

第
3辑

中西医结合慢性病
防治指导与自我管理丛书



主 编◎王明明

小儿 支气管哮喘



人民卫生出版社

第
3辑

中西医结合慢性病
防治指导与自我管理丛书



主 编◎王明明

小儿 支气管哮喘

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

小儿支气管哮喘 / 王明明主编. —北京: 人民卫生出版社, 2017

ISBN 978-7-117-25198-3

I. ①小… II. ①王… III. ①小儿疾病—哮喘—防治
IV. ①R725.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 232346 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台

人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

主 编: 王明明

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 6

字 数: 97 千字

版 次: 2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-25198-3/R · 25199

定 价: 29.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

小儿支气管哮喘

主 编 王明明

副主编 袁雪晶

编 委 (按姓氏笔画为序)

王明明 袁雪晶 职冬丽

前言

近十余年来全世界小儿支气管哮喘（简称哮喘）的发病率逐年上升，给患儿、家庭和社会带来了巨大的负担和压力，但是只要坚持长期、持续、规范化的预防和治疗，哮喘患儿完全可以像正常儿童一样生活和学习。在我国，小儿支气管哮喘防治的依从性还不高，这与哮喘患儿家长对哮喘的防治知识不够了解有很大的关系。在哮喘患儿的治疗和日常生活中，家长心中有很多疑惑，在就诊时常向医护人员咨询各种问题，而医护人员的日常医疗工作繁重，不能作详细解答以满足他们的需要。在多年的临床工作中，我们搜集了哮喘患儿家长最想知道的一些共性问题，撰写了本书。这本书尽量做到将艰涩难懂的小儿支气管哮喘专业知识转化为通俗易懂、实用可操作的防治科普知识，内容包括哮喘是什么样的疾病，哮

喘的诱发因素和危害，如何从起居、运动、饮食、推拿、心理和气道等方面进行调养，中西医防治知识、康复指导等。此外，本书还介绍了一些全国各地治疗哮喘的名医。书中还存在许多不足，希望广大家长提出宝贵的意见，以便我们在以后的医疗工作中逐步完善。

希望本书的出版能为小儿支气管哮喘的防治提供科普知识，更重要的是能够进一步提高哮喘患儿和患儿家庭的生活质量，帮助患儿重塑更美好的人生。

目录

一、基础知识导航	1
（一）什么是支气管哮喘?	2
（二）什么情况要考虑得了支气管哮喘?	2
（三）支气管哮喘发病情况知多少	3
1. 生活环境的改变	4
2. 卫生假说	4
3. 就诊率及正确诊断率提高	4
4. 遗传易感性的影响	5
（四）哪些因素容易诱发支气管哮喘?	5
1. 呼吸道感染	5
2. 接触过敏原	6
3. 吸烟	6
4. 食物	6
5. 情绪	7
6. 运动	7
7. 肥胖	7

(五) 支气管哮喘有何危害?	7
----------------------	---

二、个人调理攻略	9
----------------	---

(一) 起居调养	10
----------------	----

(二) 运动调养	13
----------------	----

(三) 饮食调养	18
----------------	----

1. 橘红糕	18
--------------	----

2. 山药米糕	19
---------------	----

3. 莲子糕	20
--------------	----

4. 凉拌三丝	20
---------------	----

5. 白醋鲤鱼	21
---------------	----

6. 荸荠白果肉片	21
-----------------	----

7. 川贝生梨蒸鸽子	22
------------------	----

8. 蒸南瓜	22
--------------	----

9. 沙参玉竹蒸鸭	22
-----------------	----

10. 沙田柚皮炖鸡蛋	23
-------------------	----

11. 丝瓜花蜜茶	23
-----------------	----

12. 橘杏丝瓜茶	24
-----------------	----

13. 杏仁麻黄豆腐汤	24
-------------------	----

14. 海蛎鲫鱼汤	25
-----------------	----

15. 萝卜汁豆腐甜汤	25
-------------------	----

16. 荷叶冬瓜汤	26
-----------------	----

17. 银耳西红柿羹	26
------------------	----

18. 山药杞子甲鱼汤	27
19. 人参胡桃汤	27
20. 杏仁紫苏荆芥粥	28
21. 紫苏子粥	28
22. 加味干姜粥	29
23. 萝卜竹沥粥	29
24. 芝麻杏仁粥	30
25. 红枣黄芪粥	30
(四) 推拿调养	31
1. 揉迎香	31
2. 按列缺	32
3. 按曲池	32
4. 推肺经	33
5. 揉板门	34
6. 推脾经	34
7. 推肾经	35
8. 揉足三里	36
9. 揉丰隆	36
10. 按照海	37
11. 揉三阴交	37
12. 按涌泉	38
13. 按膻中	38
14. 按乳根	39

15. 摩腹	39
16. 揉中脘	40
17. 揉关元	40
18. 揉气海	41
19. 按风池	41
20. 按大椎	42
21. 按大杼	42
22. 按定喘	43
23. 按身柱	43
24. 揉肺俞	43
25. 揉脾俞	44
26. 揉肾俞	45
27. 捏脊	45
(五) 心理调养	46
1. 情绪疏导疗法	47
2. 实践脱敏法	47
3. 行为治疗法	48
4. 集体心理辅导法	49
(六) 气道调养	50
(七) 调养误区	53
1. 认识误区	53
2. 饮食误区	55
3. 运动误区	56

4. 护理误区·····	57
三、名家防治指导 ·····	59
（一）西医治疗·····	60
1. 急性发作期·····	60
2. 慢性持续期和临床缓解期·····	61
（二）中医治疗·····	61
1. 分型治疗·····	61
2. 常用中成药·····	63
3. 验方、便方·····	66
4. 针灸治疗·····	70
5. 推拿拔罐治疗·····	71
6. 穴位敷贴治疗·····	72
7. 熏洗治疗·····	74
8. 药物摩擦治疗·····	75
（三）护理·····	76
（四）预防·····	79
四、药食宜忌速查 ·····	81
（一）中西药物相互作用·····	82
（二）药物禁忌·····	82
1. 忌治疗不规范·····	82
2. 忌恐惧激素·····	84
3. 忌滥用抗生素·····	85

4. 忌滥用激素·····	86
(三) 饮食宜忌 ·····	87
1. 宜·····	87
2. 忌·····	89
3. 饮食误区·····	90
五、医患互动空间 ·····	93
(一) 专家答疑 ·····	94
1. 小儿支气管哮喘在青春发育期前后 病情有缓解可能吗? ·····	94
2. 为什么呼吸道感染容易诱发小儿支 气管哮喘? ·····	94
3. 过敏性鼻炎与哮喘有何联系? ·····	96
4. 什么季节易发生小儿支气管哮喘? ···	97
5. 只咳不喘也可能是哮喘吗? ·····	98
6. 有喘息是否就是支气管哮喘? ·····	99
7. 寒性哮喘患儿如何辨证治疗? ·····	100
8. 热性哮喘患儿如何辨证治疗? ·····	101
9. 肺脾气虚的哮喘患儿如何辨证治疗? ···	101
10. 脾肾阳虚的哮喘患儿如何辨证 治疗? ·····	102
11. 肺肾阴虚的哮喘患儿如何辨证 治疗? ·····	103

12. 治疗小儿支气管哮喘怎样辨证 选药?	103
13. 为什么夏季进行中药穴位敷贴可以 预防小儿支气管哮喘发作?	105
14. 支气管哮喘患儿应如何避免风邪 致病?	107
(二) 名医名院	108
1. 华北地区	108
2. 华东地区	118
3. 东北地区	140
4. 西北地区	148
5. 西南地区	152
6. 中南地区	157
参考文献	174

一、基础知识导航



（一）什么是支气管哮喘？

支气管哮喘简称“哮喘”，是由炎性细胞、气道结构细胞和细胞组分参与的气道慢性炎症性疾病。这种慢性炎症导致哮喘患儿的气道高反应性，表现为接触物理、化学、生物等刺激因素时，发生肺内广泛存在和不断变化的可逆性气流阻塞。在临床上出现反复发作的喘息、咳嗽、气促、胸闷等症状，多在夜间或者清晨发作或加剧，多数患儿经过治疗能缓解或者可以自行缓解。

（二）什么情况要考虑得了支气管哮喘？

当患儿出现反复发作的喘息、咳嗽、气促、胸闷等症状，常在夜间或清晨发作或加剧，发作或加剧与某些诱因有关时，需要考虑去医院诊断是否患有支气管哮喘。



(三) 支气管哮喘发病情况知多少

近十余年来全世界小儿支气管哮喘的发病率逐年增加,我国小儿支气管哮喘患病率变化与其一致。全国儿童哮喘防治协作组分别于1990年和2000年对0~14岁儿童进行哮喘患病率调查,调查显示城市儿童哮喘患病率由1990年的0.11%~2.03%上升至2000年的0.25%~4.63%,10年平均上升了60%。2010年北京、重庆、广州三个城市的调查资料也显示小儿支气管哮喘的患病率与10年前相比呈明显上升趋势。

哮喘的发病男孩多于女孩,1990年和2000年的两次调查均显示男孩所占比例高,男女比例大致为2:1,这种现象可能与男孩气道相对较窄,增加了对各种损害所致的气道受限有关,随着儿童年龄增长、男女性别差异,到青春期男女比例差异就不太明显了。我国地域辽阔,地势高低、经济发展水平、人口密度和生活环境等因素相差较大,全国不同地区城市儿童的哮喘患病率相差较大,两次调查中均以华东地区患病率最高,西北较低。

小儿支气管哮喘发病率逐年增加,主要与以下几方面原因有关:

1. 生活环境的改变

随着工业化进程的加速，大气污染也日趋严重，可吸入颗粒、臭氧、杀虫剂、油漆、工业废气以及汽车、摩托车尾气等对哮喘易感儿都是极为不利的，都可以刺激呼吸道，导致其气道高反应性的发生而诱发哮喘。饲养宠物的家庭增多，宠物分泌的皮脂、脱落的皮屑毛发、排泄的粪便等可能是诱发哮喘的过敏原。舒适的生活环境也给人类带来一些负面影响，城市儿童比农村儿童待在室内的时间更长，“空调病”、肥胖症明显增多，也增加了哮喘的发病几率。

2. 卫生假说

有研究表明，胃肠道暴露于细菌或细菌产物中，能够促进免疫系统的完善成熟，预防哮喘的发生。相反，社会环境卫生改善会减少婴幼儿早期与微生物接触的机会，推迟了免疫系统发育，也可能促成儿童过敏性疾病发病率的持续上升。结合我国国情来看，现在的孩子大多是独生子女，由于家长周到的护理和保护，出生后生病的次数大为减少，就导致将来随年龄增长发生哮喘的机会相应增加。

3. 就诊率及正确诊断率提高

随着卫生水平的提高及哮喘防治工作的进一步