

总 序

食疗,顾名思义,就是以食物或食用药物为原料,加之调味品,以各种烹制手段制作而成的既有较高营养价值、又可防病治病、强身健体的膳食。

中医理论认为,食疗药膳最宜扶正固本。这是由于食疗所用食物和药物多系补品,形为食品,性则为药品,它取药物之性,用食物之味,共同配伍,相辅相成,能起到食借药力、食助药威的协同作用,达到药物治疗和食物调养的双重功效。在防病治病上,与单纯的药物治疗具有异曲同工之妙。

正是因为这一点,我们编写这套“最新养生保健食疗系列”,力求充分利用我国丰富的饮食文化和烹调方法,为读者服务,把健康交给广大群众自己,从而尽可能地减轻广大疾病患者医疗费开支负担。

浏览古籍文献,有关中医食疗药膳的内容博大精深,汗牛充栋,其中的确有不少的枕中之秘、囊中之珍可供我们选用。我们在选编这套丛书时,力求去粗取精、去伪存真、删繁就简,在广泛收集古今药膳资料的基础上,本着科学性、实用性、可行性“三结合”的原则,对资料加以分类、总结、

提炼、升华,形成了《女性养颜健体食谱》《男性强身健康食谱》《老年健康益寿食谱》《儿童营养保健食谱》《常用养生保健食谱》《家庭常见病料理食谱》6个分册。每一分册均以浅显、通俗的语言表达,科学系统介绍了各种病症的食疗药膳的制作方法。每组药膳方均从“原料”“功效”“做法”“用法”四个方面作了详细的介绍,言简意赅,以方便读者能够“看得懂、学得会、用得上”。

尽管食疗药膳种类繁多,疗效确切,但并非每一种食疗药膳方均适合于任何人。这是因为各人的体质不同,临床表现也各异。因此,在选择和应用食疗时,应该按照中医辨证施膳的原则,根据自己的证型加以甄选。

本书在编写的过程中参阅了大量的图书资料,由于版本多,故未一一注明出处,在此一并表示衷心的感谢。

由于我们的水平和实际经验所限,书中疏漏和谬误之处难免,恳望广大读者不吝赐教,以便今后进一步修改和完善。

编著者

2006年1月



第一章 儿科急症类疾病食疗方法

一、小儿发热(16方) /1

核桃芝麻粥 老鸭粳米粥 葱白豉汁粥 祛寒清热粥 梨楂粥 银耳粳米粥 菊花粳米粥 双白清热饮 柴胡芦根饮 冬瓜柚肉饮 养阴生津汁 山楂枸杞茶 银花清热茶 桑叶菊花茶 鲜藕葡萄蜜糖膏 百合蜜饯

二、小儿夏季热(8方) /5

绿莲糯米粥 三豆汤 荷叶冬瓜汤 白鸭冬瓜汤 荸荠薤菜汤 鲜菊红枣饮 三叶清热饮 桑叶蜂蜜饮

三、小儿咳嗽(16方) /8

神仙粳米粥 天门冬粳米粥 人参杏仁粥 蕙米杏仁粳米粥 石膏葛根粳米粥 核桃杏仁小米粥 萝卜炖鲫鱼 冰糖燕窝蒸雪梨 清煮柿饼 姜杏甘草汤 紫苏姜糖饮 紫菀冰糖露 祛痰止咳露 金黄酸橙冰糖露 萝卜川贝散 水晶核桃方

四、小儿肺炎(17方) /14

二粉糖饼 杏仁桑皮姜枣粥 党参百合粥 百合粳米粥 药杏牛奶粥 八宝补肺粥 山药莲枣参粥 银耳蒸雪梨 百合蒸雪梨 柿霜蜂蜜蒸杏仁 冬花紫菀银耳羹 川贝杏麦糖饮 姜豉怡糖饮 桑菊杏蜜饮 丝瓜花蜜饮 五汁蜂蜜饮 米汤炖川贝

五、小儿腹泻(19方) /21

莲肉糕 鸡内金山药糯米粥 萝卜内金山药粥 栗子仁糊 栗子柿饼糊 山药莲肉糊 炒山楂炖胡萝卜 粉蒸鸡肝 红薯煨独头蒜 蜜饯黄瓜条 焦黄粳米汤 红枣碎补汤 姜苏苓术汤 凉水梨汁饮 干姜白术饮 姜丝绿茶 山药砂仁鸡内金散 水煎山药山楂 米汤冲服山药粉

六、小儿惊风(10方) /28

白术姜枣饼 竹叶石膏粳米粥 清炒竹笋 莲肉蒸人参 山药生姜炖羊肉 补气温胃鲫鱼汤 萝卜连翘饮 槟榔莱菔橘皮饮 沙参地冬糖饮 橘饼白糖饮

七、小儿癫痫(8方) /31

珍珠母小麦粥 生姜参苓粥 枸杞叶炒猪心 清炖鳖肉 枸杞炖羊脑 黄瓜藤饮 蓖麻根醋



煮鸡蛋 地龙胡椒黄豆

八、小儿哮喘(10方) /34

人参粥 参苓蒸鹌鹑 五味子泡鸡蛋 姜射荆芥饮 贝杏甘草雪梨饮 生姜红糖茶 大蒜钙蛋丸 百合枸杞丸 柿霜姜蜜 地龙散

九、小儿急性肾炎(6方) /37

麻杏甘草赤豆汤 鲤鱼清汤 玉米须茅根饮 茅根金砂藕节饮 茅根益母饮 麻黄茅根饮

十、小儿急性扁桃体炎(3方) /39

十大功劳饮 玄参麦冬饮 石膏儿茶饮

第二章 儿科传染性疾病食疗方法

一、小儿感冒(15方) /41

葛根粳米粥 生姜葱须糯米粥 红白萝卜凉拌白菜梗 姜葱豆豉汤 葱须白菜根汤 红糖生姜白菜根汤 橘皮生姜紫苏汤 黄豆葱白萝卜汤 生姜葱白红糖饮 西瓜薄荷绿茶饮 三鲜饮 萝卜姜蜜饮 绿豆流感茶 橄榄萝卜茶 桑梨百部清热糖

二、百日咳(12方) /46

橄榄粳米粥 罗汉果粳米粥 大葱冰糖拌豆腐

冰糖鸭蛋羹 核桃冰糖炖生梨 西瓜籽蜂蜜汤

红枣胡萝卜汤 红糖生姜大蒜汤 蒜汁白糖饮 荸荠蜜汁 白萝卜蜂蜜汁 西瓜籽蜂蜜膏

三、流行性腮腺炎(14方) /50

二豆粳米粥 菊芋粥 绿豆冰糖炖豆腐 海带拌芹菜 凉拌蒲公英 凉拌马齿苋 陈皮枸杞鲫鱼汤 黄花菜汤 紫菜丝瓜汤 赤小豆汤 丝瓜豆腐汤 芹菜海蜇饮 生梨蜂蜜汁 银花薄荷饮

四、水痘(5方) /55

荸荠甘蔗汤 丝瓜鲫鱼汤 双花薄荷饮 冰糖红豆汤 芦根绿豆甘蔗饮

五、风疹(4方) /57

葡萄干粥 豆腐香菜汤 双鲜根绿豆饮 拌胡萝卜丝

六、麻疹(12方) /59

甘蔗粥 冬笋粥 香菇牛肉粥 薄荷汤面 银花绿豆汤 鲜笋香菜汤 竹笋鲫鱼汤 豆腐鲫鱼汤 鲜萝卜芦根汤 甘蔗萝卜汁 荸荠甘蔗饮 绿豆皮白糖饮

七、细菌性痢疾(10方) /63

荸拔粥 陈皮肉桂粥 陈茗粥 柿饼小米粥



金银花槟榔粥 苦瓜汁饮 金银花红糖饮 大蒜汁白糖饮 冰糖露 石榴蜂蜜汁

八、小儿寄生虫病(10方) /67

番瓜籽糊 槟榔粥 红枣乌梅粥 黄芪当归麝菇鸡 米醋浸生姜 醋煮花椒 乌梅花椒汤 安蛔米醋方 糖醋马齿苋饮 葱油合剂

第三章 儿科怪症类疾病食疗方法

一、夜啼(11方) /71

竹叶粳米粥 芡实莲子粥 白糖赤豆粳米粥 奶汁蒸珍珠末 扁豆双红汤 莲子芯黄花菜汤 生姜红糖饮 丁香豆蔻牛奶饮 灯芯白糖饮 大蒜乳香丸 灯芯草梨糖汁

二、遗尿(16方) /75

韭菜籽面饼 山药茯苓包 韭菜籽大米粥 黄芪熟地鸡肉粥 荔枝肉糯米粥 清蒸乌龟肉 羊肝香菜汤 柿蒂汤 羊肉虾汤 豆浆泡白果 韭菜根饮 炒山药散 鸡肚肠散 韭菜籽食盐方 胡椒鸡蛋方 荔枝干方

三、佝偻病(10方) /80

羊肉蛋壳粳米粥 鸡蛋黄粳米粥 芪苓红枣粳

米粥 香菇木耳炖鸡 胡萝卜炖排骨 虾皮炒韭菜鸡蛋 虾皮炒豆腐 香菇炒腰花 黑豆桂枣汤 清炖鲫鱼汤

四、水肿(6方) /84

红绿豆粳米粥 肉桂陈皮狗肉汤 紫苏冬瓜鲤鱼汤 西冬瓜皮饮 茅根绿豆芽汁 黄芪炖母鸡

五、汗症(9方) /86

羊肚红枣糯米饭 甘蔗皮小麦粥 小麦红枣糯米粥 红枣冰糖炖木耳 泥鳅汤 桂圆莲子汤 红枣木耳枸杞汤 黑豆桂圆红枣汤 红枣荔枝饮

六、婴儿黄疸(5方) /89

紫茄子粥 猕猴桃粳米粥 西瓜皮小豆茅根饮 半夏水煎姜 鲜丝瓜方

七、婴儿湿疹(7方) /91

冬瓜粥 菠菜粳米粥 海带粳米粥 土茯苓煲龟 四味健脾饮 白术茯苓饮 龙胆草黄芩饮

八、流涎(5方) /94

红枣陈皮竹叶汤 生姜甘草红糖茶 姜糖神曲茶 白术糖 甘草葱末

九、营养不良(4方) /95

鲜牛肉粥 牛肚粥 山药粥 牛奶粥





十、肥胖症(9方) /97

白茯苓粥 赤豆陈皮蒸鲤鱼 桑白皮饮 冬瓜皮饮 山楂减肥茶 玉米须茶 山楂银菊茶 干荷叶茶 食醋方

十一、疝气(7方) /100

生黄芪蒸乳鸽 生姜羊肉汤 金橘蒜瓣饮 荔枝橄榄茶 荔枝茴香散 老丝瓜方 茄子蒂方

第四章 儿科疝症类疾病食疗方法

一、小儿疳积(9方) /103

鸡内金薄饼 山药粥 鹌鹑肉粥 鸡内金蒸黄鳝 山楂白萝卜蓉 山楂大麦芽汤 姜汁丁香奶 消疳散 鸡内金麦芽散

二、小儿厌食(13方) /106

红枣白术饼 山楂饼 芸豆红枣糕 姜葱醋米粥 山楂粥 山楂雪梨粥 鸡内金粳米粥 栗子粳米粥 荸荠烧香菇 胡萝卜酸梅汤 山楂糖饮 橘饼茶 山楂红枣内金散

三、小儿食积(4方) /111

糖醋萝卜片 阿魏黄连醋方 巴椒青香醋方 生姜醋汤

四、小儿呕吐(10方) /112

豆蔻生姜粳米粥 芥菜生姜汤 韭姜牛奶饮 刀豆柿蒂饮 麦冬芦根鲜藕饮 甘蔗生姜汁 藕姜汁 猕猴桃姜汁 柠檬甘蔗汁 丁香姜糖



第一章 儿科急症类 疾病食疗方法

一、小儿发热

发热是指病理性体温高出正常标准,小儿新陈代谢旺盛,正常体温稍高于成人。体温正常范围为肛温 36.9~37.8℃,腋温 36~37.4℃,口腔温度较肛温低 0.3~0.5℃。如果体温高于正常,即肛温 37.8℃以上,腋温 37.4℃以上,口腔温度 37℃以上则为发热。持续或适时发热、体温总在 37~38℃之间波动、一般病程在两周以上称为低热,多见于慢性病或营养失调等病症。39℃以上者称为高热,多为病毒感染或细菌感染。

中医称本病为“发热”,分为外感和内伤两大类。外感是由于风邪侵袭肌表或风湿燥热之气由口鼻而入,可分为风寒表证、风热表证、小儿夏季热。内伤发热,可分为阴虚内

热、气血两虚两种类型。主要表现为低热或潮热、盗汗,伴有五心烦热。患儿发热时,神疲乏力、食欲不振、腹胀便溏,从而造成形体消瘦。

此病如采用饮食疗法,可以获得很好的疗效。下面推荐一些常用的食疗方供选用。

核桃芝麻粥

【原料】黑芝麻、粳米各 50 克,核桃仁 100 克,清水适量。

【功效】本品适于因气血两虚所致低热患儿食用。

【做法】将粳米淘洗干净,与黑芝麻和捣碎的核桃仁一同置于砂锅中,加入适量清水熬煮成粥即可。

【用法】每日 1 剂,分早、晚两次空腹服用,连服 8 天。

老鸭粳米粥

【原料】老鸭 1 只,粳米 50 克,清水适





量,葱、姜、盐各少许。

【功效】本品适用于身体消瘦、病后体弱、长期低热的患儿食用。

【做法】(1)将老鸭宰杀后,去毛、内脏、头及脚爪,洗净切成块。(2)将处理好的老鸭置于高压锅中,加入适量清水及少许葱、姜煮约1小时至鸭肉熟烂脱骨。(3)每次取炖煮老鸭的汤汁适量,与淘洗干净的粳米一同置于锅中,将粳米熬煮成粥,再加入少许盐调味即可。

【用法】每日1剂,分早、晚两次空腹食用,连食5天。

葱白豉汁粥

【原料】葱白、淡豆豉各10克,粳米50克,清水适量。

【功效】本品具有通阳解表、辛温散寒之功效,适于风寒表证的小儿发热者食用。

【做法】将葱白、豆豉分别洗净后,与粳米一同置于锅中,加入适量清水熬煮成粥即可。

【用法】趁热食用。食后避风取暖,以微汗出为宜。

祛寒清热粥

【原料】淡豆豉10克,荆芥2克,麻黄2克,葛根6克,山栀3克,生石膏20克,生姜(切片)3克,葱白2根,粳米50克,清水适量。

【功效】本品具有发散风寒、清解内热之功效,适于外感风寒发热较重的患儿食用。

【做法】淡豆豉、荆芥、麻黄、葛根、山栀、生石膏、生姜、葱白分别洗净后一同置于锅中,加入适量清水煎煮至沸5~10分钟后,去渣留汁。将洗净的粳米放入煎好的药汁中熬煮成粥即可。

【用法】趁热食用。

梨楂粥

【原料】雪梨3个,生山楂10克,粳米30克,清水适量。

【功效】本品具有消食滞、养阴生津、退



虚热之功效,适用于盗汗、低热阴虚内热型的患儿饮用。

【做法】将雪梨洗净切碎后置于锅中,加入适量清水煎煮半小时后,去渣留汁备用。将生山楂洗净后与淘洗干净的粳米一同放入煎煮好的雪梨汁中熬煮成粥即可。

【用法】趁热食粥。

银耳粳米粥

【原料】银耳 5 克,粳米 50 克,清水适量。

【功效】本品具有养阴益气、滋补肺肾之功效,适于小儿阴虚发热、盗汗者食用。

【做法】将银耳用清水浸泡数小时后洗净,再与淘洗干净的粳米一同置于锅中,加入适量清水熬煮成粥即可。

【用法】根据小儿食量食用。

菊花粳米粥

【原料】白菊花 10 克,粳米 50 克,冰糖、清水适量。

【功效】本品具有疏风清热之功效,适于外感风热之发热汗出等症的患儿食用。

【做法】将粳米淘洗干净后置于锅中,加入适量清水熬煮成粥,待粥熟后加入菊花及适量冰糖,再煮 5 分钟即可。

【用法】趁热食用。

双白清热饮

【原料】白菜根(切片)2 个,葱白连须 2 根,芦根 10 克,清水适量。

【功效】本品具有辛凉发散、清热生津之功效,适于风热感冒、发热口渴的患儿食用。

【做法】将白菜根片洗净,葱白洗净切成段,然后与白菜根片、芦根一同置于锅中,加入适量清水煎取其汁即可。

【用法】趁热分 2 次服用。

柴胡芦根饮

【原料】柴胡 3 克,芦根 10 克,沸水适量。

【功效】本品具有疏散风热之功效,适于





外感风热之发热较重的患儿饮用。

【做法】将柴胡、芦根一同研为粗末后置
于茶杯中,用沸水冲泡即可。

【用法】代茶频饮。

冬瓜柚肉饮

【原料】冬瓜 50 克,柚子果肉 50 克,白
糖适量。

【功效】本品具有养阴清热之功效,适于
小儿阴虚发热的患儿饮用。

【做法】将冬瓜、柚子果肉洗净后一同置
于锅中,加入适量清水煎煮 20 分钟后,去渣
取汁,加入适量白糖搅匀调味即可。

【用法】代茶频饮。

养阴生津汁

【原料】雪梨、荸荠、鲜芦根、麦门冬、藕
各 250 克。

【功效】本品具有养阴生津之功效,对小
儿阴虚发热,尤其是热病后阴虚发热有效。

【做法】将以上各味分别洗净后一同捣
绞取汁即可。

【用法】令小儿饮用,不拘量。

山楂枸杞茶

【原料】生山楂(干品)15 克,枸杞 15
克,沸水适量。

【功效】本品适于因气血两虚所致低热
患儿食用。

【做法】将山楂和枸杞洗净后一同置于
大杯中,注入适量沸水泡半小时即可。

【用法】频饮,连续饮 5 天。

银花清热茶

【原料】银花 10 克,茶叶 3 克,白糖 25
克,清水适量。

【功效】本品具有辛凉发散、清热除烦之
功效,适于风热感冒、发热烦渴的患儿食用。

【做法】将银花与茶叶一同置于锅中,加
入适量清水煎煮 10 分钟后,去渣留汁,再加



入白糖搅匀溶化即可。

【用法】趁热分2次服用。

桑叶菊花茶

【原料】桑叶100克，菊花50克，枇杷叶50克，沸水适量。

【功效】本品具有疏风清热、解表宣肺之功效，适于风热感冒、发热头痛、鼻塞咳嗽的患儿食用。

【做法】将桑叶、菊花、枇杷叶一同研为粗末，然后将其用纱布袋按每袋10克的量分装即可。

【用法】每次1袋用沸水冲泡，频饮。

鲜藕葡萄蜜糖膏

【原料】鲜藕1000克，葡萄1000克，蜂蜜适量。

【功效】本品具有健脾开胃、补血益气之功效，适于因气血两虚所致低热患儿饮用。

【做法】(1)将鲜藕洗净，剁碎，用干净的

纱布绞取汁液。(2)将葡萄洗净，用干净的纱布绞取汁液。(3)将绞取的鲜藕汁与葡萄汁合并混匀后置于锅中，用小火煎熬浓缩，再加入比上述两汁多2倍的蜂蜜，慢慢搅拌均匀至膏即可。

【用法】每次取1汤匙，用沸水冲化，温后饮用，每日2次，连饮5~10天。

百合蜜饯

【原料】干百合100克，蜂蜜150克。

【功效】本品适于因阴虚内热所致低热患儿饮用。

【做法】将干百合与蜂蜜一同置于大碗中拌匀，然后上锅蒸1小时后，趁热进一步调匀，冷后装入罐中即可。

【用法】每日2次，每次取10克，用沸水冲服，连服7天。

二、小儿夏季热

夏季热是婴、幼儿时期特有的一种疾病，以夏季长期发热、多饮、多尿、无汗为主



要的临床表现。

夏季热的发生与气候炎热及小儿体温调节中枢功能不健全、散热功能差有关。进入夏天后,由于天气炎热,暑热亢盛,小儿体质较差或者患病后阴气不足,则容易受暑热之邪,使体内湿热内聚,体温散发困难,加上小儿的体温调节功能差,所以容易发病。进入秋天后,由于气候凉爽,体温自然下降,症状能够自行缓解。

中医学称本病为“暑热症”或“暑热消渴症”,根据此病的病症,将此病分为暑热伤脾胃和暑湿伤脾两种类型。治疗时宜以治本为主,多采用清热解暑、健脾利湿、益胃生津、滋阴清热等法。食疗的原则亦如此,宜以清凉解暑为主,兼顾养胃生津、滋养肺肾及健脾祛湿之法,以达到标本兼治的目的。

下面推荐一些常用的食疗方供选用。

绿莲糯米粥

【原料】绿豆 30 克,莲子、糯米各 50 克,

食用碱少许,清水、白糖各适量。

【功效】本品具有清暑热、健脾益气之功效,适于夏季热、热度不高的患儿食用,常食还可预防夏季热。

【做法】(1)将绿豆、莲子、糯米等分别洗净,莲子去皮和芯。(2)在锅里加入适量清水,放入绿豆及少许食用碱,煮至绿豆将熟时,放入莲子、糯米熬煮成粥,再加入适量白糖调味即可。

【用法】每日 1 剂,分 3 次服完,连服 5 天。

三豆汤

【原料】绿豆、赤小豆、黑豆各 12 克,清水、白糖各适量。

【功效】本品具有解暑除热之功效,适于夏季热患儿食用。

【做法】将三豆洗净后一同置于砂锅中,加入适量清水熬煮至豆熟烂,加入适量白糖调味即可。

【用法】饮汤吃豆,每日 1 剂,分数次服



用,连服 10 日。

荷叶冬瓜汤

【原料】嫩荷叶 1 张,鲜冬瓜 500 克,清水适量,精盐、味精各少许。

【功效】本品具有清热解毒、益胃生津之功效,适于发热初期、高热持续不退的暑热伤肺胃型患儿饮用。

【做法】(1)将冬瓜、荷叶分别洗净后切成块。(2)将冬瓜块、荷叶块一同置于砂锅中,加入适量清水煎煮至冬瓜熟烂,再加入少许精盐、味精调味即可。

【用法】饮汤,每日 1 剂,分 3 次饮完,连续饮用,病好为度。

白鸭冬瓜汤

【原料】白鸭 250 克,冬瓜 200 克,薏米 15 克,扁豆 10 克,嫩荷叶 1 张,清水、盐适量。

【功效】本品具有清热解毒、祛湿消脾之功效,适于因暑湿伤脾而引起夏季热的

患儿饮用。症状为发热、口渴欲饮、小便频数清长、大便稀薄、食欲不振、精神不振、脸色苍白。

【做法】(1)将白鸭、冬瓜分别洗净后切成块。(2)将薏米、扁豆分别淘洗干净,荷叶洗净后切成块。(3)将白鸭块、冬瓜块、薏米、扁豆及荷叶块一同置于砂锅中,加入适量清水煲煮成汤即可。

【用法】每日饮 3 次,连饮两周,病好为度。

荸荠薤菜汤

【原料】荸荠 10 个,薤菜 200 克,清水适量。

【功效】本品适于发热、口渴、汗少、唇红干燥、咽红等症的夏季热患者食用。

【做法】(1)将荸荠去皮后洗净,切成片,薤菜洗净切成段。(2)将荸荠片、薤菜段一同置于砂锅中加入适量清水煎煮至荸荠、薤菜熟,汤浓即可。

【用法】饮汤,同吃薤菜、荸荠。每日 1 剂,分 3 次食完,连食数日。



鲜菊红枣饮

【原料】鲜菊叶 20 克,红枣 5 颗,清水适量。

【功效】本品具有清热祛暑、益气养血之功效,适于夏季热、发热烦渴等症的患儿食用。

【做法】将鲜菊叶、红枣分别洗净后一同置于砂锅中,加入适量清水煮沸,去渣留汁即可。

【用法】代茶频饮。

三叶清热饮

【原料】丝瓜叶、苦瓜叶各 2 片,鲜荷叶 1 张,清水适量。

【功效】本品具有清热祛暑之功效,对小兒夏季热、发热口渴有一定的疗效。

【做法】将丝瓜叶、苦瓜叶及鲜荷叶分别洗净并切碎一同置于砂锅中,加入适量清水煎煮 20 分钟即可。

【用法】代茶频饮。

桑叶蜂蜜饮

【原料】桑叶 10 克,蜂蜜适量。

【功效】本品具有散热润肺之功效,适于夏季热口渴较甚的患儿饮用。

【做法】先用蜂蜜涂擦桑叶后阴干并切细,然后用沸水冲泡即可。

【用法】代茶频饮。

三、小儿咳嗽

咳嗽是小儿的常见病、多发病。对西医而言不是单一病症,而仅仅是一个症状。许多疾病,如风寒感冒、风热感冒、呼吸道感染、咽喉炎、支气管炎、肺炎等均可见到咳嗽。

婴幼儿由于对寒热不能自适应,再加上脏腑娇嫩,形气未充,易受外邪侵犯,所以极易引发咳嗽。

中医学上将咳嗽确立为一种症证,认为咳嗽多由风寒犯肺,使肺气壅遏、清肃失常、气道不利、肺气上逆,引发咳嗽;由风热感冒、邪热燥化、肺失肃降,致使气逆干咳;由

支气管炎、肺炎致使脾肺气虚,引发咳嗽。

治疗时应该针对不同病因,采用不同的方案进行治疗。采用食疗也有一定的效果。下面推荐一些食疗方供选用。

神仙粳米粥

【原料】藿香 9 克,粳米 50 克,清水适量。

【功效】本品和中健脾以纳谷、开发上焦以止咳,适于风寒感冒所致咳嗽患儿食用。

【做法】(1)将藿香置于锅中,加入适量清水煎煮取汁。(2)将粳米淘洗干净后置于砂锅中,加入适量清水熬煮至粥将成时,再加入煎煮好的藿香药汁,继续煮至成粥即可食用。

【用法】每日 1 剂,可 1 次或 2 次食用,连服 3 剂。

天门冬粳米粥

【原料】天门冬 20 克,粳米 100 克,冰糖 10 克,清水适量。

【功效】本品具有养阴、润肺、止咳之功效,适于因肺阴虚亏所致咳嗽患者食用。

【做法】(1)将天门冬置于砂锅中,加入适量清水煎煮 20 分钟,去渣留汁。(2)将淘洗干净的粳米放入煎煮好的天门冬汁中熬煮成粥,再加入冰糖略煮片刻即可。

【用法】每日 1 剂,可分 2 次服用,连服 5 天。

人参杏仁粥

【原料】苦杏仁 15 克,红枣 10 颗,人参 15 克,桑白皮 15 克,生姜 10 克,粳米 100 克,清水适量。

【功效】本品具有清热解毒、宣肺解郁、镇咳化痰之功效,适于因肺气虚亏所致咳嗽患者食用。

【做法】(1)将苦杏仁去皮尖,桑白皮洗净切成小段,红枣拍开去核,生姜洗净切成片。(2)将以上各味与人参一同置于砂锅中,加入适量清水煎煮 30 分钟后,去渣留汁。





(3)将粳米淘洗干净后放入熬好的药汁中继续煮至米熟成粥即可。

【用法】每日1剂，分2次服用，早、晚空腹各服1次，连服5天。

薏米杏仁粳米粥

【原料】薏米50克，苦杏仁12克，白糖15克，粳米100克，清水适量。

【功效】本品具有健脾润肺、祛痰镇咳、清热解毒之功效，适于因痰湿蕴肺所致咳嗽患者食用。

【做法】(1)将苦杏仁用温水浸泡后，去皮尖和苦味，将薏米、粳米淘洗干净。(2)将杏仁、薏米及粳米一同置于砂锅中，加入适量清水熬煮成粥，再加入白糖略煮片刻即可。

【用法】每日1剂，分2次服用，早、晚空腹各服一次。

石膏葛根粳米粥

【原料】生石膏60克，葛根25克，淡豆

豉2克，荆芥5克，生姜3片，葱白3根，粳米100克，清水适量。

【功效】具有清热宣肺、化痰止咳之功效，适于因痰热壅肺所致咳嗽患者食用。

【做法】(1)将葱白洗净切成段，粳米淘洗干净。(2)将生石膏、葛根、荆芥、淡豆豉、生姜置于砂锅中，加入适量清水煎煮30分钟后，去渣留汁，再将葱段和粳米放入药汁中熬煮成粥即可。

【用法】每日1剂，分3次服食，早、中、晚各1次，连服5天。

核桃杏仁小米粥

【原料】核桃60克，杏仁12克，小米100克，清水适量。

【功效】本品具有健脾益胃、补肾敛肺、止咳喘之功效，适于因肺肾两虚所致久咳患者食用。

【做法】(1)先将核桃仁、杏仁洗净并捣碎。(2)将小米淘洗干净后置于砂锅中，加入



适量清水熬煮至粥将成时,加入捣碎的核桃仁和杏仁继续煮至成粥,最后加入适量白糖调味即可。

【用法】每日1剂,分2次服食,早、晚空腹各服1次,连服5天。

萝卜炖鲫鱼

【原料】白萝卜500克,鲫鱼1尾(约250克),清水、盐、生姜、葱、麻油各适量。

【功效】本品具有健脾益肺、止咳化痰之功效,适于气管炎、胸膜炎、肺结核所致咳嗽患者食用。

【做法】(1)将鲫鱼去鳞、腮和内脏后洗净。(2)将白萝卜洗净后切成小块。(3)将鲫鱼与白萝卜一同置于砂锅中,加入适量清水用小火焖熟,再加入盐、姜末、葱花略煮片刻,淋少许麻油即可。

【用法】饮汤,吃萝卜块和鲫鱼,每日1剂,空腹食用,可连服数剂。

冰糖燕窝蒸雪梨

【原料】雪梨1个,燕窝5克,冰糖10克。

【功效】本品具有养阴润肺、止咳化痰之功效,适于阴虚肺燥咳嗽患者食用。

【做法】(1)将雪梨洗净后,对半剖开,再挖去梨核。(2)将燕窝用温水泡发,去除毛等杂物后洗净并撕碎。(3)将撕碎的燕窝与冰糖一起拌匀后放入梨心。(4)将剖开的梨合好用竹签固定后置于碗中,上锅隔水蒸熟。

【用法】每日早晨食用,连用数剂,病好为度。

清煮柿饼

【原料】柿饼5个,清水适量。

【功效】本品具有清肺止咳之功效,适于咳嗽患儿饮用。

【做法】将柿饼去蒂切碎后置于砂锅中,加入约1000毫升清水,用旺火煎煮至剩余500毫升汁液时装瓶保存好。





【用法】每次取 50 毫升药汁饮用，每日饮服 5 次，连饮数天，病好为度。

【提示】药用完后再加法制作。

姜杏甘草汤

【原料】苦杏仁 500 克，生姜 180 克，甘草 180 克，盐 180 克，开水适量。

【功效】本品具有疏散风寒、宣肺止咳之功效，适于因风寒袭肺所致咳嗽患者饮用。

【做法】(1)将苦杏仁洗净并用清水浸泡后，去皮尖并捣碎；甘草研成末后再炒黄；将生姜去皮后洗净并切碎，与盐拌匀后捣烂。(2)将苦杏仁、生姜、甘草及盐混合拌匀即可。

【用法】每次取 5 克，用开水冲泡饮服，每日 3 次。

紫苏姜糖饮

【原料】紫苏 10 克，生姜 30 克，红糖 15 克，开水适量。

【功效】具有祛风散寒、宣肺止咳之功

效，适于因风寒感冒所致咳嗽患者饮用。

【做法】先将生姜洗净后切成丝，再将紫苏洗净后与姜丝一起置于大茶杯内，冲入适量的开水加盖闷泡 10 分钟，最后加入红糖搅匀即可。

【用法】趁热饮用(小儿以不烫嘴为宜)，每日 1 剂，分 2 次服用，连服 5 天。

紫菀冰糖露

【原料】紫菀 15 克，冰糖 30 克，清水适量。

【功效】本品具有清热解毒、润肺、化痰、止咳之功效，适于干咳无痰患儿饮用。

【做法】将紫菀置于砂锅中，加入适量清水煎煮 30 分钟后，去渣留汁；再加入冰糖煎煮 10 分钟即可。

【用法】温饮，每日 1 剂，频饮(或喂饮)，连饮 3 天。

祛痰止咳露

【原料】苦杏仁 15 克，荸荠 60 克，白萝



卜 30 克,冰糖 15 克,清水适量。

【功效】本品具有清热润肺、止咳化痰之功效,适于因燥邪犯肺所致咳嗽患者饮用。

【做法】将苦杏仁去皮尖,荸荠去皮洗净再切成小块,白萝卜洗净后切成小块。将苦杏仁、荸荠及白萝卜一同置于砂锅中,加入适量清水煮至各味熟透,再加入冰糖略煮片刻即可。

【用法】饮汤吃荸荠、萝卜,每日 1 剂,分 3 次服用(年龄大的可分 2 次服用),连食 5 剂。

金黄色橙冰糖露

【原料】金黄色大酸橙 1 个,冰糖 75 克。

【功效】本品具有润燥止咳、健脾化痰之功效,适于因支气管炎所致久咳不愈的患者食用。

【做法】(1)将橙子洗净后,削下顶部,然后用小勺将橙瓢搅烂,再将捣碎的冰糖加入其中,把原削下的顶部盖好。(2)将橙子直立于瓷碗中上锅隔水蒸约 50 分钟,待闻到橙

子香味出时即可。

【用法】随意吃,睡前 1 次温服,连服 3 剂。

萝卜川贝散

【原料】萝卜籽 20 克,川贝 10 克,鸡内金 30 克,温开水适量。

【功效】本品具有顺气润肺、止咳化痰之功效,适于咳嗽患者服用。

【做法】(1)将萝卜籽置于炒锅中炒熟,研为细末,再将川贝与鸡内金混合后一同研为细末。(2)将以上三味原料末合并混匀,装瓶存贮即可。

【用法】每日 2 次,每次取 3 克,饭后温开水送服,连续服用,病好为度。

水晶核桃方

【原料】核桃仁 500 克,柿饼 500 克。

【功效】本品具有润肺补肾、化痰止咳之功效,适于因肺肾两虚所致咳嗽、干咳痰少



患者食用。

【做法】(1)将核桃仁洗净后置于锅中煮熟并捣碎,柿饼去蒂切碎。(2)将核桃仁与柿饼拌匀,置于瓷碗中蒸至融合为一体即可。

【用法】待凉后随意食用,可常食。

四、小儿肺炎

小儿肺炎是儿科常见的呼吸系统疾病之一,是由于不同病原体或其他因素所致的肺部炎症,以婴幼儿发病率较高,重症肺炎是婴幼儿死亡的主要原因之一。

小儿肺炎一年四季均可发病,冬、春寒冷季节及气候骤变时多发。多继发于感冒之后,临床以发热、咳嗽、喉中痰鸣、气急为主要特征。肺部听诊,早期不明显,以后可闻及中、小水泡音。重症病例有气喘、口周青紫、吸气时胸骨上和肋间软组织以及剑突下出现吸气性凹陷症,甚至出现呼吸衰竭及心功能不全。X线胸部摄片可显示两肺部有斑片状或大片状浸润阴影,可同时伴有肺气肿及肺不张。

现代医学认为小儿支气管肺炎以肺炎球菌引起多见,葡萄球菌、溶血性链球菌、流感杆菌、大肠杆菌、肺炎杆菌、绿脓杆菌等也可致病。引起肺炎的病毒主要有腺病毒、呼吸道合胞病毒、流感及副流感病毒等。总之,有多种细菌和病毒可引起本病。

本病根据急性起病、呼吸道症及体征进行诊断,必要时可做X线透视、胸片或咽拭、气管分泌物培养或病毒分离。白细胞明显增多,可作为细菌性肺炎的辅助诊断。白细胞减少或正常,则多提示为病毒性肺炎。

现代医学对本病的治疗主要采用抑菌素积极控制感染,防止并发症,同时根据病情进行对症治疗,包括镇静、止咳平喘、强心、输氧、纠正水电解质紊乱等。

中医称本病为“咳嗽”“喘证”,若并发肺脓肿、脓胸则属“肺痈”范畴。由于小儿形气未充、肌腠疏薄、肺脏娇嫩,易感受外邪。外邪犯肺,肺失宣降,肺气郁闭,邪气郁阻于肺,化热化火,炼液成痰,痰气交阻气道,又

多见于风热闭肺之症。本病后期或体弱患儿,可呈正虚邪恋,并可见肺阴亏虚或脾肺气虚之征。

本病初以宣散肺气、疏解表邪为主;邪盛热炽时,宜选清淡凉润之品;后期及恢复期,多气阴两伤、津液不足,宜食用滋阴润肺、补脾益胃之品。下面推荐一些常用的食疗方,供参考选用。

二粉糖饼

【原料】橘红粉 10 克,米粉 150 克,白糖 150 克。

【功效】本品具有理气健脾、燥湿化痰之功效,适于脾虚、食欲不振、痰湿较重、易患肺炎的患者食用。

【做法】(1) 将橘红粉与白糖合并混匀后,加入少许清水润湿制作饼馅。(2)将米粉置于盆中,加入适量清水和成面团,再将和好的面团搓条制成坯子,擀成薄片,将已制作成的饼馅放入后捏拢收口,然后压制成夹

心饼。将压制成的夹心饼置于笼屉中上锅蒸熟即可食用。

【用法】不拘时酌量食用。可作早餐或点心。

杏仁桑皮姜枣粥

【原料】杏仁、生姜各 6 克,桑白皮 15 克,红枣 5 颗(去核),粳米 150 克,牛奶 30 毫升,清水适量。

【功效】本品有宣肺止咳、平喘之功效,适于风寒咳嗽型小儿肺炎,症见喘急痰多、体质虚弱、脉浮紧、苔薄白或白腻等的患儿食用。

【做法】(1)将杏仁去皮、尖后捣成泥,兑入牛奶,并滤取其汁。(2)将生姜洗净并切成片,桑白皮去浮灰,然后将生姜片与桑白皮一同置于砂锅中煎煮数分钟,去渣留汁。(3)将红枣、粳米淘洗干净后放入锅内,再加入煎





煮好的生姜和桑白皮药汁、杏仁和牛奶汁，另加清水、红枣煮沸，改用文火熬煮至米烂成稀粥即可。

【用法】每日分数次热服。

党参百合粥

【原料】党参、百合各 30 克，粳米 150 克，冰糖、清水各适量。

【功效】本品具有补脾益气、润肺止咳之功效，适于肺脾气虚症型小儿肺炎，症见精神倦怠、体质虚弱、低热、咳嗽等的患者食用。

【做法】(1)将党参去掉浮灰后置于砂锅中，加入适量清水煎成汁。(2)将百合去除老瓣，嫩的掰下，撕去皮膜后洗净，再用清水浸泡 2 个小时去苦味后捞出。(3)将粳米淘洗干净后置于锅中，加入百合、党参药汁及适量清水，煮沸后改用文火煮至米熟成粥即可。

【用法】加冰糖调味食用，每日 2 次，趁热服。

百合粳米粥

【原料】百合 30 克，粳米 50 克，冰糖、清水各适量。

【功效】本品具有润肺止咳、生津除烦之功效，适于阴虚肺热、烦热燥咳之肺炎患者食用。

【做法】(1)将百合洗净后置于炒锅中焙干，研成粉末。(2)将粳米淘洗干净后与研成的百合末一同置于锅中，加入适量清水用旺火煮沸后，再改用文火熬煮至米熟粥成，加入适量冰糖调味即可。

【用法】趁热服，每日 2 次。

药杏牛奶粥

【原料】生山药、粳米各 150 克，杏仁 10 克，牛奶 250 克，清水适量。

【功效】本品具有健脾益气、补虚润肺之功效，适于肺脾虚弱、久咳之肺炎患者食用。



【做法】(1)将杏仁洗净后捣成泥,然后加入牛奶绞取其汁。(2)将生山药洗净,粳米淘洗干净后与生山药一同置于锅中,加入适量清水用旺火煮沸后,再改用文火熬煮至粥将成时,兑入绞取的牛奶及杏仁汁煮沸即可。

【用法】趁热饮用,每日 2~3 次,病好为度。

八宝补肺粥

【原料】党参、白术、茯苓、山药、扁豆、薏米、莲肉各 6 克,百合 15 克,粳米 150 克,冰糖、清水各适量。

【功效】本品有健脾益气、补肺养胃之功效,适于脾肺气虚、体弱多汗、食少等症的患儿食用。另外,本品对易感肺炎婴儿也能起到很好的预防作用。

【做法】(1)将党参、白术、茯苓装入纱布袋中并扎好袋口,将药包置于锅中,加入适量清水煎煮 25 分钟后,去药袋留药汁。(2)将扁豆、薏米洗净,莲肉去皮、芯,百合去老

瓣,并将嫩瓣撕去表皮膜,用水浸泡以去苦味,捞出。(3)将扁豆、薏米、莲肉一起置于锅中炒酥,再研成粉末。(4)将粳米淘洗干净,百合蒸至熟烂,然后将粳米与百合、药汁、扁豆、薏米、莲肉的粉末一同置于锅中,加入适量清水煮沸,再改用文火熬煮至米熟烂成稀粥即可。

【用法】每日服 1~2 次,可服多日。

山药莲枣参粥

【原料】太子参、山药、莲子、百合各 12 克,红枣 10 颗,粳米 150 克,白糖、清水适量。

【功效】本品有补肺健脾、益气扶正之功效,适于小儿肺炎、脾肺气虚、咳嗽、少气无力、体质虚弱、精神倦怠、动则汗出等症的患儿食用。

【做法】(1)将太子参去浮灰,山药洗净并削去两头和损伤部分,再切成小块。(2)将莲子去皮、芯后洗净,百合剥去老瓣,留下嫩





瓣并撕去表皮膜,再用清水浸泡2个小时以去苦味后捞出。(3)将红枣洗净去核,粳米淘洗干净。(4)将以上各味原料一同置于锅中,加入适量清水煮沸,再改用文火熬煮至米熟粥成即可。

【用法】加白糖调味食用,趁热服,每日2次。

银耳蒸雪梨

【原料】银耳10克,雪梨1个,冰糖15克,清水适量。

【功效】本品有养阴清热、润肺止咳之功效,适于阴虚肺燥症型(干咳痰稠)肺炎患者食用。

【做法】(1)将雪梨去皮、核后洗净,并切成小块。(2)银耳先用开水(水量是银耳的3~4倍)泡发2个小时后,用清水漂洗几遍,洗去杂质,剪去根部的黑质,再用开水烫一下,去掉土腥味,捞入汤碗内。(3)将冰糖放

入盆内,冲入开水用筷子不停地搅动,待冰糖全部溶化,将糖水放置于一边澄清。(4)将上层澄清的糖水倒入银耳汤碗中,再将梨块放入汤碗内,加盖上笼蒸30分钟,待熟透后即可。

【用法】每日2次,趁热饮服。

百合蒸雪梨

【原料】百合15克,雪梨1个,白糖20克,清水适量。

【功效】本品有清热润肺、止咳化痰之功效,适于阴虚肺燥症型(潮热盗汗或低热缠绵、面色潮红、干咳无痰、口渴)肺炎患者食用。

【做法】(1)将雪梨去皮、核后洗净,并切成小块。(2)将百合逐瓣剥下来,撕去表皮膜,置于清水中浸泡1~2小时去苦味后捞出。(3)将梨块、百合与冰糖一起置于碗中,加入适量清水,上蒸锅蒸熟即可。



【用法】每日2次，连服10日。

柿霜蜂蜜蒸杏仁

【原料】杏仁30克，柿霜15克，蜂蜜20克，清水适量。

【功效】本品有养阴润燥、降气止咳之功效，适于阴虚肺燥症型（潮热盗汗或低热缠绵、面色潮红、干咳无痰、口渴）肺炎患儿食用。

【做法】(1)将杏仁洗净后捣烂成泥，加入适量清水搅成杏仁浆。(2)将柿霜、蜂蜜与杏仁浆合并混匀后置于碗中上屉蒸30分钟即可。

【用法】每日2次，每次1~2匙。

冬花紫菀银耳羹

【原料】银耳150克，紫菀15克，蜂蜜180克，款冬花16克，清水适量。

【功效】本品有滋阴润肺、止咳化痰之功

效，适于阴虚肺燥症型小儿肺炎，症见咳嗽不爽、口渴、舌光红少苔、脉细数等的患儿食用。

【做法】(1)将紫菀、款冬花装入纱布袋后扎好袋口，置于砂锅中，加入适量清水煎取药汁。(2)将银耳置于碗中，加入沸水（水量是银耳的3~4倍）加盖闷2个小时。(3)将泡发的银耳用清水漂洗几遍，洗去杂质，剪去根部的黑质，再用开水余一下，以去土腥味，放入碗内，然后加入药汁、蜂蜜搅匀，上笼蒸30分钟至熟透即可。

【用法】趁热服用。

川贝杏麦糖饮

【原料】川贝母、杏仁各6克，麦冬9克，冰糖少许，清水适量。

【功效】本品有养阴润燥、止咳化痰之功效，适于阴虚肺燥症型肺炎患者饮用。

【做法】将川贝母、杏仁一同捣碎后，与麦冬一起置于砂锅中，加入适量清水煎煮数





十分钟后滤渣取汁,再加入少许冰糖略煮片刻调味即可。

【用法】趁热饮用,每日2次。

姜豉饴糖饮

【原料】生姜6克,豆豉10克,饴糖12克,清水适量。

【功效】本品有疏表散寒、止咳化痰之功效,适于风寒闭肺症型(发热恶寒、咳嗽、气喘、痰白而稀)肺炎患者饮用。

【做法】将生姜洗净后切成片与淡豆豉一起置于锅中,加入适量清水用文火煮沸20分钟后,滤取其汁,再加入饴糖溶化。

【用法】趁温服用,每日2~3次。

桑菊杏蜜饮

【原料】桑叶、菊花各9克,杏仁6克,蜂蜜15克,清水适量。

【功效】本品有辛凉清热、宣肺止咳之功效,适用于风热闭肺症型(发热烦渴、咳喘气

急促、舌红苔黄)肺炎患者。

【做法】将杏仁洗净后捣碎成泥。将桑叶、菊花与杏仁泥一同置于锅中,加入适量清水煎取其汁,再加入蜂蜜搅匀即可。

【用法】代茶饮用,每日1剂。

丝瓜花蜜饮

【原料】丝瓜花10克,蜂蜜15克,清水适量。

【功效】本品有清热泻火、止咳化痰之功效,适于风热闭肺症型(发热烦渴、咳喘气急促、舌红苔黄)肺炎患者。

【做法】将丝瓜花漂洗干净,沥干后置于杯内,加入适量蜂蜜,冲入沸水闷泡1~2分钟即可。

【用法】当茶热饮,每日3次。

五汁蜂蜜饮

【原料】生姜汁5毫升,梨汁、萝卜汁、鲜芦根汁、鲜百部汁各50毫升(如无鲜品者,可用干品浓煎取汁),蜂蜜50克。



【功效】本品有清肺止咳、疏表散邪之功效，适于风热闭肺症型（肺热较重、咽红面赤、喉中痰鸣、咳嗽气促）肺炎患儿饮用。

【做法】将以上各汁合并混匀置于锅中，加入蜂蜜煮沸后，再用小火熬成糖浆，装入瓶内即可。

【用法】每次 1 匙，每日 3 次，开水调服。

米汤炖川贝

【原料】川贝母 15 克，冰糖 50 克，大米汤一大碗。

【功效】本品可治疗小儿肺炎、小儿支气管炎及百日咳等症。

【做法】将川贝母与冰糖一同置于米汤中浸泡数分钟后，再上锅隔水炖 15 分钟，待冰糖完全溶化后即可。

【用法】趁热温饮，每日早、晚各 1 次。5 岁以下小儿用量酌减。

五、小儿腹泻

小儿腹泻又名“婴幼儿消化不良”，是婴幼儿较为常见的一种消化系统疾病，以 2 岁

以下的婴幼儿最为多见。其主要症状是大便次数增多，甚至每天 10 多次，大便呈黄色或黄绿色稀糊样，或呈蛋花汤样，或夹有少量黏液，多无腥臭及脓血，有时伴有发热或轻度呕吐、哭闹、精神不振等。

此病一年四季都可能发病。这主要是由于婴幼儿消化系统发育不成熟，功能不完善。如果受冷、受热，吃了不洁或不易消化的食物或由于发热、感冒等都会引起腹泻。

婴幼儿腹泻是由多种病因引起的，最主要的是喂养不当。例如，吃得太多造成伤胃，胃肠无力把食物消化完毕，轻则大便次数增多，重则发生呕吐。实际上，呕吐也是一种机体自卫的手段，表示胃部不能消化，呕吐解除了胃肠的负担。如果母乳不足或过早用粥类、粉糊糖类等食品喂养婴儿，会因粉类、糖类发酵而使胃肠胀气，导致腹泻。而寒温调护不当、饮食不洁及饮食不规律等，也可导致腹泻。



小儿腹泻的病情容易变化,若不及时治疗,可发生脱水,表现为尿少、皮肤弹性减弱、哭时无力等。个别小儿还伴有发热、呕吐、惊厥。腹泻日久则形体消瘦,影响营养物质的吸收,导致营养不良,影响生长发育。

小儿腹泻属中医儿科的“泄泻”范畴,其主要病变在于脾胃。因此,不论是什么原因引起的腹泻,都会造成胃肠消化功能紊乱。所以应适当减少食量和喂养次数,以减轻胃肠压力,有利于患儿康复。

哺乳期的婴儿如果是母乳喂养,一般发生腹泻现象的较少。而一旦发生腹泻就应减少哺乳次数,缩短哺乳时间。如果是使用牛乳或奶粉喂养的婴儿发生腹泻,则可以使用脱脂奶粉或经脱脂处理后的鲜牛奶喂养。脱脂的方法:将鲜牛奶煮沸后晾凉,然后将牛奶上面漂浮的一层奶皮去掉,按此法反复几次,就制成了脱脂牛奶。

此外,当幼儿发生腹泻时,宜吃清淡、易消化的食物,如面片、米粥等,忌食油腻、生冷的食品,以免加重胃肠负担。而患儿如果腹泻严重,应在医生的指导下服用诸如乳酶生、乳酸菌素片、黄连素等抗生素类药物,严重的应及时到医院就诊。

总之,婴幼儿只要喂养得当,生活有规律,寒温适度,就可避免腹泻的发生。另外,采用一些合理的药膳对治疗小儿腹泻也能够取得较好的疗效。下面推荐一些食疗方,供参考选用。

莲 肉 糕

【原料】莲子肉、糯米各 500 克,白糖适量。

【功效】本品具有健脾和胃、涩肠之功效,适于因脾虚而久泻的患儿食用。

【做法】(1)将莲子肉置于锅中,加入适量清水煮至熟烂,再用洁净纱布将莲子肉揉烂成茸。(2)将糯米淘洗干净后用清水浸泡



一夜，再与莲子肉茸拌匀置于搪瓷盆内，加入适量清水上锅蒸熟。(3)用洁净纱布将蒸熟的糯米莲子茸包好压平，切块上盘，撒上适量白糖即可。

【用法】可做点心食用。

鸡内金山药糯米粥

【原料】鸡内金 1 个，山药 30 克，糯米 50 克，清水适量。

【功效】本品具有健脾、消食之功效，适于因脾虚所致腹泻患儿食用。

【做法】(1)将鸡内金、山药炒香后研成末。(2)将淘洗干净的糯米与鸡内金及山药粉末一同置于砂锅中，加入适量清水一起熬煮成粥即可。

【用法】每天 1 剂，连服数剂，病好为度。

萝卜内金山药粥

【原料】萝卜籽 9 克，鸡内金 6 克，山药 10 克，白糖 10 克，清水适量。

【功效】本品具有消食、止泻之功效，适于因伤食所致腹泻患儿食用。

【做法】(1)将山药研成末。(2)将萝卜籽和鸡内金一同置于砂锅中，加入适量清水煎煮 30 分钟后去渣留汁，然后加入山药粉拌匀熬煮成粥，再加入白糖略煮片刻即可。

【用法】每日 1 剂，分 2~3 次服用，连服 5 天。

栗子仁糊

【原料】栗子仁 25 克，白糖、清水各适量。

【功效】本品具有补脾肾之功效，适于因脾肾虚寒所致腹泻患者食用。

【做法】将栗子仁炒黄，研成细末后，加入适量白糖拌匀，置于砂锅中，加入适量清水熬煮成稀糊即可。

【用法】每天服 2 剂，连服 5 天。

栗子柿饼糊

【原料】栗子肉 25 克，柿饼 1 个，清水适量。





【功效】本品具有补肾、健脾、养胃之功效,适于腹泻患儿食用。

【做法】将栗子肉、柿饼捣碎成泥,置于砂锅中,加入适量清水熬煮成稀糊即可。

【用法】每日分早、晚2次服用。

山药莲肉糊

【原料】山药、莲肉、大米、白糖各50克,麦芽10克,茯苓25克,清水适量。

【功效】本品具有补脾益胃、涩肠止泻、消食和中之功效,适于腹泻的患儿食用。

【做法】将山药、莲肉、大米、麦芽、茯苓一起研成细粉,置于锅中,加入适量清水熬煮成糊状,再加入白糖调味即可。

【用法】温服,每日1剂,分2次服完。

炒山楂炖胡萝卜

【原料】炒山楂15克,胡萝卜2根,红糖、清水各适量。

【功效】本品具有健脾消积、活血止痛之

功效,适于因伤食引起的腹泻患儿食用。

【做法】将胡萝卜洗净后切成块置于砂锅中,加入适量清水及炒山楂煎煮30分钟后,加入适量红糖略煮片刻即可。

【用法】每日1剂,分数次服用,连服5天。

粉蒸鸡肝

【原料】鸡肝1具,山药20克,炒薏米100克,桔梗10克,米醋适量。

【功效】本品具有健脾益胃、利湿止泻之功效,适于脾虚型腹泻的患者食用。

【做法】(1)将山药、炒薏米及桔梗共研成细末。(2)将鸡肝洗净并切成片,拌上以上三味研成的细末,再加入适量米醋调匀后置于碗中。(3)将药碗置于米饭锅蒸,待米饭熟时,取鸡肝碗即可。

【用法】每日1剂,分早、晚2次服用。

红薯煨独头蒜

【原料】独头蒜3个,红糖30克,红薯1个。



【功效】本品具有调理脾胃、固肠止泻之功效,适于因脾胃虚弱或水饮留肠、瘀阻肠络所致久泻不止的患儿食用,成人用此方同样见效。

【做法】将大蒜去皮、红薯洗净,在红薯上挖个小洞,将去皮的独头蒜和红糖放入洞内,然后将红薯置于炭火上,烤熟即可。

【用法】每日 1~2 剂,连食 3 天。

蜜饯黄瓜条

【原料】黄瓜 5 根,蜂蜜 100 克,清水适量。

【功效】本品具有清热解毒、补中润燥之功效,适于夏季热而腹泻的患者食用。

【做法】将黄瓜去瓤后洗净,切成寸条置于锅中,加入适量清水煮沸,然后去掉多余的水,趁热加入蜂蜜,调匀煮沸即可。

【用法】每日 1 剂,连服 3 日。

焦黄粳米汤

【原料】粳米 6 克,食盐少许,清水适量。

【功效】本品适于大便溏薄、食后腹泻、粪色淡、无臭秽之气、时轻时重、面色萎黄、肌肉消瘦、神疲劳倦之脾虚腹泻患者饮用。

【做法】(1)将粳米淘洗干净,晾晒至半干,置于炒锅中用文火炒至焦黄。(2)在锅中加入适量清水,放入炒好的粳米,用文火熬煮约 1 个小时后加入少许食盐搅拌均匀调味即可。

【用法】饮汤,每日 3 次,连续饮用,病好为度。

红枣碎补汤

【原料】红枣 10 颗,骨碎补、熟附子、山萸肉各 10 克,五味子 5 克,清水 300 毫升。

【功效】本品具有补脾湿肾、固涩止泻之功效,适于脾肾阳虚型腹泻的患儿饮用。

【做法】将红枣、骨碎补、熟附子、山萸肉、五味子一同置于砂锅中,加入 300 毫升清水煎熬至剩余 200 毫升药汁时熄火,滤汁





去渣即可。

【用法】饮汤，每日3次，连续饮用，病好为度。

姜苏苓术汤

【原料】生姜10克，苏叶6克，白茯苓15克，炒白术12克，红糖20克，清水200毫升。

【功效】本品具有温中散寒、温胃止呕、利水渗湿之功效，适于风寒型小儿腹泻者食用。

【做法】将生姜、苏叶、白茯苓、炒白术一同置于砂锅中，加入200毫升清水用旺火煮沸后，再改用小火煎煮至剩余100毫升汁液时离火，去渣留汁，然后在汁中加入红糖搅匀即可。

【用法】每日1剂，分3~4次饮完。本品药量可根据患儿的年龄不同而酌情增减。

凉水梨汁饮

【原料】凉水(深水井的凉水)、梨汁各适量。

【功效】本品具有清热生津、润燥止咳之功效，适于头痛烦渴、心肺实热患儿饮用。

【做法】将梨汁和凉水合并混合即可。

【用法】每日1剂，分3次饮用。

干姜白术饮

【原料】干姜3克，炒白术12克，清水适量。

【功效】本品具有温中止泻之功效，适于受凉腹泻患儿食用。

【做法】将干姜和炒白术一同置于砂锅中，加入适量清水(约1碗)煎熬至剩半碗汤汁即可。

【用法】温热服用，每日1剂，连服5剂。

姜丝绿茶

【原料】绿茶3克，干姜丝3克(鲜姜9克)，沸水100毫升，红糖适量。

【功效】本品具有祛风寒、止腹泻之功效，适于腹泻清稀、大便多泡沫、臭气不堪、肠鸣腹痛、发热恶寒的风寒腹泻者饮用。



【做法】将茶叶和干姜丝一同置于瓷杯中，冲入约 100 毫升沸水加盖闷 10 分钟，再加入适量红糖搅匀，待糖化后即可。

【用法】每日 1 剂，连续饮用数天，病好为度。

山药砂仁鸡内金散

【原料】山药(干品)5 克，砂仁 5 克，鸡内金 5 克，白萝卜汁 150 毫升，温开水适量。

【功效】本品具有健脾养胃、和中理气之功效，适于脾虚夹食积腹泻患儿服用。

【做法】(1)将干品山药炒至微黄，砂仁微炒与鸡内金一同捣碎研为细末，然后将山药、砂仁及鸡内金末混合拌匀，按 0.6 克一包分装入袋备用。(2)将白萝卜洗净后切成块，置于锅中，加入适量清水熬煮成汤，去渣留汁备用。

【用法】每次 1 包，用白萝卜汁 10 毫升加适量温开水冲服(不满周岁的小儿减半)。每日 2 次，连续服用数天，病好为度。

水煎山药山楂

【原料】山药 15 克，炒山楂 15 克，红糖适量，清水适量。

【功效】本品具有健脾消食、活血祛瘀之功效，适于因脾虚所致腹泻患儿饮用。

【做法】将山药、炒山楂分别洗净后置入砂锅中，加入适量清水煎煮 20 分钟后，再加入适量红糖略煮片刻即可。

【用法】每日 1 剂，分 3~4 次服用，连服数天。

米汤冲服山药粉

【原料】山药粉 5 克，白糖适量，热米汤或白开水适量。

【功效】本品具有补脾肾之功效，适于因脾肾虚寒所致腹泻患儿食用。

【做法】将山药粉与白糖拌匀，用热米汤(煮稀粥时，从表面撇出的无米的米汤)冲服。

【用法】每日 2 剂，连服 5 天。



六、小儿惊风

小儿惊风又称“惊厥”，俗称“抽风”，是儿童时期的常见病之一，一年四季均可发生，1~3岁者最为常见。此病发作时，典型症状为小儿意识突然丧失，两眼上翻、斜视或凝视，面部与四肢肌肉强直、痉挛或不停地抽动。

此病的发病原因很多，主要是因痰热引起，痰迷心窍、热极生风。发病时应及时送医院抢救，并迅速查明病因，明确诊断，进行彻底治疗。

中医学上称此病亦为“惊风”，分为“急惊风”和“慢惊风”。由外感邪毒，化热化火，以致热极生风所致者为“急惊风”。由于急惊风久治不愈，或久吐久泻，脾胃受伤，津液亏损，筋失濡养，以致肝风内动者为“慢惊风”。

由于惊风病情比较复杂，治疗时应辨证施治，中医通常则采取以药为主、食疗为辅的治疗原则，用清热化痰之法达到息风止惊的效果。

下面推荐一些食疗方，供参考选用。

白术姜枣饼

【原料】白术 20 克，干姜 6 克，鸡内金 10 克，红枣 50 克，食用油少许。

【功效】本品具有温补脾胃、健脾消食之功效，是脾阳虚收慢惊风症的理想膳食。

【做法】(1) 将白术切成片后与鸡内金、生姜一同置于锅中烘脆，再研成细末。(2) 将红枣去核后上锅蒸 20 分钟，去除红皮，再捣成枣泥与上述药末混合拌匀。(3) 将平底锅置文火上烧热，加入少许食用油，将拌匀的枣泥做成枣泥饼，置平底锅中反复烘烤至两面呈金黄色即可。

【用法】作早餐或点心食用。

竹叶石膏粳米粥

【原料】竹叶 30 克，生石膏 45 克，粳米 60 克，白砂糖、清水各适量。

【功效】本品具有清热、益气和胃之功

效，适于小儿高热惊风，伴有口渴多饮、心烦、目赤、口舌生疮、小便短赤等症患儿食用。

【做法】(1)将竹叶洗净后与石膏一同置于锅中，加入适量清水用文火煎煮 30 分钟后，去渣取汁。(2)将粳米淘洗干净后，放入煎煮好的竹叶汁中熬煮成粥，加入适量白砂糖调味即可。

【用法】每日 1 剂，温热食用。

清炒竹笋

【原料】鲜竹笋 250 克，植物油、盐各适量。

【功效】本品适于由痰热引起的惊风患者食用。

【做法】剥去鲜竹笋的外壳，切去老筋后洗净切成丝。将炒锅烧热，放入适量植物油，待油热后放入笋丝爆炒至熟，再加入适量盐调味即可。

【用法】顿食，可佐餐，连食数日。

莲肉蒸人参

【原料】人参 5 克，莲肉 30 克，冰糖适量。

【功效】本品具有补气健脾、养心益肾之功效，适于脾阳衰慢惊症的患儿食用。

【做法】将人参、莲肉、冰糖一起置于碗中，加入适量清水上蒸锅用旺火蒸约 1 小时即可。

【用法】喝汤，吃人参及莲肉。

山药生姜炖羊肉

【原料】羊肉 500 克，山药 150 克，生姜、葱白、黄酒、胡椒、食盐、清水各适量。

【功效】本品具有补脾胃、益肝肾之功效，适于脾肾阳虚慢惊风等症的患儿食用。

【做法】将羊肉洗净后切成块，再将山药去皮后洗净并切成块。将羊肉块与山药块一同置于锅中，加入适量清水、生姜、葱白、黄酒、胡椒，用文火炖至羊肉、山药熟烂，再加入适量食盐调味即可。

【用法】喝汤，吃羊肉及山药。





补气温胃鲫鱼汤

【原料】鲫鱼 1 条，干姜、小茴香、胡椒、葱白、味精、香油、食盐、清水各适量。

【功效】本品具有健脾补气、温胃祛寒之功效，适于脾阳虚寒的慢惊风患儿食用。

【做法】(1)将鲫鱼去鳞、鳃及内脏后洗净。(2)将干姜、小茴香装入纱布中扎好袋口纳入鱼腹中，用线缝好口。(3)在炒锅中加入适量香油，放入葱花煸出香味后加入适量清水及食盐煮沸；然后将处理好的鲫鱼放入汤中煮至鱼肉熟透，再加入适量味精调味起锅即可。

【用法】喝汤，吃鲫鱼肉，可佐餐。

萝卜连翘饮

【原料】白萝卜 50 克，连翘 15 克，冰糖、清水各适量。

【功效】本品具有疏风清热、消食顺气、化痰之功效，适于由痰热引起的惊风患儿饮用。

【做法】(1)将白萝卜洗净切碎后用干净的纱布包裹绞取其汁液。(2)将连翘置于砂锅中，加入适量清水煎煮 15 分钟后去渣取汁。(3)将白萝卜汁、连翘汁合并混匀，加入适量冰糖搅匀。

【用法】每次冷饮 50 毫升，每日 3 次。

槟榔莱菔橘皮饮

【原料】焦槟榔 10 克，炒莱菔子 10 克，橘皮 5 克，白糖、清水各适量。

【功效】本品具有消食健脾、和胃化痰之功效，适于因积食而致惊风的患者食用。

【做法】将焦槟榔、炒莱菔子及橘皮一同置于锅中，加入适量清水用文火煎煮 30 分钟后，去渣取汁，加入适量白糖调味即可。

【用法】代茶频饮。

沙参地冬糖饮

【原料】沙参 10 克，生地 10 克，麦冬 10 克，冰糖 25 克，清水适量。



【功效】本品具有清虚热、养肺胃之阴之功效,适于久病伤阴之慢惊风的患儿食用。

【做法】将沙参、生地、麦冬一同置于砂锅中,加入适量清水煎煮 20 分钟后去渣留汁,加入冰糖略煮沸,待冰糖溶化即可。

【用法】待冷后随时饮用。

橘饼白糖饮

【原料】橘饼 15 克,白砂糖、清水各适量。

【功效】本品具有宽中下气、化痰止咳之功效,适于食滞、气膈、咳嗽及小儿积食惊风者食用。

【做法】将橘饼置于锅中,加入适量清水用文火煎煮 15 分钟后,去渣取汁,加入适量白糖调味即可。

【用法】代茶饮。

七、小儿癫痫

小儿癫痫俗称“羊儿风”,是婴幼儿时期常见的一种病因复杂的、反复发作的神经系统综合征。主要由于阵发的暂时性脑功能紊

乱而引起,临床表现为反复发作的肌肉抽搐和意识障碍。由于病情复杂,因而其临床表现形式也是多种多样。

1.大发作 俗称“羊痫风”“羊癫风”。典型表现是意识丧失、两眼上翻、口吐白沫、四肢抽搐,甚至大小便失禁,一般几分钟后自行缓解。

2.小发作 表现为一阵发愣、两眼凝视,吃饭时筷子掉在地下,或玩耍时突然咂嘴巴,无抽动,一般在数秒到数十秒后自行恢复。

3.精神运动性发作 先表现为易怒、恐惧、惊叫或幻听、幻视及幻觉,而后出现胡言乱语、不认父母、狂奔乱跑甚至打人咬人,或表现为耸肩晃头、转圈跺脚、伸舌舐嘴、咀嚼吞咽等。

4.局限性发作 仅表现为局部肌肉的抽动。多见于颅内肿瘤、脑寄生虫病、脑膜炎、脑炎、颅脑损伤等及其后遗症。

治疗时,应针对病因持续服用抗癫痫药





物,也可采用食疗。

下面推荐一些食疗方,供参考选用。

珍珠母小麦粥

【原料】珍珠母 25 克,淮小麦 50 克,冰糖 15 克,清水适量。

【功效】本品具有镇惊、养心安神之功效,适于癫痫患儿食用。

【做法】将珍珠母置于砂锅中,加入适量清水煎煮 30 分钟后去渣留汁,然后将淮小麦研碎,放入药汁中煮至成粥,再加入冰糖略煮至冰糖溶化即可。

【用法】每日 1 剂,可分 2 次服用,连续食用 10 天。

生姜参苓粥

【原料】人参 5 克,白茯苓 20 克,生姜 5 克,粳米 200 克,清水适量。

【功效】本品具有大补元气、豁痰定志之功效,适于癫痫患儿食用。

【做法】(1)将生姜、人参洗净并切成薄片,将白茯苓捣碎。(2)用清水将上述三味药浸泡半小时,然后一同置于砂锅中(连泡水和药一起倒入砂锅),加入适量清水煎煮 20 分钟后,取药汁 1 次。(3)添加适量清水煎煮 20 分钟后,再取药汁 1 次,然后将两次所取药量合并混匀。(4)将粳米淘洗干净后置于砂锅中,倒入煎取的药汁用文火熬煮至粥成即可。

【用法】每日 1 剂,早、晚各 1 次,空腹温服,连服 10 天。

枸杞叶炒猪心

【原料】猪心 1 个,枸杞叶 150 克,花生油适量,食盐少许。

【功效】本品具有除烦益智、养血宁心之功效,适于癫痫病患者食用。

【做法】(1)将猪心洗净后切成片,再将枸杞叶洗净。(2)在炒锅中放入适量的花生油,待油烧热后,放入猪心片和枸杞叶爆炒,



加入少许食盐调味即可。

【用法】可佐餐，每日1剂，连食5剂。

清炖鳖肉

【原料】活鳖1只，姜、葱、盐、味精、清水各适量。

【功效】本品具有大补元气之功效，适于癫痫患儿食用。

【做法】将活鳖宰杀，去硬壳、头及脚爪，然后将其置于锅中，加入适量清水及姜、葱、盐、味精用文火炖熟即可。

【用法】饮汁食鳖肉，每两天1剂，连食14剂。

枸杞炖羊脑

【原料】枸杞30克，羊脑1副，食盐少许，清水适量。

【功效】本品具有补肝肾、安神补脑之功效，适于癫痫病患者食用。

【做法】将枸杞和整理干净的羊脑一同置于炖盅内，加入适量清水和少许食盐，上锅隔水炖至羊脑熟透即可。

【用法】每日1剂，可分数次服用，连服5剂，病好为度。

黄瓜藤饮

【原料】黄瓜藤30克，川贝末1克，清水适量。

【功效】本品适于癫痫患儿饮用。

【做法】将黄瓜藤洗净后切成段，置于砂锅中，加入适量清水煎煮30分钟后，去渣留汁，加入川贝末调匀即可。

【用法】每日1剂，15~20天为1个疗程，连服2~3个疗程。

蓖麻根醋煮鸡蛋

【原料】红蓖麻根45克，鸡蛋2个，米醋、清水各适量。

【功效】本品具有镇惊、解痉、平肝、安神



之功效,适于癫痫病患者食用。

【做法】将鸡蛋外壳洗净后,与红蓖麻根一同置于砂锅中,加入适量清水及米醋煮至鸡蛋熟透后,取出鸡蛋剥去蛋壳,再放回药液中用文火煮 30 分钟即可。

【用法】吃鸡蛋,每日 1 次,10~15 天为一疗程。

地龙胡椒黄豆

【原料】地龙 60 克(干品),白胡椒 30 克,黄豆 500 克,清水约 2000 毫升。

【功效】本品具有祛风、镇惊、止疼之功效,适于癫痫病患者食用。

【做法】将黄豆洗净后,与地龙和白胡椒一同置于砂锅中,加入 2000 毫升清水煮至水干,然后取出黄豆晒干,装入瓶中存贮即可。

【用法】每日 2 次,每次食 30 粒,连食 5 天。

八、小儿哮喘

小儿哮喘是一种常见的、一种反复发作

的、呼吸困难并伴有喘鸣音的过敏性疾病,其发病同外界过敏原或变应原及病儿的特异性体质有密切关系。

本病属支气管过敏性疾病,秋末春初及整个冬季发病率较高,4~5 岁为好发年龄,有一定的家庭遗传倾向。气候骤变、上呼吸道感染常是引发哮喘的诱因。

本病常突然发作,经久不愈,反复发作,对儿童的身心健康危害很大,临床以阵发性喉中痰鸣、呼吸气急、呼气延长为特征。发作前,常有鼻塞流涕、打喷嚏或咳嗽、胸闷的先兆表现,每次发作可持续数小时至数日,间歇期正常。

可采用中医疗法,以扶正固本为主。补益食疗药膳对治疗本病有独特的疗效。下面推荐一些常用的食疗方,以供参考选用。

人参粥

【原料】人参 3 克,粳米 100 克,冰糖、清



水各适量。

【功效】本品适于小儿哮喘、咳嗽痰多的患者食用。

【做法】(1) 将人参切成片或研成粉,与淘洗干净的粳米一同置于砂锅(或铝锅,切勿用铁锅)中,加入适量清水用旺火煮沸后,再改用小火熬煮至粳米熟烂。(2)在另一口砂锅中放入适量冰糖,加入适量清水煎煮至糖化成糖汁,然后将煎煮好的糖汁慢慢地加入熬煮好的人参粥中,搅拌均匀即可。

【用法】每日早、晚服食。如果长期服食,效果更佳。

参苓蒸鹌鹑

【原料】鹌鹑 1 只,党参 15 克,茯苓 15 克,红枣 5 颗,料酒、红糖、清水各适量。

【功效】本品适于咳嗽痰多、食少腹胀、面色无华、倦怠乏力等症的患儿食用。

【做法】(1)将鹌鹑宰杀后去毛,剖腹去内脏后洗净。(2)将党参、茯苓洗净,红枣去

核洗净,然后将其三样一同捣碎。(3)将药末撒在鹌鹑腹腔内,置于有盖的蒸锅中,加入适量料酒、红糖、清水,上锅用小火隔水连续炖 4~6 小时(随时加水,勿使水烧干)即可。

【用法】喝汤吃鹌鹑肉,每天 1 只,分次食完,连续 7 天为 1 个疗程。食完后如感觉合适,可连服 2~3 个疗程。

五味子泡鸡蛋

【原料】五味子 250 克,鸡蛋 7 个,清水适量。

【功效】本品适用于小儿哮喘患儿饮用。

【做法】将五味子置于锅中,加入适量清水煎取其汁液,然后将鸡蛋置于五味子药汁中浸泡 7 日即可。

【用法】每次取出 1 个鸡蛋,蒸熟食之,连用 30 天。

姜射荆芥饮

【原料】生姜、射干、荆芥各 3 克,清水





适量。

【**功效**】本品具有温中散寒、止咳平喘之功效,适于因支气管炎而引起的哮喘患儿食用。

【**做法**】将生姜洗净,与射干、荆芥一同置于锅中,加入适量清水煎煮数十分钟后,去渣滤汁即可。

【**用法**】每日1次,趁热温饮。

贝杏甘草雪梨饮

【**原料**】川贝、杏仁、橘红、生石膏各30克,甘草10克,雪梨6个,冰糖150克,明矾3克,清水适量。

【**功效**】本品适于痰黄黏、苔黄的哮喘症患者饮用。

【**做法**】(1)将生石膏、杏仁、橘红、甘草一同置于锅中,加入适量清水煮取其约1小碗汁液。(2)将明矾溶于水中,再将雪梨去皮、核后捣烂,加入明矾水后搅匀。(3)将川贝捣碎后加入冰糖置于碗中,倒入上述两种药汁,上蒸锅隔水蒸1小时即可。

【**用法**】每日2次,每次饮用2匙。

生姜红糖茶

【**原料**】生姜3克,红糖9克,茶叶3克,清水适量。

【**功效**】本品适于因支气管炎而引起的发热、咳嗽、气喘等临床症状的哮喘患者食用。

【**做法**】将生姜洗净,与茶叶一同置于锅中,加入适量清水煮沸后,再加入红糖煎煮至糖化入味即可。

【**用法**】每日1次,代茶频饮。

大蒜钙蛋丸

【**原料**】大蒜500克,蛋黄4个,钙粉20克,清水少许。

【**功效**】大蒜能增进食欲,促进新陈代谢,使气血通畅,同时能提供维生素B₁,改善过敏性体质。因此,本品对于治疗小儿哮喘



能产生良好的效果。

【做法】(1) 将大蒜洗净切碎后置于平底锅中,加入少许清水边煮边搅动。(2)煮至呈泥状时,加入蛋黄,用小火煮熟后将蛋黄搅碎。(3)加入钙粉搅匀,然后将其捏成丸即可。

【用法】每日 1 丸,用开水送服。

百合枸杞丸

【原料】百合 500 克,枸杞 120 克,蜂蜜适量。

【功效】本品适于小儿哮喘的患者食用。

【做法】将百合、枸杞一同研成细末,然后将其合并混匀后加入适量蜂蜜和匀,制成如梧桐子般大小的丸即可。

【用法】每日 6 丸,用开水送服,在哮喘发作时服用。

柿霜姜蜜

【原料】生姜 3 片,蜂蜜 30 毫升,柿霜 6

克,清水适量。

【功效】本品具有润肺止咳、温中散寒解表之功效,适于哮喘患儿食用。

【做法】将以上各味原料混合后置于大碗中,加入适量清水,上锅隔水蒸 20 分钟即可。

【用法】以上量为 1 次饮用完,每日 1~2 次。

地龙散

【原料】地龙(蚯蚓)500 克。

【功效】本品适于小儿哮喘的患者食用。

【做法】将地龙剖开,去肠杂并洗净烘干,然后研成粉末即可。

【用法】每次取研制好的地龙粉 3~6 克用温开水送服,每日 3 次,于哮喘发作时服用。

九、小儿急性肾炎

小儿急性肾炎常继发于脓疱疮、急性咽喉炎、急性扁桃腺炎等疾病之后,是一种以肾脏病变为主的全身性感染免疫性疾病。以脸肿、尿少或血尿、血压升高为特征,好发于 6~10 岁小儿。经治疗,痊愈率在 90%以上。



中药对急性肾炎的疗效好，副作用小，是我国国内治疗肾炎的主要方法之一。

如果小儿患有急性肾炎，应严格卧床休息两周以上，以防本病转为慢性。在饮食方面应以无盐或少盐、蛋白质为适，多食些果蔬为主的食物。下面推荐一些较为常用的食疗方，以供参考选用。

麻杏甘草赤豆汤

【原料】麻黄、杏仁、甘草各 5 克，连翘、桑白皮、赤小豆各 8 克，生姜 2 片，红枣 2 颗，清水适量。

【功效】本品适于面目先肿，遍及全身，伴发热、咳嗽及头痛等症的小儿急性肾炎患者食用。

【做法】将上述各味原料一同置于砂锅中，加入适量清水熬煮成汤后，去渣留汁即可。

【用法】每日 1 剂，分 2 次温热饮用。

鲤鱼清汤

【原料】鲤鱼 1 尾，清水适量。

【功效】本品适于小儿急性肾炎患者食用。

【做法】将鲤鱼宰杀后，去鳞、腮及内脏并洗净，然后将处理好的鲤鱼置于锅中，加入适量清水熬煮成汤即可。

【用法】每日 1 剂，分 2 次食鱼饮汤。

【提示】在患儿尿量极少的情况下，应限制食用本品。

玉米须茅根饮

【原料】玉米须、白茅根各 30 克，清水适量。

【功效】本品适于小儿急性肾炎的患者食用。

【做法】将玉米须洗净后与白茅根一同置于砂锅中，加入适量清水煎取其汁即可。

【用法】每日 1 剂，温热饮用。



茅根金砂藕节饮

【原料】白茅根、海金沙、鲜藕节各 15 克，清水适量。

【功效】本品适于小儿急性肾炎症的患者食用。

【做法】将鲜藕节洗净后与白茅根、海金沙一同置于砂锅中，加入适量清水煎取其汁即可。

【用法】每日 1 剂，温热饮用。

茅根益母饮

【原料】白茅根、益母草各 15 克，清水适量。

【功效】本品适于小儿急性肾炎症的患者食用。

【做法】将白茅根与益母草一同置于砂锅中，加入适量清水煎取其汁即可。

【用法】每次 1 剂，每日 2 次，温热饮用。

麻黄茅根饮

【原料】白茅根 15 克，麻黄 3 克，清水适量。

【功效】本品适于小儿急性肾炎症的患者食用。

【做法】将白茅根与麻黄一同置于砂锅中，加入适量清水煎取其汁即可。

【用法】每次 1 次，每日 2 剂，温热饮用。

十、小儿急性扁桃体炎

急性扁桃体炎多因受凉、潮湿、劳累、营养不良、感冒等因素使小儿抵抗力下降，导致扁桃体部位的细菌大量繁殖而发病。此病易反复发作，易并发鼻炎、中耳炎，偶尔还可并发风湿热、急性肾炎、病毒性心肌炎等。

主要症状表现为起病急，颇似感冒，畏寒发热，体温可达 39℃~40℃，咽喉痛；同时伴有食欲不振，甚至拒食，精神不振、疲乏，头痛、周身疼痛。检查时，可见咽部充血，扁桃体红肿，甚至有脓性分泌物、颈部淋巴结肿痛等。



中医学称此病为“乳蛾”或“喉蛾”，是儿科最常见的一种咽喉疾病，多由细菌侵入扁桃体所引起，以一侧或两侧扁桃体红肿疼痛、发热、吞咽困难为主要特征。

患此病时，应注意休息，适当多饮水。饮食以流质或半流质为主，忌食硬及辛辣刺激性的食物。

此病可采用中医疗法，以清热解表生津为主。补益食疗药膳对治疗本病有其独特的疗效。下面推荐一些常用的食疗方，以供参考选用。

十大功劳饮

【原料】十大功劳 15 克，生甘草 5 克，清水适量。

【功效】本品适于急性扁桃体炎的患儿食用。

【做法】将十大功劳与生甘草一同置于砂锅中，加入适量清水煎取其汁即可。

【用法】每次 1 剂，每日 2 次，温热饮用。

玄参麦冬饮

【原料】玄参、麦冬、甘草、桔梗各 5 克，清水适量。

【功效】本品适于急性扁桃体炎的患儿食用。

【做法】将上述 4 味原料一同置于砂锅中，加入适量清水煎取其汁即可。

【用法】每次 1 剂，每日 2 次，温热饮用。

石膏儿茶饮

【原料】生石膏 18 克，板蓝根、玄参各 10 克，儿茶 5 克，清水适量。

【功效】本品适于急性扁桃体炎的患儿食用。

【做法】将上述 4 味原料一同置于砂锅中，加入适量清水煎取其汁即可。

【用法】每次 1 剂，每日 2 次，温热饮用。

第二章 儿科传染性疾病 食疗方法

一、小儿感冒

小儿感冒是儿科常见病,主要指喉部以上的原发性感染。一年四季均可发病,但以秋冬或冬春气候变换时多见,90%以上为病毒引起,少数为细菌感染。临床以起病急、发热、恶寒、咳嗽、喷嚏、流涕、头痛、身痛为主要症状。

小儿易患感冒主要是由于其生理及病理特征所致。小儿鼻腔短小、鼻道狭窄、血管丰富、黏膜薄、黏液腺分泌不足,极易发生炎症。另外,小儿免疫系统发育不成熟和营养不均衡引起维生素缺乏等因素也是导致小儿易患感冒的原因。感冒后鼻黏膜充血肿胀、炎症使得鼻腔内分泌物增多,可使鼻腔堵塞,小儿必须张口呼吸,从而导致不好好

吃奶、哭闹、情绪不稳定。一旦护理不好还可并发鼻窦炎、中耳炎、淋巴结炎、结膜炎等。

小儿患感冒后除了合理饮食和按时服药外,主要是保护呼吸道通畅。当孩子鼻塞不通气时,先要看鼻腔内有无分泌物,无分泌物时可采用热毛巾热敷鼻根部,有分泌物时可用棉签轻轻插入鼻孔清除分泌物;若分泌物已干结,可滴一滴母乳在小儿鼻腔中,使其软化,用棉签刺激鼻腔使小儿打喷嚏,有利于分泌物的排出,操作时动作一定要轻柔,切勿用力过猛。治疗鼻子不通气,还可外用鼻黏膜血管收缩剂,但应尽量少用或不用,每天最多滴1~2次,因为长时间用药会产生依赖性。

中医称本病为“小儿感冒”,多因小儿肌肤疏薄、表卫不固、风寒、风热或暑湿侵袭肺卫,卫表失司所致。小儿感冒有风寒、风热、暑湿之分,并常有夹惊、夹滞、夹痰等兼症。

感冒系外感病,应以解表为主,宜服生姜、葱白、桑叶、菊花等具有疏散表邪功能的食品以驱邪外出,忌食乌梅、石榴、青梅、杨



梅等酸涩食品,以免敛邪,使感冒缠绵难愈。

感冒患儿多有发热、汗出等症,易伤津液,加之小儿“阳常有余,阴常不足”之生理特点,感邪之后常易化热化燥,更伤其津。因此,宜多饮开水、果汁等饮料,以补充津液,助汗驱邪。

小儿脏腑娇嫩,“脾常不足”,故感冒患儿常见食欲减退、腹泻或便秘等脾胃运化功能障碍的症状,还极易发生高热惊厥等症。因此,饮食应清淡易于消化,可吃流质或半流质食物,例如小米粥、百合粉、豆浆等,忌食油腻、辛燥之物,以免积食生痰,化热动风。

易患感冒的儿童多由脾肺气虚,免疫力低下所致。因此,可经常服用益气补脾药膳,例如,红枣粥、黄芪、蒸瘦肉等。

下面推荐一些常用的食疗方,供参考选用。

葛根粳米粥

【原料】葛根 30 克,粳米 50 克,清水适量,盐少许。

【功效】本品具有清热、解肌、发汗、生津、止渴之功效,适于感冒发热患儿食用。

【做法】将葛根洗净后置于砂锅中,加入适量清水煎煮 30 分钟后,去渣留汁,将淘洗干净的粳米放入煎煮的药汁中,用小火熬煮成粥,加入少许食盐调味即可。

【用法】温后食粥,每日 1 剂,分早、晚空腹各服 1 次,连服 5 天。

生姜葱须糯米粥

【原料】糯米 50~100 克,生姜 3 克,连须葱 5~7 根,米醋 10~15 毫升,清水适量。

【功效】本品具有解毒散寒之功效,可用于风寒感冒的患儿食用。

【做法】(1)将糯米淘洗干净后与生姜一同置于锅中,加入适量清水熬煮至 1~2 沸。(2)将连须葱白洗净后加入继续熬煮至粥将成时,再加入米醋略煮片刻即可。

【用法】温热顿服。餐后盖被捂微汗,避风。



红白萝卜凉拌白菜梗

【原料】白萝卜 200 克,白菜梗 100 克,胡萝卜 100 克,麻油、精盐、味精、白糖各适量。

【功效】本品具有宣散风热、健脾化滞之功效,适于风寒感冒挟痰、食欲不振的患儿食用。

【做法】将白萝卜、白菜梗、胡萝卜分别洗净后切成丝,置于碗中放入适量精盐腌渍片刻后,沥去盐水,加入适量白糖、味精、麻油拌匀即可。

【用法】佐餐食用。

姜葱豆豉汤

【原料】葱白 60 克,生姜 20 克,淡豆豉 20 克,清水、红糖各适量。

【功效】本品具有发汗解表、散寒通阳、解郁除烦之功效,适于感冒患儿饮用。

【做法】葱白、生姜分别洗净并切碎,将以上两味与淡豆豉一同置于砂锅中,加适量

清水煎煮 10 分钟后,去渣留汁即可。

【用法】温热饮下,盖被发汗。

葱须白菜根汤

【原料】白菜根 1 个,葱须 25 克,清水适量。

【功效】本品适于感冒患儿饮用。

【做法】(1) 将白菜根洗净后切成片,葱须洗净。(2)将以上两味一起置于砂锅中,加入适量清水煎煮 20 分钟后去渣留汁即可。

【用法】每日 1 剂,分 3 次温服,连服数天,病好为度。

红糖生姜白菜根汤

【原料】白菜根 1 个,生姜 3 片,红糖 50 克,清水适量。

【功效】本品具有清热解毒、祛寒解表之功效,适于感冒患儿饮用。

【做法】(1) 将白菜根洗净后切成片,生姜切成片。(2)将以上两味一同置于砂锅中,加入适量清水煎煮 20 分钟后去渣留汁,再





加入红糖略煮片刻即可。

【用法】温饮，每日1剂，分3次服用(注意：小儿可用奶瓶喂)，连用数天，病好为度。

橘皮生姜紫苏汤

【原料】橘皮10克，生姜10克，紫苏10克，清水、红糖各适量。

【功效】本品适于感冒咳嗽患儿饮用。

【做法】将橘皮、生姜、紫苏一同置于砂锅中，加入适量清水煎煮20分钟后去渣留汁即可。

【用法】温热饮，每日1剂，分3次服用，连服3天。

黄豆葱白萝卜汤

【原料】黄豆1把，葱白3根，白萝卜3片，白糖少许，清水适量。

【功效】本品具有宽中理气、开窍止咳之功效，适于风寒感冒、鼻塞不通、咳嗽咯痰的患儿食用。

【做法】(1)将黄豆、葱白、白萝卜片洗净。(2)将黄豆置于锅中，加入2碗清水煮沸10分钟，再加入葱白、白萝卜片用小火煎煮20分钟即可。

【用法】趁热饮汤，每日1次。饮后盖被捂微汗，避风。

生姜葱白红糖饮

【原料】生姜5~10克，葱白3~5根，红糖、清水各适量。

【功效】本品具有辛散风寒、发汗解表之功效，适于风寒感冒初起兼恶心呕吐的患儿饮用。

【做法】将生姜、葱白分别洗净与红糖一同置于砂锅中，加入适量清水煮沸5分钟即可。

【用法】取液趁热频饮，饮后卧床盖被出微汗。

西瓜薄荷绿茶饮

【原料】西瓜皮1000克，绿茶10克，薄



荷 15 克,清水适量。

【功效】本品适于暑湿感冒发热、身重困倦、食欲减退、小便黄赤的患儿饮用。

【做法】将西瓜皮洗净切碎后置于砂锅中,加入适量清水煮沸 20 分钟后,加入茶叶、薄荷再煮 3 分钟,滤出液汁即可。

【用法】代茶饮。

三 鲜 饮

【原料】鲜藿香 10 克,鲜佩兰 10 克,鲜薄荷 5 克,清水适量。

【功效】本品具有清暑散邪、芳香化湿之功效,可用于治疗和预防小儿夏季暑湿感冒。

【做法】将以上 3 味一同置于锅中,加入适量清水煎沸 3~5 分钟后滤取其汁即可。

【用法】频频饮服。

萝卜姜蜜饮

【原料】白萝卜 1 个,生姜 1 块,红枣 3 颗,蜂蜜 30 克,清水适量。

【功效】本品具有辛温解表、化痰止咳之功效,适用于风寒感冒、咳嗽流清涕的患儿食用。

【做法】(1)将白萝卜、生姜分别洗净、晾干,切成薄片。(2)取白萝卜 5 片、生姜 3 片及红枣一同置于锅中,加入 1 碗清水煎煮 20 分钟后,去渣留汁,然后加入蜂蜜略煮沸即可。

【用法】趁热代茶频饮。

绿豆流感茶

【原料】绿豆 30 克,青茶叶 1 克,冰糖 15 克,沸水适量。

【功效】本品具有清热解毒、祛暑散寒之功效,可用于治疗小儿流感。

【做法】将绿豆洗净后捣碎,与青茶叶、冰糖一同置于杯中调匀,冲入适量沸水,加盖闷泡 20 分钟即可。

【用法】代茶饮,每日 1 剂。





橄榄萝卜茶

【原料】萝卜 250 克，鲜橄榄 30 克，清水适量。

【功效】本品具有清热解毒、祛风解表、生津止渴之功效，可用于治疗小儿流感。

【做法】将萝卜洗净后切成片，然后与鲜橄榄一同置于锅中，加入适量清水煮汤取汁即可。

【用法】代茶温饮，每日 1 剂。

【提示】使用本品时不可与地黄同食。

桑梨百部清热糖

【原料】鸭梨（切碎）1000 克，桑叶 15 克，百部 50 克，前胡、杏仁、川贝母、制半夏、茯苓各 30 克，款冬花 20 克，生甘草 10 克，白砂糖 500 克，橘红粉 30 克，香橼粉 10 克，清水适量。

【功效】本品具有清热解表、润肺、化痰止咳之功效，适于风热感冒而咳嗽、痰多色

黄、食欲不振的患儿饮用。

【做法】(1)将各味原料(除白砂糖、橘红粉、香橼粉外)一同置于砂锅中，加入适量清水煎煮 20 分钟后滤取一次药汁。(2)在砂锅中再添加适量清水继续煎煮 20 分钟后，第二次滤取药汁，之后再添加适量清水，按上法再滤 2 次药汁。(3)将 4 次滤取的药汁合并混匀后置于锅中，用小火煎煮浓缩至药液较稠厚时，加入白砂糖搅匀，继续煎熬至稠黏时，加入橘红粉和香橼粉调匀；再煎熬至用铲挑起时即呈丝状而不粘手时停火。(4)趁热将糖倒于表面涂有食油的大搪瓷盘中，待稍冷，再将糖分割成条，外部撒一层细白糖即可。

【用法】每次取糖块 1 块含服，每日 3 次。

二、百日咳

百日咳是小儿常见的一种流行于冬、春两季的急性呼吸道传染病，是由百日咳杆菌引起的喉部、气管和支气管性炎症。因其病



程长而得名。临床以阵发性、痉挛性咳嗽，咳后有吸气性吼声，即鸡鸣样回声。咳嗽重浊而肺部多无异常体征为特征。根据其发病的特点，分为初咳期、顿咳期和恢复期。

此病主要通过患儿口鼻喷出的飞沫传播。病初起，很像一般的感冒，伴有咳嗽、流涕等。一两天后，其他症状消失，咳嗽加剧，且日轻夜重，此时传染性最强。随后逐渐转为阵发性痉挛性咳嗽，咳后还伴有特殊的吸气性吼鸣声，这是百日咳的主要特征。这样的反复咳嗽，一般要持续5~6周。

中医认为，百日咳多因邪气犯肺引发内伏之痰热，阻遏气道，壅塞不宣，导致肺气上逆而痉咳阵作。一般分风寒痰阻型、痰热阻肺型、肺脾两虚型三类。发病期间除药物治疗外，配以食疗药膳可以缩短病程，促进早日康复。下面介绍一些常见的食疗方，供参考选用。

橄榄粳米粥

【原料】橄榄肉 10 克，白萝卜 1 个，粳米

100 克，白糖、开水各适量。

【功效】本品具有生津止渴、清肺利咽之功效，适于百日咳患儿服用。

【做法】先将橄榄肉、白萝卜分别洗净后切碎，然后将粳米淘洗干净后置于开水锅中煮沸，再加入切好的橄榄、白萝卜及适量白糖，改小火慢慢熬成稀粥即可。

【用法】每日 1 次。

罗汉果粳米粥

【原料】罗汉果 1 个，精猪肉 50 克，粳米 100 克，食盐、味精、麻油各适量。

【功效】本品具有清肺润肠之功效，适于百日咳患儿服用。

【做法】将罗汉果洗净后切成小薄片，将粳米洗净后置于开水锅中，用旺火烧沸，再加入猪肉末、罗汉果、食盐熬煮成粥，加入适量味精、麻油调味即可。

【用法】温热服食。每日 1 次。

【提示】因味苦，食时可酌量加糖。





大葱冰糖拌豆腐

【原料】大葱叶 6 根，冰糖 25 克，豆腐 50 克。

【功效】本品具有解毒、润肺、止咳之功效，适于百日咳患儿食用。

【做法】(1)将葱叶外表洗净。(2)将捣碎的冰糖装入葱叶的叶管内。(3)将葱叶置于豆腐中，上锅隔水蒸至冰糖溶化即可。

【用法】趁热食用，每日 2 剂，早、晚各 1 次，连食 3 天。

【提示】本方剂量适用 2 岁以上小儿，2 岁以下减半。

冰糖鸭蛋羹

【原料】冰糖 50 克，鸭蛋 2 个，热水适量。

【功效】本品具有清热润肺、止咳化痰之功效，适于百日咳日久不愈的患儿食用。

【做法】在碗中放入适量的热水和冰糖，将冰糖溶化后放置冷却，将鸭蛋打入冰糖水

中搅散搅匀，再上锅隔水蒸熟即可。

【用法】顿服，每日 1 剂，连服 10 天。

核桃冰糖炖生梨

【原料】冰糖 30 克，核桃仁 30 克，生梨 50 克，清水适量。

【功效】本品具有清热降火、润肺止咳、化痰定喘之功效，适于咳声缓、无力、气短声怯、面白少食、便溏的肺脾两虚型百日咳患儿饮用。

【做法】(1)将生梨洗净、去蒂并切成小块置于钵中，与冰糖、核桃仁一起捣烂。(2)将捣烂的各味置于砂锅中，加入适量清水熬煮成汁即可饮用。

【用法】日服 3 次，每次 1 匙，连服 5 天。

西瓜籽蜂蜜汤

【原料】西瓜籽 25 克，蜂蜜 15 克，清水适量。

【功效】本品具有消炎、解毒、止咳之功



效,适于百日咳患儿饮用。

【做法】将西瓜籽洗净后嗑开置于砂锅中,加入适量清水煎煮20分钟后,去渣留汁,再加入蜂蜜搅匀略煮片刻即可。

【用法】每次饮少许,频饮,连饮3天。

红枣胡萝卜汤

【原料】红枣12颗,胡萝卜120克,清水适量。

【功效】本品具有健脾消食、补中益气、止咳之功效,适于咳嗽、痰稀、咳时涕泪均出、咳后有鸡鸣样回声的百日咳患儿食用。

【做法】将胡萝卜洗净后切成块,红枣洗净后去核与胡萝卜块一同置于砂锅中,加入适量清水煮至胡萝卜熟透即可。

【用法】饮汤,吃胡萝卜、红枣,每日2次,连食5天。

红糖生姜大蒜汤

【原料】生姜10克,大蒜15克,红糖适

量,清水适量。

【功效】本品具有清热化痰、降气止咳之功效,适于百日咳患儿饮用。

【做法】将生姜洗净后切成片,与大蒜瓣一同置于砂锅中,加入适量清水煎煮10分钟后去姜片,再加入适量红糖略煮片刻即可。

【用法】饮汤吃蒜,每日3剂,连食15天可愈。

蒜汁白糖饮

【原料】大蒜10瓣(约50克),白糖50克,冷开水、温开水各适量。

【功效】本品具有杀菌消肿、润肺止咳之功效,适于百日咳患儿饮用。

【做法】将大蒜去皮、洗净并捣成蒜泥,用冷开水泡一夜,然后去渣留汁,加入白糖搅匀即可。

【用法】每日1剂,分早、中、晚3次服完,用温开水送服,连服5天。



荸荠蜜汁

【原料】荸荠 500 克,蜂蜜 50 克,清水适量。

【功效】本品具有清热、润肺、止咳之功效,适于痉咳日久及百日咳恢复期的患儿食用。

【做法】(1)将荸荠去皮、洗净并切碎,然后用榨汁机榨取原汁(无榨汁机的可用干净纱布包起荸荠挤汁)。(2)将荸荠汁和蜂蜜搅匀后置于砂锅中,加入适量清水煮沸即可。

【用法】每日 2 次,每次服用 50 克,用温开水调服,可连服 2 周。

白萝卜蜂蜜汁

【原料】白萝卜 100 克,蜂蜜 25 克。

【功效】本品具有消积化痰、润燥止咳之功效,适于风寒痰阻型百日咳患儿饮用。

【做法】先将白萝卜洗净后切成小块,然后用榨汁机榨取白萝卜原汁,置于碗中加入蜂蜜搅匀,上锅隔水煮熟即可。

【用法】每日 2 次,连饮 5 天。

【提示】每次取白萝卜原汁,要新鲜。

西瓜籽蜂蜜膏

【原料】西瓜(木瓜)籽仁 75 克,蜂蜜 75 克,凉开水适量。

【功效】本品具有消炎止咳之功效,适于百日咳患儿服用。

【做法】将西瓜籽仁置于炒锅中,用文火炒黑,研成细末,然后加入蜂蜜,并加入适量的凉开水调制成膏状即可。

【用法】每次取制成的西瓜蜂蜜膏 5 克,用温开水送服,每日 5 次,连服 3~5 天,病愈为度。

三、流行性腮腺炎

流行性腮腺炎又称“痄腮”,是由病毒引起的一种传染性很强的疾病。多发于儿童,起病较急,以发热、发冷、头痛、咽痛、食欲不振、全身不适、1~2 天后即见单侧或双耳后下方肿痛。本病一年四季均可发病,以冬、春

季较流行。

临床表现为耳垂下肿胀，一般先一侧，几天后见另一侧肿大。肿胀范围以耳垂为中心，边缘不清。按压、张嘴和吃东西时疼痛，尤其是吃酸性食物时局部更痛，一般4~5天后逐渐消肿。腮腺肿胀时病儿常伴有发热、头痛、食欲不振、全身不适等感觉。

中医据病症不同分为风温袭表型、热毒蕴结型、毒陷心肝型和邪窜肝经型。在没有任何并发症发生的情况下，可以采用食疗的方法，并以清热解毒、软坚散结、疏风消肿为原则。

下面推荐一些食疗方，供参考选用。

二豆粳米粥

【原料】绿豆50克，黄豆60克，粳米25克，红糖25克，清水适量。

【功效】本品适于腮腺炎患儿食用。

【做法】将绿豆、黄豆、粳米淘洗干净后，一同置于砂锅中，加入适量清水熬煮成粥，

再加入红糖略煮片刻即可。

【用法】每日1剂，早、晚空腹各服1次，连服7剂。

菊芋粥

【原料】菊芋50克，粳米200克，猪肉末50克，食盐、味精、麻油各适量。

【功效】本品具有清热解毒、消肿利水之功效，适于流行性腮腺炎的患儿食用。

【做法】(1)将菊芋洗净切成丝，粳米淘洗干净。(2)在炒锅中放入适量麻油烧热，放入肉末、菊芋翻炒，加入适量食盐、味精炒至肉及菊芋熟透出锅入盘备用。(3)将粳米置于开水锅中，用小火熬煮至粥将熟时，将炒熟的肉及菊芋倒入粥锅中煮至粥熟即可。

【用法】食粥，每日2次。

绿豆冰糖炖豆腐

【原料】绿豆6克，冰糖5克，豆腐30





克,清水适量。

【**功效**】本品具有清热解毒、祛腐生肌之功效,适于腮腺炎的患儿食用。

【**做法**】(1)将绿豆洗净和冰糖一同置于砂锅中,加适量清水煎煮至绿豆熟烂。(2)将豆腐切成小块,放入煎煮熟的绿豆汤中煮10分钟即可。

【**用法**】饮汤吃豆腐、绿豆,每日1剂,连食5天。

海带拌芹菜

【**原料**】海带30克,芹菜30克,精盐、白糖、味精、醋、麻油各少许。

【**功效**】本品具有清热消肿软坚之功效,适于腮腺炎患儿及男孩睾丸肿胀疼痛、女孩小腹疼痛时食用。

【**做法**】将海带洗净切成丝,芹菜洗净后切成小块。将海带丝和芹菜块分别置于盘中,放入少许精盐、味精、醋、白糖和麻油拌匀即可。

【**用法**】每日2剂,连食5天。

凉拌蒲公英

【**原料**】蒲公英100克,食盐、葱、姜、香油各少许。

【**功效**】本品适于腮腺炎患者食用。

【**做法**】将蒲公英去杂洗净切成段后,用开水余一下捞出,过一下凉开水后捞出沥干水置于盘中,放入少许盐、葱丝、姜丝和香油拌匀即可。

【**用法**】每日1剂,连食5天。

【**提示**】本品也可外用。方法:取蒲公英100克,鸡蛋清适量(约一枚鸡蛋的蛋清),将蒲公英洗净、捣烂,与蛋清搅拌在一起制成蒲公英蛋清膏,敷在耳垂下肿胀处,干后换新的。

凉拌马齿苋

【**原料**】鲜马齿苋60克,大蒜泥10克,



酱油少许。

【功效】本品适于热毒蕴结型腮腺炎患者饮用。

【做法】将鲜马齿苋置于锅中，加入适量清水煮熟后，捞出切成段置于盘中，加入大蒜泥和酱油拌匀即可。

【用法】作凉菜随意食用，连用1周。

陈皮枸杞鲫鱼汤

【原料】活鲫鱼1条，鲜枸杞叶500克，陈皮3克，生姜2片，盐少许，清水适量。

【功效】本品具有清热解毒、理气开胃、和胃止呕之功效，适于流行性腮腺炎的患者食用。

【做法】(1)将鲜鲫鱼杀后，去鳞、鳃及内脏并洗净，将鲜枸杞叶洗净。(2)将鲫鱼与陈皮、生姜片一同置于锅中，加入适量清水煮沸，再放入鲜枸杞叶煮沸后，改用小火炖至鱼熟汤浓，加入少许盐调味即可。

【用法】每日2次，热服。

黄花菜汤

【原料】黄花菜15克，清水适量，盐少许。

【功效】本品具有清热解毒消肿之功效，适于腮腺炎、头痛发热、咽痛发红及一侧或两侧有浮肿、压之感到疼痛的患儿饮用。

【做法】将黄花菜洗净切碎置于砂锅中，加入适量清水煎煮20分钟后，再加入少许盐调味即可。

【用法】每日2剂，饮汤吃菜，连食5天。

紫菜丝瓜汤

【原料】丝瓜100克，紫菜5克，清水适量，食盐、味素、香油各少许。

【功效】本品具有清热解毒、化痰软坚消肿之功效，适于腮腺炎患儿食用。

【做法】(1)将丝瓜洗净后切成片。(2)在砂锅中加入适量清水，烧沸后放入丝瓜片煮至九成熟时，放入紫菜、盐、味素，待开锅后淋少许香油出锅即可。





【用法】每日1剂,可分次食用,连食5天。

赤小豆汤

【原料】赤小豆40克,清水适量。

【功效】本品具有清热解毒、消肿之功效,适于腮腺炎所致发热头痛、咽痛发红、腮部肿胀、拒按、咀嚼困难的患者食用。

【做法】将赤小豆洗净后置于砂锅中,加入适量清水煮至赤小豆熟烂即可。

【用法】每天1剂,连食5天。

丝瓜豆腐汤

【原料】鲜丝瓜50克,豆腐30克,清水适量,葱花、姜丝、精盐、麻油各少许。

【功效】本品具有疏风清热、散结消肿之功效,适于微发热、恶寒、头痛、咽痛发红、一侧或两侧浮肿、压之疼痛、有弹性感、咀嚼不便的患者食用。

【做法】(1)将丝瓜洗净并切成丝,豆腐切成小块。(2)将丝瓜和豆腐块一同置于砂

锅中,放入适量清水煮10分钟后,加入少许葱花、姜丝、精盐略煮片刻,再淋少许麻油即可食用。

【用法】饮汤吃丝瓜豆腐,每日2剂,连食5天。

芹菜海蜇饮

【原料】鲜芹菜100克,海蜇皮50克,冰糖30克,清水适量。

【功效】本品具有清热解毒、软坚消肿之功效,适于发热头痛、烦躁口渴、咽喉肿痛、食欲不振、腮部浮肿、胀痛、坚硬拒按、咀嚼困难的腮腺炎患者食用。

【做法】将芹菜洗净切成段,海蜇洗净切成丝。将芹菜和海蜇一同置于砂锅中,加入适量清水煎煮20分钟后,加入冰糖略煮片刻,待冰糖溶化即可。

【用法】吃菜喝汤,每日1剂,分3次服完。

生梨蜂蜜汁

【原料】生梨500克,蜂蜜100克,清水



适量。

【功效】本品具有清热解毒之功效,适于腮腺炎已到恢复期的患儿饮用。

【做法】将生梨洗净去皮、核后切成片置于砂锅中,加入适量清水煎煮 20 分钟后,去渣留汁,待梨汁凉后加入蜂蜜,搅匀即可。

【用法】每日 1 剂,分 3 次服用,每次 2 匙,连服 5 天。

银花薄荷饮

【原料】银花 15 克,薄荷 6 克,黄芩 3 克,冰糖 15 克,清水适量。

【功效】本品适于温毒在表型腮腺炎患者饮用。

【做法】将银花、薄荷、黄芩一同置于砂锅中,加入适量清水煎煮 20 分钟后,去渣留汁,在汁液中加入冰糖略煮至白糖溶化即可。

【用法】每日 1 次,每日 1 剂,连饮 4~5 天。

四、水痘

水痘又称“水花”,是由疱疹病毒引起的

一种急性传染病,冬、春季节发病率高,可发生于任何年龄,但以婴幼儿及学龄前儿童多见。一般发病轻,但传染性很强。一次患病治愈后可终生免患此疫,再次患此病的人极少见。

水痘发病急,大多先见皮疹,或同时有中、低度发热以及不适等症状。皮疹多见于躯干和头部,四肢较少见。皮疹初期为红色小斑疹和丘疹,隔数小时或一日后变为疱疹,呈椭圆形,大小不等,周围有红晕,以后结痂,数日或 2~3 周后才完全脱落,一般不留瘢痕,皮疹数目多少不定,常分批出现。在同一病人身上,可以同时看到斑疹、水疱、结痂,这是水痘的特点。

中医根据病症表现,将水痘分为风热犯表型和热毒炽盛型。治疗原则以疏风、清热、解毒为主。下面推荐一些食疗方供选用。

荸荠甘蔗汤

【原料】荸荠 250 克,甘蔗 500 克,清水适量。





【功效】适于水痘结痂期。

【做法】将荸荠洗净、去皮切成片，甘蔗去皮后切成段。将两味一起置于锅中，加入适量清水煮1小时即可。

【用法】饮汤吃荸荠片，病好为度。

丝瓜鲫鱼汤

【原料】鲜丝瓜60克，鲫鱼300克，清水适量，精盐、麻油、香菜末各少许。

【功效】本品具有清热解毒、止咳平喘之功效，适于身体微发热、流鼻涕、咳嗽、喷嚏、1~2日出疹、疮疹淡红而润、泡浆清亮、点粒稀疏、发痒、躯干部疱疹较多但神色清爽、二便如常的水痘患儿食用。

【做法】将鲫鱼去鳞、鳃和内脏并洗净，丝瓜洗净后切成片。将鲫鱼和丝瓜片一同置于砂锅中，加入适量清水炖至鱼熟烂，再加入少许精盐、麻油和香菜末调味即可。

【用法】饮汤食鱼，每日1剂，分2次服食。

双花薄荷饮

【原料】金银花15克，薄荷叶6克，香菜10克，白糖10克，清水适量。

【功效】本品具有清热、疏风解毒之功效，适于水痘初期微发热、流涕、咳嗽、喷嚏、疮疹淡红而润、泡浆发亮、点粒稀疏、发痒、躯干较多、神色清爽、二便如常的患儿饮用。

【做法】先将金银花、薄荷叶一同置于砂锅中，加入适量清水煎煮30分钟后，放入洗净并切成段的香菜再煮至沸，去渣留汁，然后在药汁中加入白糖，搅匀溶化即可。

【用法】每日1剂，分2次饮服，连饮5天。

冰糖红豆汤

【原料】红豆30克，冰糖30克，清水适量。

【功效】用于兼夹湿热之水痘出疹期。

【做法】将赤小豆洗净后置于锅中，加入适量清水煮至红豆熟软，再加入冰糖调味即可。

【用法】饮汤食豆，每日1剂，连食3~5天。



芦根绿豆甘蔗饮

【原料】芦根 20 克,绿豆、鲜甘蔗各 250 克,清水适量。

【功效】本品具有清热解毒、润燥止咳之功效,适用于水痘高热不退、烦躁渴饮、面红目赤、便秘溲赤、痘形大而密、疹色红赤或紫暗、疮浆混浊、脚跟较硬、口眼可见疮疹或溃疡的患儿饮用。

【做法】将绿豆洗净后用清水泡发,甘蔗洗净后去皮并切成块,芦根洗净。将上述三味一同置于砂锅中,加入适量清水煎煮 40 分钟后,去渣留汁即可。

【用法】每日 1 剂,分 2 次饮服。

五、风疹

风疹是儿童期一种较轻的出疹性传染病,是常见的急性呼吸道疾病之一。春冬两季发病较多,传染性强。5 岁以内的小儿患病最多,一般发病时并发症少,恢复较快。风疹的特征为上呼吸道轻度炎症、低热,有特

殊的皮肤斑丘疹,耳后、颈部及枕部淋巴结肿大。不论症状轻重,治愈后大多可终身免患此疫。

本病的病因,现代医学认为是原体风疹病毒,由口、鼻及眼部的分泌物直接传给他人,或通过呼吸道飞沫散播传染。母体在妊娠中或分娩时易出现感染风疹病毒的可发病或隐性感染。

诊断本病主要根据流行病史,潜伏期一般为 10~21 天,症状不严重,一般为咳嗽、打喷嚏、流涕、咽痛等轻微的上呼吸道炎症,体温在 38℃ 左右,发热当天即可能出现皮疹,多见于面部,第 2 天见于躯干及四肢,为淡红色斑丘疹,手掌及足跖大多无疹,皮疹 2~3 天后消退,无脱屑或色素沉着。耳后、颈后及枕部淋巴结肿大,会在出疹前一天出现,持续 2~7 天。如能测定内疹病毒抗体,确诊则较容易。

西医无特殊的治疗方案。在发病期间,患儿应卧床休息,食用流质或半流质食物。发现





风疹患儿应将其隔离至出疹后5天。

下面推荐一些食疗方,供参考选用。

葡萄干粥

【原料】葡萄干10克,粳米50克,清水适量。

【功效】本品有扶正透疹之功效,适用于外感风热证小儿风疹,对体虚隐疹不得外达者,本品有宣达透发的作用。

【做法】将葡萄干去除杂质洗净,粳米淘洗干净。将粳米置于锅中,加入适量清水煮沸。待米将熟时,放入葡萄干,继续煮至米熟烂即可。

【用法】趁温服用。

豆腐香菜汤

【原料】豆腐100克,香菜10克,瘦肉15克,精盐、味精、麻油各适量,植物油少许。

【功效】本品有辛凉解表、清热透疹之功

效,适用于小儿风疹,对表症未解而兼有里热的风疹患儿更有疗效。

【做法】(1)将豆腐置于开水锅中略烫一下以去豆泔味,再切成片。(2)将香菜摘去老叶后洗净,切成段。(3)将炒锅烧热后放入少许植物油,待油至六成热时放入切碎的瘦肉煸炒几分钟,再加入豆腐片及适量精盐,用文火煮沸至熟出锅,加入香菜、适量味精,淋上麻油调味即可。

【用法】可作为正餐食用。

双鲜根绿豆饮

【原料】鲜芦根30克,鲜茅根35克,绿豆40克,白糖、清水各适量。

【功效】本品有清热透疹、滋脾胃解毒之功效,适用于风热证型风疹。

【做法】(1)将绿豆去杂质并洗净,用清水浸泡30分钟。(2)将鲜芦根和鲜茅根洗净后切成段,置于锅中加入适量清水煎煮数十分钟后,去渣留汁。(3)将绿豆放入药汁锅



内，加入适量清水用火煮至绿豆熟烂，再加入白糖调味即可。

【用法】饮汤吃绿豆，温服。

拌胡萝卜丝

【原料】胡萝卜 200 克，芫荽(香菜)10 克，葱末、精盐、味精、麻油各适量。

【功效】本品有解肌透疹、健脾消食之功效，适用于外感风热型风疹(精神倦怠、脾虚食少、不思饮食、疹色浅红，以头面为最多)患者。

【做法】(1)将胡萝卜去根叶，用刀轻轻刮去表面粗皮，洗净后切成 6 厘米长的细丝，用精盐腌渍片刻，挤去水分。(2)将芫荽摘去老叶，切去根，漂洗干净后切成 3 厘米长的段。(3)将胡萝卜丝、芫荽段置于碗中，加入精盐、葱末、味精拌匀，淋上芝麻油即可。

【用法】佐餐食用。

六、麻疹

麻疹，俗称“痧子”，是由麻疹病毒引起

的一种急性呼吸道传染病，多见于冬末春初。麻疹传染性很强，主要通过飞沫在儿童之间相互传染。一般 6 个月以内的婴儿，从母体获得了部分抗体而不易被传染。但随着年龄的增长，先天获得的抗体逐渐消失。因此，需按时接种麻疹疫苗以防发病。一般患麻疹治愈后可以终身免患此疫，第二次发病者很少见。

麻疹初起时似感冒，患儿常有发热、咳嗽、流涕、打喷嚏、眼睛发红、怕光流泪；发热 2~3 天后，在口腔第二个白齿附近的颊黏膜上，可以看到针尖大小的白点，周围有红晕，这是麻疹黏膜斑，是麻疹早期的一个特征；第四天后，麻疹出现，先在耳后及颈部开始发现红色小疹，接着很快从脸上、胸前、后背、四肢，最后到手、足心，至此疹子出透。皮疹呈玫瑰红色，起初较稀，以后渐密。经 3~5 天皮疹出透出齐，体温下降，病情好转。皮疹按出疹的顺序自上而下消退。病程 10 天左右，民间流传的“烧三天、出三天、回四天”即此。



正常情况下,对患儿护理得好,7~10天即可痊愈;若护理不当,会并发肺炎、心衰、喉炎、脑炎等,严重时可危及生命。

儿童患病后,除给予精心照顾、进行诊治外,可同时进行食疗。

下面推荐一些食疗方,供参考选用。

甘蔗粥

【原料】甘蔗汁 100 毫升,粳米 50 克,清水适量。

【功效】本品具有清热益气、健脾和胃之功效,适于发热渐退、咳嗽减轻、食欲增加、精神好转的麻疹后期的患儿食用。

【做法】将粳米淘洗干净后置于砂锅中,加入适量清水熬煮至米熟粥成时,加入甘蔗汁搅匀,略煮片刻即可。

【用法】每日 1 剂,分 2 次服食,连食 5 天。

冬笋粥

【原料】冬笋 50 克,粳米 50 克,清水适量。

【功效】本品具有宣散透疹之功效,适用于不出疹或疹出不畅的患儿食用。

【做法】将冬笋洗净后切成片,与淘洗干净的粳米一同置于锅中,加入适量清水熬煮为稀粥即可。

【用法】空腹食用,每日 2 次。

香菇牛肉粥

【原料】水发香菇 100 克,粳米 100 克,熟牛肉 50 克,葱姜末 10 克,猪油 250 克,盐 7 克,味精、胡椒、清水各适量。

【功效】本品具有补脾益气、解毒、托豆疹之功效,适于麻疹见形期出疹不畅的患儿食用。

【做法】(1)将香菇洗净、沥干水后切成细丝,将熟牛肉切成小丁。(2)将粳米淘洗干净,与香菇丝、牛肉丁一同置于锅中,加入适量清水熬煮至粥将成时,再加入猪油、葱姜末、盐、味精、胡椒继续煮至粥成即可。

【用法】每日 2~3 次,热食,连食 3 天。

薄荷汤面

【原料】薄荷 9 克,苏叶 3 克,面条 50 克,味精、香油、盐、清水各适量。

【功效】本品适于麻疹病初热期的患儿食用。

【做法】将薄荷、苏叶一同置于砂锅中,加入 250 毫升清水煎煮 5 分钟后滤取药汁。将面条放入煮沸的开水锅中煮熟后,捞入碗中,加入香油、盐、味精调味即可。

【用法】每日 1 剂,连服 3 日。

银花绿豆汤

【原料】银花 15 克,绿豆 15 克,清水适量。

【功效】本品具有清热解毒之功效,适于全身疹子已出齐、其色红赤、高热不退的患儿饮用。

【做法】将绿豆洗净后,与银花一同置于

砂锅中,加入适量清水煎煮 30 分钟后,去渣留汁即可。

【用法】每日 1 剂,分 3 次服用完,连服 5 天。

鲜笋香菜汤

【原料】鲜笋 200 克,香菜 25 克,清水适量,精盐和麻油少许。

【功效】本品具有消食透疹之功效,适于麻疹初期麻疹透发不畅的患儿饮用。

【做法】(1)将香菜去杂、洗净并切成段,鲜笋洗净后切成丝。(2)在砂锅里加入适量清水,放入笋丝煎煮 10 分钟后,加入香菜略煮,加少许精盐和麻油调味即可。

【用法】每日 1 剂,可分 3 次饮完。

竹笋鲫鱼汤

【原料】鲜竹笋 60 克,鲫鱼 500 克,清水适量,精盐少许。

【功效】本品具有健胃补肾、消食化痰、



解毒透疹之功效,适于麻疹初期的患儿食用。

【做法】(1)将鲫鱼去鳞、鳃及内脏后洗净,竹笋洗净后切成小片。(2)将鲫鱼和竹笋一同置于砂锅中,加入适量清水炖成汤,再加入少许精盐调味即可。

【用法】每日1剂,分3~4次食完,连食5天。

豆腐鲫鱼汤

【原料】豆腐150克,鲫鱼150克,香菜末、清水各适量,精盐、麻油各少许。

【功效】本品具有清热解毒、透疹之功效,适于麻疹病出疹期的儿童食用。

【做法】(1)将鲫鱼去鳞、鳃及内脏后洗净,豆腐切成块。(2)将鲫鱼和豆腐置于砂锅中倒入适量清水,待鱼煮熟后,加入适量精盐、香菜末略煮,淋上少许麻油调味即可。

【用法】每日1剂,分2次食用,连食5天。

鲜萝卜芦根汤

【原料】鲜萝卜120克,芦根30克,葱白

7根,青橄榄7枚,清水适量。

【功效】本品具有解毒透疹之功效,适于小儿麻疹患者饮用。

【做法】(1)将鲜萝卜、芦根、葱白、青橄榄分别洗净并切成片。(2)将以上各味一同置于砂锅中,加入适量清水,煎煮20分钟后,去渣留汁即可。

【用法】代茶饮,不分次数,口渴即饮,每日1剂,连饮3天。

【提示】加点白糖调味,小儿易喝。

甘蔗萝卜汁

【原料】白萝卜汁100毫升,甘蔗汁100毫升,开水适量。

【功效】本品具有清热、利喉、消肿之功效,适于麻疹热毒攻喉、发热、面紫、烦躁不安、咽喉红肿疼痛、音哑、咳嗽声重如犬吠、喉间痰鸣的患儿饮用。

【做法】将白萝卜汁和甘蔗汁一起倒入一个大杯中搅匀,再加入适量开水冲服。



【用法】每日1剂,分2次服,连饮5天。

荸荠甘蔗饮

【原料】荸荠200克,甘蔗100克,清水适量。

【功效】本品具有养阴益气、清除余毒之功效,适于麻疹病疹“回期”的患儿饮用。

【做法】(1)将荸荠、甘蔗分别洗净并切成块。(2)将荸荠块、甘蔗块一同置于砂锅中,加入适量清水煎煮30分钟后去渣留汁。

【用法】代茶饮,连饮5天。

绿豆皮白糖饮

【原料】绿豆皮15克,白糖15克,清水适量。

【功效】本品具有解毒消炎之功效,适于小儿麻疹与肠炎患者饮用。

【做法】将绿豆皮置于砂锅中,加入适量

清水煎煮15分钟后,再加入白糖略煮调味即可。

【用法】每日2剂,连续饮服,病愈为度。

七、细菌性痢疾

细菌性痢疾指带有痢疾杆菌者的粪便以及被粪便污染的衣服、用具、玩具等,通过手、饮食、水等进入人体而引起的一种肠道传染病。苍蝇也易传染此类病菌。因此,卫生习惯不好的小儿易患此病。此病夏、秋季发病最多。

细菌性痢疾根据其症状不同,可分为急性痢疾、中毒性痢疾和慢性痢疾。

1.急性痢疾主要表现为发热,一般体温为38℃~39℃,大便次数增多,每天10~20次,腹泻开始为水样便,很快变为黏液便并带有脓血,每次量不多,但总有便意,同时伴有腹痛。另外,还可能食欲不振、恶心呕吐,精神一般比较好。

2.中毒性痢疾多见于2~7岁的学龄前儿童,来势凶猛,表现为突发性高热,可达39℃~41℃,开始并不出现腹泻的症状,主要表现为精神极



差、嗜睡或说胡话、烦躁、抽风、神志不清；休克型则出现四肢冰凉、脉搏微弱、血压下降等；脑水肿型则以高热抽风为主，伴呼吸衰竭、昏迷等症；混合型则兼有以上两种表现。中毒性痢疾的患儿如抢救不及时，会危及生命。

3.慢性痢疾是由于患儿体质弱，有贫血及寄生虫病，或因急性痢疾未能及时得到治疗而形成的。此型患儿无高热、无急性腹痛和急性中毒症状，有时低烧、恶心呕吐，腹部感觉不适，无食欲，日见消瘦。粪便含大量黏液，有时带脓血，每日大便次数三四次到十几次不等。慢性痢疾患儿常常合并有营养不良症。

下面推荐一些食疗方，供参考选用。

荜拔粥

【原料】荜拔 3 克，胡椒 3 克，肉桂 15 克，粳米 100 克，清水适量。

【功效】本品适用于因脾阳亏虚所致痢

疾患儿食用。

【做法】将荜拔、胡椒和肉桂一同置于砂锅中，加入适量清水煎煮 20 分钟后，去渣留汁，然后放入淘洗干净的粳米熬煮成粥即可。

【用法】每日 1 剂，分 2 次服用，连续服 5 天。

陈皮肉桂粥

【原料】陈皮 5 克，肉桂 2 克，山楂 6 克，当归 3 克，红糖 15 克，粳米 100 克，清水适量。

【功效】本品具有健脾温阳、解毒化湿、散寒止痛之功效，适于因寒湿困脾所致痢疾患儿食用。

【做法】(1)将陈皮、肉桂、当归和山楂一同置于大砂锅中，加入适量清水煎煮 30 分钟后去渣留汁。(2)将淘洗干净的粳米放入煎煮好的药汁中熬煮成粥，然后放入红糖略煮片刻即可。

【用法】每日 1 剂，分 2 次食用，连服 5 天。



陈茗粥

【原料】陈茶叶 10 克，粳米 100 克，清水、葱末、盐、味精、醋各适量，白糖少许。

【功效】本品具有消食积、下滞气、利大肠、去热毒、补中益气、健脾和胃之功效，适于因湿热蕴结所致痢疾患儿食用。

【做法】(1)将茶叶置于砂锅中，加入适量清水煎煮 20 分钟后去渣留汁。(2)将淘洗干净的粳米放入煎煮好的药汁中熬煮成粥，加入少量的葱末、食盐、味精及食醋略煮调味即可。

【用法】每日 1 剂，早、晚各 1 次，空腹食用，连食 5 天。以后不加调料，只加少许白糖调味，再继续食用 30 天，病将痊愈。

柿饼小米粥

【原料】柿饼 3 个，小米 60 克，清水适量。

【功效】本品具有消炎、止痢、止泻之功效，适于痢疾患儿食用。

【做法】将柿饼切碎，小米淘洗干净；将两味一同置于砂锅中，加入适量清水熬煮成粥即可。

【用法】每日 1 剂，早、晚空腹各服 1 次，连服 5 天。

金银花槟榔粥

【原料】金银花 30 克，槟榔 15 克，粳米 60 克，清水适量。

【功效】本品具有清热除湿、下气解毒之功效，适于因湿热蕴结所致热毒痢疾患者。

【做法】将金银花与槟榔一同置于砂锅中，加入适量清水煎煮 20 分钟后去渣留汁，然后将淘洗干净的粳米放入煎煮好的药汁中熬煮成粥即可。

【用法】每日 1 剂，早、晚空腹各服 1 次，连服 5 天。

苦瓜汁饮

【原料】苦瓜 100 克，苦瓜花 10 朵。



【功效】本品具有清热解毒、燥湿止痢、散邪行滞之功效,适于外感湿热、疫毒之气、内伤饮食生冷之物所致痢疾患者饮服。

【做法】将苦瓜、苦瓜花洗净剁碎,然后将剁碎的苦瓜及苦瓜花用干净的纱布包好绞汁即可。

【用法】1~2岁的小儿每次口服5毫升,3~5岁小儿每次服15毫升。日服2次,连续服用3日。

金银花红糖饮

【原料】金银花30克,红糖20克,清水适量。

【功效】本品具有清热解毒、祛瘀止痛之功效,适于热毒炽盛所致痢疾患儿食用。

【做法】将金银花置于砂锅中,加入适量清水煎煮20分钟后去渣留汁,再加入红糖煮至红糖溶化即可。

【用法】温服,每日1剂,分3次服用,连服5天。

大蒜汁白糖饮

【原料】大蒜500克,白糖适量,凉开水适量。

【功效】本品具有抗菌止痢之功效,适于痢疾患儿服用。

【做法】将大蒜去皮洗净捣烂如泥,用干净的纱布绞取蒜汁倒于瓶中备用。每10毫升蒜汁兑入50克白糖,再加100毫升凉开水,搅拌均匀即可。

【用法】2岁以下的小儿,日服3次,每次5毫升;2~5岁的小儿,日服3次,每次8毫升;5岁以上小儿,日服3次,每次10毫升,连续服用3~5天,病好为度。

冰糖露

【原料】冰糖250克,清水适量。

【功效】本品具有扶正祛邪、补中益气、滋阴和胃之功效,适于急性痢疾患儿饮用。



【做法】将冰糖置于锅中,加入 150 毫升清水,用文火将冰糖熬煮成黏稠状的冰糖露。

【用法】1 岁以内的婴儿每次饮 30 克,温服;2 岁的婴儿每次饮 60 克,温服;2 岁以上的小儿适当加量。每日 1 次,连饮 3~5 天。

石榴蜂蜜汁

【原料】鲜石榴 2 只,蜂蜜 30 克。

【功效】本品可治慢性痢疾。

【做法】将石榴捣烂后,用纱布包好绞取其汁,然后加入蜂蜜搅匀即可。

【用法】温开水冲服,每日 1~2 次,连服数天。

八、小儿寄生虫病

肠道寄生虫病种类很多,其中以蛔虫、蛲虫、钩虫较为多见,轻者影响小儿的正常生长发育,重者可导致各种并发症。

蛔虫病是一种体内的寄生虫病。患此病的患儿大多都有进食不卫生的习惯,如饭前

便后不洗手、水果冲洗不净甚至不洗就生吃,表现为平时吃饭正常但仍很消瘦。当环境改变或小儿发烧、腹泻、饥饿以及吃刺激性食物时会突发腹痛,孩子哭叫打滚、弯腰屈体、出冷汗、面色苍白,腹痛以肚脐周围为重,常伴有呕吐,甚至可吐出蛔虫。有时能自行缓解,腹痛消失,小儿显得疲惫,完全恢复后照常玩耍。每次疼痛发作数分钟,这种疼痛可能不是每天发作,也可每天发作数次。给适当的驱虫药物如驱虫净,按 2.5~3.0 毫克/千克体重给药,最大量不超过 150 毫克/次,睡前一次顿服;或肠虫清,按说明服药。当出现便秘或不排便、腹胀、腹部摸到条索状包块时,可能发生了蛔虫性肠梗阻,应到医院进行输液及灌肠等驱虫治疗。

蛲虫俗称“线虫”,多发生在小儿穿开裆裤时期,是一种常见的小儿肠道寄生虫病,其特点是肛门瘙痒,以夜间尤甚,影响小儿睡眠或小儿吵闹不安。肛门局部潮湿,夜间



用手电筒照明,可见从肛门爬出的成虫。这是由于夜里小儿熟睡后,肛门比较松弛,蛲虫便爬到肛门周围产卵,此病多由饮食卫生习惯欠佳所致。

当小儿得了此病,要找医生治疗。平时应教育小儿注意饮食卫生,不能用手直接接触及肛门。

临床上,对于小儿寄生虫病的治疗除了对症服用驱虫药物,或外洗等方法外,亦可辅以恰当的饮食疗法,效果不错,而且可以减少并发症的发生。下面推荐一些食疗方,供参考选用。

西瓜籽糊

【原料】西瓜籽 100 克,沸水适量。

【功效】本品具有驱虫之功效,适于蛲虫患儿食用,亦可治绦虫病。

【做法】将西瓜籽去壳留仁,研成细末,用沸水边冲边搅拌成糊即可。

【用法】每日 2 次,每次 1 匙,连用 7 天。

槟榔粥

【原料】槟榔 50 克,小米 100 克,清水适量,白糖少许。

【功效】本品具有消积、下气、驱虫之功效,适于有蛔虫的患儿食用,本品对其他肠道寄生虫亦有极佳的疗效。

【做法】(1)将槟榔洗净,用热水浸泡 1 个小时。(2)将槟榔连同泡水一起置于砂锅中,加入适量清水煎煮 20 分钟后去渣留汁。(3)将小米淘洗干净后放入煎煮好的药液中熬煮成粥,再加少许白糖调味即可。

【用法】每日 1 剂,早晨空腹食用。

红枣乌梅粥

【原料】红枣 4 颗,乌梅 15 克,粳米 100 克,清水、冰糖适量。

【功效】本品具有安蛔止痛之功效,适于蛔虫病患儿食用。

【做法】先将乌梅洗净后置于砂锅中,加入适量清水煎煮 20 分钟后去渣留汁。将洗



净的红枣和粳米一同放入煎取的药液中,用文火熬煮成粥,再加入冰糖调味即可。

【用法】每日1剂,分2次早、晚空腹食用,连食3剂。

黄芪当归蘑菇鸡

【原料】黄芪80克,当归20克,蘑菇60克,鸡肉500克,清水、姜丝、食盐各适量。

【功效】具有健脾开胃、补中益气之功效,适于蛔虫病所致体虚少食患者食用。

【做法】将鸡宰杀后去毛及内脏并洗净。将黄芪、当归一起放入鸡肚内,然后将鸡与蘑菇、姜片一同置于砂锅中,加入适量清水炖至鸡肉熟烂,再加入食盐略炖进味后,去掉黄芪和当归即可。

【用法】吃鸡肉、喝汤,每2日1剂,连食3剂。

米醋浸生姜

【原料】生姜50克,米醋120克。

【功效】本品具有安蛔止痛之功效,适于

小儿蛔虫病伴腹痛的患儿食用。

【做法】将生姜洗净切成丝,放入米醋中,密封浸泡1周即可。

【用法】每次空腹食姜丝15克,隔6小时服用1次,连服2日。

醋煮花椒

【原料】花椒10粒,醋50克。

【功效】本品具有安蛔驱虫之功效,适于胆道蛔虫引起的腹痛患儿饮用。

【做法】将花椒、醋一同置于砂锅中煮沸后,待凉后去除药椒即可。

【用法】顿服。如果与西药驱蛔灵配合使用效果会更好。

乌梅花椒汤

【原料】乌梅10枚,花椒6粒,清水适量。

【功效】本品具有驱虫止痛、消积除胀之功效,适于蛔虫病患儿饮用。

【做法】将乌梅与研碎的花椒一同置于





砂锅中，加入适量清水煎煮 30 分钟后去渣留汁即可。

【用法】顿服，每日 1 剂，连服 3 天。

安蛔米醋方

【原料】米醋适量。

【功效】本品具有安蛔止痛之功效，适于缓解蛔虫引起的剧烈腹痛。

【做法】取米醋适量，倒入杯中即可。

【用法】在出现剧烈腹痛时顿服，3~6 岁儿童每次服用米醋 15 克，7~9 岁儿童每次服用米醋 30 克，10 岁以上儿童每次服用米醋 45 克。

糖醋马齿苋饮

【原料】鲜马齿苋 200 克，米醋 30 克，白糖适量。

【功效】本品具有清热利湿、凉血解毒、驱虫之功效，适于钩虫病患儿饮用。

【做法】将鲜马齿苋洗净切碎后，置于砂锅中，加入适量清水煎取浓汁 250 毫升，然后去渣加入米醋和适量白糖搅匀即可。

【用法】每日 1 剂，分 2 次空腹温热饮用，连用 3 天为 1 个疗程。如果需要进行 2~3 个疗程，可间隔半个月再饮用。

葱油合剂

【原料】连根葱白 150 克，豆油 250 克。

【功效】本品具有驱虫、解毒、通便之功效，适于蛔虫病、肠梗阻患儿饮用。

【做法】将连根的葱白洗净切成段。在锅里放入豆油用旺火烧沸，再加入葱白炸至焦黄，起锅去葱留油，待油温时服用。

【用法】每次 50 毫升，3 小时 1 次，连服 2 剂。



第三章 儿科怪症类疾病 食疗方法

一、夜啼

夜啼,民间俗称“夜哭郎”,指小儿在夜间常常啼哭不止或时哭时止,多见于半岁以下婴儿。

其实,由于婴儿尚无语言表达能力,因此,“哭”便成了他表达各种意愿的唯一方式。例如,当婴儿饥饿、口渴、太热、太闷、尿布潮湿等生理上的某些具体要求或因某些疾病、痛苦时,只能通过“哭”来表示。

由此看来,对于小儿夜啼应视具体情况区别对待,其主要原因可分为生理性和病理性两类。

生理性夜啼的原因之一是睡眠的黑白颠倒。白天睡得多,夜里就有精神,不想再

睡,无人理睬就会哭闹不停,出现日夜颠倒。其他原因如饥饿、口渴、冷、热、尿布湿了、衣着不适、周围嘈杂也会引起小儿夜啼。特点是哭声响亮、哭闹间歇时精神状态和面色均正常、食欲良好、吸吮有力、发育正常、无发烧等,一般当其得到满足或解除不良刺激后,会安然入睡。

病理性夜啼多由于孩子患某些疾病,令孩子感到不适或痛苦。特点为突然啼哭、哭声剧烈、尖锐或嘶哑、呈惊恐状、四肢屈曲、两手握拳、哭闹不休,虽然抱起或喂奶皆无济于事。有的伴有精神萎靡、烦躁不安、面色苍白、吸吮无力或不吃。引起小儿夜啼的常见疾病有中耳炎或外耳道炎、寄生虫病、皮肤湿疹、佝偻病、腹痛、荨麻疹等。

因此,当家长遇到小孩夜啼时,要仔细观察,找出患儿啼哭的原因,以便对照病因及时进行相应处理,必要时送医院治疗。

中医学认为,病理性夜啼多与脾寒、心热、惊骇、积滞等有关。因而,可依症采用一





些简捷、方便的饮食调养及食疗加以施治。

下面推荐一些食疗方,供参考选用。

竹叶粳米粥

【原料】竹叶 5 克,粳米 25 克,清水适量。

【功效】本品具有除烦、生津止渴之功效,适于小儿心经积热、烦躁不安、身腹俱暖、夜啼声响亮、大便秘结、小便短赤等症患儿食用。

【做法】(1)将粳米淘洗干净。(2)将竹叶洗净后置于锅中,加入适量清水煎煮数十分钟后滤汁,去药渣。(3)将粳米放入药汁中,添加适量清水煮沸后,改用小火熬煮至粳米熟烂成粥即可。

【用法】食粥,温热食用。

芡实莲子粥

【原料】芡实 30 克,莲子肉(去皮、芯)、糯米各 25 克,冰糖、清水各适量。

【功效】本品具有养心益脾、镇惊安神之

功效,适于小儿惊恐不安、夜间啼哭、哭声尖锐、惊惕不安等症患儿食用。

【做法】(1)将糯米淘洗干净,莲子洗净。(2)将芡实置于砂锅中,加入适量清水煎煮 30 分钟后,去除芡实。(3)将莲子放入芡实药汁中继续熬煮至熟,然后放入糯米,添加适量清水熬煮至糯米熟烂成粥,加入冰糖调味即可。

【用法】食粥,温热食用。

白糖赤豆粳米粥

【原料】赤小豆 10 克,粳米 15 克,白糖、清水各适量。

【功效】本品具有益胃生津、清热利水之功效,适于心经积热的小儿夜啼、湿热烦躁、舌尖红苔黄、指纹较红紫、夜啼兼湿热等症患儿食用。

【做法】将赤小豆洗净后置于锅中,加入适量清水熬煮至豆熟开花。将淘洗干净的粳米倒入赤小豆锅内,继续煮至粳米熟烂粥



成,加入适量白糖调味即可。

【用法】取米汤频服。

奶汁蒸珍珠末

【原料】珍珠末 1 克,奶汁 15 毫升。

【功效】本品适于小儿夜啼者食用。

【做法】将珍珠末置于小碗中,加入奶汁混合搅匀,然后上锅隔水蒸化即可。

【用法】每剂分 1~2 次服完,连服 3~5 日。

扁豆双红汤

【原料】白扁豆 30 克,红枣 10 颗,红糖 20 克,清水适量。

【功效】本品具有健脾、暖胃之功效,适于因脾胃虚寒所致夜啼患儿饮用,症见面色苍白、怕冷、四肢蜷曲、哭时喜抱、喜暖等。

【做法】将白扁豆、红枣分别洗净。将白扁豆与红枣一同置于砂锅中,加入适量清水煮至豆烂,再加入红糖略煮片刻即可。

【用法】温热饮,不拘量、不限时给患儿饮用,连饮 5 天。

莲子芯黄花菜汤

【原料】黄花菜 15 克,莲子芯 3 克,冰糖 15 克,清水适量。

【功效】本品适于夜啼的患儿食用。

【做法】将黄花菜、莲子芯与冰糖一同置于砂锅中,加入适量清水熬煮成汤即可。

【用法】每日 1 次,连饮 5~7 日。

生姜红糖饮

【原料】生姜 3 片,红糖 15 克,清水适量。

【功效】本品具有止痛、温中、散寒之功效,适于脾胃虚寒所致夜啼患儿饮用,症见哭声低弱、口中气冷、面色青白、腹部发凉、四肢欠温等。

【做法】将生姜洗净切成丝后置于锅中,加入适量清水煮沸后加入红糖,煮至红糖完





全溶化(也可将生姜丝置于杯中,冲入适量沸水,加盖闷5分钟后,加入红糖搅匀)即可。

【用法】待温后喂患儿,可频饮,病好为度。

丁香豆蔻牛奶饮

【原料】丁香 1.5 克,肉豆蔻 3 克,牛奶 150 毫升,白糖、清水各适量。

【功效】本品具有温中、健脾、和胃之功效,适于因脾胃虚寒所致夜啼患儿食用,症见舌淡苔白、指纹淡红、腹部发凉、手足欠温等。

【做法】(1)将丁香、肉豆蔻洗净后装入洁净的纱布袋内扎好袋口,然后置于砂锅中,加入适量清水煎取药汁,并捞去纱布药袋。(2)将牛奶置于锅中煮沸,然后将煎取的丁香、豆蔻药汁兑入牛奶中搅匀,再加入适量白糖调味即可。

【用法】喝奶,可常饮。

灯芯白糖饮

【原料】灯芯草 8 克,白糖、清水各适量。

【功效】本品具有安宁心神、清心火之功效,适于心经积热所致夜啼的患儿饮用,症见小儿面赤唇红、口中气热、烦躁不安、热扰心神而夜啼等。

【做法】将灯芯草置于锅中,加入适量清水煮沸,改用文火煎取 20 分钟,去药渣留汁,然后加入白糖调味即可。

【用法】取适量,装入奶瓶内喂服,当水饮。

大蒜乳香丸

【原料】大蒜 1 头,乳香 2 克,清水少许。

【功效】本品适于夜啼的患儿食用。

【做法】(1)将大蒜用纸包裹好后,置于灶火灰中煨熟。(2)将煨熟的大蒜与乳香一同研成细末,加入少许清水和匀后,制成如芥子般大小的药丸即可。

【用法】每次取 7 粒制成的药丸,用乳汁



送服。

灯芯草梨糖汁

【原料】雪梨 1 个,灯芯草 2 克,冰糖 10 克,清水适量。

【功效】本品适于心经积热所致夜啼的患儿食用。

【做法】将雪梨洗净去皮捣烂后,用洁净纱布包好绞取其汁。将灯芯草置于砂锅中,加入适量清水煎煮至沸后滤汁去渣。将绞取的雪梨汁与煎煮好的灯芯草汁合并混匀后,加入冰糖置于碗中,上锅隔水蒸至冰糖完全溶化即可。

【用法】一次喝完,每日 1 次,连饮 5-7 日。

二、遗尿

遗尿症俗称“尿床”,指 3 岁以上的小儿经常在睡眠时不知不觉地排尿、醒后方觉的一种病症。此症反复发作,轻者隔数夜一次,重者可每夜一次或一夜数次。临床上没有排尿困难或余尿,小便检查正常。

3 岁以下的小儿由于智力发育还未健全,自觉排尿习惯尚未养成;学龄儿童由于白天贪玩而致疲劳过度、睡前多饮等原因,偶尔发生尿床,均不属病态。

长期遗尿会出现面色苍白或灰黯、记忆力减退、精神不振、肢体疲乏等,长期不愈,还会使患儿遭受精神上的痛苦而产生自卑感,对患儿的智力、体格发育都会产生一定的影响。

本病多因膀胱炎、包茎、龟头炎、蛲虫病刺激局部或中枢神经系统而引起。但绝大多数小儿遗尿属功能性的,由先天肾气不足和大脑神经功能失调所致。常见原因是精神因素,如突受惊吓、疲劳过度、突然改变环境、失去父母照顾及父母照顾不当、未养成良好的卫生习惯等。遗尿大多见于过度兴奋、胆小、过于敏感或睡眠过熟的儿童。少数患儿是由于器质性病变所致。

中医认为此症是由于小儿肾气不足、下元虚寒、肺脾气虚、膀胱虚冷、肝经湿热或病后虚弱所致。所以,在安排小儿的饮食时,晚



餐应尽量以干食为主，晚饭菜肴不宜太咸，晚饭后应控制小儿少喝水，睡前排便，以减少膀胱尿量。

采用食疗的办法治疗本病自古多见，并可取得良好的效果。下面推荐一些常用的食疗方，供参考选用。

韭菜籽面饼

【原料】韭菜籽 9 克，面粉 100 克，温水适量。

【功效】本品适于因下元虚寒所致遗尿症患儿食用。

【做法】(1)将韭菜籽洗净，沥干水后炒黄，研成细末。(2)将韭菜籽末与面粉一起混匀后，加入适量温水和成面团制成饼。(3)在平底锅中加入适量油烧热，放入面饼将两面烙至焦黄饼熟即可。

【用法】分 2 次食用，每天 1 剂，连续食用 10 天。

山药茯苓包

【原料】山药粉 100 克，茯苓粉 100 克，

面粉 200 克，白糖 300 克，清水、猪油、青红丝各适量。

【功效】本品具有补中益气、滋阴收摄之功效，适于因脾肺气虚所致遗尿病患儿食用。

【做法】(1)将山药粉、茯苓粉置于盆中，加入适量清水调成糊状，上锅蒸熟，然后加入白糖和适量青红丝，制成包子馅。(2)将面粉加发酵粉和成面团，切成块，与馅包成小包子，上锅蒸熟即可。

【用法】随意食用，可作早、晚餐，连续食用，病好为度。

韭菜籽大米粥

【原料】韭菜籽 25 克，大米 100 克，清水适量。

【功效】本品具有补肾壮阳、固精止尿之功效，适于因肾虚所致遗尿病患儿食用。

【做法】将韭菜籽洗净后，与淘洗干净的大米一同置于锅中，加入适量清水熬煮成粥即可。



【用法】温热食粥，每日1次。

黄芪熟地鸡肉粥

【原料】黄芪、熟地各30克，黄母鸡肉200克，粳米50克，食盐少许，清水适量。

【功效】本品主治因体质虚弱、肺脾气虚所致小儿遗尿。

【做法】(1)将鸡肉洗净后切成小块，粳米淘洗干净。(2)将黄芪、熟地、鸡肉小块与粳米一同置于锅中，加入适量清水熬煮成粥，再加入少许食盐调味即可。

【用法】温热食用，每日1剂。

荔枝肉糯米粥

【原料】荔枝肉15克，糯米100克，清水适量。

【功效】本品主治小儿遗尿症。

【做法】将荔枝肉与淘洗干净的糯米一同置于锅中，加入适量清水熬煮成稀粥即可。

【用法】温热食用，每日1剂。

清蒸乌龟肉

【原料】乌龟1只，盐、葱、姜各适量。

【功效】本品适于因脾肺气虚所致遗尿症患儿食用。

【做法】(1)将乌龟放入热水中迫其排泄体内脏物，然后去壳和内脏，洗净并切成块。(2)将切好的龟肉块置于碗中，加入适量的精盐、葱段和姜丝、料酒拌匀，上锅隔水蒸熟即可。

【用法】可佐餐，食完后，隔几日再吃1只。

羊肝香菜汤

【原料】羊肝1具，香菜、清水、精盐各适量。

【功效】本品适于下元虚寒型遗尿病患儿食用。

【做法】将羊肝洗净后切成片，再用开水略余一下后置于砂锅中，加入适量清水煮至羊肝熟透，再加入适量盐和香菜末调味即可。

【用法】饮汤吃羊肝，每天1剂，连食8天。





柿蒂汤

【原料】柿蒂 20 个,清水适量。

【功效】本品具有利水止遗之功效,适于遗尿症患者饮用。

【做法】将柿蒂洗净置于砂锅中,加入适量清水煎煮 20 分钟后,去渣留汁即可。

【用法】温饮,每日 1 剂,分 2~3 次饮服,连服 1 周。

羊肉虾汤

【原料】羊肉 20 克,虾 10 克,花椒 5 粒,清水适量,食盐少许。

【功效】本品适于因肾虚所致小儿遗尿病患者食用。

【做法】(1)将羊肉洗净后切成丝,虾洗净后切成段。(2)将羊肉丝、虾段一同置于砂锅中,加入适量清水、花椒煮至羊肉及虾熟透,再加入少许食盐调味即可。

【用法】喝汤,吃羊肉、虾,每日 1 剂,连食 5 天。

豆浆泡白果

【原料】白果数颗(按每岁 1 颗定量),豆浆 1 碗。

【功效】本品具有收敛止尿之功效,适于小儿遗尿患者食用。

【做法】将白果去外壳、芽芯取白果仁,将白果仁捣碎置于带盖的茶碗中。将豆浆置于锅中加热煮沸后,立即冲入盛有白果的碗中,加盖闷 5 分钟,滤出豆浆,去白果渣即可。

【用法】趁热喝豆浆,每日 1 剂,10 日为 1 疗程。

【提示】白果有微毒,不宜多用,一次用量最多不超过 7 颗。

韭菜根饮

【原料】韭菜根 25 克,清水适量。

【功效】本品具有健胃行气、温中壮阳之



功效,适于遗尿患儿饮用。

【**做法**】将韭菜根洗净后放入干净纱布中绞取汁液,然后将韭菜根汁置于锅中煮沸即可。

【**用法**】温热饮用,每日2次,连用15天。

炒山药散

【**原料**】鲜山药500克,温开水适量。

【**功效**】本品具有固肾涩遗之功效,适于遗尿患儿服用。

【**做法**】将鲜山药洗净后去皮,切成片,然后将其晒干炒至微黄,再研为细粉末,按每包6克的药量分袋包装即可。

【**用法**】每日早、晚空腹各服1次,每次1包,温开水送服,连服5天。

鸡肚肠散

【**原料**】鸡肚肠、白糖、花生油、温开水各适量。

【**功效**】本品具有补虚止遗之功效,适于

小儿遗尿者饮用。

【**做法**】将鸡肚肠用盐搓洗干净后焙干,研成细末,加入适量白糖拌匀即可。

【**用法**】每日睡前取研好的鸡肚肠末1/3量,用温开水送服,连服5~7日。

韭菜籽食盐方

【**原料**】韭菜籽、温开水各适量,食盐少许。

【**功效**】本品具有补肝益肾之功效,适于小儿遗尿者食用。

【**做法**】将韭菜籽去除杂质后洗净,晾干即可。

【**用法**】3~5岁幼儿取6粒,4~10岁小儿每次取15粒,每日早、晚空腹用温盐水送服,可常服。

胡椒鸡蛋方

【**原料**】鸡蛋1个,白胡椒7粒。

【**功效**】本品为民间治疗小儿遗尿的良方。

【**做法**】将鸡蛋敲一小孔,将白胡椒放入



鸡蛋内,封住小孔,上锅将鸡蛋蒸熟即可。

【用法】每晚临睡前吃鸡蛋,不喝水。

荔枝干方

【原料】荔枝适量。

【功效】本品具有补脾气、填精髓之功效,适于脾肾久虚的小儿遗尿者食用。

【做法】将荔枝去外壳及内核取荔枝肉,置于碗中上锅隔水蒸熟后,晒干即可。

【用法】每日临睡前吃荔枝肉 10 粒,连吃 1~2 个月。秋冬为宜。

三、佝偻病

佝偻病又称“软骨病”,是婴幼儿期最常见的一种疾病。此病主要是由于缺乏维生素 D,而引起消化功能紊乱和营养障碍的全身性慢性营养不良疾病。以骨骼系统生长发育障碍为主要特征,多见于 3 岁以下小儿。

一般人常称本病为“缺钙”,其实这是一种错误的认识。佝偻病主要是由于体内缺乏维生素 D 而引起的。维生素 D 在人体骨骼

的发育过程中起着十分重要的作用,婴幼儿期生长发育旺盛,骨骼的生长发育迅速,因此,需要足量的维生素 D 才能维持正常的骨骼发育,当维生素 D 缺乏时,即可引起本病。

维生素 D 缺乏的常见原因有:①阳光照射不足。人体皮肤中的脱氢胆固醇经日光中紫外线照射后可转变为维生素 D,小儿如果缺乏室外活动、接触阳光少,则易患本病。②食物中含维生素 D 不足,乳类中含维生素很少。③胃肠、肝胆疾病可影响维生素 D 及钙磷的吸收和利用。

当维生素 D 缺乏时,血钙、血磷浓度会下降,从而导致骨骼钙化过程发生障碍,骨样组织在骨骼局部增生,碱性磷酸酶分泌增加而引起佝偻病。

佝偻病早期可见头颅及胸骨的软化及变形、多汗、枕秃、易惊夜啼、食欲减退、肌肉松弛;晚期以胸背、四肢骨骼畸形为主,头囱闭合,出牙、坐立、行走均迟于正常,头较大呈方形,肋骨下缘外翻、鸡胸、“O”形腿等。

血钙、血磷降低、碱性磷酸酶增高,长骨的X线照片在疾病活动期均有不同改变。

中医学称此病为“五迟”“五软”“鸡胸”“龟背”等。在治疗时多采用健运脾胃、养血益气、调和营养的方法加以施治,以求标本兼治。

下面推荐一些食疗方,供参考选用。

羊肉蛋壳粳米粥

【原料】羊肉 50 克,蛋壳粉 15 克,粳米 50 克,清水适量,葱、姜、盐各少许。

【功效】本品具有强身补钙、健脾和胃、补益气血之功效,适于佝偻病患儿食用。

【做法】(1)将羊肉洗净并切成片。(2)将淘洗干净的粳米置于砂锅中,加入适量清水煮至粥将熟时,放入羊肉片、葱花和姜末煮至羊肉熟透成粥。(3)加入蛋壳粉和食盐拌匀,略煮片刻即可。

【用法】每日 1 剂,早、晚空腹各服 1 次,可常服。

鸡蛋黄粳米粥

【原料】鸡蛋 2 个,粳米 50 克,清水适量。

【功效】本品适于佝偻病患儿长期食用。

【做法】(1)将鸡蛋煮熟后去壳和蛋白,留蛋黄待用。(2)将粳米淘洗干净后置于砂锅中,加入适量清水熬煮成粥,再将蛋黄捏碎放入粥中拌匀即可。

【用法】每日 1 剂,早、晚空腹各服 1 次,连续食用数周。

茯苓红枣粳米粥

【原料】党参 10 克,黄芪 10 克,莲子 5 克,茯苓 15 克,红枣 10 颗,粳米 50 克,清水适量。

【功效】本品有生津养血、健脾益气、补肾固精之功效,适于形体消瘦、面色苍白、发稀色黄、肌肉松软、肢体无力、精神疲乏、夜寐不安、便溏纳少、囟门迟闭的气血不足型佝偻病患儿食用。





【做法】(1)将党参、黄芪、莲子、茯苓一同置于砂锅中，加入适量清水煎煮 30 分钟后去渣留汁。(2)将红枣、粳米淘洗干净后一同放入药汁中用文火熬煮成粥即可。

【用法】每日 1 剂，早、晚空腹各食 1 次，连续食用数周。

香菇木耳炖鸡

【原料】香菇 100 克，黑木耳 100 克，母鸡肉 500 克，清水、葱、姜、盐、味精各适量。

【功效】本品具有健脾益气补虚之功效，适于因气血不足所致佝偻病患儿食用。

【做法】(1)将香菇、黑木耳洗净，用适量清水泡发，将鸡去内脏，洗净并切成块。(2)将鸡块、香菇、木耳、葱段和姜片一同置于砂锅中，加入适量清水炖至鸡块熟烂，再加入食盐和味精略炖片刻即可。

【用法】饮汤，吃香菇、木耳和鸡肉，分次食用，3 天 1 剂，连续食用数周。

胡萝卜炖排骨

【原料】排骨 250 克，胡萝卜 250 克，清水、葱、姜、花椒、盐、味精各适量。

【功效】本品具有强筋壮骨、健脾消食之功效，适于佝偻病患儿食用。

【做法】(1)将排骨洗净剁断后，用开水略余一下，将其置于砂锅中，加入适量清水、葱、姜和花椒炖至将熟。(2)将胡萝卜洗净并切成块，放入将熟的排骨汤中，继续炖至肉酥脱骨时，再加入适量盐、味精略炖片刻即可。

【用法】饮汤，吃排骨和胡萝卜，每日 1 剂，分 2~3 次食用。

虾皮炒韭菜鸡蛋

【原料】虾皮 10 克，韭菜 30 克，鸡蛋 1 个，植物油适量。

【功效】本品具有养血益气、补肾壮阳、强身壮骨之功效，适于因肾脾亏虚所致佝偻



病患儿食用。

【做法】(1)将韭菜去杂后,洗净切碎置于碗中。(2)将鸡蛋打入盛有韭菜的碗中,加入洗净的虾皮拌匀待用。(3)在炒锅里放入适量植物油,待油烧热后放入拌好的三物翻炒至熟即可。

【用法】每日2剂,佐餐食用。

虾皮炒豆腐

【原料】虾皮25克,豆腐150克,花生油、葱、盐、味精各适量。

【功效】本品适于软骨病患儿食用。

【做法】(1)将虾皮洗干净。(2)将豆腐切成块,用开水略煮片刻后捞出沥干水。(3)在炒锅里放入适量花生油,待油烧热后放入葱花炆出香味,加入豆腐和虾皮爆炒(可放点鸡汤),然后加入盐和味精翻炒片刻,出锅即可。

【用法】每日1剂,可分2次佐餐食用,连续食用数日。

香菇炒腰花

【原料】香菇30克,猪腰子1个,葱、姜、味精、盐、水溶苡粉、植物油各适量。

【功效】本品具有消积止渴、补肾开胃、防治佝偻病之功效,适于因脾肾亏虚所致佝偻病患儿食用。

【做法】(1)将猪腰对半剖开,剔去筋膜腺腺后切成腰花,洗净后加入少许盐、料酒、味精、苡粉拌匀。(2)将香菇洗净并用清水泡发,再切成条。(3)在炒锅中加入适量植物油,待油烧热后放入腰花爆炒至熟即出锅。(4)锅中留少许油,放入葱花、姜丝煸香,放入香菇炒熟后将炒熟的腰花倒入锅内迅速翻炒几下,最后用水溶苡粉勾芡即可。

【用法】每日1剂,佐餐食用,可连续食用或常食。

黑豆桂枣汤

【原料】黑豆30克,桂圆肉10克,红枣



30 克,清水适量。

【功效】本品具有健脾补气、养阴血、止虚汗之功效,适于佝偻病多汗的患儿食用。

【做法】将黑豆、桂圆肉及红枣分别洗净后,一同置于砂锅中,加入适量清水用文火煎煮 1 小时左右即可。

【用法】1 天内分 2 次食用完,连食 15 天为 1 个疗程。

清炖鲫鱼汤

【原料】新鲜鲫鱼 1 条,葱、油、盐各少许,清水适量。

【功效】本品适于佝偻病患儿食用。

【做法】(1)将鲫鱼去鳞、鳃、内脏后洗净。(2)将处理好的鲫鱼置于砂锅中,加入适量清水用文火清炖煮汤,再加入少许葱、油、盐调味即可。

【用法】分次饮汤,吃鱼肉。

四、水肿

水肿,亦称“水病”“浮肿”“肿病”,为小

儿常见的一种病症。此病一年四季均可发生,其病因主要是由于外感风邪或邪毒入侵,导致小儿的肺、脾、肾功能失调、水道不利、水湿溢于肌肤而出现水肿。一般将其分为阳水和阴水两类。

阳水又分为风水相搏型和湿热内蕴型;阴水分为肺脾气虚型、脾虚湿困型和脾肾阳虚型。

治疗时应对症下药,采用适当的饮食疗法也能起到较好的治疗效果。下面推荐一些常用的食疗方,供参考选用。

红绿豆粳米粥

【原料】赤小豆、绿豆各 30 克,粳米 50 克,清水适量。

【功效】本品具有利水消肿、清热解毒之功效,适于水肿患儿食用。

【做法】(1)将赤小豆、绿豆分别洗净后,用温水浸泡 2 个小时。(2)将浸泡好的赤小豆、绿豆与淘洗干净的粳米一同置于砂锅

中,加入适量清水熬煮成粥即可。

【用法】每日1剂,分3次服用,连服5~7天。

肉桂陈皮狗肉汤

【原料】肉桂6克,陈皮6克,狗肉100克,小茴香6克,生姜10克,盐3克,清水适量。

【功效】本品具有燥湿利水、温肾助阳之功效,适于因脾肾阳虚所致水肿患儿食用。

【做法】(1)将狗肉洗净后切成块。(2)将小茴香用干净纱布包好,并扎好口。(3)将狗肉块、肉桂、陈皮、小茴香药袋及生姜一同置于砂锅中,加入适量清水用旺火煮沸,再改用文火将狗肉炖至熟烂,然后加入盐略炖片刻调味即可。

【用法】喝汤吃狗肉,每日1剂,分3次食用,连食5剂。

紫苏冬瓜鲤鱼汤

【原料】紫苏4克,冬瓜50克,鲤鱼250克,清水、葱段、姜丝、盐各适量。

【功效】本品具有健脾消肿之功效,适于因风水相搏所致眼睑浮肿、继而全身浮肿的患儿食用。

【做法】将鲤鱼去鳞、鳃及内脏后洗净。将冬瓜洗净并切成块,与紫苏一同置于砂锅中,加入适量清水、葱段、姜丝、食盐炖至各味熟透入味即可。

【用法】吃鱼肉,喝汤,每日1剂,分3次食用,连食5天为1个疗程。

西冬瓜皮饮

【原料】鲜西瓜皮、鲜冬瓜皮各250克,清水适量。

【功效】本品具有清热消肿之功效,适于因湿热内蕴所致稍有浮肿或以肢体浮肿为主、小便短赤、发热神烦的患儿饮用。

【做法】(1)将西瓜皮、冬瓜皮洗净后切成块。(2)将西瓜皮块与冬瓜皮块一同置于砂锅中,加入适量清水煎煮30分钟后,去渣留汁即可。





【用法】代茶频饮，每日1剂，连饮5剂。

茅根绿豆芽汁

【原料】茅根500克，绿豆芽500克，白糖50克。

【功效】本品具有清热解毒、利尿通淋之功效，适于因湿热内蕴所致水肿患儿饮用。

【做法】将茅根洗净切碎后捣烂，绿豆芽洗净切碎后捣烂。将捣烂的茅根、绿豆芽一起用干净的纱布包好，绞取其汁，再加入白糖搅匀即可。

【用法】当饮料喝，每日1剂，连饮10天。

黄芪炖母鸡

【原料】母鸡1只，黄芪50克，茯苓30克，葱段、姜片、精盐、清水各适量。

【功效】本品具有健脾益气、利水退肿之功效，适于因肺脾气虚所致水肿患儿食用。

【做法】将母鸡宰杀后去内脏并洗净。将黄芪和茯苓一起放入鸡腹中，用线缝好口后置于大砂锅中，加入适量清水、葱段和姜片炖至鸡肉熟烂后，加入适量精盐略炖片刻入味即可。

【用法】饮汤，吃鸡肉，每3天1剂，日服2次，连服3剂。

五、汗症

小儿汗症指小儿在安静状态下全身或身体某些部位出汗很多的一种病症，多发生于2~6岁体质虚弱的小儿。

小儿汗症不是一个独立的病症，多因小儿脏腑幼稚、体质弱，或患感冒、支气管炎、肺炎、化脓性扁桃体炎时，使用消炎针剂致使小儿身体元气大伤而引起。其表现为睡眠中出汗，醒后汗止的，称为“盗汗”；不分睡或不睡，随时出汗的，称为“自汗”。无论是盗汗还是自汗，都对小儿的健康产生直接的影响，严重者可延缓生长、发育。

中医学有时称汗症为“虚汗”。治疗时，多按脾胃阴虚和脾肾亏损两种类型加以辨



治。脾胃阴虚型的汗症特点是患儿舌红、口唇红、夜间盗汗、消化不良，还常常有啼哭不止的现象。脾肾亏损型的汗症特点是患儿面色苍白、口唇淡、指纹色淡、盗汗、自汗、营养不良、消化不好、饮食不香等。如果采用补益食疗药膳治疗本病效果显著。

下面推荐一些方便实用的食疗方供选用。

羊肚红枣糯米饭

【原料】羊肚 1 个，糯米 60 克，红枣 5 颗，精盐、香油各适量。

【功效】本品适用于因脾肾亏虚所致汗症的患儿食用。

【做法】(1)将糯米淘洗干净后，用清水浸泡 4 个小时，红枣洗净。(2)将羊肚内外用盐反复搓洗数遍。(3)将泡透的糯米、洗净的红枣放入羊肚内，用线缝好肚口，上锅隔水蒸至羊肚熟烂即可。

【用法】肚内的糯米、红枣当饭食用，羊肚则切成片后用盐、香油拌匀食之。每日 1

剂，连食数日。

甘蔗皮小麦粥

【原料】甘蔗皮、小麦各 15 克，清水适量。

【功效】本品具有除热止渴、健脾和胃之功效，适于因脾胃阴虚所致盗汗患儿食用。

【做法】将甘蔗皮洗净后置于砂锅中，加入适量清水煎煮 30 分钟后去渣留汁。将洗净并捣碎的小麦放入煎煮好的药汁中，用小火熬煮成粥即可。

【用法】每日 1 剂，连用 5 剂。

小麦红枣糯米粥

【原料】小麦 60 克，红枣 15 颗，糯米 20 克，白糖 15 克，清水适量。

【功效】本品具有益气安神、健脾养胃之功效，适于因脾胃阴虚所致汗症患儿食用。

【做法】(1)将小麦洗净并捣碎，红枣洗净后去核，糯米淘洗干净。(2)将以上 3 味一同置于砂锅中，加入适量清水熬煮成粥，再





加入白糖调味即可。

【用法】每日1剂，分早、晚空腹各食1次，连食数天，病好为度。

红枣冰糖炖木耳

【原料】红枣6颗，黑木耳15克，冰糖20克，清水适量。

【功效】本品具有补脾胃、益气血、补脑安神之功效，适于盗汗患儿食用。

【做法】(1)将红枣洗净并去核，黑木耳用清水泡发，并洗干净。(2)将黑木耳与红枣一同置于砂锅中，加入适量清水煎煮20分钟后，再加入冰糖继续炖10分钟，至冰糖完全溶化即可。

【用法】饮汤，吃红枣、木耳，每天1剂，分2次服用。

泥鳅汤

【原料】泥鳅100克，植物油、清水适量，盐、味精少许。

【功效】本品适于盗汗患儿食用。

【做法】(1)先将泥鳅的黏液洗净，然后去除内脏后洗净并切成段。(2)在锅中放入适量植物油，待油烧热后放入泥鳅段炸至焦黄去油。(3)加入适量清水，煎煮20分钟后，再加入少许盐、味精调味即可。

【用法】饮汤，吃泥鳅，每日1剂，分2次食用，连食5天。

桂圆莲子汤

【原料】桂圆、莲子各15克，红糖、清水各适量。

【功效】本品适于因脾胃虚弱所致盗汗患儿食用。

【做法】将莲子去皮、芯后洗净。将莲子肉和桂圆一同置于砂锅中，加入适量清水熬煮成粥，再加入适量红糖略煮片刻即可。

【用法】每日1剂，连食10天。



红枣木耳枸杞汤

【原料】红枣 5 颗，黑木耳 15 克，枸杞 20 克，清水、冰糖各适量。

【功效】本品具有滋补肝肾、凉血止汗之功效，适于盗汗患儿饮用。

【做法】(1)将红枣、枸杞分别洗净，黑木耳洗净，用清水泡发。(2)将以上 3 味一同置于砂锅中，加入适量清水煎煮 20 分钟后，去渣留汁，再加入适量冰糖调味即可。

【用法】每日 1 剂，分 2 次服用，连服 5 天。

黑豆桂圆红枣汤

【原料】黑豆 30 克，桂圆肉 10 克，红枣 30 克，清水适量。

【功效】本品适于自汗、怕风怕冷、饮食减少、平时易患感冒的患儿饮用。

【做法】将黑豆、桂圆肉、红枣分别洗净后一同置于砂锅中，加入适量清水，用小火煎煮 1 小时即可。

【用法】每日 1 剂，分 2 次饮完，连服 14 日。

红枣荔枝饮

【原料】红枣 5 颗，荔枝 3 粒，清水适量。

【功效】本品具有补中益气、补脾益肝、养血安神之功效，适于盗汗患儿食用。

【做法】将红枣、荔枝一同置于砂锅中，加入适量清水煎煮 30 分钟即可。

【用法】饮汤，吃枣和荔枝，每日 2 剂，连食 10 天。

六、婴儿黄疸

新生儿黄疸，指婴儿周身皮肤、双目、小便可色黄的一种病症，分为生理性黄疸与病理性黄疸。生理性黄疸一般在出生后第三天出现，极少数在出生后第二天出现，最迟不超过第五天，一般一周后自行消失，小儿情况良好。刚出生的足月婴儿几乎有 50% 以上、早产儿 80% 以上在出生 24 小时以后皮肤黄染，如果黄疸在出生后 24 小时内出现并迅速加重或两周内仍未消退甚至加重，此时又有发



热、拒奶、吐奶、精神不好等现象,就应当考虑为病理性黄疸,应及时送医院诊治。

新生儿病理性黄疸有3种。

1.溶血性黄疸 多见于母子血型不合、新生儿败血症,或新生儿出生后用某些药物,如大剂量的维生素K₃、磺胺、水杨酸、新生霉素、利福平等引起。

2.肝细胞性黄疸 由于肝脏发育不成熟,肝细胞内酶的活力较低,或因缺氧、感染等抑制了肝内酶的活力,或先天性代谢性疾病、甲状腺功能低下等,都能影响肝细胞对胆红素的代谢而产生黄疸。

3.阻塞性黄疸 由于胆道管发育畸形或炎症的阻塞,使胆汁瘀于胆道,并返流肝内造成毛细胆管破裂,胆汁进入血液而引起黄疸。

新生儿黄疸的治疗应根据不同病种进行不同处理,中医据症给予舒肝利胆、清热化湿、清热解毒、凉血退黄、活血化瘀、健脾化湿等法。饮食也有退黄、消除病因及增强机体和脏器功能等作用,治疗时也不可忽视。

下面推荐一些食疗方,供参考选用。

紫茄子粥

【原料】紫茄子 500 克,粳米 100 克,清水适量。

【功效】本品具有清热利湿之功效,适用于治疗黄疸型肝炎等症。

【做法】(1)将紫茄子洗净后切碎,粳米淘洗干净。(2)将切碎的紫茄子与粳米一同置于锅中,加入适量清水用旺火煮沸,再改用文火熬煮成稀粥即可。

【用法】每日 1 剂,连服数日。

猕猴桃粳米粥

【原料】猕猴桃 20 克,粳米 50 克,清水适量。

【功效】本品具有解热止渴之功效,适用于治疗烦热、黄疸等症。

【做法】将猕猴桃洗净后去外皮,粳米淘洗干净。将猕猴桃与粳米一同置于锅中,加入适量清水熬煮成粥即可。



【用法】每日1剂，分2次食用。

西瓜皮小豆茅根饮

【原料】西瓜皮、赤小豆、茅根、清水各适量。

【功效】本品有清热利湿、凉血解毒之功效，适于新生儿黄疸患者饮用。

【做法】将西瓜皮、赤小豆、茅根分别洗净后，一同置于锅中，加入适量清水煎煮成汤。

【用法】取汤频频喂服。

半夏水煎姜

【原料】半夏12克，生姜18克，清水适量。

【功效】本品具有温中、利湿、化浊之功效，适用于治疗阴黄等症。

【做法】将半夏与生姜一同置于砂锅中，加入适量清水煎取其汁即可。

【用法】每日1剂，分3次温服。

【提示】血症及阴虚燥咳、津伤口渴者忌用本品。

鲜丝瓜方

【原料】鲜丝瓜60~90克，清水适量。

【功效】本品适于各种新生儿黄疸患者食用。

【做法】将鲜丝瓜洗净后，切成小段置于砂锅中，加入适量清水煎煮成汤即可。

【用法】取汤喂服，每日1次，连服5~7天。

七、婴儿湿疹

婴儿湿疹亦称“奶癣”，是婴儿皮肤的一种变态炎症，多见于1个月至2岁的小儿。本病多发于两颊，继而蔓延至额部、头皮等处，轻者较易消退，重者可波及躯干、四肢。症状为皮肤潮红或出现红斑、丘疹、水疱、糜烂、渗液、结痂等。瘦弱患儿的症状主要是皮肤上有红斑和脱屑，剧烈瘙痒，常反复发作，至2岁时才能逐渐自愈。

本病病因较复杂，主要与遗传、外界刺激、食物和吸入物、感染、昆虫叮咬、日光、热和冷刺激等因素有关。



本病诊断主要依据家族过敏史、发病原因(如食物、接触物等)及临床表现等进行诊断,有条件者应对可疑物质作皮肤划痕试验,看是否显示阳性。但要注意将本病和婴儿脂溢性皮炎相区别。后者先从头顶部发病,而后侵及眉间、眉弓、鼻唇沟两侧,为黄色油脂性鳞屑痂。

现代医学对婴儿湿疹急性渗出期多用3%硼酸溶液等收敛性药物湿敷,或外涂氧化锌油,待消退后改用氧化锌糊或皮质类固醇激素霜治疗。

下面推荐一些食疗方,供参考选用。

冬瓜粥

【原料】鲜冬瓜 100 克,粳米 80 克,清水适量。

【功效】本品有清热利尿、养胃生津之功效,适用于湿热型湿疹患儿食用,对肥胖婴儿湿热湿疹尤为适宜。

【做法】(1)将冬瓜去皮、瓤后洗净,切成小块,粳米淘洗干净。(2)将冬瓜、粳米一同

置于锅中,加适量清水煮沸后,再改用文火熬煮至冬瓜和粳米熟烂成冬瓜稀粥即可。

【用法】每日 1~2 次,常服。

菠菜粳米粥

【原料】菠菜 50 克,粳米 60 克,清水适量。

【功效】本品有养血润燥、解毒之功效,适于小儿湿疹、病久血虚者食用。

【做法】(1)将菠菜去老叶后洗净,用开水烫去涩味,切成段。(2)将粳米淘洗干净后置于锅中,加入适量清水煮沸后,改用文火熬煮至米熟汤稠,然后放入菠菜,继续熬煮至米熟烂成粥即可。

【用法】每日服 1 次,空腹食之。

海带粳米粥

【原料】海带 30 克,粳米 50 克,冰糖少许,清水适量。

【功效】本品适用治疗小儿湿疹等症。



【做法】(1)将海带洗净后切碎,将粳米淘洗干净。(2)将海带与粳米一同置于砂锅中,加入适量清水煮沸后,改用文火熬煮成稀粥即可。

【用法】食粥,每日1剂。

土茯苓煲龟

【原料】土茯苓100克,乌龟1只,盐、酱油、味精、黄酒各适量。

【功效】本品有滋阴养血、补虚解毒之功效,适用于血虚风燥症型小儿湿疹等症的患儿食用。症见皮肤浸润肥厚、色素沉着、表面有鳞屑或血痂、瘙痒等。

【做法】(1)将乌龟置于盆中,倒入热水使其排尽废物。宰杀后去头、脚、内脏并洗净。(2)将土茯苓洗净后置于锅中,加入适量清水煎熬1小时,然后将乌龟连甲一同放入土茯苓汁液中,加入适量盐、酱油、黄酒、味精煎煮3个小时左右即可。

【用法】吃龟肉、饮汤,连服2~4次。

四味健脾饮

【原料】橘皮10克,荷叶1张,炒山楂3克,生麦芽15克,白糖、清水各适量。

【功效】本品有健脾导滞、升清化浊之功效,适于脾虚湿盛症型湿疹患儿食用。症见湿浊内蕴、脾失健运、食滞不化、皮肤红斑、瘙痒、丘疹、舌淡苔薄白等。

【做法】将橘皮、荷叶、炒山楂、生麦芽一起装入纱布袋内,扎紧袋口置于锅中,加入适量清水用文火煮沸,15分钟后取汁加白糖调味即可。

【用法】喝汁,可频饮。

白术茯苓饮

【原料】白术12克,茯苓9克,白糖、清水各适量。

【功效】本品有健脾燥湿、补虚益气之功效,适于脾虚湿盛型小儿奶癣等症患者食



用。症见瘙痒、红斑、面黄肌瘦、食少、消化不良、大便溏薄等。

【**做法**】将白术、茯苓一起研成粗粉末装入纱布袋内封口，置于锅中，加入适量清水用文火煮沸 15 分钟即可。

【**用法**】煮沸后，取汁加白糖分次于饭前饮服。

龙胆草黄芩饮

【**原料**】龙胆草、黄芩各 3 克，生地、车前草各 10 克，清水适量。

【**功效**】本品适用于治疗小儿湿疹等症。

【**做法**】将龙胆草、黄芩、生地及车前草一同置于砂锅中，加入适量清水用文火煎取药汁即可。

【**用法**】每日 1 剂，每日 2 次。

八、流涎

流涎指小儿涎液过多，经常流出口外，俗称“流口水”。流涎症原因很多，有生理因素和病理因素两个方面。

1. 生理因素 5~6 个月的婴儿，唾液分泌显著增加，但是口腔浅，又不会及时吞咽

过多的唾液，以致发生流涎。

2. 病理因素 如患口腔黏膜炎以及神经系统疾病时，因唾液分泌过多或吞咽障碍，导致发生流涎。

中医认为流涎症的病因有脾胃积热与脾胃虚寒之分。临床也从这两型辨证施治，脾胃积热型与脾胃虚寒型都可以用食补法取效。下面推荐一些常用的补益食疗方，以供参考选用。

红枣陈皮竹叶汤

【**原料**】红枣 5 颗，陈皮、竹叶各 5 克。

【**功效**】本品具有健脾益气、止涎之功效，适于流涎症患儿饮用。

【**做法**】将红枣、陈皮、竹叶一同置于砂锅中，加入适量清水煎取汁液即可。

【**用法**】每日 1 剂，分 2 次，连服 3~5 日。

生姜甘草红糖茶

【**原料**】生姜 3 片，甘草 9 克，红糖 10 克。

【**功效**】本品具有温中散寒、温胃止呕、



补脾益气之功效,适于脾胃虚寒型流涎患儿饮用。

【做法】将生姜、甘草一同置于砂锅中,加入 300 毫升清水,先用旺火煮沸后,再改文火煮至剩余 150 毫升汁液时停火,去渣取汁,然后加入红糖调味即可。

【用法】代茶饮用,每日 1 剂,温服,连服 5~7 天。

姜糖神曲茶

【原料】生姜 2 片,神曲半块,食糖适量。

【功效】本品具有健脾温中、止涎之功效。适于小儿流涎者饮用。

【做法】将生姜、神曲一同置于砂锅中,加入适量清水煎煮,去渣取汁,加入食糖调味即可。

【用法】代茶饮用,每日 1 剂,每剂 3 次。

白术糖

【原料】生白术 30~60 克,绵白糖 50~100 克。

【功效】本品具有健脾摄涎之功效,适于小儿流涎者食用。

【做法】(1)将生白术晒干,研为细粉后过筛。(2)将白术粉同绵白糖和匀,加入适量清水调拌成糊状,置于碗内,上锅隔水蒸或置饭锅上蒸熟即可。

【用法】每日服 10~15 克,分作 2~3 次,温热嚼服,连服 7~10 天为 1 个疗程。

甘草葱末

【原料】白术 10 克,甘草 5 克,附子 5 克。

【功效】本品具有温中散寒、止涎之功效,适于脾胃虚寒型流涎患儿食用。

【做法】将以上各味一同研成细末,储于瓶中即可。

【用法】每日 2 次,每次 5 克,用米汤送服。

九、营养不良

小儿营养不良是一种慢性营养缺乏症,多见于 3 岁左右的幼儿。患儿长期热量、蛋



白质和各种营养素不足或热量接近正常,蛋白质长期不足所致。主要临床表现为进行性消瘦、头发稀疏、腹部鼓胀、生长发育逐渐停滞、体重减轻、肌肉松弛、皮下脂肪变薄而逐渐消失、精神萎靡、免疫力下降,并且伴有营养性贫血、多种维生素缺乏,甚至并发其他感染性疾病。

引起此病的原因主要有喂养不当,造成营养物质供应不足,特别是蛋白质不足而影响小儿的生长发育;疾病因素,各种疾病影响了小儿的胃肠功能,从而导致营养物质的利用和吸收障碍。

治疗小儿营养不良主要采用饮食方法,以补充营养为主。下面推荐一些食疗方,供参考选用。

鲜牛肉粥

【原料】鲜牛肉、粳米各 100 克,清水、姜、葱、盐、麻油各适量。

【功效】本品具有健脾和胃、益气血、强筋骨之功效,适于身体虚弱、发育不良的小

儿食用。

【做法】(1)将牛肉洗净后切成块置于砂锅中,加入适量清水及姜和葱熬煮至牛肉将熟。(2)将淘洗干净的粳米放入牛肉汤锅中,继续熬煮至粥成时,加入食盐略煮片刻,淋上少许麻油即可。

【用法】每日早餐温热服食,连续食用。

牛肚粥

【原料】牛肚 250 克,粳米 70 克,清水适量,食盐、味精少许。

【功效】本品具有补脾胃、助消化、益气血之功效,适于病后或身体虚弱的小儿食用。

【做法】(1)将牛肚用食盐搓洗干净后切成小块,置于砂锅中,加入适量清水煮至牛肚将熟。(2)加入淘洗干净的粳米熬煮至粥成时,加入少许食盐和味精略煮即可。

【用法】每日 1 剂,早、晚空腹各服 1 次,连续食用。



山药粥

【原料】山药末15克，粳米60克，清水适量。

【功效】本品有补脾益肾、固肠和胃之功效，适于营养不良见泄泻的患儿食用。

【做法】(1)将粳米淘洗干净后置于锅中，加入适量清水，按常法熬煮成粥。(2)待粥至半熟时，加入山药末拌匀继续熬煮至熟即可。

【用法】每日1次，可常食。

牛奶粥

【原料】牛奶250毫升，粳米60克，清水适量。

【功效】本品有补益气血、润肺通肠之功效，适于因营养不良而致便秘的患儿食用。

【做法】将粳米淘洗干净后置于锅中，加入适量清水，按常法熬煮至粥半熟时，再加

入牛奶搅匀继续煮至米烂粥熟即可。

【用法】每日1次，可常食。

十、肥胖症

小儿肥胖是指体重超过同年龄、同性别健康小儿体重的平均值加2个标准差以上，或超过同年龄、同性别小儿标准体重的20%以上。近年来肥胖儿在临床上常见。

肥胖是因脂肪在体内积聚过多所致。根据体重增加的程度分为3度。

1.轻度 指体重比同年龄、同性别健康小儿体重的平均值超过2个标准差。

2.中度 指体重比同年龄、同性别健康小儿体重的平均值超过3个标准差。

3.重度 指体重比同年龄、同性别健康小儿体重的平均值超过4个标准差。

临床绝大多数为单纯性肥胖(生理性肥胖)，少数为症状性肥胖(病理性肥胖)。长时间持续性的中度肥胖可引起脂肪肝和心肺功能的改变，甚至合并高血压和糖尿病，严重肥胖患儿当出现肥胖不良综合症时偶尔可发生猝死。



因此，鼓励小儿多参加体育锻炼和适当的体力劳动，且进食要有规律、定时定量、不偏食、不挑食，即可预防肥胖症的发生。

中医认为，“肥人多痰”“胖人多气虚”，引起肥胖有湿、痰、水、瘀等因素，主要是脂肪积聚过多所致。形体过于肥胖，久之会导致糖尿病、高血压、高血脂等症。

在治疗时，宜以健脾益气、化痰除湿为主。下面推荐一些常用的补益食疗方，以供参考选用。

白茯苓粥

【原料】白茯苓粉 15 克，粳米 50 克，清水适量。

【功效】本品具有健脾益胃、利水消肿之功效，适于肥胖症、水肿、泄泻、小便不利等症患儿食用。

【做法】将粳米淘洗干净。将白茯苓粉与粳米一同置于锅中，加入 500 毫升清水用文

火熬煮成稀粥即可。

【用法】每日 2 次，早、晚温热服食。

【提示】茯苓能促进钠、氯、钾等电解质的排出，具有利尿减肥功能。

赤豆陈皮蒸鲤鱼

【原料】赤小豆 25 克，陈皮 3 克，大鲤鱼 500 克，小椒 3 克，苹果 3 克，生姜、葱、胡椒粉、食盐适量。

【功效】本品具有利水消肿之功效，适于肥胖症患儿食用。症见下肢浮肿、四肢无力、小便不利等。

【做法】(1)将鲤鱼去鳞、鳃及内脏后洗净。(2)将赤小豆、陈皮、小椒、苹果分别洗净后，放入鱼腹中，再将鲤鱼置于盘中，加入适量的生姜、葱、胡椒粉、食盐调好味，灌入鸡汤，上笼蒸约 1 小时至鲤鱼熟后立即出笼。(3)另加入适量葱丝或其他绿叶蔬菜，用沸汤略微余一下，然后摆在蒸熟的鲤鱼四周即可。

【用法】佐餐食用。

桑白皮饮

【原料】桑白皮 30 克。

【功效】本品具有利尿消痰之功效,适于身体肥胖、尿量较少兼有浮肿者饮用。

【做法】(1)将桑白皮洗净后切成段。(2)在砂壶中加入适量清水煮沸后,立即放入桑白皮煮至 3~5 沸,然后离火,加盖闷几分钟即可。

【用法】代茶饮用。

冬瓜皮饮

【原料】冬瓜皮 30 克。

【功效】本品具有利尿除水、减肥之功效,适于肥胖、四肢浮肿、周身乏力、腹胀、小便不利者饮用。

【做法】将冬瓜皮洗净后置于杯中,冲入适量沸水,加盖闷泡 5 分钟即可。

【用法】代茶饮用。

山楂减肥茶

【原料】生山楂 30 克,生苡仁 10 克,干荷叶 60 克,橘皮 5 克。

【功效】本品具有理气行水、降脂化浊之功效,适于单纯性肥胖症患者食用。症见动则气喘、四肢无力等。

【做法】将以上各味中药一同研成细末后混匀,然后置于大茶杯中冲入适量沸水,加盖闷泡即可。

【用法】代茶饮,每日一剂,连续服用 60 天。

玉米须茶

【原料】玉米须适量。

【功效】本品具有利尿减肥之功效,适于肥胖病患儿饮用。症见动则气喘、四肢无力、小便不利等。

【做法】将玉米须阴干后研成细末,每次取一汤匙,冲入开水 250 毫升,稍闷泡片刻即可。





【用法】代茶随意饮用。

山楂银菊茶

【原料】山楂、菊花、银花各 10 克。

【功效】本品具有消食活血、化痹散肿之功效,适于肥胖症、高血脂症患儿饮用。

【做法】先将山楂洗净后拍碎,与菊花、金银花一同置于砂锅中,然后加入适量清水煎煮成汁即可。

【用法】取汁代茶饮,每日 1 剂。

【提示】山楂所含的解脂酶能促进脂肪分解,其多种有机酸可提高蛋白分解酶的活性,使肉食易被消化,它能扩张血管、增加冠状动脉血流量、降低血压、降低血清胆固醇。因此,山楂多用于防治肥胖症、高血脂症及高血压。

干荷叶茶

【原料】干荷叶 60 克,生山楂 10 克,生苡仁 10 克,橘皮 5 克,沸水适量。

【功效】本品具有理气行水、降脂化浊之功效,适于单纯性肥胖症患儿食用。

【做法】将以上 4 味一同研成粗末,置于杯中冲入适量沸水闷泡即可。

【用法】代茶饮,每日 1 剂,连服 100 天。

食醋方

【原料】食醋适量。

【功效】本品具有解毒和胃、散结消积之功效,适于肥胖病、伴有偏食、腹胀便秘的患儿饮用。

【做法】将食醋置于杯中,冲入适量沸水搅匀即可。

【用法】视体重每日饮服 3~6 毫升,分 2~3 次。

十一、疝气

疝气是肠管通过疝孔进入阴囊所引起的一种疾病。其临床症状:在阴囊基部上方有肿物突出,按之柔软而有弹性;在剧烈哭闹、便秘、长期咳嗽或站立活动时,肿物增



大,阴囊坠胀;平卧安静时肿物可逐渐缩小直至完全消失。肿物不大而且出现次数较少的,有自行痊愈的可能。

疝气症在治疗时,应注意以下几点。

- 1.应尽量避免和减少哭闹、咳嗽和便秘。
- 2.注意休息,坠下时可用手按摩,推至腹腔。
- 3.尽量避免奔跑与站立过久,适当注意休息。
- 4.适当增加营养,平时可吃一些具有补气作用的食物如山药、扁豆、鸡、鱼、肉、蛋等。
- 5.大一些的儿童适当进行锻炼,以增强身体素质。

此外,采取饮食治疗,对于小儿疝气能起到较好的效果。下面推荐一些常用的食疗方,以供参考选用。

生黄芪蒸乳鸽

【原料】乳鸽1只,生黄芪10克。

【功效】本品适用于治疗小儿疝气。

【做法】(1)将乳鸽宰杀去毛及内脏后洗净。(2)将生黄芪用干净的纱布包好,放入乳鸽腹中,置于碗中,加入适量清水,上锅隔水蒸熟即可。

【用法】喝汤、食鸽肉。

生姜羊肉汤

【原料】羊肉100克,生姜15克,当归15克。

【功效】本品具有补血散寒、理气止痛之功效,适用于治疗寒疝等症。

【做法】将羊肉洗净后切成块,生姜洗净后切成末。将羊肉块与生姜末及当归一同置于砂锅中,加入适量清水煮至肉烂汤浓即可。

【用法】饮汤、吃羊肉,每日1剂。

金橘蒜瓣饮

【原料】柑核50克,紫皮蒜2头,金橘2个,砂糖50克。

【功效】本品具有理气、消肿、止痛之功



效,适于小儿疝气异常疼痛者饮用。

【做法】将紫皮蒜瓣去皮后洗净。将柑核、紫皮蒜瓣、金橘一同置于砂锅中,加入500克清水用旺火煎煮至剩余250克汁液后滤渣取汁,加入砂糖搅匀即可。

【用法】每日1剂,分早、晚2次温服。

荔枝橄榄茶

【原料】荔枝核19克,橄榄核10克。

【功效】本品具有理气、散结、止痛之功效,适用于治疗寒疝等症。

【做法】将荔枝核与橄榄核一同压碎后,置于杯中冲入适量沸水,加盖闷泡数分钟即可。

【用法】代茶饮。

荔枝茴香散

【原料】荔枝15克,大茴香6克。

【功效】本品适用于治疗小儿疝气。

【做法】将以上2味一同研成细末储于瓶中即可。

【用法】每日1剂,用温开水冲服。

老丝瓜方

【原料】老丝瓜1条。

【功效】本品适用于治疗小儿疝气。

【做法】将老丝瓜洗净、焙干后研成细末。

【用法】每日2次。每次2~6克,用温开水冲服。

茄子蒂方

【原料】茄子蒂3个。

【功效】本品适用于治疗小儿疝气。

【做法】将茄子蒂焙焦后研成细末即可。

【用法】用开水冲服,每日2~3次。

第四章 儿科疳症类疾病 食疗方法

一、小儿疳积

疳积又称“疳症”，是小儿常见的一种慢性营养障碍性疾病，为儿科四大病症之一。

疳积是由于喂养不当、饮食不节制或多种慢性病的影响，使脾胃受损、消化失常、脏腑失养、气液干涸而致。

其临床常见症状为形体消瘦、肌肉松弛、面色苍白、毛发稀疏、大便失调、肚腹肿胀、青筋外露、腹大肢细、精神萎靡、食欲不振、午后潮热等。

由于本病起病缓慢，病程愈长，其病情亦随之加重，严重影响小儿的正常生长发育，所以预防与护理较治疗更为重要。

中医采用调治脾胃等方法施治。饮食疗法亦是从调整消化功能入手，家长应注意对

小儿的正确喂养，避免挑食、偏食，以求营养全面。

下面推荐一些食疗方，供参考选用。

鸡内金薄饼

【原料】鸡内金 10 克，面粉 250 克，温水、白糖适量。

【功效】本品具有消食化积、健脾益气之功效，适于因脾虚所致疳积患儿食用。

【做法】(1)将鸡内金洗净后研成细末。(2)将鸡内金末、白糖、面粉混合拌匀，加入适量温水和成面团。(3)将面团分成若干小面团，擀成薄片，上锅烙熟即可。

【用法】可当点心随意食用，连食 1 个月。

山药粥

【原料】粳米 100 克，小米 100 克，干山药 50 克，清水适量。

【功效】本品具有健脾胃之功效，适于因





脾虚所致疳积患儿食用。

【做法】(1)将粳米、小米分别淘洗干净,山药片研碎。(2)将粳米、小米及山药片碎末一同置于砂锅中,加入适量清水熬煮成粥即可。

【用法】每日1剂,分3次食用,可作主食,连食5天。

鹤鹑肉粥

【原料】鹤鹑1只,粳米50克,清水适量,食盐少许。

【功效】本品具有补脾益气之功效,适于因脾虚所致疳积患儿食用。

【做法】(1)每次取活鹤鹑1只,宰杀去毛、内脏和头爪洗净后切成丁,粳米淘洗干净。(2)将处理干净的鹤鹑与粳米一同置于砂锅中,加入适量清水熬煮至米熟肉烂,再加入少许食盐调味即可。

【用法】每日1剂,分早、晚两次空腹食用,连食5天。

鸡内金蒸黄鳝

【原料】鸡内金10克,黄鳝1条(150克),精盐和姜丝各适量,料酒少许。

【功效】本品具有消食化积、补虚损之功效,适于因喂养不当所致疳积患儿食用。

【做法】(1)将黄鳝去头放血,去除内脏后洗净,并切成条段置于瓷碗中。(2)在碗中加入鸡内金(碎末)、姜丝、料酒、精盐与黄鳝段拌匀,上锅隔水蒸熟即可。

【用法】每2天1剂,连用7剂为1个疗程。

山楂白萝卜蓉

【原料】山楂50克,白萝卜75克,白糖25克。

【功效】本品具有健脾开胃、消食积之功效,适于因脾胃虚弱所致疳积患儿食用。

【做法】(1)山楂洗净、拍开、去核,白萝卜洗净切碎。(2)将去核的山楂与碎白萝卜



一同倒入研钵中捣烂成蓉,再加入白糖调味即可。

【用法】每日1剂,可分3次食完,连食5天为1个疗程。

山楂大麦芽汤

【原料】山楂(干品)、大麦芽各9克,白糖、开水各适量。

【功效】本品具有消食化积、补中益气、舒肝和胃之功效,适于因脾虚气弱所致疳积患儿饮用。

【做法】将山楂(干品)和大麦芽研成细末;然后每次取9克研好的药末置于杯中,加入适量白糖拌匀,用开水适量冲之,加盖闷泡片刻即可。

【用法】每日2次,连饮10天。

姜汁丁香奶

【原料】丁香2粒,姜汁20克,牛奶200

克,白糖适量。

【功效】本品具有补虚、降逆、止呕之功效,适于因气血两虚所致疳积、吃后即吐的患儿饮用。

【做法】先用鲜姜榨取姜汁20克,然后将丁香、姜汁、牛奶一同置于锅中,再添加少许清水用文火煮沸,去除丁香,加入适量白糖调味即可。

【用法】每日1剂,连饮5天为1个疗程。

消疳散

【原料】炒山药30克,炒鸡内金30克,皂矾5克,红枣20颗,白糖30克,黄豆适量。

【功效】本品具有健脾开胃散积之功效,适于面黄肌瘦、消化不良、大便溏泻、营养不良之疳积患儿服用。

【做法】(1)将炒山药、炒鸡内金和皂矾一起捣碎后,再研成细末。(2)将红枣洗净去核后,焙干、捣碎,再研成细末。(3)将以上各





味与白砂糖合并混匀,按每包 0.6 克装入纸包中。(4)将黄豆洗净后置于砂锅中,加适量清水熬煮至豆烂,去豆留汁待用。

【用法】1~2 岁,每日服 2 次,每次 1 包,用黄豆水送服;1 岁以内用量减半,每日服用 3 次,可连服多日。

鸡内金麦芽散

【原料】大麦芽 30 克,鸡内金 30 克。

【功效】本品适用于面黄肌瘦、毛发稀疏、精神不振、手足心热、烦躁易怒等症患儿服用。

【做法】将大麦芽、鸡内金一同置于锅中,用微火略炒,然后研为细末即可。

【用法】每日 3 次,每次 3 克,用开水冲服,或将药末撒于粥内搅匀服用。

二、小儿厌食

小儿厌食症指小儿长期食欲减退或拒食的一种病症。临床表现为长期(两个月以上)食欲不振。患儿往往因食之无味而见食

不食,甚至拒食,伴之形体消瘦,但精神正常。本症多见于 1~6 岁儿童,尤以城市儿童居多。

现代医学认为,本病的致病原因是由于体内锌元素的缺乏而影响食欲和消化功能,或者由于家长过分溺爱和不正确的喂食方式,使小儿情绪发生变化,影响中枢神经系统功能,从而使消化功能的调节失去平衡。另一方面,胃肠道疾病或全身器质性疾病及不良的饮食习惯,如高蛋白、高浓缩饮食、饭前吃糖、生活无规律、气候过热、湿度过高,同样也会影响小儿神经调节功能及消化液的分泌,使食欲下降。

中医认为,本病发病的原因主要有积滞(包括虫积)、脾湿、先天不足、元气虚弱、脾虚胃弱等。其中最为常见的病因是积滞。治疗方法一般多按积滞、脾湿、脾虚等情况辨治。

下面推荐一些食疗方,供参考选用。

红枣白术饼

【原料】红枣 250 克,生姜 60 克,鸡内金



60克,白术120克,肉桂9克,白糖50克,面粉150克,清水适量。

【功效】本品具有健脾燥湿之功效,适于因脾胃湿困所致厌食患儿食用。

【做法】(1)将生姜洗净后切成片焙干,红枣洗净后焙干,鸡内金、白术、肉桂分别焙干。(2)将生姜片、红枣、鸡内金、白术与肉桂研为细末。(3)将以上各味与白糖、面粉混合均匀,加入适量清水和成面团,分成若干小面团,置于平底锅中烙成小饼即可。

【用法】每日食用2次,每次食2块小饼,连食1周。

山楂饼

【原料】山楂(去核)、淮山药、白糖各适量。

【功效】本品适于不思饮食,脾虚胃弱,消化不良等症的患儿食用。

【做法】将山楂、淮山药置于碗中,加入适量清水上锅隔水煮熟,冷后加入适量白糖搅匀压成薄饼即可。

【用法】食饼,每日2~3次。

芸豆红枣糕

【原料】芸豆500克,红枣250克,红糖150克,糖桂花、清水适量。

【功效】本品具有补脾益气、健脾化湿之功效,适于脾胃气虚,兼见暑湿内停之厌食症患儿食用。

【做法】(1)将芸豆洗净,用适量清水泡发捣成豆泥。(2)将红枣洗净,用适量清水泡发后去核置于锅中,加入适量清水煮至熟烂,趁热加入红糖、糖桂花做成枣泥,置冷备用。(3)将芸豆泥摊在案板上,用铲抹为1厘米厚的长片,上面再摊抹一层枣泥,纵向卷起,再用刀与糕条方向垂直切成“回”形糕块,然后将糕块整齐地码放在盘中置于笼屉中,蒸笼置于沸水锅中将糕块蒸熟即可。

【用法】随时食用,可作主餐或点心,连食1周。





姜葱醋米粥

【原料】糯米 100 克,生姜 5 克,连须葱白 20 克,醋 15 克。

【功效】本品具有益脾胃、助消化之功效,适用于治疗小儿厌食症。

【做法】(1)将生姜、葱白分别洗净后切成片,糯米淘洗干净。(2)将生姜片与糯米一同置于锅中,加入适量清水用旺火煮沸 1 分钟,再加入葱白改用文火熬煮成稀粥,倒入醋拌匀略煮即可。

【用法】趁热食用,每日 1 剂。

【提示】阴虚火旺者忌服本品。

山楂粥

【原料】山楂 40 克,粳米 75 克,白糖 10 克,清水适量。

【功效】本品具有健脾和胃、消食散瘀之功效,适于因脾胃失调所致厌食症及腹泻患儿食用。

【做法】(1)将山楂洗净并拍开置于砂锅

中,加入适量清水煎煮 30 分钟后,去渣留汁。(2)将淘洗干净的粳米与砂糖放入锅中熬煮成粥即可。

【用法】每日 1 剂,下午服用,连用 10 天为 1 个疗程。

山楂雪梨粥

【原料】山楂 10 克,雪梨 3 个,粳米 35 克,清水适量。

【功效】本品具有健脾和胃、消积化痰之功效,适于因积滞内热所致厌食症患儿食用。

【做法】(1)将梨洗净切碎后置于砂锅中,加入适量清水煎煮 30 分钟后去渣留汁。(2)将粳米淘洗干净后,与洗净去蒂的山楂一同置于煎取的梨汁中熬煮成粥即可。

【用法】趁热食用,每日 1 剂,连食 7 天为 1 个疗程,视情况可再食 1 个疗程。

鸡内金粳米粥

【原料】鸡内金 10 克,粳米 50 克,白糖、



清水各适量。

【功效】本品适于厌食症伴脘腹胀满、吐酸等患儿食用。

【做法】(1)将鸡内金研成细末,粳米淘洗干净。(2)将粳米与白糖一同置于锅中,加入 800 毫升清水用中火熬煮成粥,将起锅时加入鸡内金粉搅匀即可。

【用法】每日分早、晚各温食 1 次。

栗子粳米粥

【原料】栗子 10 粒,粳米 50 克,蜂蜜、清水适量。

【功效】本品具有养胃健脾之功效,适于治疗小儿厌食症。

【做法】(1)将栗子去硬壳,取栗子肉,粳米淘洗干净。(2)将栗子肉与粳米一同置于锅中,加入适量清水用小火熬煮至粥熟米烂,再加入适量蜂蜜调味即可。

【用法】食粥,每日 2 次。

荸荠烧香菇

【原料】荸荠 300 克,水发香菇 100 克,香菇 50 克,鲜花生油、味精、料酒、白糖、酱油、姜末、淀粉各适量。

【功效】本品具有健脾益胃、清热生津之功效,适用于治疗小儿厌食症。

【做法】(1)将水发香菇洗净,撕成小片。(2)将荸荠去皮、洗净后切成片。(3)将炒锅烧热后,加入适量花生油,待油烧至七成热时,将香菇片与荸荠片同时下锅煸炒至脱生,放入鲜汤,加入适量精盐、料酒、白糖、酱油、姜末等用文火焖烧至汤汁稠浓,再加入味精、湿淀粉勾芡,起锅装盘即可。

【用法】佐餐食用。

【提示】本品是治疗小儿厌食的佳品。

胡萝卜酸梅汤

【原料】鲜胡萝卜 50 克,酸梅 5 颗,食盐





少许,清水适量。

【功效】本品具有生津、养胃、促消化之功效,适于津液不足、厌食的患儿食用。

【做法】将胡萝卜洗净后切成片置于锅中,加入一大碗清水与酸梅共煮,煮至剩余半碗汁液时,加入少许食盐调味即可。

【用法】喝汤、吃胡萝卜,佐餐食用。

山楂糖饮

【原料】山楂 15 克,白糖少许。

【功效】本品具有健胃助消化之功效,适于所有厌食症患儿饮用。

【做法】将山楂洗净后置于砂锅中,加入 300 毫升清水用文火煎煮,煮至剩 50 毫升汁液时,加入少许白糖搅匀即可。

【用法】每次饮服 30 毫升,每日 2 次,连饮 7~10 日。

橘饼茶

【原料】橘饼 1~2 个。

【功效】本品具有宽中、下气、化痰、止咳之功效,适用于小儿伤食或多吃生冷瓜果后泄泻不止等症患儿饮用。

【做法】每日取橘饼 1 个切成薄片,置于茶壶中,用刚烧沸的开水冲泡,盖上茶壶盖,泡 10~15 分钟即可。

【用法】喝茶、吃饼,分数次当茶饮用。连用 2~3 天。

山楂红枣内金散

【原料】山楂片 20 克,红枣 10 颗,鸡内金 2 个,白糖少许。

【功效】本品具有消食化积之功效,适于厌食症及消化不良的患儿饮用。

【做法】(1)将山楂片及大枣烤焦呈黑黄色。(2)将鸡内金焙干后研成细末。(3)将烤焦的山楂、红枣与鸡内金末、白糖一同置于砂锅中,加入适量清水用文火煎煮取汁即可。

【用法】温服频饮,每日 2~3 次,连服 3~5 日。



三、小儿食积

糖醋萝卜片

【原料】白萝卜 250 克，白糖、米醋各适量。

【功效】本品具有开胃消食、止咳化痰、杀虫止痢之功效，适于小儿食积、肺热咳嗽、细菌性痢疾等症的患儿食用。

【做法】将白萝卜洗净后，削去表皮，用凉开水冲洗后切成薄片，加入适量米醋和白糖拌匀即可。

【用法】佐餐食用，每日 2 次。

阿魏黄连醋方

【原料】阿魏 15 克，黄连 15 克，花碱 9 克，山楂肉 35 克，连翘 45 克，半夏 30 克，醋 500 克。

【功效】本品具有消食化积之功效，适于小儿食积、腹如蜘蛛状、肚痛、小便白浊的患儿食用。

【做法】(1) 将阿魏用醋浸一宿后研成

泥。(2)将半夏用皂角水浸一宿后取出研成细末。(3)将黄连置于锅中用微火炒干后研成细末。(4)将花碱、山楂肉及连翘一同研为细末。(5)将上述各味一同混匀，加入少许清水和为糊，制成如萝卜籽大小的药丸即可。

【用法】每次服 20 丸，空腹用米汤送下。

巴椒青香醋方

【原料】巴豆 10 粒，胡椒 20 粒，丁香 20 粒，青皮 20 枚，醋 500 克。

【功效】本品具有消食化积之功效，适于小儿食积，乳食不化、腹急气逆的患儿食用。

【做法】将巴豆去皮，分作 20 片。将青皮去白，每 1 枚纳入巴豆、胡椒、丁香各 1 粒，用棉绒缠好后，与米醋一同置于砂锅中煮至醋尽后取出，焙干研成末，制成如粟米大的药丸即可。

【用法】每次服 2 丸，用米汤送下。



生姜醋汤

【原料】生姜末3克，食醋少许。

【功效】本品具有理中、助运、消滞之功效，适于小儿食滞者饮用。

【做法】将生姜末置于砂锅中，加入适量清水煎煮成汤，再加入少许食醋搅匀即可。

【用法】趁热服用。

四、小儿呕吐

呕吐指从口中吐出胃内容物的一种症状。许多小儿疾病都可以引起呕吐，但以消化系统疾病最多见，消化系统疾病引起的呕吐，在婴幼儿时期发病率较高。

中医称本病为“呕吐”，是由于小儿脾胃虚弱，如饮食不节制，或寒热失宜，或久病胃阴虚，伤及胃气，胃失其和降，气逆于上则引发呕吐。

根据症型不同，小儿呕吐的临床表现亦不同。

1. 伤食呕吐 表现为不思乳食，恶心呕

吐，呕吐乳块或不消化物，吐物酸臭，吐后胃脘舒适，口气秽臭，脘腹胀满，泻下腐臭，或便结难下，舌苔黄或厚腻。治疗时，宜以消食导滞、和胃降逆为主，食一些清淡稀软食物。

2. 胃热呕吐 表现为食入即吐，呕吐频繁，吐物酸臭或吐黄色苦水，或伴发热，面赤唇红，烦渴喜饮，大便秘臭或秘结，小便黄赤，舌苔黄，舌质红。治疗时，宜以清热和胃、降逆止呕为主，食一些清淡滋润食物。

3. 虚寒呕吐 表现为朝食暮吐，暮食朝吐，时发时止，吐物不化或伴清稀痰涎，臭味不大，面色黄白，精神倦怠，手足欠温，大便稀溏或完谷不化，舌苔薄白，舌质淡，脉缓或沉细无力。治疗时，宜以温中散寒、降逆止呕为主，食一些容易消化之食物。

4. 胃阴虚呕吐 表现为不欲饮食，食则呕吐，干呕呃逆，烦渴咽干，颊红唇燥，手足心热，大便干结，舌少苔或苔剥，舌质红绛或起芒刺。治疗时，宜以生津养胃、降逆止呕为主，食一些滋润细软的食物。



一般情况下，把握好以下饮食宜忌，对于小儿呕吐的预防和治疗具有一定的积极作用。

1.任何原因引起的呕吐，均应节制饮食。可予清淡、稀软、容易消化的食物，如稀粥、藕粉、牛奶等频频呷服，以免胃不受纳而吐出。

2.频繁呕吐的，须禁食4~6小时，使胃肠得以休息。可喂焦米汤或萝卜汁、甘蔗汁、橘汁及乳汁类流质饮食，但应避免过甜，以防胃酸增多，加重呕吐。

3.呕吐期间，凡对胃有刺激的食品，如辛辣的葱、大蒜、辣椒及兴奋的咖啡等均应忌食。对海腥及有特殊气味之品亦应避免闻及，以免刺激胃而引起呕吐。

4.因暑热致吐或久呕不愈者，最易耗气伤津。应予益气生津、扶助胃气之粥类食品、果汁、牛奶、鱼肉汤汁等，而温燥油炸食品，则易助热生火灼津不宜食用。

5.久吐脾胃虚寒，中阳不足，进食皆宜温中暖胃之品，如姜粥、豆蔻粥、羊肉汤汁

等，切忌寒凉冰镇之物，以免里寒过盛，使病情迁延。

6.呕吐患儿常见大便秘结。如属乳食积滞、燥热内结者应多吃水果、蔬菜，如香蕉、菠菜、萝卜等；因脾胃虚弱、津虚燥结者，宜进食芝麻、饴糖、枣泥、核桃等食品，以保持大便通畅使胃气得以下降。

7.进膳时，应保持愉快情绪。避免在患儿烦躁哭闹时强迫进食，以防气郁化火，火郁犯胃，使胃气不能通降而加重呕吐。

根据以上各症型表现及饮食宜忌，下面推荐一些常用的食疗方，以供参考选用。

豆蔻生姜粳米粥

【原料】肉豆蔻5克，生姜3片，粳米100克。

【功效】本品具有温中开胃、行气止呕之功效，适于脾胃虚寒之脘腹胀痛、食少呕吐等症，兼有久泻不愈的患儿食用。

【做法】将肉豆蔻研成细末。将粳米淘洗





干净后置于锅中，加入适量清水熬煮至沸后，加入肉豆蔻末及生姜继续熬煮至粥成即可。

【用法】随量服用。

芥菜生姜汤

【原料】芥菜 150 克，生姜 10 克，红糖适量。

【功效】本品具有解表散寒、温中止呕之功效，适于感冒风寒而有畏寒呕吐、呃逆的患儿饮用。

【做法】将芥菜洗净后切碎，与生姜、红糖一同置于砂锅中，加入适量清水煎煮至三沸即可。

【用法】分次温服。

韭姜牛奶饮

【原料】鲜韭菜 100 克，生姜 30 克，鲜牛奶 250 克。

【功效】本品具有温中下气、和胃止呕之功效，适于脾胃虚寒、恶心呕吐、不思饮食、

噎膈反胃的患儿饮用。

【做法】将鲜韭菜、生姜分别洗净后捣碎，用干净纱布包好绞取其汁。将两汁合并混匀后兑入牛奶搅匀，再加热煮沸即可。

【用法】频频温服。

刀豆柿蒂饮

【原料】刀豆 20 克，柿蒂 5 个，生姜 3 片，红糖适量。

【功效】本品具有温胃散寒、降逆止呕之功效。适于虚寒、呃逆、呕吐兼久泻的患儿饮用。

【做法】将刀豆洗净后捣碎，与柿蒂、生姜一同置于砂锅中，加入适量清水煎煮至沸后，滤去药渣留汁，再加入适量红糖调味即可。

【用法】分次温服。

麦冬芦根鲜藕饮

【原料】麦冬 10 克，鲜芦根 30 克，鲜藕节 100 克。



【功效】本品具有清热生津、除烦止渴、益胃止呕之功效，适于胃阴虚而胃气不和、呕吐反胃、烦渴欲饮的患儿饮用。

【做法】将麦冬、鲜芦根及鲜藕节一同置于砂锅中，加入适量清水用小火煎煮至数沸后，滤渣取汁即可。

【用法】频频温饮。

【提示】胃寒者不宜饮用本品。

甘蔗生姜汁

【原料】甘蔗 250~500 克，生姜 25~30 克。

【功效】本品具有清热生津、和胃止呕之功效，适于余热未尽、胃阴不足引起的反胃呕吐、食少烦渴的患儿饮用。

【做法】(1)将甘蔗、生姜分别洗净并捣碎，然后用干净的纱布包好绞取汁液。(2)将绞取的甘蔗汁与生姜汁合并混匀后加热煮沸即可。

【用法】频频温饮。

藕姜汁

【原料】藕 90 克，生姜 10 克。

【功效】本品具有清热生津、和胃止呕之功效，适于胃热而胃气不和、恶心呕吐、烦渴喜饮等症的患儿饮用。

【做法】(1)将藕洗净后切碎置于研钵中捣烂，再用干净的纱布包好绞取其汁。(2)将生姜洗净后切碎并捣烂，绞取汁液。(3)将藕汁与生姜汁合并混匀即可。

【用法】频饮。

【提示】本品对暑热作吐或热病伤津者亦颇相宜。

猕猴桃姜汁

【原料】猕猴桃 180 克，生姜 30 克。

【功效】本品既能清热生津、除烦止渴，又能和中开胃、降逆止呕，故热病烦渴、胃热津伤、反复呕吐者饮之效果甚佳。

【做法】(1)将猕猴桃洗净后切碎置于研





钵中捣烂，用干净的纱布包好绞取其汁。

(2) 将生姜洗净后切碎并捣烂，绞取汁液。

(3) 将猕猴桃汁与生姜汁合并混匀即可。

【用法】频频饮之。

柠檬甘蔗汁

【原料】柠檬 60 克，甘蔗 250 克。

【功效】本品具有祛暑清热、和胃生津之功效，适于暑热伤津之烦渴喜饮、反复呕吐、大便燥结的患儿饮用。

【做法】将柠檬、甘蔗分别捣碎后，用干净纱布包好绞取汁液，然后将两汁合并混匀即可。

【用法】代饮料频服。

【提示】本品饮之甘润香美，小儿喜食。

丁香姜糖

【原料】丁香粉 5 克，生姜末 30 克，冰糖（或白砂糖）50 克，香油适量。

【功效】本品具有温中降逆止呕之功效，

适于胃寒呕吐、呃逆、反胃、不思饮食、手足欠温的患儿食用。

【做法】(1) 将冰糖（或白砂糖）置于砂锅中，加入少许清水用文火熬化后，加入生姜末、丁香粉熬至糖挑起不粘手为度。(2) 另备一搪瓷盆，表面涂上少许小磨香油，将熬好的糖倒入盆中摊平，稍冷后趁软切成小块贮于罐中即可。

【用法】不拘时含食。

【提示】本方甜如糖果，小儿喜欢食用。

