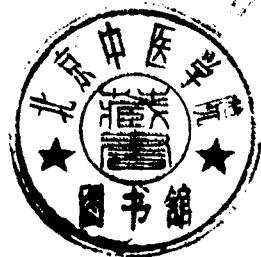




· 常见病食疗丛书 ·

儿科病饮食疗法

刘国普 曾德环



上海科学普及出版社
香港上海书局

1213875

(沪)新登字第 305 号

责任编辑 谢慈迁

儿科病饮食疗法

刘国普 曾德环

上海科学普及出版社 出版
香港上海书局

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行

上海科学普及出版社电脑照排部排版

上海印刷七厂一分厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.5 字数 76000

1992 年 6 月第 1 版 1992 年 6 月第 1 次印刷

印数 1-10000

ISBN 7-5427-0597-0/R·36 定价:2.90 元

前 言

饮食疗法,是中医药学宝库中的瑰宝之一。中医认为:医食同源。食物也是药物,用之得当,也可以治病。我们在临床医疗工作中,经常接触到患者及其家属提出有关疾病的各种饮食调养及宜忌问题,为了普及这方面的知识,更好地为儿童的保健事业服务,故我们广泛收集民间有关儿科病的饮食疗法,参考了国内各家食疗专著,并结合自己的临床实践经验,编写成本书。

本书简要介绍饮食疗法的基本原则与注意事项、饮食疗法常用的食物与中药、儿童平时保健方药及药膳,着重介绍儿科常见病证 34 种的饮食疗法,每种病证,除说明它的症状、病因、治法外,还重点阐述该病的饮食疗法的辨证分型配方,以及饮食宜忌。所选配方均以安全有效,简便经济,取材容易为原则。由于辨证分型配方,故便于读者对症选方。这样不仅有明确的针对

性,可取得最佳的疗效,而且可防止不分疾病寒热虚实和食物寒热温凉属性而乱用,以免引起不良后果。

本书内容丰富,方法简便易行,实用性强,是父母亲做好儿童保健的得力参谋,亦可供临床各级医护人员参考。

由于我们水平有限,误漏之处在所难免,敬请指正。

编 者

目 录

饮食疗法的基本原则及注意事项·····	1
一、重视辨证施食·····	1
二、讲究食物性味·····	2
三、注重饮食宜忌·····	4
四、其它·····	6
儿科常见病症·····	8
感冒·····	8
咳嗽·····	10
百日咳·····	15
哮喘·····	18
小儿肺炎·····	22
夏季热·····	24
小儿低热·····	26
流鼻血·····	28
慢性鼻炎·····	30
中耳炎·····	32
口疮·····	35
扁桃体炎·····	38
瘰癧·····	41
疔肿·····	44
急性肾炎·····	47

遗尿	49
便秘	52
婴儿腹泻	55
疳积	58
厌食症	62
痢疾	66
蛔虫病	69
蛲虫病	71
流行性腮腺炎	72
水痘	74
麻疹	76
湿疹	79
痱子	82
佝偻病	84
汗症	86
夜盲症	88
夜啼	90
紫癜	92
营养性贫血	96
儿童平时保健药方及药膳	99
附录:饮食疗法常用的食物与中药	102
粮油类	102
豆类	104
蔬菜类	105
瓜果类	108
食用菌类、藻类	109

水果类.....	110
干果类.....	113
畜肉类.....	114
禽肉类.....	117
奶蛋类.....	118
水产品 & 蛇蛙类.....	119
调味品类.....	123
食疗常用中药.....	125

饮食疗法的基本原则及注意事项

儿科病应怎样进行饮食疗法？简单说来，就是在中医理论指导下，根据不同病证，结合食物的性能作用，选择适当的食物治疗，以取得最佳的疗效。具体说来，应注意以下几个原则。

一、重视辨证施食

根据不同疾病及疾病性质，结合病人的体质，而选用相应的食物，这就叫做“辨证施食”。它是中医治病的基本原则，亦是饮食疗法必须遵循的原则。食物治病与药物治疗一样，各种食物均有自己的性能作用，而疾病的性质亦有表里、寒热、虚实的不同。因此，食物的选择，要与疾病的寒热、虚实相适应，带有针对性，才能达到调治疾病的目的。若随便乱进食，非但治不了病，且有害无益。例如感冒有风寒感冒与风热感冒之分，食疗时，风寒感冒要选择能够起到“祛风散寒”作用的食物或中药，如葱、生姜、大蒜、韭菜、芫荽、豆豉、苏叶、荆芥、防风等。因为以上食物及中药，皆属辛温之品，辛温能起疏散风寒，祛邪外出作用，故可以治疗风寒感冒。风热感冒则

要选择能够起到“疏风清热”作用的食物，如芥菜、薤菜、丝瓜、西瓜、绿豆、豆腐、银花、桑叶、菊花、薄荷等。因为以上各物皆属辛凉或凉性之品，具有疏散风热的作用，故可以治疗风热感冒。这样选择食疗，才符合中医学辨证的观点。如果不管病证性质，用治风寒感冒食物来治疗风热感冒，用治风热感冒的食物来治风寒感冒，不但不能治好感冒，反而产生相反的效果。故“辨证施食”是饮食疗法的最基本原则，亦是应首先注意的事项。

二、讲究食物性味

不同食物有不同的性和味，性或味不同则功效作用不同，故使用饮食治疗时，必须注意食物的性味，看是否符合疾病的性质，这样才能获得预期的治疗效果。

性：就是指食物的寒、热、温、凉的四种属性，中医称之为四性，又叫四气。其中凉与寒类同而次于寒，温与热类同而次于热。还有一类食物，它的性质平和，称之为平性食物，由于它偏凉偏温不明显，故在药理上就没有单独把它称为一气。一般说来，寒凉食物：如西瓜、雪梨、甘蔗、桔子、苦瓜、冬瓜、黄瓜、丝瓜、薏米、荞麦、小米、绿豆、西洋菜、白菜、苋菜、豆腐、豆浆、莲藕、薤菜、兔肉、田鸡、甲鱼等，多具有清热、泻火、解

热毒等 作用，可以用来治疗属热证和阳证的疾病。温热性食物：如生姜、大蒜、大葱、韭菜、芫荽、芥子、蚕豆、荔枝、红枣、饴糖、胡桃、栗子、莲子、龙眼肉、狗肉、羊肉、牛肉、鹿肉、鸡肉、鸭肉、鲫鱼、海虾、鲢鱼、鳙鱼等，多具有温阳散寒的作用，可以用来治疗属寒证和阴证的疾病。平性食物：如大米、黄豆、花生、枸杞叶、猪肉、银鱼等，对热证和寒证的疾病都可以配用，尤其是对那些虚不受补的病人，使用平性食物，是十分合适的。

味：就是指食物的辛、甘、酸、苦、咸五种味道，中医称为五味。此外，还有一种淡味，由于它不偏不倚，就没有将它单独算作一味。食物的味不同，其治疗作用也不一样。辛味食物，有发散和行气止痛的作用，如生姜、大蒜能发表散寒，治疗风寒感冒；芫荽能透发麻疹；胡椒能散胃寒而止痛等。甘味食物，能补养身体，缓和痉挛，调和食物性味，如大枣能补脾益阴养血，调和百味；桑椹能补血养颜，滋补肝肾；葡萄补血强志，利筋骨；蜂蜜能润肺补虚，调和百味和缓解心腹疼痛等。酸味食物，能收敛固涩，如石榴、山楂、乌梅等能涩肠止泻；桃干可止虚汗。苦味食物，能燥湿、清热、泻实，如苦瓜能清胃热，其叶捣烂敷患处，或烘干研末用茶油调敷患处，可以治疗湿疹。咸味食物，能软坚散结，滋润潜降，如海蜇能软坚化痰，可治甲状腺肿等。淡味食物，

能渗利小便，如薏米能通利小便而治疗水肿等。

食物的五味与五脏也有一定关系，一般说来，辛入肺，甘入脾，苦入心，酸入肝，咸入肾。因此，在利用食物治病的时候，应根据病性的需要，选用适当的食物。实践证明，心、肾病忌咸味；脾、胃病忌酸味；肝病忌辛味；肺病忌苦味。孕妇老幼宜淡味；热性疾病宜苦味；清泻宜淡味；滋补宜甘味或甜味。但应做到甜而不能浓，淡而应带微咸。

总之，在应用饮食疗法时，必须讲究食物的性味，才能使用正确，以便取得较好的疗效。

三、注意饮食宜忌

俗话说：“三分吃药，七分养”，其中饮食宜忌就是病中调养极为重要一环，亦是中医饮食疗法特点之一。一般应根据疾病的寒热虚实情况，结合食物的性味功效，加以确定饮食宜忌。总之，对疾病康复有利，并对所服之药无不良影响的，均可以服用，反之则均应忌服。

根据文献记载及临床实践，中医的一般食忌饮食可分为七类：即温燥食物、生冷饮食、油腻饮食、发物、荤腥、盐糖调料、烟茶酒等。一般说来，热证病人，宜食寒凉平性食物，忌食温燥伤阴食物，如生姜、大蒜、辣椒、荔枝、羊肉、狗肉、牛肉等；寒证病人，宜食温性热性食物，忌

用寒凉、生冷食物，如绿豆、苦瓜、西瓜、雪梨、芋头等；虚证（阳虚及阴虚）病人，阳虚者宜温补，忌用寒凉，不宜过食生冷瓜果、冷性及性偏寒凉的菜肴食物；阴虚者宜滋补、清淡，忌用温热，不宜吃一切辛辣刺激性食物，如酒、葱、大蒜、辣椒、生姜之类。由于虚证患者多数有脾胃功能减退，难于消化吸收，因此亦不宜吃肥腻、油煎、质粗坚硬的食物，食物应采用清淡而富于营养为宜。实证病人，主要是指病实邪实而言，热证、寒证中都有实证，在虚证中也有正虚邪实的，故其饮食宜忌应根据具体情况而定，常见实证如水肿应忌盐；患痈肿热毒的人，要忌鱼虾类等腥味食物，以及辛燥食物；病表现属实热证则应忌食油腻温热之物。诸般病症，不胜枚举。总之，中医学所讲的病中忌口，应与治疗原则紧密结合，病中所用膳食，必须与治疗原则相适应，而不能违背治疗原则。正如汉代医学家张仲景所说：“所食之味，有与病相应，有与身为害，若得宜则宜体，害则成疾，乃此致危，便是此理。”

在某些疾病的过程中，还有一种“忌口”，就是平时所说的忌“发物”。什么叫发物呢？一般是指摄食后能引起旧病复发，新病增重的食物。比如：水产中的带鱼、黄鱼、鲤鱼、鲫鱼、蚶子、蛤蜊、螃蟹、虾等；畜产肉类中的猪头、鸡头、牛肉、羊肉、狗肉、驴肉、马肉等；蔬菜中的韭菜、香菇、芹菜、茴香、竹笋等；调味品中之葱、椒、

姜、蒜之属，还有酒类、酒酿之类都算作发物。发物的范围很广，有时将荤腥食物都看作发物。一般在外科疮疡肿毒发斑等疾病的治疗时，特别强调忌食发物。由于过食荤腥，可以发病动风，炙煨厚味，如辛辣、酒等可以助火生痰，引起脾为湿热所困，使病情加重。又如某些过敏性的疾病，如湿疹、荨麻疹、癣疥、哮喘等，都可以因进食鱼虾腥味而诱发或加重，忌食发物后，就可以使病情好转或痊愈。

还有一点值得提出的是食物与药物、食物与食物之间的禁忌。例如服食鳖鱼要忌苋菜；用荆芥后忌鱼蟹；天门冬忌鲤鱼；茯苓忌醋；白术忌桃及李子、大蒜；蜂蜜忌土茯苓、威灵仙；铁屑忌茶叶；服人参忌吃萝卜等。这些都是指服某些药后须忌吃某些食物问题。有些是属于个别食物之间的禁忌问题，如食鳝鱼忌犬肉；食鲫鱼忌鹿肉及猪肝、芥菜；鲤鱼忌猪肝；雀肉忌白木耳；蜜糖忌葱等。

四、其 它

（一）讲究烹调方法：凡是用来治病的食物，一般不应采用炸、烤、爆等烹调方法，以免使有效成分遭到破坏，或者使其性质发生变化，而失去其治病作用。应该采取蒸、炖、煮或者煲汤等烹调方法，以保持食物的食性。此外，还应注意

适当矫味，使小儿易于接受。

（二）贵在细水长流：防止急于取效，操之过急，而一次进食量过多，这样会损伤脾胃，出现消化吸收不良，反而无益。一般应该少量多餐，细水长流，每天进食适量，长期食用，则能取得良好效果。

（三）重者食药并用：以饮食治病，固然能取得一定效果，但儿科病发病多较急，变化亦较快，故病轻者，可以单用饮食疗法，但重病或病情较复杂者，则可食疗与药疗并用。

儿科常见病症

感 冒

感冒俗称“伤风”，是儿科最为常见疾病之一。临床上以鼻塞、流涕、喷嚏、头痛、咳嗽、发热、怕冷为主要症状。一年四季都可发生，冬春二季发病率较高。

中医认为本病主要是由于外感风邪所致。可分为风寒感冒和风热感冒两种类型，治疗上以疏风解表为主要原则。

【饮食疗法】

1. **风寒感冒**：怕冷，发热，无汗，鼻塞，流清涕，喷嚏，咳嗽，痰白清稀，头痛，喉痒，舌苔薄白，脉浮紧。

治法：疏风散寒。

(1) **生姜红糖茶**：生姜3片捣烂，红糖适量，开水（或用滚粥）冲泡，趁热服用，出汗为佳。

(2) **姜苏饮**：生姜3片，紫苏叶6克，用水半碗煮沸，加适量红糖，趁热服用。

(3) **豆豉葱白煲豆腐**：豆腐1~2块，豆豉6克，葱白3根，先将豆腐、豆豉用水一碗煎至半碗，再入葱白，煎沸后趁热服用。

(4) 葱乳饮：葱白 5 根，洗净剖开，加母乳（或牛奶）50 毫升，放入杯内加盖，隔水蒸熟，去葱后，倒入奶瓶喂婴儿饮服。

(5) 芫荽黄豆汤：鲜芫荽 30 克，黄豆 10 克，先将黄豆放入锅内，加水适量，煎煮 15 分钟后，再加入鲜芫荽同煮 10 分钟，加少许食盐调味，去渣饮汤。

(6) 苏叶粥：白米 50 克煮粥，临熟时加紫苏叶 6 克，再煮 5 分钟，加盐调味，趁热食粥。

2. 风热感冒：发热，头痛，有汗，鼻塞，流浓涕，咽部红痛，咳嗽，痰黄而稠，口渴，舌质红、苔薄黄，脉浮数。

治法：疏风清热。

(1) 银花薄荷饮：银花 15 克，薄荷 6 克。先将银花加适量水煮 15 分钟，后下薄荷煮沸 3 分钟，倒出药液加适量白糖服用。

(2) 菊花茶：菊花 10 克，开水冲泡，加白糖适量，代茶饮。

(3) 桑菊豆豉茶：桑叶、菊花各 6 克，豆豉 3 克，煎水饮用。

(4) 绿豆茶：绿豆 30 克（捣烂），绿茶 3 克（布包）加水适量煎至半碗，去茶叶包后，加糖适量服用。

(5) 芥菜豆腐汤：芥菜 250 克，豆腐 2 块，生姜 2 片，水适量煮熟，加盐调味趁热饮汤。

【饮食宜忌】

1. 患病期间，宜多饮水，饮食以清淡、易消化为原则，如白米粥、面条、藕粉、新鲜蔬菜等。风寒感冒者，可选食生姜、葱白、芫荽、大蒜等发散风寒之物；风热感冒者，可选食白菜、油菜、丝瓜、冬瓜、西瓜、鸭梨、黄瓜、绿豆、绿豆芽菜、豆腐等清热之品。

2. 忌食油腻、粘滞煎炸之食物，鱼肉腥荤皆宜不用或少用。

3. 感冒期间一般不宜进补品，以免邪气恋而不去，反致疾病延绵难愈，正气益伤。若虑其体弱不耐，则可稍给蛋、乳、瘦肉之类。

咳 嗽

咳嗽是小儿呼吸系统病中的一个常见病。由于小儿形体未充，肌肤柔弱，卫外能力很差，在气候多变季节，小儿寒暖不知自调，不懂增减衣服，不能适应外界气候的变化，易被外邪所侵，引起肺气壅遏不宣，而引起咳嗽。

咳嗽有外感咳嗽和内伤咳嗽之分。外感咳嗽多因感受风寒、风热等外邪侵袭所致。内伤咳嗽有因小儿体质素虚或外感咳嗽日久不愈，过服疏风解表药物，耗伤正气，致咳嗽反复发作。临床常见小儿脾胃虚弱，运化失职，水谷不能化为精微，反聚而成痰，上贮于肺，使肺气不宣，引起咳嗽；若痰积日久，郁而化热，又可成痰热咳嗽；