

很老很灵的小偏方

小儿疾病一扫光

张昊
编著

源自中医典籍 历经医家的验证 方法简单易学

小儿小病不用慌 小偏方有大用场

· 奇效偏方 · 流传久远 · 速查速用 · 安全有效

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

很老很灵的小偏方

小儿疾病一扫光

张昊 编者



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

很老很灵的小偏方, 小儿疾病一扫光 / 张昊编著

—天津: 天津科学技术出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5576-3585-5

I . ①很… II . ①张… III . ①小儿疾病—土方—汇编

IV . ① R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 196950 号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

北京鑫海达印刷有限公司印刷

开本 680 × 980 1/16 印张 16 字数 256 000

2017 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 24.80 元



偏方是中医理论与实践在民间应用的结晶，是千百年来中医学家和广大民众不断摸索、不断积累起来的经验之方。它们或是来自老百姓日常生活的偶然发现，或是来自传内不传外的家族秘方，或是来自于历代医家在民间诊病时开具的药方，因使用有效而流传下来。这些偏方历经反复验证，流传甚广，生命力极强，一直以来，因其实用简单、价廉、疗效独特而深受老百姓的喜爱，也为中华民族的繁衍和人类健康作出了巨大的贡献。

在成长过程中，孩子总是容易出现大大小小的疾病，因此让做父母的担心。比如发烧、呕吐、拉肚子、痉挛、摔倒、跌落等，在这种情况下，很多家长不知道正确的处理方法，还有很多新手爸妈，不能正确和理性判断孩子情况的严重程度，只要孩子稍有异常，妈妈就马上带宝宝到医院检查，这样不仅增加了交叉感染的概率，还导致家长和孩子都很疲累。如果能平静分析孩子症状，再掌握一些效果好、使用方便的预防和治疗方法，家长就不会手忙脚乱，孩子也能得到及时的护理和帮助。

偏方一直以来都深受人们的喜爱，许多家长也在打听、寻找各种偏方，偏方之所以受欢迎，原因主要有四点：第一，偏方疗效显著，除了日常生活中的小毛病，对许多慢性病、疑难杂症及一些突发情况等也有很好的治疗效果。第二，偏方取材方便、经济实用，偏方多采

用一些常见的药材和姜、枣、鸡蛋等日常食物，材料简单、易找，且价格低廉。第三，偏方操作简便，只需对药材或食物进行简单处理，如煎煮、泡酒、煮药膳或外敷，即可奏效。第四，偏方副作用小，因其多取材于人们日常饮食，所用的药材也是来自于大自然的天然植物，且仅仅采用几味药材，甚至是单味药材治病，如板蓝根治疗感冒，治病方式比较温和，副作用极小。

本书针对生活中孩子常见的消化系统疾病、呼吸道疾病、五官科疾病、皮肤问题、跌打损伤、营养性疾病以及生活小杂病等方面遇到的问题及特效偏方呈献给广大家长，书中所取偏方均删繁就简，贴近生活，更为实用，家长们可根据宝宝的症状选择使用，让宝宝远离疾病，健康成长。





目录

第一章 小孩日常护理中的小偏方	1
夜啼	2
吐奶	4
打嗝	6
新生儿黄疸	7
鼻塞	10
尿布疹	11
流涎	13
肚脐疝气	16
睡觉打鼾	18
盗汗	19
“眼屎”多	21
口腔溃疡	23
尿床	25
睡眠不好，多梦	27
蛲虫	29
第二章 肠胃调理小偏方：消化系统疾病	31
消化不良	32
积食	34
食欲不振	36
滞症厌食	39
腹胀	41
腹痛	44
腹泻	47
手足口病	49
一般性肠炎	51
传染性伤寒	53

便秘.....	56
二便不通.....	58
呕吐.....	60
蛔虫证.....	61

第三章 发热、咳嗽不再来：呼吸系统疾病..... 63

小儿感冒.....	64
一般性发热.....	65
扁桃腺炎.....	68
支气管炎.....	70
急性支气管炎.....	72
感冒引起的咳嗽痰多.....	73
百日咳.....	76
咳嗽黄痰多.....	78
小儿咳喘.....	79
肺炎咳嗽.....	80
一般性肺炎，蒲公英粥有疗效.....	82
呼吸道感染.....	86
小儿肺热.....	88
小儿猩红热.....	90

第四章 耳聪目明，口腔健康：五官部疾病..... 93

过敏性鼻炎.....	94
鼻窦炎.....	96
鼻渊（流鼻涕）.....	98
咽炎.....	99
咽喉肿痛.....	101
急性喉炎.....	103
鹅口疮.....	105
视力模糊（近视）.....	107
地图舌.....	110
结膜炎（沙眼）.....	112
病毒性角膜炎.....	114
睑腺炎.....	116
红眼病.....	118
中耳炎.....	120
外耳发炎.....	122

儿童蛀牙	123
牙痛	125
长牙发热	127
腮腺炎	129
第五章 细调慢养出奇效：神经系统小偏方	131
小儿痉挛	132
小儿多动症	133
小儿骨髓炎	136
小儿舞蹈病	138
小儿长不高	139
小儿肌性斜颈	141
第六章 送走病痛乐逍遥：生殖排泄系统小偏方	143
肛门湿疹	144
小儿睾丸炎	147
小儿尿路感染	149
小儿鞘膜积液	151
小儿疝气	153
小儿脱肛	156
肛周脓肿	158
宝宝肾炎浮肿	159
第七章 皮肤护理小偏方	161
幼儿急疹	162
湿疹	163
麻疹	165
风疹	168
带状疱疹	169
荨麻疹	171
痱子	173
冻疮	175
小儿头疮	177
蚊虫叮咬	178
口角炎	180
水痘	181
小儿黄水疮	184

宝宝毛囊炎.....	186
皮肤瘙痒.....	188
皮肤过敏.....	189
小儿丹毒.....	191

第八章 突发意外不用急：急救小偏方 193

热惊厥.....	194
烫伤.....	195
扭伤.....	196
骨折.....	197
流鼻血.....	198
气管异物.....	200
动物咬伤.....	202
昆虫蜇伤.....	204
毒蛇咬伤.....	204
异物入眼.....	206
误食异物.....	208
夏季中暑.....	210
晕车晕船.....	212
儿童咽喉烫伤.....	214
轻微食物中毒.....	216

第九章 补益营养小偏方 217

贫血.....	218
小儿免疫力差.....	220
生长痛.....	222
消瘦（营养不良）.....	223

第十章 体质调理小偏方 225

气虚体质.....	226
阳虚体质.....	227
阴虚体质.....	229
痰湿体质.....	231
血虚体质.....	232
过敏体质.....	234
附录1：好妈妈必备的宝宝用药全知道.....	237
附录2：各种常见病的辨识与护理.....	241

第一章

小孩日常护理中的小偏方



夜啼

病症：在晚上睡眠时，出现间歇哭闹或抽泣。

偏方：大人用一小撮绿茶放口内嚼碎，每晚睡前敷小儿肚脐，用布包好，次日晨揭去，连用3天。

宝宝在晚上睡眠时，出现间歇哭闹或抽泣，这就是夜啼。孩子一般不会无缘无故地哭，如果他哭个不停，一定是有哪里不舒服。经常出现夜啼不仅会使孩子睡眠不足而影响其生长发育，也会影响父母的休息。所以，防止孩子夜啼并不是小事。



引起小孩夜啼的原因很多，父母应该细心地观察一下，如果怀疑是疾病所致，就要带孩子到正规专科医院检查一下，只要找到了原因，及时加以治疗，小宝宝一定会甜甜美美地入睡的。

夜啼是指孩子晚上间歇哭闹或抽泣。

此偏方中的茶叶具有提神清心、清热解暑、消食化痰、清心除烦等药理作用。绿茶敷脐对于心热、积滞导致的夜啼有一定的治疗作用。

导致夜啼常见的原因有以下几点，家长朋友可参考判断

1. 环境不适应

睡觉的地方太嘈杂、太闷热，或衣服包被过多或过少。其中衣服包被过多是最常见的，尤其是刚出生头几个月，大人们总认为宝宝容易着凉，所以穿得多又包得很紧，其实宝宝的新陈代谢率较大人高，怕热，衣服包被过多会造成宝宝燥热，反而睡不好。

2. 上火引起

饥饿或上火，都容易引起宝宝晚上哭闹的现象。宝宝的脾胃娇嫩，胃肠道功能尚未发育完善，容易出现胃肠积食和积热，从而引起消化不良、回乳、腹胀、厌食、小便短赤等上火不适，这也可能是引起宝宝夜间哭

闹的原因。

3. 疾病影响

感冒、中耳炎、咽喉炎、毛细支气管炎、肺炎、肠胃炎，少见的如脑膜炎、败血症，都有可能造成宝宝睡不安稳。一部分的感染会合并发热，且各个感染症常会有本身特殊的表现，所以当宝宝睡不安稳同时有其他症状时，父母应带宝宝及时去医院寻求医生的帮助。

4. 睡眠时间安排不当

有的宝宝早晨起不来，到了午后2~3点才睡午觉，或者午睡时间过早，以至晚上提前入睡，半夜睡醒，没有人陪着玩就哭闹。

5. 睡前情绪兴奋

如常在睡前逗笑或惊吓婴儿，让其情绪突然亢奋，会因为精神过于兴奋而晚上无法入睡，进而哭闹。

孩子日常生活安排

1. 保持室内环境清新

让孩子保持良好心情，要给宝宝创造一个良好的睡眠环境：室温适宜、安静，光线较暗。盖的东西要轻、软、干燥。睡前应先让宝宝排尿。如果发现孩子穿太多，或经常燥热脸红，家长要根据环境适量减少宝宝身上衣物，以免穿太厚引起上火。

2. 缓解上火症状

尽量选择母乳喂养，有上火症状时，尽量采用天然植物调配而成的清火产品，可缓解孩子的上火症状，达到“一清二润三舒畅”的降火效果。要注意挑选值得信赖且口碑良好的清火产品。

3. 睡前不可玩得太兴奋

帮助孩子养成早睡早起的良好作息习惯，按时睡觉：在宝宝入睡前0.5~1小时，应让宝宝安静下来，睡前不要玩得太兴奋，更不要过分逗弄宝宝。免得宝宝因过于兴奋、紧张而难以入睡。不看刺激性的电视节目，不讲紧张可怕的故事，也不玩新玩具。

4. 注意与孩子沟通时的态度语气

孩子夜里醒来的时候，可以用很低的声音跟他说话，房间最好不要开灯，他如果提出去房间外，尽量不要满足他。但此时家长要用一种柔

和的、很轻的语调跟他说话，这样让孩子感觉到爸爸妈妈很关心他，但对一些孩子提出的过分要求不要去理会他。一两天以后，会产生一种“睡眠的延迟反馈”。所以两三天以后，孩子可能就会接受你这种带养方式，就不再要求去外面。

如果每次都满足孩子那些不合理的要求，逐渐会变成生物钟，形成习惯后，这样就很难纠正。所以夜间孩子出现各种问题时，处理方法一定要慎重，有一次、两次妥协之后孩子很有可能形成一种不良习惯。

5. 不要把宝宝喂得过饱

由于小儿新陈代谢旺盛，过度地摄入食物会造成食物在胃部的“积食”，从而引起肠胃不适，这也可能成为孩子夜晚不能正常睡眠的原因。

6. 缓解夜啼的按摩

对于总是夜啼的孩子，父母可以为其按摩一些相关穴位，可收到不错的效果。

具体做法：家长用大拇指从孩子的拇指指尖处沿拇指外侧推向孩子的掌根处，做 50 ~ 100 次；由无名指指尖沿掌面推向掌根处，做 50 ~ 100 次；沿前臂掌面正中，从腕关节推向肘关节，20 ~ 30 次；从腕关节沿前臂大拇指掌侧面向肘关节推 30 次，掐掐孩子手掌面与腕的横纹中点；掐掐孩子手指尖的十宣穴；揉孩子头顶百会穴 20 ~ 50 次；自下而上为孩子捏脊 3 遍。经常做其中一种或几种按摩对孩子的身体健康很有好处。

吐奶

病症：婴儿大量吐奶，或者频繁多次吐奶。

偏方：对溢乳频繁的患儿，应先排除肠梗阻、幽门痉挛、颅内出血、先天性食管闭锁等情况。如无上述疾病，可用以下推拿疗法来防治。

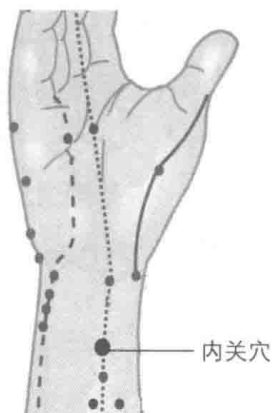
吐奶是 6 个月以内婴儿的常见表现。若因婴儿吸奶过多而致吐奶，不属病态；若大量吐奶，或连续、多次吐奶就是病态，此时须带宝宝及时就医。

吐奶也称“溢乳”，是新生儿常见症状。与新生儿消化道形态及生理有关。新生儿的胃呈水平位，胃肌尚未发育完全，贲门肌较弱，幽门

肌紧张度高，因乳汁入胃不能很好存留，而致溢乳。此外母亲乳头内缩凹陷，新生儿吮乳费力，随着吞咽动作，而咽下大量空气，造成胃部膨胀，而致溢乳。另外，人工喂养的小儿，如奶瓶橡皮奶头穿孔过小，小儿吸不出奶而咽下太多空气；或用奶瓶喂奶时，瓶中奶液平面未达到橡皮奶头处，因而吮咽下过多空气，胃部收缩时，发生溢乳。如溢乳过多过频，易导致小儿营养不良，体重增加缓慢，影响小儿正常发育。

(1) 推脾土：脾土位于小儿手拇指端骨掌面。用拇指螺纹面在小儿两手脾土部位轻柔地向指尖轻推各 100 次。

(2) 推胃经：胃经位于小儿拇指第一指骨掌面。用拇指螺纹面来回推小儿双手胃经各 200 次。



(3) 揉内关：内关穴位于小儿腕关节掌侧腕横纹上 2 寸两筋之间。用指尖按揉小儿双手内关穴各 100 次。



(4) 推膻中：膻中穴位于小儿两乳头连线正中点。用拇指螺纹面自小儿膻中穴向下推至脐部 100 次。

(5) 揉腹：医者用手掌在小儿腹部顺时针方向轻揉 5 分钟。

(6) 按揉足三里：足三里位于小儿髌骨下 3 寸，胫骨外侧 1 寸。医者用拇指指尖轻按揉小儿足三里各 100 次。

用上法每日推拿 1 次，连续推拿 3 次，即能使小儿溢乳次数减少，渐渐溢乳停止，食欲增强而愈。

刚出生后的婴儿脾胃比较虚弱，而且吞咽功能尚未发育完全，因此常出现吐奶的情况。有的小儿吐奶与喂养方式相关，有的则与小儿或喂养母亲的情绪有关。如果小儿大量吐奶、频繁吐奶，或者吐出呈黄绿色或咖啡色的液体，均为病态，应及时就医。首先，应及时就医，以排除肠梗阻、幽门痉挛、颅内出血、先天性食管闭锁等疾病。其次，要保持小儿和喂养的母亲有着良好的心情。当小儿生气时（表现为叹气），这时奶水就会随之吐出；母亲心情不好气郁则会经络不通，影响乳汁的质量，如出现温度低的奶水。

减少吐奶的 7 大守则

(1) 适量喂食，切勿过多。

(2) 少量多餐，以减少胃部所承受的压力。

(3) 每次喂奶中及喂奶后，让宝宝竖直趴在大人肩上，轻拍宝宝背部，这个动作可将吞入胃中的空气排出，以减少胃的压力。

(4) 喂奶时不要太急、太快，中间应暂停片刻，以便宝宝的呼吸更顺畅。

(5) 奶瓶开孔要适中，开孔太小则需要大力吸吮，空气容易由嘴角处吸入口腔再进入胃中；开孔太大则容易被奶水淹住咽喉，阻碍呼吸气管的通路。

(6) 在喂食完毕后，不要让宝宝马上平躺，先把上半身挺直坐一会儿，并轻拍其背部。在躺下时，也应将宝宝上半身垫高一些，最好是右侧卧，这样胃中的食物不易流出。

(7) 在喂食之后，不要让宝宝有激动的情绪，也不要随意摇动或晃动宝宝。

打嗝

症状：持续打嗝，呃逆。

偏方：把宝宝竖直抱起靠在肩上，轻拍宝宝后背，让他通过打嗝排出吸入胃里的空气，或者喂一点儿温开水，再轻轻拍宝宝后背。

宝宝在胎儿期就会出现打嗝，不过最常发生频繁打嗝的年龄，还是在刚出生的几个月，这是妈妈给宝宝拍嗝的正确姿势。因为宝宝神经系统发育的不太成熟，通常在 1 岁以后就会好转。宝宝打嗝是由横膈膜肌肉突然强力收缩造成的，同时还会伴随不自主的“嗝”声，一般经过很短的时间会停止，这对宝宝的健康没有影响，宝宝长大后后会自然缓解。与小孩子相比，大部分的小宝宝似乎不会感到任何的不适，除非连续过长时间的打嗝，才会干扰到饮食等正常生活。如果宝宝持续打嗝时间过长或者发作过于频繁，甚至导致宝宝脸面发青、呼吸困难，影响睡眠，那么爸爸妈妈一定要引起注意，及时带宝宝就医。



从中医角度来说，打嗝是外感寒邪，内伤于胃，胃气失去和降造成的。另外一方面，对母乳或者对配方奶中的牛奶蛋白过敏（不耐受）或吃了寒凉之物，气滞不行，脾胃功能减弱，胃气失于和降而上逆，也会导致打嗝。从现代医学角度而言，宝宝打嗝是因为膈肌痉挛，横膈膜连续收缩引起的。膈肌属于宝宝呼吸肌，膈肌运动是受自主神经支配，宝宝刚出生，调节横膈肌的自主神经发育尚未完善，当宝宝受到轻微刺激时，如吸入冷空气、吸奶太快，膈肌就会突然收缩，引起快速吸气，诱发打嗝。等宝宝神经系统发育完善后，会自然好。

所以，当宝宝发生打嗝，家长不必惊慌，分清宝宝打嗝的原因，通过一些小方法就能很快缓解宝宝打嗝症状。

如果宝宝在刚喝完奶时发生打嗝，这一般是宝宝在吃奶时哭闹或在喂食时吃得太急而吞入大量的空气造成的。遇到这种宝宝因吃奶后腹部胀气打嗝的现象，家长可以在宝宝喝完奶后多抱一会儿，轻轻拍打宝宝背部，或是轻柔按摩其腹部来帮助排气，半小时后再让宝宝平躺着。还可以将宝宝抱起，用一只手的食指指尖在宝宝嘴边或耳边轻轻搔痒，一般至宝宝发出哭声，打嗝自己就会消失，因为宝宝的耳边及嘴边神经比较敏感，搔痒可使神经放松，打嗝也就消失了。

妈妈在给宝宝喂奶时要注意以下事项：①给宝宝喂奶要选择在安静的环境中，千万不可在宝宝过度饥饿及哭得很凶的时候喂奶；②喂奶姿势要正确，避免宝宝进食时太急、太快、过冷、过烫；③让宝宝在喝奶的中间休息一下，在宝宝吃得差不多时让宝宝直立站在你的腿上，或趴在你的肩头，轻轻地拍其背部排气，这样有助于避免连续打嗝；④在宝宝打嗝时可用玩具或轻柔的音乐来转移、吸引宝宝的注意力，以减少打嗝的频率；⑤宝宝4个月后可添加米粉或麦粉以增加奶的黏稠度，这也有防止打嗝的作用。

新生儿黄疸

症状：皮肤、黏膜、巩膜发黄，宝宝食欲不振、不安躁动，体温可能也会有所上升。

偏方：准备冬瓜皮、玉米叶各3克；将冬瓜皮和玉米叶洗净，放入

清水中煎汤为宝宝服用。

许多宝宝在出生不久，会出现皮肤和眼睛渐渐变得暗黄，食量相对出生时减退的情况，这种现象通常被称为“黄疸”。这种病症通常并不严重，只要找对方法就能让宝宝安然无恙。

黄疸，通常会在宝宝未满月（出生不足 28 天）的时候发生，医学上把这种病症称为“新生儿黄疸”。新生儿黄疸是新生儿中一种很常见的疾病，临床上有 60% 的足月产宝宝在出生后一周内会出现黄疸，80% 的早产儿会在出生后 24 小时内出现黄疸。

“新生儿黄疸”的病征也比较显著，主要表现为皮肤、黏膜、巩膜发黄，宝宝食欲不振、不安躁动，部分宝宝的体温也会有所上升。

“新生儿黄疸”发病的主要原因是胆红素浓度过高。这个时期宝宝的肝脏功能发育不完善，胆红素代谢异常，血液中的胆红素浓度升高引起黄疸病症，具体又可以分为生理性黄疸和病理性黄疸。

这一节的偏方主要针对生理性黄疸。生理性黄疸一般出现在足月宝宝降生后的 2 ~ 3 天，4 ~ 5 天最明显，7 ~ 10 天自然消退。早产宝宝的黄疸可能会较重，可持续 2 ~ 3 周。生理性黄疸的宝宝除了皮肤黄染外，在食欲和精神方面都没有多大影响，而且一般在一个月内症状就会自动消除。

本节推荐一款有助于缓解新生儿黄疸的偏方：玉米冬瓜汤。父母可以取用冬瓜皮、玉米叶各 3 克，将冬瓜皮，玉米叶洗干净，两者放入清水中煎汤饮服即可。

此方原理在于：冬瓜皮清热消毒，玉米须具有清热、平肝、利胆的功能，主治黄疸肝炎等，两者同时服用可有效缓解黄疸症状。

除了偏方之外，新生儿黄疸，要及时去医院诊断治疗，光照疗法被现代医学认为是一种比较安全有效的方法。

光照治疗是一种通过荧光灯照射治疗宝宝高胆红素血症的辅助疗法。具体方法是让宝宝脱光衣服躺在婴儿床里（眼睛和会阴需要遮蔽），然后在蓝色的荧光灯下照射。患儿入箱前须进行皮肤清洁，禁忌在皮肤上涂爽身粉或油类，双眼佩戴遮光眼罩，避免光线损伤视网膜，男宝宝还要注意保护阴囊。若使用单面光疗箱一般每 2 小时更换体位 1 次，可以仰卧、侧卧、俯卧交替更换。俯卧照射时要有专人巡视，以免口鼻受压而影响呼吸。光照治疗通常可以缓解新生儿黄疸，因为紫外线能把胆红