

# 小儿饮食疗法与保健

孔炳耀 编著  
吕 雄

广东科技出版社

**粤新登字04号**

**小儿饮食疗法与保健**

---

编 著：孔炳耀 吕 雄

出版发行：广东科技出版社  
(广州市环市东路水荫路11号)

经 销：广东省新华书店

印 刷：广东新华印刷厂

规 格：787×1092 1/32 印张11.125 字数246800

版 次：1993年3月 第1版

1993年3月 第1次印刷

印 数：1—16 200册

ISBN7—5359—1008—4/R·187

定 价：5.50元

---

## 前 言

爱子之心，人皆有之。古代医家把小儿比作“幼芽”，故家长对其要合理喂养，精心调护，循循引教，才能满足其生长发育的需求，促进小儿健康成长。中华民族素有尊老爱幼的美德，儿童保健源远流长。唐代医家孙思邈十分重视妇女儿童的保健，主张“先妇人小儿，而后丈夫耆老”。明代世医万全非常重视小儿早期教育，他反对过于溺爱，认为“爱之愈深，害之愈切”，“富贵娇养，有子多疾”。这些观点在今天对正在育儿的人们都有很好的教育意义。小儿脏气未全，不胜药力，所以不要随便使用药物。古人有“养生当论食补，治病当论药攻”之论，说明在有病的时候，才能用药攻邪，无病调补，则应重食疗。现在有的父母，只要孩子有点儿小毛病，或者仅仅有些轻微不适，就中药、西药不断地让孩子服用；有的无病也服诸多“补药”。殊不知，“是药三分毒”，“即便参芪，其性也偏”。这些都是不可取的。

我们针对以上的问题，收集了历代和现今各种食疗单方、验方，并结合个人的临床经验和体会，编著了这本书。本书分食疗篇和保健篇。食疗篇是根据中医食补、食疗的原则，收集并精选出既简单、实用、又行之有效的食疗药膳共约300余款。按小儿常见的36种病证进行编排，可让您根据小儿疾病的不同情况，自行选择使用这些食疗方法。保健篇是采用提问式方

法解答各种常见的问题，包括育儿、养生、疾病、饮食等。重点是以日常生活中经常遇到的小麻烦为主，力求实用。尽量做到能为家长解决一些疑难困惑。这些问题虽无规律系统，但很多是经常出现在您的家庭生活中。

在编写中，还注意到文字通俗，说理清楚，引用有据，所以，不但可适合广大家长阅读应用，还可作为一般中、西医临床医生参考使用。

由于我们水平有限，虽经多次审修，但还不尽完善。我们热切地希望，这本书能为您解决保育孩子的一些小问题，如是我们就感到十分欣慰了。

编者

1992年6月

## 目 录

### 食疗篇

感冒	3
咳嗽	10
咽喉肿痛	17
鼻出血	20
疔腮（流行性腮腺炎）	23
百日咳	26
肺炎	30
哮喘	33
惊风	39
肝炎	44
泄泻	51
厌食	57
呃逆	62
呕吐	65
异食癖	69
疳积	71
便秘	76
痢疾	81
佝偻病	87

夜盲	91
假性近视	95
贫血	98
血小板减少性紫癜	104
汗证	110
水肿	115
结核病	123
夏季热	128
五软	134
遗尿	138
尿频、尿急、尿痛	141
夜啼	147
脱发	150
暑热烦渴	153
疔疮痈肿	157
婴儿湿疹	161
小儿骨折	165
益智药膳	168
小儿暑热保健冷饮	175
夏季热简便膳食十款	177
小儿药粥疗法的常识	178
食疗中药的搭配禁忌	181
食物及药物选择指南	183
<b>保健篇</b>	
保育应从胎儿做起	199
胎育促智话营养	201
乳母要谨慎用药	202

从稚阴稚阳谈小儿护养 .....	204
从纯阳之体谈小儿生理特点 .....	205
为何小儿易虚易实，易寒易热? .....	206
怎样理解“常带三分饥和寒”? .....	207
乳贵有时，食贵有节 .....	208
如何掌握小儿的饥饱寒温? .....	210
从“古人养子十法”中谈饮食育儿 .....	212
过爱小儿反害小儿 .....	213
惩罚会影响孩子的身心健康 .....	215
注意养成健康的生活方式 .....	216
如何防止孩子心理疾病发生? .....	217
儿童入托后为何变得任性了? .....	218
小儿会得精神病吗? .....	220
什么是小儿多动症? .....	221
饮食营养对身高的影响 .....	224
哪些营养素有助于智力发育? .....	226
儿童不吃早餐会影响发育 .....	228
从杂食谈小儿的偏食 .....	229
芝麻助您孩子增添健、力、美 .....	231
重新认识豆浆的价值 .....	232
适宜小儿口味的番茄 .....	233
痰热脾虚患儿不宜多吃红枣 .....	234
多吃红萝卜可预防夜盲症 .....	234
儿童适宜吃人参吗? .....	236
小儿常吃豆腐有益健康 .....	237
饮食，能让您的小孩皮肤更白皙 .....	238
饮食不当可导致儿童孤独症 .....	239

卫生———婴儿喂养第一大事 .....	240
如何辨别婴儿的哭声?.....	242
婴幼儿流口水是不是病?.....	243
让您的小孩声音更甜美 .....	245
小儿服中药有无副作用?.....	246
为什么煎煮中药选用砂锅最好?.....	247
小儿煎服中药要注意的事项 .....	249
中药煮干了怎么办?.....	250
服中药可以加糖吗?.....	251
不要用牛奶送服药物 .....	251
让孩子养成良好的口腔卫生习惯 .....	252
儿童口腔粘膜病的家庭治疗 .....	254
儿童龋齿应早防 .....	256
小儿鹅口疮的护理 .....	257
学龄前儿童弱视要及早治疗 .....	258
如何观察小儿咳嗽?.....	259
什么是百日咳?.....	261
百日咳有哪些并发症?.....	263
孩子经常感冒怎么办?.....	264
小儿感冒应注意兼夹证 .....	265
小孩发热服退热剂不能马上退热是怎么回事?.....	267
发热患儿的护理 .....	268
小儿发烧后怎样调养?.....	270
饮食不当容易患感冒 .....	271
小儿受凉后为什么容易腹痛、腹泻?.....	273
小儿保健饮膳重脾胃 .....	274
婴儿腹泻会传染吗?.....	275



小儿便秘怎么办?.....	276
夏秋谨防小儿腹泻.....	278
形形色色的小儿异嗜症.....	279
如何对付“夜啼郎”?.....	280
小儿梅毒是怎样得来的?.....	281
警惕小儿药源性耳聋.....	282
谈谈小儿神经性尿频.....	284
如何解脱尿床的烦恼?.....	285
小儿患急性肾炎后的护理.....	286
小儿出汗多怎么办?.....	287
“地图舌”是怎么回事?.....	289
小儿药物中毒的常见原因.....	290
小儿身上哪里来的怪味?.....	292
小儿补钙不可过量.....	293
小儿缺铁性贫血.....	294
现在营养良好,孩子为何还得佝偻病?.....	296
什么是佝偻病.....	297
如何调治小儿疳积症?.....	298
小儿麻痹后遗症如何治疗?.....	300
为何强调新生儿及幼儿接种乙肝疫苗?.....	302
如何接种乙型肝炎疫苗?.....	304
为什么HAA阳性不能入托?.....	305
小儿得了肝病容易好吗?.....	306
患肝炎的患儿吃什么饮食最合适?.....	309
丙种球蛋白有什么作用?.....	310
麻疹患儿需要注意些什么?.....	312
谈谈痒腿的治疗.....	314

腮腺炎应忌吃酸性食物 .....	315
不要将水痘误作脓疱疮 .....	316
家有碘酒，宝宝少搔 .....	317
为什么蚊虫好叮小儿?.....	318
如何防治疖子和痈毒?.....	319
什么是荨麻疹?.....	320
注意儿童蔬菜日光性皮炎 .....	322
小儿为什么会脱肛?.....	324
小儿阴囊肿大是怎么回事?.....	325
小孩烫伤烧伤如何护理?.....	326
如何对待小儿头部皮下血肿?.....	328
哪些是小儿外科危重情况?.....	329
怎样防治蛲虫病?.....	330
治虫方药集锦 .....	331
小儿常见病证的外治法 .....	332
常用小兒中成药简介 .....	334
小儿常见病证的预防与康复保健 .....	337

.....

..... 不 要 淋 水 忌 煎 炒 燥 热

..... 寒 凉 定 定 ， 寒 寒 寒 寒

# 食 疗 篇



## 感 冒

感冒是常见病，一年四季都可发生，小儿脏腑娇嫩，更易患病。由于四季气候不同，病邪性质不同，患儿体质各异，所以临床表现也各不相同。一般常见的分为风寒感冒和风热感冒两大类，其中还可有挟湿、挟暑和体虚，小儿感冒常还有挟食等情况。感冒虽然多易治愈，但由于小儿脏腑未充，每易反复发作，加上又不知节制饮食，也易引起反复。所以除药物治疗以外，饮食治疗是不可缺少的。下面介绍一些常见的食疗药膳，可根据病情选用。

### 【五神汤】

用料：荆芥6克、苏叶6克、茶叶5克、生姜5克、红糖20克。

制法服法：将荆芥、苏叶洗净，与茶叶、生姜一并放入砂锅内煎沸约10分钟，取汁去渣，加红糖稍煮至沸即可。

代茶饮用，趁温热服。

功效主治：本方取自《惠直索经验方》，荆芥、苏叶均为风寒感冒的常用解表药，茶叶苦甘性凉，有清热利水，化痰消食，清暑止渴，温中和胃功效。茶叶分有绿茶、花茶、红茶三类，绿茶性凉，红茶性温，花茶居中。所以本汤宜用红茶。生姜辛温散风寒，红糖和胃暖中。本汤有疏风散寒解表

的效果。如且个自眠。

用于风寒感冒，清涕不止，喷嚏频频，恶风等症者。

**注意事项：**感冒汗多，咽喉红肿，鼻流浊涕，舌苔黄者不宜用。

### 【姜糖紫苏饮】

**用料：**生姜3克、苏叶3克、红糖15克。

**制法服法：**生姜洗净切丝，同苏叶放入茶杯内，加沸开水冲泡5~10分钟，加入红糖搅匀。

趁热服。

**功效主治：**生姜辛温散寒，苏叶疏散风寒，红糖健胃暖中。所以有宣肺散寒解表的效果。

用于风寒感冒，清涕不止，咽痒欲咳之时；或寒冷季节淋雨受寒之后，有预防感冒的作用。

**注意事项：**需趁热服下，凉后则效减。

### 【紫苏粥】

**用料：**紫苏叶6克、粳米50克、红糖。

**制法服法：**先将粳米常法煮粥。再用适量水另煎紫苏叶，煮开1分钟，去渣取汁，调入粥内，加糖适量。

趁热服，服后取微汗出。

**功效主治：**苏叶辛温，有散寒解表、行气宽中的功效。药理研究紫苏叶能扩张毛细血管，刺激汗腺分泌而发汗，其浸液对流感病毒有抑制作用。主要成分为挥发油、精氨酸等。与粳米同用，有健胃扶正的协同作用。本粥和胃散寒解表。

用于体弱小儿，偶感风寒易患感冒者。

**注意事项：**风热感冒，体实或咽喉肿痛者不宜服用。

### 【豆腐葱花汤】

**用料：**豆腐2块、葱2~4支。

**制法服法：**豆腐清水浸泡半小时，用油锅稍煎，加适量清水，煮至沸后20分钟。将葱切碎，拌入即可。

喝汤吃豆腐，调味佐餐食用。

**功效主治：**豆腐味甘微寒，能补脾益胃，清热润燥，利小便，解热毒。豆腐营养丰富，有“植物肉”之称。其蛋白质可消化率高，最宜病人佐餐用。葱辛温，有通阳宣痹，发汗解毒的作用。本汤有散寒清热、解肿痛的作用。

用治外感风寒，内有胃热，咽痛声音嘶哑症者。

**注意事项：**体弱感冒，痰多有火者则不宜选用。

### 【萝卜生姜汁】

**用料：**鲜萝卜250克、生姜15克。

**制法服法：**将萝卜、生姜洗净，萝卜连皮，生姜刮皮，两者均切碎捣烂，用干净纱布绞汁。

将上汁分次慢慢咽服。

**功效主治：**萝卜味辛、甘、性凉，具有凉血止血，化痰止咳，利小便解毒的功效。其醇提取物对革兰氏阳性细菌有较强的抗菌作用，水浸剂对多种皮肤真菌有抑制作用。生姜辛温散寒和胃。本药汁能祛寒疏风，解毒消肿。

用于风寒感冒，咽喉肿痛，声哑者尤宜。

**注意事项：**脾胃虚寒者不宜服用。不要与人参、地黄、首乌等补药同时服用。

## 【桑叶薄荷饮】

用料：桑叶 5 克、菊花 5 克、薄荷 3 克、淡竹叶 20 克、白茅根 3 克。

制法服法：将上药洗净，放入茶壶内，用沸开水泡 10 分钟。

随意代茶饮用，凉服。

功效主治：桑叶、菊花、薄荷为辛凉解表的常用药，有清热解毒，利咽等作用。淡竹叶性味甘微寒，有清热利尿作用，药理研究淡竹叶有解热作用。白茅根亦为清热利尿的常用药。本饮有疏风清热的作用。

用于风热感冒，头痛身热，咽痛，小便短黄。

注意事项：体弱感冒，咽痒流清涕，无热者不宜选用。

## 【双花饮】

用料：双花（即金银花）80 克、山楂 10 克、蜂蜜 250 克。

制法服法：将双花、山楂放入锅中加适量水，武火烧开，3 分钟后，将药汁倒出，药渣再熬 1 次，同样收取药液。将 2 次药汁混合，放入蜂蜜，搅拌后即成。

随时服用。

功效主治：金银花甘寒，为清热解毒的要药，由于其性味清香，清热之中，又有透解宣散作用。药理研究其有较广的抗菌谱，对流感病毒、上呼吸道病毒有一定的抑制作用。山楂是消滞开胃的常用药，蜂蜜润燥解毒。本饮有清热解毒，开胃消滞的作用。

用于小儿食滞，感冒风热邪毒，咽喉肿痛，轻咳少痰之症。



注意事项：脾胃虚弱，风寒感冒不宜用。

### 【牛蒡根粥】

用料：粳米50克、牛蒡根30克。

制法服法：先以米煮粥，另用水煎牛蒡根，煮开后5分钟，去渣取汁，调入粥内，加糖调味。

温食、凉食均可。

功效主治：牛蒡子根辛苦寒，作用与牛蒡子近似，具有疏风散热，利咽消肿之功。另外，牛蒡子根内服可增强新陈代谢，促进血液循环，通利大便，通经等作用。与粳米煮粥，又有健胃和胃的作用。本粥可起疏风清热，利咽和胃的功效。

用治风热感冒，咽喉疼痛，食欲不振。

注意事项：胃寒便溏的小儿不宜选用。

### 【白菜绿豆饮】

用料：白菜根数个，绿豆30克。

制法服法：先将绿豆煮至半熟。再将白菜根洗净切片，加入绿豆汤中，同煎至绿豆裂开、菜根烂即可。

可加糖调味后饮汤。

功效主治：白菜味甘，性微寒，有益胃生津，清热除烦，利小便，清肠道作用。菜根作用更为显著。主要含维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、B<sub>5</sub>及胡萝卜素、钙、磷、铁等。绿豆味甘性凉，能清热除烦，利小便，解毒。含有蛋白质，主要为球蛋白类，组成中蛋氨酸、色氨酸和酪氨酸较少。本汤主要有清热解毒作用。

用于风热感冒，汗出不彻，周身困重，发热口渴，小便