

小儿腹泻的中医治疗与调护

▲ 河南省中医院 赵文锦

有很多孩子都会有拉肚子 的现象，父母 对此会非常担心，并带着孩子去医院进行 几次检查，然后再吃一些药物，希望孩子 的拉肚子情况能够早日改善。

小儿腹泻的原因是什么？

小儿泄泻是儿童常见病之一，以大便 次数增多，粪质稀薄或如水样为特征，引 起小儿泄泻的原因主要有三种，分别是感 受外邪、伤于饮食以及脾胃虚弱。中医认 为，小儿脏腑娇嫩，容易受到外邪侵袭而 发病，此外，小儿饮食习惯不规律，容易 伤及脾胃，从而导致小儿泄泻。而脾胃虚 弱则是由于小儿的消化系统尚未发育完全 ，容易受到外界刺激，导致脾胃功能失调 ，这种失调会导致水湿不化，湿邪困脾， 从而引发小儿泄泻。

小儿腹泻的中医疗法

推拿 推拿疗法是一种古老的中医 疗法，

推拿疗法在调整脾胃和大肠的功能方面 有着独特的优势，在推拿疗法中，针对不 同类型的泻症，有不同的推拿方法。

（1）湿热泻，采用分阴阳、清大肠、 清小肠、退六腑、揉小天心、运水入土等 方法，通过调整体内阴阳平衡、清除湿热 毒素、促进肠道蠕动等手法治疗湿热泻。

（2）风寒泻，采用分阴阳、揉外劳宫 、推三关、摩腹、揉脐、揉龟尾、运土入 水等方法，通过调整体内阴阳平衡、促进 血液循环、增强体内阳气等手法，起到治 疗风寒泻的效果。

（3）伤食泻，采用揉板门、清大肠、 补脾土、摩腹、运内八卦、点揉天枢、掐 十指节等方法，通过调整体内脾胃功能、 促进消化吸收、增强体内气血等手法，起 到治疗伤食泻的效果。

（4）脾虚泻，推拿师则会采用推三关 、补脾土、补大肠、摩腹、推上七节骨、 捏脊、

重按脾俞、胃俞、大肠俞等方法，通过 调整体内脾胃及大肠功能、增强体内阳气 、促进气血运行等手法治疗脾虚泻。

药物外治 （1）腹泻贴：腹泻贴是 一种外用贴剂，使用丁香、肉桂等药物， 外用纸膏药粘贴置于脐部，这种贴剂具有 温中止泻、祛寒散寒的作用，能够缓解腹 泻的症状。使用时，将贴剂剥下纸膜，在 脐部周围清洁干净后，将贴剂贴在脐上， 每日1~2次，连续使用3~5天。

（2）灸法：灸法是中医传统疗法的一 种，适用于治疗腹泻、腹痛等消化系统疾 病。使用灸法治疗腹泻，需要选择中脘、 神阙等穴位，隔姜灸或艾条温和灸，隔姜 灸是指在穴位上放置姜片，然后用艾条或 灸炷进行灸热，温和刺激穴位，起到温中 止泻、祛寒散寒的作用。艾条温和灸则是 使用艾条进行灸热，比隔姜灸更温和，每 次灸热时间约为15~20分钟，每日1~2 次，连续使用3~5天。

小儿腹泻日常如何调护？

为了增强体质，合理喂养：这可以通过 多吃新鲜的蔬菜和水果，适量吃些肉类和 谷物来。

保护肚子不受凉：在寒冷的天气里，穿 衣服要保暖，避免露出肚子和腰部，如果 在室内，也要避免直接接触冷空气，否则 会影响身体健康。

饮食卫生：勤洗手，做好清洁工作，可 以避免病菌和细菌的传播，需要注意饭前 便后洗手，保持卫生习惯，避免食用不洁 净的食物，如果有家庭成员生病了，尤其 是传染病，要做好分隔和隔离，以免其他 人受到感染。

总之，小儿泄泻是一种常见病，家长要 注意孩子的饮食卫生和环境卫生，加强孩 子的免疫力，避免孩子感染病毒或细菌， 一旦发生小儿泄泻症状，应及时带孩子就 医，避免病情恶化，影响孩子的健康成长 。

中医对小儿咳嗽治疗的认识和经验

▲ 河南省中医院 赵文锦

咳嗽是儿童时期最常见的症状之一， 儿童的身体免疫系统尚未完全发育，因此 更容易受到感冒、流感等疾病影响，导致 咳嗽发生。咳嗽在四季中均可发生，但是 冬春季和秋冬季节是高发季节，西医将咳 嗽视为一种症状，治疗应对症状原因进行 治疗，中医药则对咳嗽的治疗有着独特认 识和经验，今天笔者就介绍一下中医如何 治疗小儿咳嗽。

中医对咳嗽病因的认识

外邪内伤 久病耗伤 小儿咳嗽是儿 童常见病症，咳嗽的原因大多是感受外邪 和内伤饮食、久病耗伤等，根据不同的病 因，咳嗽可以分为外感咳嗽和内伤咳嗽。 外感咳嗽包括风寒咳嗽和风热咳嗽，风 寒咳嗽主要是由寒邪侵入肺部引起的，风 热咳嗽则是由热邪侵入肺部引起的。内伤 咳嗽包括痰湿咳嗽、痰热咳嗽、阴虚咳嗽 等几种，痰湿咳嗽是由体内湿气太重、痰 液积聚所引起的，痰热咳嗽则是由体内热 气太盛、痰液发热所引起的。

肺失宣肃 脾胃损伤 咳嗽病变部位在 肺，常涉及脾，病理机制为肺失宣肃。肺 是人体的娇脏之一，主要功能是宣肃降清 ，上连咽喉，开窍于鼻，外合皮毛，主一 身之气，司呼吸。外邪从口鼻或皮毛而入 ，邪侵于肺，肺气郁闭，肺失宣肃而发生 风寒或风热咳嗽。

咳嗽的治疗主要体现在宣肺及肃肺两 个方面，对于肺失宣肃的病理机制，宣肺 即为疏通肺气，使之顺畅流通，肃肺则是 清除痰湿，以达到使肺肃肺的目的。小 儿脾常不足，饮食不节，损伤脾胃，脾失 运化，痰湿内生，上贮于肺，肺失肃肺以 致痰湿咳嗽，因此，针对脾胃的调理也很 重要。

辨证需要在辨病的前提下进行

咳嗽是一种常见症状，其引发原因很

多，中医治疗的特点就是辨证论治，在 明确病因的情况下才能进行辨证论治，因 此，在小儿咳嗽的治疗中应该使用辨病与 辨证相结合的方法，在明确病因的基础上 进行辨证加减用药治疗。

上气道咳嗽综合征 上气道咳嗽综合 征是一种常见呼吸道疾病，其症状包括咳 嗽、喉咙干燥、喉咙疼痛等。这种疾病的 治疗需要针对原发疾病进行治疗，例如感 冒、鼻炎等。中药可以用于治疗上气道咳 嗽综合征，例如，清肺利咽汤加减可以用 于治疗痰热壅肺、上攻咽喉的症状，它含 有苦杏仁、桔梗等成分，可以清肺利咽， 化痰止咳。

咳嗽变异型哮喘 咳嗽变异型哮喘急 性期多由风邪犯肺、肺气失宣、气道挛急 等因素引起，因此，治疗时应以疏风宣肺 、降气缓急为主要方针，麻黄、杏仁、苍 耳草、紫菀、款冬花、炙枇杷叶、地龙、 蝉衣、僵蚕和苏叶等，都具有疏风宣肺、 降气缓急的功效，可用于治疗咳嗽变异型 哮喘的急性期。

胃－食管反流性咳嗽 胃－食管反 流性咳嗽主要是由于肝胃气机失司，肺失 肃肺引起的，这种咳嗽常常与胃酸逆流有 关，会导致胸口不适和呕吐感。因此，治 疗胃－食管反流性咳嗽的方法主要是抑肝 清热、降逆和胃，左金丸合旋覆代赭汤 是一种常用的方子，可以清肝泻火、降逆 和胃，这个方子的主要成分是左金丸和旋 覆代赭汤，这些成分可以有效地缓解胃－ 食管反流性咳嗽的症状。

总之，中医药对咳嗽的治疗有着独特 认识和经验，强调辨证论治，即根据患者 具体体质和病情，进行个性化治疗，小儿 咳嗽需要根据病情不同的证型进行相应中 药治疗。同时，还需要根据年龄、体质等 因素进行合理地用药，避免药物不当引起 副作用。

家长要知道的小儿哮喘误区

▲ 成都市龙泉驿区中医医院 张福敏

什么是小儿哮喘

小儿哮喘是一种慢性气道疾病，表现 为反复出现的气喘、咳嗽和气短等症状。 它主要发生在儿童期，常常伴随着变态反 应性疾病的其他症状，如湿疹、过敏性鼻 炎等。

小儿哮喘误区

（1）小儿哮喘是一种慢性非传染性气 道疾病。虽然气喘症状会通过空气传播， 但不是因为病菌或病毒的感染而引起的。

（2）小儿哮喘的症状不仅仅局限在气 喘和咳嗽上，还包括胸闷、喘息、疲倦和 肚子痛等不适症状。这种误解可能导致许 多家长不愿将孩子带到医院进行深度检查 和诊断。

（3）小儿哮喘是一个包括多种肺和气 道疾病的综合症。与其他疾病相比，小儿 哮喘的症状、病程和治疗水平也有所不同 。

（4）尽管小儿哮喘常发生在儿童期， 但也有可能出现在成年人。成年人哮喘的 症状和小儿哮喘相似，包括咳嗽、气短、 气喘和胸闷等。

（5）小儿哮喘可以得到有效的治疗， 包括药物治疗、支持性治疗、生活方式的 调整和预防性治疗等。

（6）适量的运动对于小儿哮喘患者来 说是有益的。运动不仅可以加强肌肉、提 高心肺功能，还有助于患者控制呼吸和呼 吸症状，减轻体内炎症反应。

小儿哮喘的诊断标准

具有慢性咳嗽、气短、胸闷、喘息等 呼吸系统症状；这些症状反复发作，尤其 是在夜间和早晨更为明显；有反复喘息或 气急的病史，并对支气管扩张剂或胆碱能 激动剂有反应；功能检查提示气流受限， 有气道高反应性；其他呼吸系统疾病的可 能性已经排除。

小儿哮喘的预防

保持空气清新 在室内增加新鲜空气、 勤开窗通风、使用空气净化器等方法都能 有效防止室内污染和病毒的传播，降低小 儿哮喘发作的风险。此外，还可以增加绿 植来吸收有害气体和释放氧气，为室内增 加新鲜空气。在日常生活中还应该防止室 内污染。如不吸烟，避免烧煤，使用环保 家具和装饰材料等。尤其是小儿哮喘患者 更应该注意。

消除过敏原 为了能够有效消除过敏 原，一方面要保持室内清洁，避免灰尘和 细菌滋生，定期打扫地面、家具和地毯等 ，使用抗菌、除螨虫的清洁剂，减轻过敏 原对小儿的刺激；二是要避免养宠物，宠 物皮屑、尘螨和宠物毛发都是常见过敏原 ；三是要注意有些小儿哮喘患者可能对某 些食物过敏，应避免这些食物的摄入，如 牛奶、鸡蛋、海鲜、花生、大豆等，都是 常见的过敏原性食物。

结合生活习惯调整饮食 患儿的饮食 也是影响病情的因素之一。食物过敏和含 有大量饱和脂肪和高糖的食物有可能诱发 症状，家长应该注意孩子的饮食习惯。过 敏源是小儿哮喘的重要诱因之一，而有些 食物也可能引起过敏反应。因此，应该尽 可能避免小儿哮喘患者的过敏源。

防止病毒感染 呼吸道病毒感染是引起 小儿哮喘发病和加重的重要因素。家长应 鼓励孩子通过勤洗手、不接触感染源、在 公共场所戴口罩等方式预防病毒感染。细 菌和病毒通常需要通过口腔或靠近口腔的 部位（如鼻腔）入侵体内，因此保持口腔 、鼻腔和手部清洁是预防病毒感染的关键 。儿童应经常洗手，尤其是在用完厕所、 接触野外动物、食用餐前等情况下，一定 要彻底清洁双手。感染病毒的主要来源是 患者、患者的分泌物和排泄物，如果可能 的话，应尽量避免与感染者接触，特别是 小儿哮喘患者接触感染者的风险更大，需 要特别注意。