表
- 108 揉肺俞穴，缓解咳嗽、胸闷
- 108 久咳不愈、咳喘，刮一刮膻中穴
- 109 揉按中府穴，解咳嗽、咽干
- 109 痰多咳嗽，按揉中腕穴
- 110 咳嗽咽痛，按压天突穴
- 110 点按足三里穴，健脾、化湿、止咳
- 111 点揉太溪穴，补肾、止咳喘
- 111 久咳气虚，点按涌泉穴

## 112 孩子咳嗽分四季——20 种季节调养方

- 112 春季受寒咳嗽，吃点儿生姜
- 114 春季风热伤阴咳嗽，用“桑叶甘草水”泡脚
- 115 春季感冒咳嗽，牢记“春捂”
- 116 春夏季节，可用艾叶水给孩子洗澡
- 118 夏季暑热咳嗽，多吃冬瓜、丝瓜
- 119 夏季暑湿重，喝点儿“陈皮甘草饮”
- 119 孩子夏季咳嗽一定要注意饮食卫生
- 120 孩子夏季咳嗽，少吹空调
- 121 秋季温燥咳嗽，吃川贝炖梨
- 122 秋季鼻干咽燥，用白萝卜煮水喝
- 123 秋季增强体质，喝点儿“安肺饮”
- 124 冬季受寒咳嗽，用生姜水泡脚
- 125 冬季感冒初期，热敷囟门
- 125 孩子冬季咳嗽外敷方





- 126 冬季风热咳嗽，喝点儿金银菊花茶
- 127 冬季风寒咳嗽，吃个烤橘子
- 128 春夏交替，防孩子运动后受凉
- 128 夏秋交替，少给孩子吃海鲜
- 129 秋冬交替，保持孩子生活环境湿润
- 129 冬春交替，安排好孩子的户外活动

## Chapter

### 3

## 对症调理，孩子咳嗽问题逐一击破

### 132 咳嗽 + 痰多

132 饮食调养

133 生活照护

133 穴位按摩——揉按丰隆

### 134 咳嗽 + 喉咙痛

134 饮食调养

135 生活照护

135 穴位按摩——揉按阳溪

### 136 干咳 + 声哑

136 饮食调养

137 生活照护

137 穴位按摩——揉按鱼际

### 138 咳嗽 + 头痛

138 饮食调养

139 生活照护

139 穴位按摩——点按列缺



140 咳嗽 + 发热

140 饮食调养

141 生活照护

141 穴位按摩——揉按曲池

142 咳嗽 + 发冷

142 饮食调养

143 生活照护

143 穴位按摩——揉按关元

144 咳嗽 + 恶心、想吐

144 饮食调养

145 生活照护

145 穴位按摩——弹拨尺泽

146 咳嗽 + 腹泻

146 饮食调养

147 生活照护

147 穴位按摩——按揉公孙

148 咳嗽 + 耳朵发炎、肿大

148 饮食调养

149 生活照护

149 穴位按摩——按揉听宫

150 咳嗽 + 气喘

150 饮食调养

151 生活照护

151 穴位按摩——揉按中府

152 咳嗽 + 哮喘音

152 饮食调养

153 生活照护

153 穴位按摩——揉按太渊

154 咳嗽 + 呼吸困难

154 饮食调养

155 生活照护

155 穴位按摩——点按膻中

156 咳嗽 + 鼻塞或鼻涕倒流

156 饮食调养

157 生活照护

158 穴位按摩——按摩迎香、风池、肺俞



## Chapter

# 1

**咳！咳！咳！**

## 破解宝贝咳嗽声中的“健康密码”

孩子一咳嗽，别马上想着止咳！

咳嗽是孩子常见的呼吸道症状，它不一定是坏事，但久咳不愈却会大伤身体。

了解孩子咳嗽的病因与治疗方法，正确应对孩子咳嗽。

# 正确认识孩子咳嗽

当听到小宝贝连续不间断的咳嗽声，作为家长的你是否感到焦急与无措，恨不得立刻用药让孩子好起来？其实，孩子咳嗽不一定是坏事，家长应根据孩子的实际情况理性对待孩子咳嗽的问题，并采取有针对性的处理措施。

## 咳嗽是疾病的一种症状

咳嗽是孩子常见的呼吸道症状，而不属于一种疾病，它往往是孩子患上某些疾病的表现，一年四季都可能发生，以冬春季节多见，其中，婴幼儿发病率较高。

孩子咳嗽多是因呼吸道炎症所致，引起炎症的原因包括病毒和细菌感染、过敏等，炎症可涉及鼻炎、咽炎、喉炎、气管炎、支气管炎、肺炎等。所以，我们在判断孩子咳嗽的原因时，应该包括原因和部位两个方面，如过敏性鼻炎、病毒性肺炎。

从表现上来看，咳嗽可以分为干咳和湿咳。干咳多在咳嗽初期发生，是指没有痰的咳嗽，多为刺激性咳嗽。比如，突然闻到一股特别强烈的刺激性气味、大哭之后或吸入了异物，都是对上呼吸道的一种刺激，会引发咳嗽。湿咳是指咳嗽带痰，咳嗽时会往外排分泌物。不管是何种原因引起的咳嗽，最终都会落在湿咳上。

综合以上说明，我们可以看出，孩子咳嗽主要包括以下两个方面：



孩子咳嗽主要包括两个方面

呼吸道受到病毒、细菌、过敏因子或异物的刺激引起咳嗽。比如，咽炎会造成咽部发痒而咳嗽，哮喘会因为气管痉挛导致咳嗽，吸入二手烟也会刺激呼吸道而引起咳嗽。

咽炎、气管炎、肺炎等造成呼吸道分泌物过多，为排出分泌物而咳嗽。孩子的呼吸道较细，稍有少许分泌物或水肿就会出现明显的呼吸道阻塞现象，如鼻塞、呼吸费劲等。

## 孩子咳嗽不一定是坏事

当孩子出现咳嗽时，很多家长的第一反应就是喂他们吃止咳药，然而用药后，孩子的咳嗽症状却未得到缓解。其实，咳嗽是孩子的一种正常的生理防御反射，它不一定是坏事。

当呼吸道受到病毒、细菌、异物等刺激后，为了缓解这些刺激，就会出现咳嗽症状。我们的呼吸系统表面都有黏膜，黏膜上有分泌腺，当呼吸道黏膜受到刺激后，分泌腺就会增加分泌，产生分泌物。呼吸道的黏膜上还有很多绒毛，当黏膜受到刺激出现分泌物后，绒毛就会加速摆动，以便把分泌物排出肺外。在往外摆的过程中，呼吸加速，气流快速往外排，就出现了咳嗽。

也就是说，咳嗽的目的就是排出进入呼吸道的异物或呼吸道产生的分泌物，从而保证肺部的清洁。孩子咳嗽意味着他的防御能力是正常的。当刺激因素被排出，咳嗽自然也会得到缓解。



所以，家长千万不要认为孩子咳嗽立刻止咳就能解决根本问题。当孩子咳嗽时，家长首先应注意孩子咳嗽的类型和状态，仔细观察，查找原因，根据孩子咳嗽的实际情况采取合适的处理措施。

## 久咳不愈可引发多种健康问题

咳嗽虽然不一定是坏事，但也不能轻忽。孩子还处于生长发育阶段，脏腑柔弱，各项生理机能还没有发育完全，咳嗽很可能会引起多种病症的发生，尤其是当咳嗽频繁发作、迁延不愈时，危害更大。因此，家长一定要对孩子的咳嗽引起足够的重视，不能轻忽。

### 导致孩子慢性咳嗽与哮喘

有些家长认为孩子咳嗽是小病，咳咳自然就会好了，轻视治疗，结果孩子往往数周不愈。若孩子咳嗽超过1个月，则由急性转为慢性，从而导致咳嗽顽固难愈。如果咳嗽超过2个月，则应考虑变异型哮喘的可能。

现代医学认为，引起孩子咳嗽的病毒和细菌侵袭肺部，则容易导致支气管炎或肺炎的发生，对肺造成伤害。据不完全统计，相当一部分儿童的肺炎，都是由咳嗽发展而来的，肺炎已经成为影响儿童健康成长的重要因素之一。

### 引起肺炎及其他并发症

### 影响孩子的生长发育

久咳不愈还会影响孩子的情绪、进食、睡眠等，进而影响孩子的生长发育。从另一个角度来说，所谓初病在肺，久病在脾肾，孩子长期咳嗽，肺受损，会累及脾肾，导致脾肾气血损伤，进而导致孩子生长发育缓慢。所以，很多久咳久喘的孩子看上去形体消瘦，体重偏轻，身高偏矮，而且免疫力低下，总是容易反复感冒、生病等。

孩子频繁咳嗽还可能引起胸膜腔内压升高，造成静脉回心血量明显减少，体循环静脉压骤增，有可能导致心律失常。由于胸膜腔内压、腹内压增加，升高的压力经椎间孔传到脑脊液，产生暂时性大脑缺血，或引起头痛、晕厥、尿失禁等。若孩子频繁、剧烈咳嗽，还会导致肺部感染扩散，甚至导致呼吸道出血，危及孩子的生命。

### 引起其他严重后果

## 什么样的咳嗽家长无须过于担心

如果孩子咳嗽时，看起来不难受，而且状态尚好，一般不需要过于担心。这些情况通过在家照护就可以得到缓解和治疗。

### 可以在家观察

- 暂时性的、轻微的咳嗽，而且很快就好了
- 孩子虽然咳嗽、发烧、流鼻涕，但精神尚好
- 孩子咳嗽、痰多、轻微喘，但不发烧，精神好，食欲和睡眠几乎没有受到影响
- 紧张或运动后的轻微咳嗽
- 突然外出，吸入冷空气或灰尘、烟雾等引发的咳嗽



## 需要及时就医的情况

如果孩子咳嗽持续时间较长，或除了咳嗽之外还有其他问题，就要赶紧带他去看医生，以免引发更为严重的疾病。

### 带孩子去医院

- 持续咳嗽1周以上
- 频繁咳嗽，孩子食欲受到影响
- 夜间咳嗽，难以入睡
- 声音嘶哑，脾气变得暴躁
- 持续发烧，特别是小于3个月的宝宝
- 小于3个月的宝宝持续咳嗽了几个小时



### 若出现以下情况，带孩子看急诊

- 喉咙好像被什么东西堵住了，剧烈咳嗽
- 呼吸比平时急促很多，甚至出现呼吸困难的状态
- 嘴唇、脸色或舌头颜色变暗紫色
- 由于剧烈咳嗽而呕吐，不能吃、不能喝
- 咳嗽后喘得厉害
- 咳嗽出血

# 孩子为什么总是咳不停

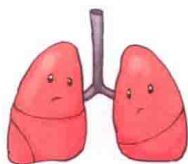
任何疾病的发生都离不开内因和外因，孩子咳嗽也是如此。孩子咳嗽总不见好，家长应仔细观察，从内到外查找引起孩子咳嗽的病因，根据病因对症治疗，必要时带孩子就医。

## 孩子久咳，问题多半出在脾与肺

中医有句话叫“初咳在肺，久咳在脾，喘在肾。”也就是说，孩子在咳嗽初期，多起于肺，久咳则多与脾胃功能不足有关。而脾生肺，脾不足，肺的功能一般也不会齐全，所以，孩子久咳难愈。

### 肺“不足”，孩子易咳嗽

中医认为，肺除了呼吸之外，还有宣发和肃降功能，孩子咳嗽就与肺的宣发功能不足有关。肺就像一个灌溉机器，通过喷水来滋润“草坪”的过程就叫宣发。肺的宣发功能能将水液散布到全身各个部位，让四肢百骸都得到滋润。肺里有浊气时，也能通过宣发功能，将它排出去。



外邪侵袭由口鼻而入，经呼吸道，进入肺部，这是一个从外到里、从上至下的过程。外邪进入的过程中，容易引起身体的排斥反应，咳嗽正是其一。咳嗽可从里到外、从下往上将外邪宣发出去。如果肺的宣发功能不足，则很容易导致呼吸不畅、胸闷喘咳、津液内停，孩子咳嗽自然难好。

### 脾“不足”，孩子久咳难愈

中医认为，小孩子很多与肺有关的问题，都与脾胃功能失调有关。在中医看来，脾胃属土，肺属金，脾生肺，脾和肺属于“母”与“子”的关系。如果“母亲”出了问题，“孩子”也一定会不足。反之亦然。

小孩子脏腑娇嫩，脾胃吸收、消化食物的功能还没有完全形成，脾胃非常容易受到损



伤。而肺气的盛衰在很大程度上取决于脾气的强弱，脾胃功能不好的孩子，肺功能一般也不好。所以孩子总爱感冒、发烧、咳嗽，肺炎也总爱招惹脾胃虚弱的孩子。



具体到咳嗽，中医认为，“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”。孩子慢性咳嗽多因孩子脾胃虚弱，不能够运化水液，从而生痰，贮藏于肺，阻碍肺的正常功能。

所以，治疗孩子咳嗽，重在调理脾和肺。只有守护好孩子的脾和肺，孩子咳嗽才会自然好转，平时也很难生病。

## 外邪入侵，孩子易咳嗽

在孩子成长的过程中，外邪是最让家长头疼的。外邪，通俗来讲，就是指外来的邪气，泛指各种致病因素。人生活在自然环境之中，就要时刻受到各种自然因素的影响，如寒、暑、燥、湿及风、雨、雾、雪等。

正常情况下，这些因素都会因人体自身的防御和调节功能而不会给人体带来疾病。但对于孩子来说，其脏腑娇嫩，生理功能不完善，尚不能很好地适应自然环境，这些“外邪”都可能会带来咳嗽和疾病。比如，春季风多，孩子出汗受风、体虚受风等就很容易受“风邪”导致风热咳嗽；夏季暑热、暑湿重，孩子就很容易受“热邪”“湿邪”而引发暑热咳嗽、暑湿咳嗽；秋季多燥，孩子易受“燥邪”引发燥咳；冬季寒重，孩子易受“寒邪”而引发伤寒咳嗽等。



外邪入侵，最易伤肺。这也是很多孩子在流感季节非常容易被病毒入侵，继而引起感冒、发热、咳嗽等的原因。而这里所说的病毒，也属于我们所说的“外邪”范畴。