



儿科专家才懂的
“愈”儿秘密，
快来了解吧

孩子过敏， 自然疗法 80 种

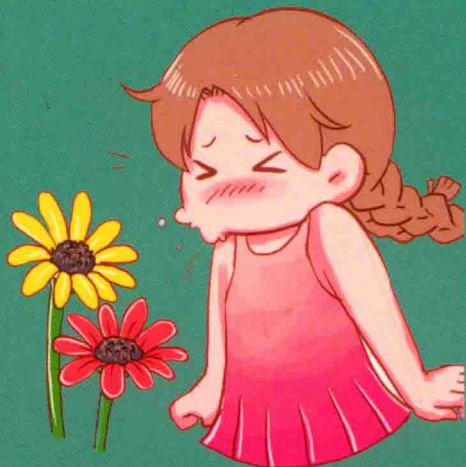
黄希勇◎主编

知晓孩子过敏反应中的关键提示
轻松掌握缓解过敏、绕开过敏的智慧

饮食疗法 + 居家调养
心理疗法 + 运动疗法

从识别到预防，

80种自然疗法帮助孩子远离过敏，茁壮



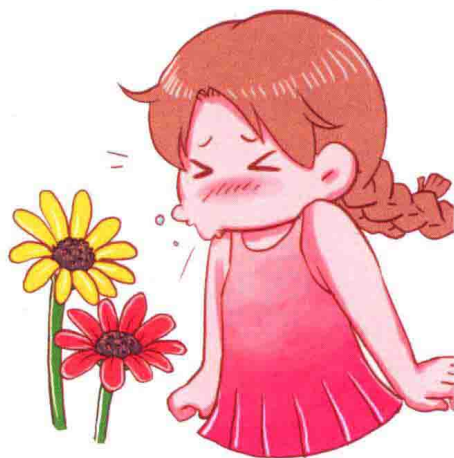
中国工信出版集团



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

孩子过敏， 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

孩子过敏，自然疗法 80 种 / 黄希勇主编. -- 北京：电子工业出版社，2018.1
ISBN 978-7-121-33112-1

I. ①孩… II. ①黄… III. ①小儿疾病—变态反应病—自然疗法
IV. ① R725.905

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 288306 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：210千字

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



过敏不是一件简单的小事，它是深入人体免疫系统，甚至深入某些细胞的一种特异性反应。过敏的表现多种多样，且过敏原无处不在，我们每天呼吸的空气、摄取的食物，街道旁美丽的花园，或者自家旁边的几棵松树柏树，都可能让皮肤潮红发痒，或者使我们出现打喷嚏、心悸，甚至呼吸困难等过敏症状。

孩子由于其自身抵抗力较差、喂养观念不科学和喂食方式不当等，已成为过敏的多发群体，过敏不但会影响其身体的正常发育，而且还是某些过敏性疾病的诱因，严重威胁孩子的身心健康。如今，有过敏症状的孩子越来越多，如何防治儿童过敏已成为全世界极为关注的公共健康问题之一。

到目前为止，还没有发现能够帮助易过敏人群彻底摆脱过敏症状的方法。不过，家长可以通过日常照护，给孩子科学的关爱。毕竟，孩子过敏后，自己并不懂得要注意什么，而有的家长也缺乏相关的经验。这本《孩子过敏，自然疗法80种》或许对你有所帮助。

本书主要针对儿童过敏，介绍了过敏的基础知识，并提出80种自然疗法，让孩子在服用药物之外，在生活、饮食、心理等方面多加注意；还介绍了过敏相关的疾病调理，让孩子轻松远离过敏，拥有强健体魄！





目录 Contents

Chapter

1

孩子过敏，爸妈必知的常识

002 有关过敏的小知识

- 002 什么是过敏
- 003 过敏的类型
- 005 过敏反应进程
- 006 过敏的表现
- 007 导致宝宝过敏的原因有哪些
- 009 常见的过敏原有哪些
- 011 导致儿童过敏性疾病增加的原因有哪些
- 018 食物不耐受与食物过敏的3个不同点
- 019 孩子不愿吞咽，可能是过敏所致
- 020 孩子不爱嚼，可能与食物过敏有关
- 020 过敏与遗传的关系
- 021 过敏与情绪的关系
- 023 过敏是全身性疾病，对宝宝身体损伤很大

024 孩子过敏的诊断措施

- 024 药物过敏的临床表现及诊断
- 025 食物过敏的临床表现及诊断
- 027 临床辅助检查

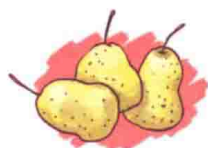
028 孩子过敏的自然疗法

- 028 治疗孩子过敏的自然疗法
- 028 自然疗法更安全可靠
- 029 常见的过敏自然疗法



032 喂养有妙招——38 种饮食疗法

- 032 食物过敏，重在预防
- 033 治疗食物过敏，用躲避疗法
- 035 找出食物过敏原
- 038 预防过敏从宝宝的第一口奶开始
- 038 母乳喂养可改善宝宝过敏
- 040 母乳喂养不能偏离自然规律
- 041 添加普通配方奶前先添加水解蛋白配方奶过渡
- 042 不要经常更换配方奶
- 042 普通配方奶过敏，换特殊配方奶
- 044 避免过早添加辅食
- 045 辅食添加，从单一品种开始
- 045 注意辅食添加的顺序
- 046 自制辅食，降低过敏可能性
- 046 对鸡蛋过敏宝宝的防治对策
- 047 减少鱼类组胺过敏
- 049 合理选择花生深加工的方式
- 049 避免食用光感性果蔬
- 050 避开常见过敏食物
- 051 不要过早喂宝宝成人食物
- 052 父母过敏的食物不要过早给孩子添加
- 054 添加剂食物容易导致食物过敏
- 055 进食能增强免疫力的食物
- 056 补充维生素 C 有助于缓解过敏症状



- 058 益生菌可治疗宝宝食物过敏
- 059 过敏体质宝宝吃抗过敏食物
- 060 引导孩子耐受食物
- 061 3 岁以上的孩子患湿疹可吃清热利湿的食物
- 061 干性湿疹宝宝要多喝水
- 062 孩子吃完某种食物后不适，应立即停止喂食
- 062 孩子过敏不宜食用生冷、寒凉食物
- 063 高蛋白质饮食易引起过敏
- 063 少吃加工食品
- 064 对食品进行深加工
- 064 稀释脱敏
- 065 严防食品交叉污染
- 066 1 岁前，易过敏的孩子应慎吃这些食物
- 068 喂食后孩子嘴唇肿胀，立即停止喂食
- 069 越“接近”的食物，反而越不容易过敏
- 070 调理食谱推荐

090 生活起居巧护理——25 种居家调养法

- 090 孩子衣着要柔软，衣物应勤换洗
- 092 勤换尿布，保持臀部干爽
- 093 孩子玩具要经常清洗
- 094 保持皮肤洁净与滋润
- 094 孩子洗澡避免用刺激性肥皂和沐浴露
- 095 洗澡后给孩子涂抹安全的护肤品
- 096 湿疹宝宝正确洗澡方法
- 097 夏天注意防蚊虫叮咬导致过敏
- 099 避免太阳直射引起紫外线过敏
- 100 花粉过敏的孩子应远离鲜花
- 102 过敏药膏需在医生指导下使用
- 104 过敏体质的孩子不宜养宠物
- 105 雾霾天气少出门
- 105 过敏高发季节少出门
- 105 宝宝睡眠好，有助于改善过敏体质



- 106 不要在孩子生活的环境中吸烟
- 106 做饭时，防止油烟进入孩子卧室
- 107 家居环境不要过分洁净
- 108 孩子在房间时，不要喷杀虫剂
- 108 夏季保持室内干燥、洁净
- 109 控制卧室环境的湿度
- 109 孩子的房间要通风换气
- 109 孩子有过敏性鼻炎、哮喘，卧室不宜放地毯
- 110 定期清洗空调过滤网
- 111 冬天防冷空气，以免加重过敏性鼻炎

113 病由心生——8 种心理疗法

- 113 让宝宝心态平和
- 114 孩子易过敏，小心孤独症
- 115 不要让过敏孩子过度兴奋
- 115 孩子过敏易烦躁，父母要贴心安慰
- 116 多跟过敏孩子沟通，缓解孩子的心理障碍
- 116 夫妻和睦，孩子相对不易过敏
- 117 给孩子树立正确的价值观：不要太在意别人对自己的看法
- 117 孩子过敏后，家长与学校的沟通很重要

118 孩子过敏少复发——9 种运动疗法

- 118 每天运动 1 小时
- 118 运动要适度，避免大量出汗
- 119 对孩子进行耐寒训练
- 120 帮助小宝宝做体操
- 121 与孩子一起踢球
- 122 教孩子跳绳
- 122 带孩子多散步
- 123 带孩子跑步
- 123 游泳增强抵抗力



Chapter 3

过敏疾病调理，孩子轻松、爸妈少担忧

126 湿疹

- 126 病症解析
- 126 饮食宜忌
- 127 生活照护
- 127 心理呵护
- 128 推拿按摩

129 荨麻疹

- 129 病症解析
- 129 饮食宜忌
- 130 生活照护
- 130 心理呵护
- 131 推拿按摩

132 过敏性皮炎

- 132 病症解析
- 132 饮食宜忌
- 133 生活照护
- 133 心理呵护



134 过敏性鼻炎

- 134 病症解析
- 134 饮食宜忌
- 135 生活照护
- 135 心理呵护
- 136 推拿按摩

138 过敏性肺炎

- 138 病症解析
- 138 饮食宜忌
- 139 生活照护

139 心理呵护
140 推拿按摩

141 过敏性哮喘

141 病症解析
141 饮食宜忌
142 生活照护
142 心理呵护
143 推拿按摩

144 过敏性结膜炎

144 病症解析
144 饮食宜忌
145 生活照护
146 推拿按摩

147 过敏性咳嗽

147 病症解析
147 饮食宜忌
148 生活照护
149 推拿按摩

150 过敏性结肠炎

150 病症解析
151 饮食宜忌

151 生活照护
152 推拿按摩

153 过敏性紫癜

153 病症解析
154 饮食宜忌
154 生活照护

156 过敏性休克

156 病症解析
157 饮食宜忌
157 急救方式
158 推拿按摩



Chapter

1

孩子过敏， 爸妈必知的常识

在日常生活中，过敏无处不在，
尤其是过敏体质，会给孩子的身心健康埋下了极大的隐患。
要想对孩子的过敏进行正确的护理与治疗，
就必须充分了解过敏。

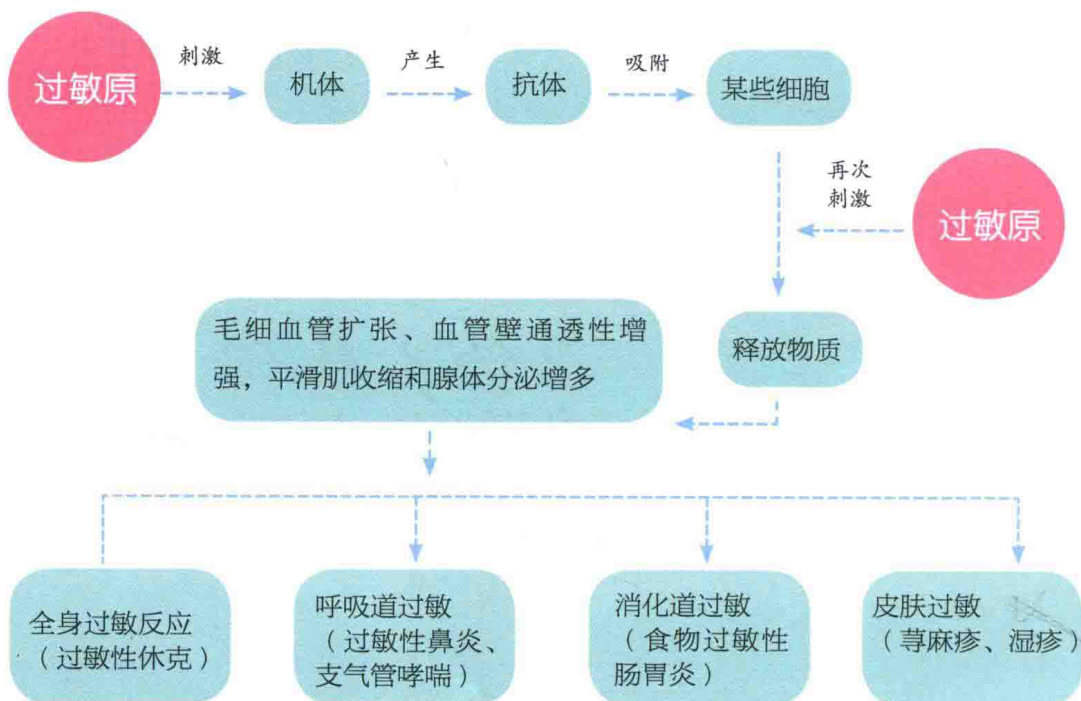
有关过敏的小知识

日常生活中，孩子过敏的现象随处可见，可能发生于户外玩耍时，可能发生于吃完某种食物后。过敏不但会影响孩子的身体发育，而且还是某些过敏性疾病的诱因，严重威胁孩子的身心健康。过敏究竟是怎么回事？

什么是过敏

生活中，经常会看到一些现象，有的人吃了鱼、虾等食物后，会腹痛、腹泻、呕吐，或是皮肤奇痒难耐；有的人吸入花粉或尘土后，会不停地打喷嚏；有的人注射某种药物后会出现短暂休克。这些都是过敏的表现。

人体的免疫系统有一种本能，就是区分“自己”与“非己”，保护身体免受“非己”的危害。在免疫系统正常的情况下，我们接触这些无害的物质时，是不会出现以上过敏反应的。但是，如果免疫系统出现异常，“警惕性”太高，将一些无害的物质也看作是有害的“非己”成分，并对这些无害物质进行排斥，那么身体就会出现过敏反应。



过敏的类型

过敏的发病机制复杂，临床表现多种多样。过去由于对过敏反应发生机制不甚了解，只能根据接触过敏原后发病时间的快慢，将过敏分为快发型和缓发型两个类型。这种分类方法只是根据发病快慢这一表面现象而确定，完全没有涉及发病机制，在临床上没有太大的意义。

随着对过敏反应发生机制的进一步了解，产生了各种各样的分型方法。目前应用较多的是1963年盖尔和库姆斯提出的四型分型法，即Ⅰ型过敏反应、Ⅱ型过敏反应、Ⅲ型过敏反应和Ⅳ型过敏反应。

Ⅰ型过敏反应

Ⅰ型过敏反应的主要特征是发生迅速，机体被过敏原致敏后，再次接触同一过敏原后数小时内即发生临床反应，大部分在15~20分钟内发生，最快的甚至不到1分钟。引起Ⅰ型反应的过敏原可通过吸入、食入、注射等方式进入人体。

Ⅱ型过敏反应，抗原是靶细胞自身的组成部分，或是吸附于靶细胞上的外源性物质，如细菌、药物。抗体是免疫球蛋白G或免疫球蛋白M，偶尔为免疫球蛋白A。抗原抗体反应在靶细胞上发生，并直接破坏靶细胞。Ⅱ型过敏反应常发于血细胞，导致血细胞减少，它也可能与某些类型的肾炎有关。

Ⅱ型过敏反应

Ⅲ型过敏反应

Ⅲ型过敏反应，抗原抗体在血液中形成复合物。根据抗原抗体比例不同，所形成的复合物大者可为吞噬细胞所吞噬；小者可在肾小球中滤出，再经尿排出。其结果是复合物被成功地消灭，机体受到保护，其基本病理改变是血管。

Ⅳ型过敏反应，抗原首先致敏T淋巴细胞，被致敏的T细胞再与抗原作用，导致细胞免疫反应，释放出多种淋巴因子，导致组织损伤。这类反应发展缓慢，其典型例子是结核菌素反应。皮肤接种结核菌素后，要过24~48小时，甚至更长时间才能出现反应。

Ⅳ型过敏反应

四大过敏类型反应的抗原、抗体、发病机制及其临床表现，详见“四大过敏类型发病机制及临床举例”。

四大过敏类型发病机制及临床举例

过敏类型	分类	参与成分	发病机制	抗原举例	临床举例
体液免疫	I 型	· IgE · 肥大细胞 · 嗜碱性粒细胞	· IgE 吸附于肥大细胞或嗜碱性粒细胞表面受体 · 抗原 -IgE 反应导致肥大细胞或嗜碱性粒细胞脱粒 · 释放介质，作用于效应细胞	· 花粉 · 粉尘 · 螨虫 · 青霉素 · 蜂蜜 · 食物蛋白	· 花粉症 · 常年过敏性鼻炎 · 过敏性休克 · 支气管哮喘 · 荨麻疹
	II 型	· IgG · IgM · 补体	· 抗原抗体复合物沉积于小血管内外或其他组织间隙 · 激活补体，细胞溶解	· 血细胞的表面抗原 · 药物半抗原	· 新生儿溶血性贫血 · 粒细胞缺乏症 · 血小板减少性紫癜
	III 型	· IgG · IgM · IgA · 补体 · 嗜中性粒细胞	· 抗原抗体复合物沉积于小血管内外或其他组织间隙 · 激活补体，释放趋化因子 · 嗜中性粒细胞聚集，吞噬复合物，释放溶酶，引起炎症反应和组织损伤	· 链球菌 · 血清 · 药物半抗原 · 病毒	· 肾小球肾炎 · 风湿热 · 类风湿病 · 系统性红斑狼疮 · 硬皮病 · 结节性多动脉炎
细胞免疫	IV 型	· 淋巴细胞	· 致敏淋巴细胞在抗原攻击下产生淋巴因子，引起组织损害 · 直接杀死细胞	· 结核杆菌 · 布氏杆菌 · 异体移植物 · 接触致敏物	· 感染过敏 · 接触性皮炎 · 排异性反应

注：IgE 为免疫球蛋白 E，IgG 为免疫球蛋白 G，IgM 为免疫球蛋白 M，IgA 为免疫球蛋白 A。

过敏反应进程

过敏反应发生机理是一个复杂和抽象的过程，临床上常将过敏反应发生的机制划分为致敏、激发和效应三个阶段。

致敏阶段

致敏阶段，过敏原进入机体后可选择诱导过敏原特异性B细胞产生抗体应答，此类抗体与肥大细胞和嗜碱性粒细胞（通常所说的皮肤、呼吸道或消化道黏膜以及血液中的某些细胞，其中肥大细胞分布于皮下小血管周围的结缔组织中和黏膜下层，而嗜碱性粒细胞主要分布于外周血中）的表面相结合，而使机体处于由该过敏原引起的致敏状态。通常这种致敏状态可维持数月或更长，如果之后长期不接触该过敏原，致敏状态可自行逐渐消失。

激发阶段

激发阶段，相同的过敏原再次进入机体时，通过与致敏的肥大细胞和嗜碱性粒细胞表面的抗体特异性结合，使这种细胞释放生物活性介质。在这个阶段中，释放的生物活性介质除了组胺以外，还可以是前列腺素D₂、白三烯、血小板活化因子等，但它们的作用较为相似，都可引起平滑肌收缩，毛细血管扩张及其通透性增强，腺体分泌物增多等现象。

效应阶段

效应阶段，生物活性介质作用于效应组织和器官，引起局部或全身过敏反应。根据反应发生的快慢和持续时间的长短，可分为早期相反应和晚期相反应两种类型。早期相反应主要由组织胺引起，通常在接触过敏原数秒钟内发生反应，可持续数小时；晚期相反应由白三烯、血小板活化因子等引起，在过敏原刺激后6~12小时发生反应，可持续数天。

过敏的表现

过敏的表现有哪些？除了皮肤潮红发痒、打喷嚏、心悸之外，还有哪些表现是你不熟悉或没有听说过？作为家长，只有了解孩子过敏的症状，才能够及时发现孩子过敏并进行有效的治疗。

过敏的表现可在接触过敏原后立即或2小时内出现，过敏者自感不适、烦躁、心悸，还有皮肤潮红发痒、咳嗽、打喷嚏、颤抖等表现。孩子过敏的表现包括一般症状和行为改变两个方面，常在孩子接触过敏原半小时至数小时后出现。

孩子过敏的一般症状

孩子过敏主要影响身体的三大系统：皮肤、消化道和呼吸系统，其中消化道和呼吸系统的表现较早和明显。过敏时间较长会侵袭呼吸道，引起类似“感冒”的症状。不同系统的过敏症状如下图所示。

