

孕产精品书系

XIAOER JIJIE DUOFABING DE YUFANG YU TIAOYANG

- 掌握科学的养育方法，
让宝宝少生病
- 学习正确的护理知识，
让病宝宝快些好起来



小儿季节多发病 的预防与调养

刘 晓 宇 胡 海 翔 编 著

- ★ 春夏秋冬不同季节的养护重点
- ★ 39种季节多发病的预防与治疗
- ★ 60余种小儿居家按摩方法
- ★ 针对不同病症的家庭饮食调养

中国妇女出版社

孕产精品书系

XIAOER JIJIE DUOFABING DE
YUFANG YU TIAOYANG



小儿季节多发病 的预防与调养

— 刘晓宇 胡海翔 编著 —



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小儿季节多发病的预防与调养 / 刘晓宇, 胡海翔编著.
北京: 中国妇女出版社, 2008. 12
ISBN 978 - 7- 80203- 639- 0

I. 小… II. ①刘… ②胡… III. 小儿疾病: 常见病—防治—普及读物 IV. R72 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 158836 号

小儿季节多发病的预防与调养

编 著: 刘晓宇 胡海翔

策划编辑: 刘 宁

责任编辑: 刘 宁

装帧设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 **邮政编码:** 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 160 × 230 1/16

印 张: 17.5

字 数: 220 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 639- 0

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

养育得法保健康（代序）

对于有孩子的家庭来说，孩子生病是最令父母着急、上火的事情。特别是还不能清楚表达自己的小宝宝，因病痛而发出的一声声啼哭让父母一下子就慌了手脚。孩子生病，父母第一个想到的是赶快带孩子上医院！然而，到了医院，楼上楼下地排队挂号、候诊不说，医生往往几分钟就诊断完了，再拿着药方排队计价、交费、取药，一折腾就是大半天。父母辛苦，孩子也跟着受罪。生病期间，孩子本来抵抗力就差，很容易在医院发生交叉感染。回到家里父母才发现，其实还有很多问题没搞清楚，比如说医生同时开了几种药，应该先吃哪个、后吃哪个，饭前吃还是饭后吃，怎样给孩子喂药，孩子生病不愿意吃东西怎么办，等等。这些问题的解决对于孩子身体的恢复是非常重要的，但家长从医生那里往往得不到答案，医生没有时间详细地和每一位患儿家长交代回家后如何护理和调养。与此同时，也有一些医生抱怨，有些孩子的病完全可以在家里处理，根本没必要到医院看，特别是没必要到大医院看，造成了医疗资源的紧张。所有这一切都向为人父母者提出了一个要求：掌握科学的养育方法，让孩子少生病；掌握一些常见疾病的家庭护理和调养知识，让生病的孩子快点好起来。

孩子的健康首先依赖于良好的先天遗传，每个人的体质与生俱来，主要是由遗传决定的，体质不同的人对外界刺激的反应和



适应程度是不同的。也就是说，在相同的条件下面对同一种致病因素，有的人容易患病，而有的人则不容易患病，这是遗传基因在起作用。父母应该对自己家族的体质特点和疾病情况有所了解，重点防范。除了先天遗传因素外，后天的成长环境（如水土性质、气候类型、社会环境、家庭生活习惯）和养育方法对孩子的健康影响也很大。如果我们仔细观察，不难发现，孩子的许多常见病都与养育不得法有关。比如，许多父母认为孩子吃得越多越好，填鸭式喂养，结果造成孩子肠胃负担过重，出现肠胃疾病，影响生长发育；有的父母生怕孩子冻着，总给孩子穿得厚厚的、捂得严严的，孩子一动就出汗，出汗后再一受风反而更容易感冒……其实，许多小儿常见病只要养育得法是完全可以避免的。

那么，怎么做才叫“养育得法”呢？这个“法”一是要顺应自然的季节变化。人虽贵为万物之灵，但仍然是大自然中的一分子，时时刻刻受到大自然的影响。我们中国人历来讲究天人相应、顺应四时的养生之道，孩子的养育也是同样。“春生夏长秋收冬藏”，一年四季气候不同，宝宝的生长发育规律和养育重点也不相同。育儿要和天时气候同步，夏季有夏季的育儿方法，冬季有冬季的育儿方法，要按照大自然的阴阳变化来调整孩子的日常养护。春天万物萌生，空气中花粉等致敏原增多，因此春天是支气管哮喘、过敏性鼻炎等许多过敏性疾病的高发季节；夏天天气炎热、湿气较重，孩子就容易出现暑热症、手足口病、腹泻等疾病；秋天寒热更迭，气候变化快，干燥多风，是慢性咳嗽、轮状病毒腹泻的多发季节；秋去冬来，气温急剧下降，孩子易患肺炎等呼吸道疾病。父母应该了解不同季节的易发疾病，做到防患于未然。

“养育得法”的第二点就是要了解孩子的生理和病理特点，掌握小儿常见疾病的紧急应对和居家护理方法。小儿生机蓬勃，

发育迅速，特别是在出生后的第一年，可以说是一天一个样。生长发育需要大量的营养素，但小儿的脾胃功能尚不完善，喂养不当极易出现腹泻、呕吐、积食等消化系统疾病；从母体环境到出生后新的外部环境，小儿对外界的适应能力较差，容易患感冒、咳嗽、哮喘等呼吸道疾病。6个月以内的婴儿，特别是纯母乳喂养的婴儿，得益于母体的免疫力，不容易生病；而6个月~3岁的婴幼儿，母体的免疫保护已基本消失，开始逐步完善自己的免疫功能，比较容易生病，特别是容易感染各种传染性疾病，比如麻疹、风疹、水痘、百日咳等。小儿病情来势急，变化多而迅速，可并发严重病症，但如能诊疗及时，护理得当，也容易痊愈，较快地恢复其生理功能。孩子生病以后，父母要仔细观察孩子的病情变化，特别要注意孩子的精神状态、饮食情况、大小便情况、体温的变化、用药情况等，最好能有一个专门的本子记录下来。虽然对于病情的诊断和处理是医生的职责，但最了解孩子的还是父母。而且，对于大多数不需要住院治疗的疾病来说，主要还是要靠居家的护理和调养。因此，从某种程度上来说，父母才是孩子最好的医生。父母应该做个有心人，掌握一些小儿常见疾病的护理和调养方法，在孩子生病的过程中积累适合自己孩子的养护方法。这也是我们推出这本书的初衷，即介绍一些小儿季节多发病的居家护理和调养方法，包括日常护理、中医食疗和亲子推拿等方法。生病是孩子成长过程中不可避免的，也是孩子完善自己的免疫功能所必须经历的，科学养护，让孩子少生病，孩子生病后帮助孩子尽快好起来，这是为人父母者的职责，也是我们的美好祝愿！

编者

2008年5月21日



目 录

Contents

第1章 春季多发病的预防与调养

我国民间习惯将从立春（阳历的2月4日或5日）到立夏（阳历的5月5日或6日）前一天的3个月称为“春季”，即阳历的2月、3月和4月，包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨6个节气。春季万物萌生，是孩子生长发育的黄金季节，春季养育得法，孩子一年都会健健康康。春季育儿应顺应大自然生发的趋势，借人体新陈代谢旺盛之机，通过适当的饮食调养和日常起居的调整让孩子远离疾病，生长发育得更快、更好。

第1节 初春要重点防感冒	3
西医视角说感冒	3
中医视角说感冒	8
小心感冒并发症	12
感冒发热巧应对	16
民间简易治疗方	19
推拿按摩治感冒	20
感冒对症食疗方	25
合理穿衣防感冒	28
科学饮食防感冒	29



睡眠充足防感冒	33
坚持锻炼防感冒	33
第2节 3月要重点防流行性腮腺炎	39
发病与典型症状	39
注意发现并发症	40
西医多对症治疗	40
中医辨证食疗方	41
居家护理有方法	42
接种疫苗早预防	43
第3节 4月要重点防过敏性疾病	44
哪些宝宝易过敏	44
认识支气管哮喘	45
治疗支气管哮喘	47
怎样护理哮喘儿	59
预防支气管哮喘	60
认识过敏性结膜炎	62
治疗过敏性结膜炎	62
预防过敏性结膜炎	63
认识过敏性皮炎	65
治疗过敏性皮炎	65
预防过敏性皮炎	66
认识过敏性紫癜	66
治疗过敏性紫癜	67
第4节 暮春要重点防出疹性传染病	70
麻疹的典型症状	70
西医尚无特效药	72
中医辨证治麻疹	72
及时接种防麻疹	74
风疹的典型症状	75

西医多对症治疗	76
及时接种防风疹	77
水痘的典型症状	78
西医重对症处理	80
中医辨证治水痘	80
中医食疗治水痘	81
居家护理6要点	83
及时接种防水痘	85
认识婴幼儿急疹	86
西医支持性治疗	86
中医辨证治急疹	87
第5节 春季易患病毒性肝炎	88
此病的典型症状	88
仔细观察早发现	89
此病的治疗方法	90
居家护理4要点	91
预防肝炎3原则	93
春季养肝正当时	94

第2章 夏季多发病的预防与调养

我国民间习惯将从立夏（阳历5月5日或6日）到立秋（阳历8月7日前后）前一天这段时期称为“夏季”，即阳历的5月、6月、7月，包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑6个节气。夏季是人体新陈代谢最旺盛的时期，夏季育儿要顺应自然的长势，通过调整心的气血运行促进宝宝的生长发育，包括长个、长肉、长骨骼。夏季也是消耗的季节，此时不注意日常养护，秋冬季节孩子的体质就会下降，抗病力减弱，从而影响全年的健康。



第1节 手足口病危害大	99
夏季易患手足口病	99
手足口病典型症状	100
西医治疗手足口病	101
中医治疗手足口病	102
居家护理注意事项	103
如何预防手足口病	105
第2节 夏季小儿易腹泻	107
外感暑湿易腹泻	107
推拿治疗湿热泻	108
湿热腹泻食疗方	110
合理饮食除湿气	111
饮食过度易腹泻	112
推拿治疗伤食泻	113
伤食腹泻食疗方	114
脾胃不调易腹泻	114
推拿治疗脾虚泻	115
脾虚腹泻食疗方	117
腹泻宝宝巧护理	118
让宝宝远离腹泻	120
第3节 细菌性痢疾防与治	125
认识细菌性痢疾	125
西医常规治疗法	125
中医辨证治疗法	126
推拿辅助治疗法	127
中医痢疾食疗方	128
第4节 盛夏要防暑热病	132
盛夏要注意防暑	132
注意防治热伤风	138

痰湿咳嗽推拿法	141
中暑的紧急应对	142
夏季热防治方法	145
第5节 夏季乙脑易流行	150
乙脑的典型症状	150
患儿应住院治疗	152
中医辨证治疗法	154
居家护理5要点	155
按时接种防乙脑	156
第6节 病毒性心肌炎防与治	158
主要症状与治疗	158
中医辨证治疗法	159
患儿的居家护理	160
第7节 夏季常见皮肤病	161
夏季要注意防晒	161
痱子的症状与治疗	163
脓疱疮传染性强	165

第3章 秋季多发病的预防与调养

秋天是收获的季节，也是万物由茂盛渐趋凋谢的季节。人的机体也由活跃、外向、支付阶段，转变过渡到沉静、内向、积蓄的阶段。秋季育儿应顺应大自然的收势，帮助小儿的五脏尽快进入收养的状态。秋天气候变化过于急躁，加上人体正气不足，抵抗力下降，易受燥邪入侵，出现一些易发的疾病，父母要从日常的养护入手，帮助孩子远离疾病。

第1节 秋季要注意防燥	171
秋季干燥易咳嗽	171



中医推拿治燥咳	172
秋季燥咳食疗方	172
秋燥易导致便秘	174
中医推拿治便秘	175
中医便秘食疗方	176
寒冷锻炼身体好	180
第2节 秋季腹泻防与治	182
轮状病毒最猖獗	182
腹泻治疗宜与忌	182
腹泻患儿的护理	185
简单有效食疗方	186
对秋季腹泻说 NO	188
第3节 秋季易患支气管炎	189
毛细支气管炎的治疗	189
急性支气管炎的治疗	190
慢性支气管炎的治疗	192
支气管炎宝宝的护理	194
第4节 秋季易患过敏性鼻炎	196
认识过敏性鼻炎	196
过敏体质易患病	197
别把鼻炎当感冒	197
西医常规治疗法	199
中医辨证治疗法	200

第4章 冬季多发病的预防与调养

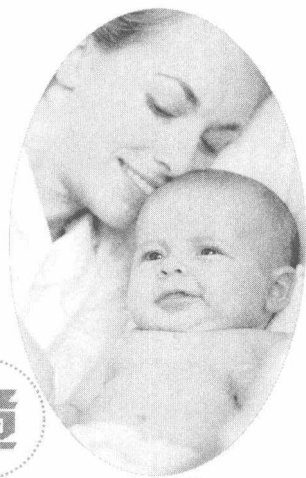
我国民间习惯将从立冬（阳历11月8日前后）到立春（阳历2月4日或5日）前一天的3个月称为“冬季”，即阳历的11月、12月和1月，包括立冬、小雪、大雪、冬

至、小寒、大寒6个节气。冬季是一年中气候最寒冷的季节,草木凋零,蛰虫藏伏,人体的新陈代谢也相对缓慢,是全年养护的重中之重。“冬不藏精,春必病温”,冬季养护不好,来年春天孩子就容易生病。冬季育儿应顺应大自然藏伏的趋势,为孩子提供更多的营养与热量,做好各种御寒准备,让孩子的身体逐渐进入休整状态,为来年的生长做好准备。

第1节 冬季要重点防肾病	207
冬季易患急性肾炎	207
西医治疗急性肾炎	208
中医治疗急性肾炎	210
慢性肾炎护理要点	211
肾盂肾炎护理要点	212
冬季养肾注意事项	214
第2节 初冬要重点防流感	222
婴幼儿易患流感	222
中医流感治疗法	223
流感患儿的护理	223
接种疫苗防流感	225
精心养护防流感	226
第3节 冬季咳嗽防与治	232
冬季多风寒咳嗽	232
风寒咳嗽推拿法	233
寒冬易患百日咳	234
百日咳发病过程	234
西医治疗百日咳	235
中医治疗百日咳	236
中医对症食疗方	237
百日咳单方验方	240



推拿治疗百日咳	241
居家护理宜与忌	242
积极预防不得病	244
第4节 冬末春初要防流脑	245
流脑的3种类型	245
流脑治疗要彻底	247
让宝宝远离流脑	248
第5节 冬末易患猩红热	251
猩红热典型症状	251
容易产生并发症	252
西医治疗猩红热	252
中医治疗猩红热	253
居家护理要点	255
第6节 支气管肺炎防与治	257
此病主要症状	257
西医治疗方法	258
中医治疗方法	259
居家护理要点	260
第7节 寒湿易患风湿热	262
风湿热的主要症状	262
西医常规治疗方法	263
风湿热的居家护理	265
积极预防减少复发	266



第 1 章

春季多发病的预防与调养

我国民间习惯将从立春（阳历的2月4日或5日）到立夏（阳历的5月5日或6日）前一天的3个月称为“春季”，即阳历的2月、3月和4月，包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨6个节气。春季万物萌生，是孩子生长发育的黄金季节，春季养育得法，孩子一年都会健健康康。春季育儿应顺应大自然生发的趋势，借人体新陈代谢旺盛之机，通过适当的饮食调养和日常起居的调整让孩子远离疾病，生长发育得更快、更好。

第1节 初春要重点防感冒

我国传统上以立春（每年的2月4日前后）作为春天的开始。立春之后，人们会明显地感觉到白天逐渐变长了，阳光也暖和多了，气温、日照、降水均趋于上升。冬季气温低、空气干燥、日照时间短、气压高，人体为了减少热量消耗基本处于一个闭藏的状态，属于收缩型。立春之后人体逐渐由冬藏转入春生，生理机能由收缩型转为亢进型，呼吸、心跳逐渐加快，新陈代谢逐渐加速。但这一时节我国南方乍暖还寒，而北方则多“倒春寒”的天气，昼夜温差比较大。天气忽冷忽热，人体的气血运行也忽快忽慢。小儿正处于生长发育阶段，免疫功能均不够完善，体温调节功能较差，不能较好地适应外部环境，养护稍有不慎即易感冒。

* 西医视角说感冒

西医称感冒为“急性上呼吸道感染”，简称“上感”，主要指鼻腔和咽部的炎症，包括急性鼻咽炎、急性咽炎、急性扁桃体炎等，是小儿最常见的疾病，几乎每个孩子都患过感冒，有的孩子还反复发作。

知 识 链 接

人体呼吸系统以环状软骨为界，分为上、下呼吸道。上呼吸道包括鼻、鼻窦、咽、咽鼓管、会厌及喉；下呼吸道包括气管、支气管、毛细支气管、呼吸性毛细支气管、肺泡管及肺泡。

1. 为何小儿易患感冒

西医认为，90%以上的感冒是由病毒引起的，包括鼻病毒、呼吸道合胞病毒、流感病毒等。病毒感染后可继发细菌感染，最常见的是溶血性链球菌，其次为肺炎球菌、流感嗜血杆菌等。婴幼儿的