



优生优育 家庭必备

# 儿童食疗

ERTONG 子 SHI LIAO

朱瑞群编著 浙江少年儿童出版社

封面设计 邵秉坤  
责任编辑 刘文娟

儿童食疗

朱瑞群

---

浙江少年儿童出版社出版  
(杭州武林路125号)

浙江新华印刷厂印刷  
(杭州环城北路天水桥堍)

浙江省新华书店发行

开本787×1092 1/32 印张4 插页2 字数90000 印数00,001—18,290  
1988年8月第1版 1988年8月第1次印刷

---

ISBN 7-5342-0233-7/G·169 定价: 0.80 元

## 序

朱瑞群主任系30年代上海儿科名家朱少坡先生之哲嗣，幼承庭训，比长复列于当代儿科名医徐小圃先生门下，与愚忝为同门。1950年，瑞群主任于每日暇时来愚医寓裹诊。1954年，上海第一家中医医院——市立第十人民医院新厦落成，又和愚在该院共事廿余年。故愚与瑞群主任可谓道同志合，相知深矣。

今瑞群主任奋其余力，编著《小儿食疗》一书，行将付梓，索序于愚。匆览是书，有博采专业教材及常识读本之诸多特点，寓专业与普及于一炉。这种大胆而有益的尝试，本人则读而乐其为菑茷造福，欣然以片言只字，补缀一

上海中医学院名誉院长 王玉润  
上海食疗研究会理事长

一九八七年九月

## 前 言

食物疗法是祖国医药学的一个组成部分，已有数千年的悠久历史，是与我国的医学同时开始同步发展的，所以有“医食同源”之说。早在公元前1066年周朝（西周）就已经设立了“食医”的官职，即专职管理食物补养和饮食卫生的医生，专门为帝王配制膳食，保护封建统治阶级的健康。

食疗的理论历代都有发展，文献也很丰富，我国现存的最早医学经典著作《内经》中明确指出：“毒药攻邪，五谷为养、五畜为益、五果为助、五菜为充”、“谷肉果菜、食养尽之，无使过之，伤其正也。”这些观点与现代营养学所讲的谷类是热量的来源，动物蛋白质有益于健康，蔬菜、水果、豆类都含有多种营养等的论点，是基本一致的，非常接近现代的“平衡膳食”观点，也符合科学膳食的道理。战国时期名医扁鹊曾说：“为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”说明古代医家非常重视食治在医疗上的作用。

理论来源于实践，随着医学的发展，在临床实践过程中逐步积累了丰富的食疗经验，这些经验记载于历代医药文献中。如唐代孟诜所著的《食疗本草》是我国第一部食疗著作；还有药王孙思邈的《千金方》也有部分篇幅论述食疗；以后有宋代

陈士良的《食性本草》，元代饮膳太医忽思慧的《饮膳正要》；明代汪颖的《食物本草》，清代王士雄的《随息居饮食谱》；70年代叶桔泉编著的《食物中药与便方》等。70年代末和80年代初又有孙溥泉等的《常见药用食物》、马文飞的《食物疗法》、窦国祥的《饮食治疗指南》、胡珍珠等的《家庭食疗手册》等等，都是具有代表性的饮食调养的著作，但未见一册小儿食疗的专著。

儿童是祖国的花朵，是未来的革命事业接班人。目前，计划生育已成为我国的基本国策之一，要保证计划生育的顺利进行，就要优生优育，做到生一个、活一个，养一个、壮一个。在积极开展医疗保健的同时，辅以食疗，这对防治疾病起着良好的辅助作用。在目前世界上，衡量一个国家的先进与落后，除经济建设和文化建设之外，儿童生长发育的快慢和体质的强弱，也列为重要标志之一。因此，普及儿童食疗知识，对保障儿童健康成长，有着极其重要的现实意义。

本书是科普读物，比较系统地介绍了40种儿童常见病和多发病的食疗方法和233种食物性味、成分和功效等。使用这些疗法治疗疾病，有的可以起到治疗作用，有的能起辅助治疗作用。相信本书的出版会受到家长们的欢迎。

本书编写时所用资料较多，未能一一注明出处，请有关作者、出版者原谅。由于编写时间仓促，水平有限，临床经验不足，书中缺点和错误，在所难免，恳请读者批评指正。

本书承蒙上海中医学院名誉院长、中华全国中医学会上海分会理事长、上海食疗研究会理事长王玉润教授审阅并作序，特此致谢。

编者

1987年7月

# 目 录

序			
前言			
儿童食疗的临床意义	1		
呼吸系疾病			
感冒	4		
咳嗽	6		
扁桃体炎	8		
哮喘	9		
消化系疾病			
口疮	13		
流涎症	15		
厌食	17		
便秘	19		
婴儿腹泻	21		
营养性疾病			
疳证		26	
夜盲症		29	
维生素C缺乏症		31	
佝偻病		33	
水肿		35	
泌尿系疾病			
急性肾炎		39	
尿路感染		41	
血尿		43	
遗尿		45	
血液系疾病			
营养性缺铁性贫血		48	
再生障碍性贫血		51	

特发性血小板减少性紫	
癜	53
过敏性紫癜	55
血友病	57
<b>传染病</b>	
麻疹	59
水痘	62
流行性腮腺炎	63
传染性肝炎	65
百日咳	67
<b>寄生虫病</b>	
蛔虫、蛲虫病	71
绦虫病	73
姜片虫病	74

<b>皮肤病</b>	
婴儿湿疹	76
荨麻疹	78
<b>眼科疾病</b>	
急性结膜炎(红眼睛)	81
近视眼	82
<b>其他疾病</b>	
癫痫	86
糖尿病	88
疟疾	91
汗证	92
食物性味、成分、功效索引	94

## 儿童食疗的临床意义

饮食是营养人体、维持生命的物质基础，对儿童尤为重要。因为儿童正处于一个不断生长、发育的动态过程中，全身脏腑功能和体格生长、发育，都是由不成熟渐臻成熟。为了使儿童健康地成长，应当以丰富的营养物质来满足其生长发育的不断需要。但是儿童的脾胃运化功能（即消化吸收功能）较成人薄弱，因此，供给儿童的各种营养物质既要保证质和量的需要，又必须与其消化功能相适应，否则会造成消化和营养紊乱。例如三个月以内的婴儿由于唾液腺分化不全，唾液分泌量较少，淀粉酶含量也不足，如过早喂米粉、奶糕类辅助食品，会使脾胃运化无权，不利于消化和吸收。或喂乳不定时、定量；或奶粉成分过淡、过浓等，则易产生饥饿、消瘦、呕吐、泄泻等病症；婴儿大便呈淡黄色、土灰色，性质坚硬难解，臭气明显，皂块（俗称奶块）较多，甚或便秘，日久形成疳证（俗称奶痂，相当于现代所称的营养不良），严重影响儿童的健康成长。然而有些食物却能直接治疗疾病，甚至可以代替药物。如乌鱼因有温阳利水之功，能消退水肿，可以治疗肾病或肾炎水肿，藕汁因有清热凉血止血之功，可以治疗鼻衄。有些食



物能补充药物的不足，可以辅助药物治疗。尤其是体弱儿童，罹患慢性疾病后，除药物调治外，更需要食疗辅助。如营养性缺铁性贫血、佝偻病等，饮食调养十分重要。所以历来就有“药补不如食补”的养生之道。随着近代科学知识的发展，目前还发现了某些食物具有较好的防治作用。如山楂片、山楂糕可以健胃消食；生大蒜头有杀菌、抑制病毒的作用，可防治呼吸道、肠道传染病；大枣可以治疗过敏性紫癜；鸡、鸭肚肠可以治疗小儿遗尿等。这些都已为众所公认和习用。

儿童罹患疾病以后，尤其是慢性病，需要较长时间的治疗，他们对打针、服药怀有恐惧和厌恶感。然对食物疗法却都乐于接受，这样，食疗既代替了饮食需要，又起到治病作用。

## 儿童食疗的原则

### （一）饮食有节保护脾胃

脾胃为仓廪之官，后天之本，饮食必须通过脾胃的受纳、运化，才能将水谷之精微转化为气血，营养周身，维持生命。李东垣的《脾胃论》更认为脾胃是心、肺、肝、肾四脏生理活动的中心，脾胃虚则五脏受病。《素问》中曾指出：“饮食有节，起居有常。”《寿食保元》也指出：“大渴不大饮，大饥不大食。”《素问》并指出：“饮食自倍，肠胃乃伤。”这些名家的重要论述，都反对饮食过于丰富和暴饮暴食。因而食疗要发挥预期的目的，脾胃功能的强弱是十分关键的。脾胃功能旺盛者，可以根据疾病需要配合食疗，如体虚、贫血严重者，可加强血肉有情之品以补养之，适当地选择高蛋白类食物及动物肝脏以补血。若脾胃运化功能薄弱时，食欲减退，大便溏薄，舌苔厚腻，就不能强调“虚者补之”的理论，只宜应用清淡易化的

饮食，配合调理脾胃之药，促进食欲，待脾胃功能恢复后，再予饮食调补。

## （二）饮食必须五味调和

食物有五味：酸、苦、甘、辛、咸。饮食要五味调和，不可偏嗜。五味调和，则壮筋骨、益气血、强身体。反之，若五味偏嗜，失于调和，便会招致疾病。如过食甘肥之品，则会助湿、生痰、化热或产生厌食、便秘、哮喘等症。过食生冷，易伤脾胃之阳气而致寒从内生，发生腹痛、泄泻等症。因此，饮食不能因嗜好过度而恣食五味偏胜的食物。

## （三）饮食要寒热适应

食物的性能与疾病证候的属性有着密切关系，要发挥食物的作用，就必须根据疾病的辨证，察情施行。病有寒证、热证之分，饮食亦当注意寒热适应，选用有调节作用的食物。寒证宜食热性食物，如姜、椒、葱、蒜、酒等，忌食生冷或咸寒之品；热症宜食凉性食物，如瓜果、绿豆、芦根、茅根、马兰豆等，忌食辛温燥热之品。这样就可配合疾病的顺利痊愈。

# 呼吸系疾病

## 感 冒

感冒又称急性上呼吸道感染，简称“上感”，俗称“伤风”，是小儿时期最常见的疾病。本病的炎症部位是在鼻和咽部，炎症向下蔓延则可发展为气管炎、支气管炎、甚至肺炎；如向附近器官蔓延则可引起喉炎、中耳炎、副鼻窦炎、眼结合膜炎及颈淋巴结炎和咽后壁脓肿，婴儿得病后还可能引起败血症、脑膜炎等症，年长儿可引起肾炎、风湿热等症，因此必须注意防治。

### 【病因病机】

本病的病原体多为病毒（如副流感病毒、呼吸道融合病毒、腺病毒等），也可因感染链球菌而致病。

中医认为发病原因，主要是外感风寒、风热时邪。多发生在气候突然变化，冷热失常的冬春两季。尤其是小儿脏腑娇嫩，形气未充，腠理疏薄，表卫不固，抗病能力较差，不能适应外界气候的变化。

## 【主要症状】

发热、恶寒、鼻塞、流涕、喷嚏、干咳等。临床分型一般分为风寒、风热两型。风寒型症见发热、怕冷、无汗、鼻塞、流清涕、喷嚏、咳嗽、痰白清稀、喉痒、舌苔薄白、脉象浮紧等；风热型症见高热、有汗、不怕冷或稍怕冷、鼻塞、流浓涕、咳嗽、痰黄稠、咽部红痛、口渴、舌质红，苔薄白或薄黄，脉象浮数等。

## 【食疗方法】

1. 葱乳饮 每次用带根葱白5枚，洗净剖开，加母乳50毫升，放入杯内加盖，隔水蒸，待葱白变黄为止，然后去掉葱，倒入奶瓶里，喂服，每天2~3次，连服2~3天。

2. 姜糖茶 取生姜10克，洗净，切丝，放入锅内，加红糖15克，再加水150毫升，煮沸后，将汤倒入盖杯内，加盖待温，趁热一顿服完。此法适用于3岁以上的幼童和儿童。

3. 芫荽黄豆汤 取新鲜芫荽（香菜）30克，洗净。黄豆10克，洗净后，先将黄豆放入锅内，加水适量，煎煮15分钟后，再加入新鲜芫荽同煮15分钟，去渣喝汤，一次或分次服完，服时可加少许食盐调味，每天1剂。芫荽与黄豆配合有扶正祛邪之功，可治疗风寒感冒。

4. 西瓜番茄汁 取一些西瓜瓤去掉籽。取一些番茄，洗净，用滚开水泡一下，去掉皮和籽。再将西瓜瓤和番茄肉分别用干净纱布包起来，绞挤汁液，然后将等量的西瓜汁和番茄汁混合在一起，当开水喝，适量为度。两汁合并能治疗夏季风热感冒。

5. 咸橄榄芦根茶 取咸橄榄两枚，鲜芦根30克（或干芦根10克），一起放入锅内，加水500毫升，文火煎煮，煎至150毫升，去渣，代茶饮，一次或分次服完。有清热生津，解毒利咽

之功，可治疗风热感冒。

6. 绿豆茶 取绿豆30克，洗净，捣碎，绿茶叶9克（装入纱布袋内）。一起放入锅内，加水300毫升，文火煎煮，煎成150毫升，去茶叶包后，加糖适量，一次或分次服完。对体弱小儿的风热感冒有清热解毒的作用。

## 咳 嗽

咳嗽是小儿呼吸系统疾病中的一种常见病症，尤其多见于3岁以下的婴幼儿。由于小儿形气未充，肌肤柔弱，不能适应外界气候的变化，被外邪侵袭所致。本病往往继发于感冒之后，也常为肺炎的早期表现，不可忽视。

### 【病因病机】

咳嗽的病因大体可分三个方面：

一、内在因素 小儿时期，尤其是婴幼儿，中枢神经系统发育未完善，各组织器官的发育又未成熟，机体免疫功能尚未健全，故容易感染。

二、感染因素 引起呼吸道感染的病原体有细菌、病毒、支原体和真菌等。

三、其他因素 如居室拥挤，通风不良，空气污浊，阳光不足，或护理不当，冷热失宜等，都可使机体抵抗力降低，给病原体孳生繁殖创造有利的条件。

中医认为小儿形气未充，肌肤柔弱，卫外功能较差，尤其不能适应春秋季节多变的气候，易被风、寒、热等外邪侵袭肺脏，肺气失宣，气道闭郁，气上逆而发生咳嗽。

### 【主要症状】

咳嗽是一种症状。临床可分为风寒咳嗽与风热咳嗽二型。风寒咳嗽症见咳嗽频作，有白色泡沫状痰，怕冷，无汗，发热，鼻塞流涕，舌苔薄白，脉象浮紧等。风热咳嗽症见咳嗽不爽，痰色黄而粘稠，发热咽痛，鼻塞流涕，舌苔薄黄，脉象浮数等。

### 【食疗方法】

治疗小儿咳嗽应以化痰为主，不可过早应用润肺止咳药，如冰糖炖生梨、枇杷膏等，以免痰浊留连气道，导致肺气闭塞（支气管炎，肺炎等）。

1.杏仁茶 取杏仁6~10克，切碎后加水200毫升，文火煎至80毫升，可加少量白糖调味，每日1剂，分次服完；也可取苦杏仁7粒，甜杏仁14粒，用滚水泡一会，去皮、尖后，捣烂，加水适量，用洁净纱布绞汁，煮沸加白糖适量，每日1剂，分两次服完。甜、苦杏仁合成的杏仁茶以治疗久咳或虚咳为宜。

2.萝卜饴糖饮 取萝卜（红皮辣萝卜更好）500克，洗干净，连皮切成薄片，放在大碗内，加饴糖（麦芽糖）200毫升，搅拌，浸渍一个晚上，溶成的萝卜糖水就可服用。每次饮服15~30毫升，每天服用3次。此法常在秋冬季应用。

3.秋梨白藕汁 取秋梨若干，洗净，去皮、心。再取等量白藕去节，洗净，两者均切碎、捣烂，用洁净纱布绞挤取汁。代茶饮服，不拘时间和次数。适用于热咳、久咳。

4.青果冰糖茶 取鲜青果4枚，洗净、劈开，冰糖15克，加水适量，煎到出味，一次或分次温服。有止咳、消痰的作用。

5.丝瓜花蜜饮 取洁净丝瓜花10克，放入瓷杯内，用滚水冲泡，加盖温浸10分钟，再加入蜂蜜适量。趁热一次服完，

每日服3次。治疗肺热咳嗽。

6.止咳姜糖饮 取生姜10克洗净，切丝，放入瓷杯内，用滚水冲泡，加盖温浸10分钟，再加入饴糖（麦芽糖）适量。代茶频频饮服，不拘时间和次数，无须出汗。能治疗风寒咳嗽。

## 扁 桃 体 炎

扁桃体炎可分为急、慢性两种。中医称为急、慢性乳蛾。

### 【病因病机】

扁桃体炎的主要原因是感染溶血性链球菌。慢性扁桃体炎的原因，一般认为是扁桃体小窝或口腔内储存细菌及分泌物。细菌毒素经血管网吸收后，传播到周身。从而导致风湿热、肾炎等疾病的发生，因此不可轻视。慢性扁桃体炎的患者，当健康状态较佳时，这种细菌对人体是不致病的。若有过度疲乏、感受寒冷等外来诱因时，则人体抵抗力明显减弱，细菌乘机大量繁殖，从而导致急性扁桃体炎的发作。

中医认为本病是由于风热邪毒从口鼻而入，郁结于咽喉两旁所致。若热毒较甚，可致化脓溃烂，久则伤阴劫液，虚火上炎，导致乳蛾赤肿不消，经常反复发作。

### 【主要症状】

咽部有较剧烈的疼痛。常伴有发热、怕冷、头痛、食欲不振等急性发作症状。慢性扁桃体炎患者，大多无自觉症状，偶有轻微的咽部不适感、低热、食欲不振等。略有受冷或过度疲乏之后，则引起急性发作，且反复发生。

### 【食疗方法】

1.萝卜甘蔗汁 取白萝卜和甘蔗（红皮）若干，洗净后晾

干，分别榨汁，备用。每次用白萝卜汁20毫升，甘蔗汁10毫升，加适量糖水冲服，一日3次。有清热解毒消炎之功。

2. 苋菜末 取苋菜若干（根、茎、叶均可用）洗净晒干，放入烘箱内烘烤，取出研成细末，装瓶备用。使用时取苋菜末少许，直接吹入扁桃体患处，（吹药前先用淡盐汤漱口）每日3~4次。治愈为度。

3. 黄瓜霜 取成熟大黄瓜一条，洗净晾干，切开顶端，剝去瓜瓢及籽，填满明矾，再将切下的黄瓜顶端盖上，用竹签钉牢，将黄瓜垂直放在网袋内，挂在阴凉通风处，避免日晒夜露，约10~15天后，黄瓜皮上不断冒出白霜，用消毒棉签或洗净毛笔刷下，装瓶备用。使用时先用淡盐汤（温）漱口，随后取黄瓜霜适量，吹敷患处，一日数次（咽下无妨）治愈为度。

4. 石榴汁 取鲜石榴2~3个，取出果肉，捣碎，加开水适量，浸泡半小时后，用消毒纱布包裹绞汁即成。一日数次，含汁漱口。

## 哮 喘

哮喘是一种反复发作的呼吸困难并伴有喘鸣音的过敏性疾病，它的产生同外界过敏原或变应原及病儿本身异常体质有密切关系。临床表现为阵发性呼吸困难及支气管喘鸣。多见于4~5岁以上的小儿，但婴儿时期也可发病。

本病在春秋二季的发病率较高，每因气候骤变而诱发，以夜间和清晨较多。病程越长，对患儿机体的影响则越大。

### 【病因病机】

哮喘的病因有内因和外因二种。内因是特异体质，外因是



引起变态反应的过敏原或变应原。

过敏物质大致可分为三类：

一、引起感染的病原体及其毒素：如呼吸道病毒（合胞病毒、鼻病毒、流感病毒等）。又如鼻咽炎、鼻窦炎、扁桃体炎，均可能是发病的诱因。

二、吸入物：如灰尘、尘螨、花粉、冷空气以及各种刺激性气味（如油气、煤气、漆臭等）。

三、食物：主要为异类蛋白质，如牛奶、鸡蛋，新鲜海鱼、虾、蟹、番茄、香料等。

异常体质：患儿皮肤和粘膜有渗出性病变倾向，大多有湿疹、荨麻疹或血管神经性水肿等病史，家族中常常有类似病史。

其他：精神刺激（焦虑或过度兴奋）、剧烈运动等，均有可能成为发病的诱因。

小儿哮喘大多为外源性哮喘。

中医认为肺、脾、肾三脏不足，痰饮内伏，是哮喘发病的主要内在因素。肺脏娇嫩，脾常不足，肾常虚，这是小儿的生理特点。由于肺气不足，卫外之阳不能充实腠理，故常易为外邪（包括过敏原、变应原）所侵犯；脾虚不能为胃行其津液，则积湿蒸痰，上贮于肺；肾阳虚亏，不能蒸化水液，也能使水湿蕴积成痰。从而构成了发生本病的基础。

气候转变、寒温失调、感染外邪、吸入异物、过食生冷咸酸和异类蛋白质，情绪激动、过度疲劳等，均可成为诱发本病的因素。

本病的发病机理，主要在于痰饮内伏，遇到诱因，一触即发，反复不已。当发作时，则痰随气升。痰阻气道，相互搏结，阻塞气道，气管因而狭窄。气机升降不利，以致呼吸困