

蘑菇炖豆腐

材料 嫩豆腐200克，鲜蘑菇15克，竹笋片10克，香油、鸡精各5克，盐、素汤汁各适量。

- 做法**
1. 将鲜蘑菇洗净放入沸水中焯1分钟，捞出，用清水漂凉，切成片。
 2. 将嫩豆腐切成小块，用沸水焯后，捞出备用。
 3. 在沙锅内放入豆腐、笋片、鲜蘑菇片，加入盐和素汤汁，用中火烧沸后，改小火炖，加入鸡精，淋上香油即可。



海鲜面

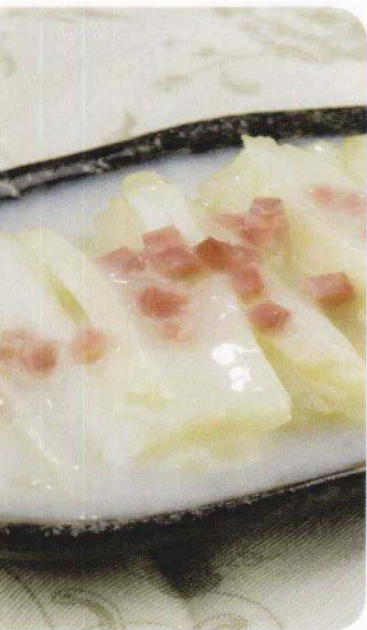
材料 面条100克，香菇、菠菜各10克，虾、鲑鱼、花枝、姜丝，盐、酒、白胡椒粉各适量。

- 做法**
1. 虾洗净、剔去肠泥，花枝洗净、十字切花，菠菜切段，香菇洗净切开备用。
 2. 鲑鱼、蚵洗净，去杂质。
 3. 面条煮成五分熟时，加入虾、花枝、鲑鱼、香菇、菠菜、及姜丝煮至面条九分熟，再加入调味料拌匀即可。

TIPS

本菜具有提高免疫力的作用，并且味道鲜美，可以促进宝宝食欲。





奶油烩白菜

材料 大白菜100克，牛奶20克，火腿、盐、鸡精、淀粉、鲜汤、植物油各适量。

- 做法**
1. 将火腿切成火腿末备用。
 2. 将大白菜洗净，切成4厘米长小段；将锅中的油烧至五六成热，倒入大白菜翻炒一下后捞出。
 3. 将锅刷净后再次放在火上，倒入鲜汤、牛奶，加盐、鸡精烧沸，再倒入大白菜烧3分钟，用淀粉勾芡，撒入火腿末，淋香油装盘即可。

TIPS

本菜汤鲜味美，含有丰富的蛋白质、维生素、膳食纤维等营养素，特别适宜宝宝食用。

香菇烧鲤鱼

材料 鲫鱼1尾，砂仁1克。姜、葱、料酒、盐、鸡精、胡椒粉、植物油各适量。

- 做法**
1. 把鲫鱼洗净，鱼腹中塞入砂仁。
 2. 锅置火上，下油烧热，放入生姜、葱段煸香，放入鲫鱼略煎，烹入料酒，加清水大火烧开，改中火烧至汤色乳白，加入盐、鸡精，撒入胡椒粉即可。

TIPS

香菇含有大量优质蛋白和多种矿物质，是非常有利于健脑的食品。鲤鱼肉的脂肪主要是不饱和脂肪酸，有促进大脑发育的作用。豆芽中含有的胆碱、卵磷脂都是健脑益智成分。

蟹肉丸子

材料 蟹肉50克，火腿10克，荸荠10克，盐、姜末、葱、鸡汤、植物油各适量。

- 做法**
1. 将蟹肉、荸荠、火腿切成末。
 2. 把其余的材料混合在一起，加上已调好的调味料搅拌均匀成馅。
 3. 把肉馅挤成小丸子，炸成浅黄色时捞出备用。将鸡汤蒸15分钟取出，把丸子倒入鸡汤中，淋鸡油即可。

TIPS

丸子酥嫩，味鲜可口。此菜营养丰富全面，富含蛋白质、脂肪等，尤其是钙、磷、铁的需要，有利宝宝的生长发育。



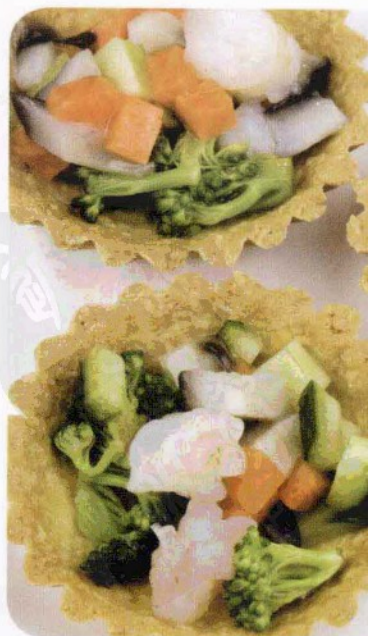
金盏虾仁

材料 馄饨皮数张，虾100克，鸡蛋1个，香菇、白果、西蓝花、胡萝卜、黄瓜各适量，高汤少许，盐、淀粉、鸡精各适量。


- 做法**
1. 香菇、西蓝花、胡萝卜、黄瓜切丁备用。把馄饨皮蘸油摆在模具中，烤至金黄出炉，将虾仁用淀粉勾芡，盖上保鲜膜放入冰箱冷藏。
 2. 加入少许鸡精、盐、调味，最后加高汤放虾仁收汁起锅，装入烤好的金盏里。

TIPS

香菇具有高蛋白、低脂肪，富含多种氨基酸和多种维生素的营养特点；加上西蓝花、胡萝卜等，能增强记忆力。



Part
8

 婴幼儿

常见疾病及健康
护理



新生儿疾病

新生儿黄疸

症状表现

新生儿黄疸是指新生儿时期由于胆红素代谢异常，而引起的血液中胆红素升高，出现皮肤、巩膜及黏膜黄染的现象。如用肉眼观察，成熟儿占50%左右、未成熟儿80%左右均有此症状；如测定血中胆红素浓度，则不论是未成熟儿还是成熟儿，出生后数天内均可发现胆红素浓度超过正常值。

产生原因

新生儿黄疸分生理性和病理性两大类。其中病理性黄疸以间接胆红素升高为主，病情严重者可因脂溶性游离胆红素增加而透过血脑屏障，引起严重脑细胞损害即胆红素脑病。生理性黄疸主要是由于新生儿体内产生胆红素过多，而肝转化、排泄胆红素能力差，致使胆红素堆积于血中发生黄疸。

并发症

本病的转移情况与黄疸的性质强弱、治疗、护理有关，可能会出现阳黄、阴黄、急黄等性质不同，轻重也有差别。急

黄若热毒炽盛内陷心包或大量出血可出现肝肾阳气衰竭之症；阳黄久治不愈则可转为积聚鼓胀。

应对方法

最近有一种最新的机器，称为“新生儿黄疸计”，可用来检查黄疸的程度。如果测量的值过高，便要进行抽血检查，以测量血液中胆红素的含量。如果含量超过标准，就要采用照光治疗。

1. 新生儿黄疸计所作的检查。是使用像手电筒一样的灯，接触孩子的额头，孩子不会有任何的疼痛。医院会对所有新生儿进行黄疸检查，但也有些医院，只对疑似有黄疸症状的婴幼儿作检测。



2. 进行照光治疗。会将孩子身上的衣服全部脱下，并为他戴上具有保护作用的眼罩，再用一定波长的光照射全身，以便分解沉淀在皮肤下的胆红素，使其溶解后排出体外，而让黄疸消退。一般照射的时间为6~8小时，但有些需要12小时，甚至更长。当要喂奶时，则会暂停照光治疗。刚出生的孩子，在医院接受照光治疗时，母亲可能会感到不安，但这是正常的生理现象，不要太担心。

家庭护理

☆ 了解黄疸程度

1. 观察皮肤，根据患儿皮肤黄染的部位和范围，估计血清胆红素，判断其发展速度。

2. 光照疗法护理。

3. 耐心喂养患儿，黄疸期间常表现为吸吮无力，护理人员应按需调整喂养方式，如少量多次、间歇喂养等，保证奶量摄入。

☆ 严密观察

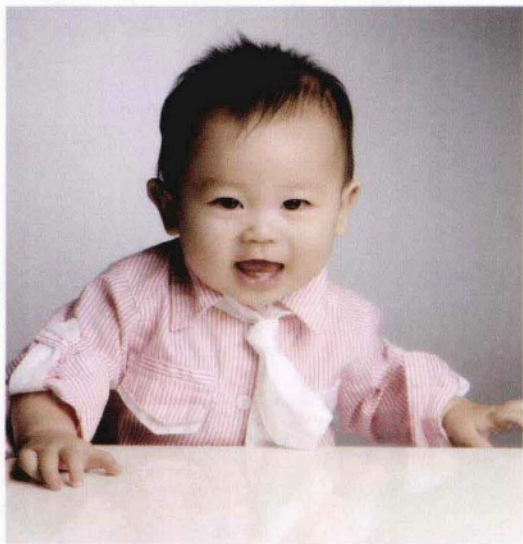
1. 观察生命体征。像体温、脉搏、呼吸及有无出血现象，尤其在蓝光照射时，应加强监测次数、注意保暖、确保体温稳定，及时发现呼吸变化并积极处理。

2. 神经系统方面。主要观察患儿哭声、吸吮力和肌张力，从而判断有无核黄疸情况发生。

3. 观察大小便情况。大小便次数、排量及性质，如存在胎便延迟排出的状况，应予灌肠处理，促进大便及胆红素排出。

4. 处理感染灶。观察皮肤有无破损及感染灶，脐部是否有分泌物，如有异常及时处理。

5. 补液。合理安排补液计划，及时纠正酸中毒。根据不同补液内容调节相应的速度，切忌快速输入高渗性药物，以免血脑屏障暂时开放，使已与白蛋白联结的胆红素也可进入脑组织。



☆ 护理要点

若为母乳性黄疸，可继续母乳喂养，如吃母乳后仍出现黄疸，可改为隔次母乳喂养，逐步过渡到正常母乳喂养。若黄疸严重，患儿身体情况很差时，可考虑暂停母乳喂养，黄疸消退后再恢复母乳喂养。

若为红细胞酶缺陷者，需忌食蚕豆及其同类制品，患儿衣物保管时勿放樟脑丸，并注意药物的选用，以免诱发溶血。具体还要看医院医生的诊断，家长应该重视这种黄疸的危害，尽早治疗，以免影响婴幼儿的正常发育和对身体带来的伤害。

新生儿窒息

症状表现

新生儿窒息是指新生儿由于缺氧，发生宫内窘迫及娩出过程中引起呼吸、循环障碍。在生后1分钟内，迟迟不出现自主呼吸，但心跳仍存在。窒息是新生儿最常见的病症，也是新生儿死亡及伤残的主要原因。

☆ 新生儿窒息的症状，可分为轻度窒息及重度窒息两种：

1. 轻度窒息表现为呼吸浅表而不规则或无呼吸，哭声轻或经刺激时才有哭声，皮肤青紫、患儿无力，但肌肉张力尚能保持，刺激反应较差，心率正常或稍慢，每分钟80~100次。

2. 重度窒息表现为无呼吸，或偶尔有呼吸，皮肤呈苍白色或灰紫，肌肉极度松弛，肌体软弱，刺激无反应，心率为每分钟60次以下，甚至听不清心率。

如胎儿在子宫内缺氧，称宫内窘迫或宫内窒息，多半在母亲分娩前数天或数小时出现。开始时，母亲感到胎动增加，胎心加快，严重缺氧时胎动减少，胎心跳动减慢。

有时胎儿肛门括约肌松弛，在宫内排出胎便，使羊水变混浊，当羊膜破水时会有混浊的羊水流出，有时甚至可流出胎便。胎儿出生后一般不会啼哭，呼吸微弱，轻者全身青紫，重者全身苍白，肌肉松弛，这就是新生儿窒息的表现。遇到这种情况，要立刻进行抢救。



产生原因

新生儿窒息的本质是缺氧。凡影响母体和胎儿血液循环和气体交换的原因都会造成胎儿的缺氧。母体与胎儿间血液气体交换障碍。分娩过程异常、呼吸道、心血管的先天畸形、新生儿溶血病、严重贫血、代谢及电解质的紊乱以及肺透明膜病、严重感染等，均可造成窒息。

并发症

胎儿和新生儿对缺氧的耐受力比成人强，因此，短期内缺氧对新生儿的生命威胁不是太大，不一定会对智力造成影响。但窒息严重的或缺氧时间较长的，可使新生儿的各脏器发生瘀血、水肿和出血。

脑组织受缺氧的影响最大，可能会出现神经系统症状，需不断地观察孩子的神态以及对周围的反应、肢体活动等情况。有的新生儿脑组织甚至可因缺氧发生

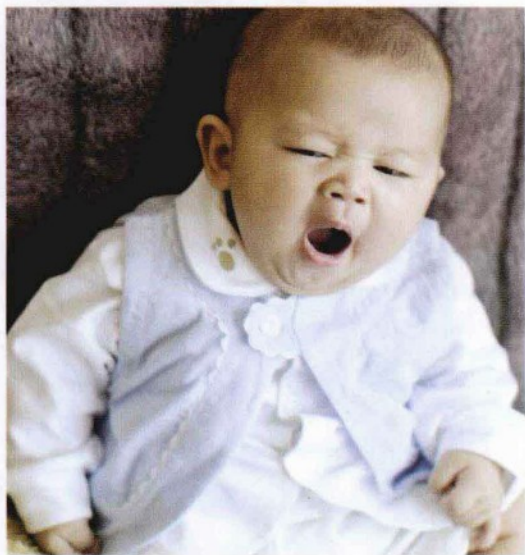
坏死，纤维增生和萎缩，可以产生不同程度的神经系统的后遗症，如智力低下、癫痫、瘫痪和肢体强直等。因此，在孕期要定期作产前检查，尽可能预防窒息发生。

应对方法

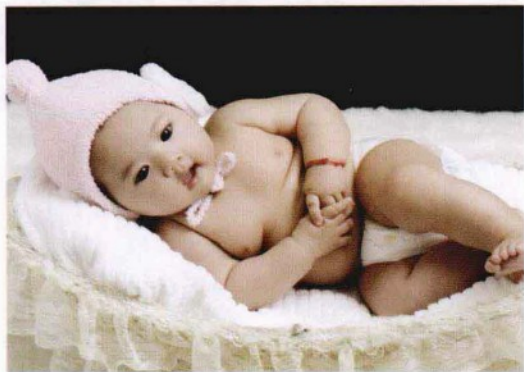
新生儿窒息的治疗，应该是分秒必争，以减轻对各脏器的损伤。因此，儿科、产科及麻醉科应紧密配合，熟练掌握心肺复苏技术。

尽量清除呼吸道黏液；增加通气，保证供氧；保证有足够的心搏出量；纠正酸中毒；注意保暖，以减少氧耗量。

1. 轻度窒息。保暖，吸取口、鼻、咽喉部黏液和分泌物。轻拍足底或用手指沿脊椎上下摩擦，但不宜用力过度。一般用鼻导管和面罩供氧。人工通气给氧。注意纠正酸中毒， $\text{pH} < 7.25$ 时，可给5%碳酸氢钠溶液，一般3~5毫升/千克，用5%葡萄糖溶液按1:1稀释后缓慢静脉注射。



2. 重度窒息。除保暖，吸取口、鼻分泌物外，如羊水和胎粪吸入，应进行气管插管吸取。吸引力应限制在9.81kPa左右，否则可引起喉痉挛、呼吸暂停、心动过缓和心律不齐。



家庭护理

1. 护理应得当。因家长护理不当，健康的新生儿，有时也会突然脸色青紫，哭不出声，甚至呼吸受阻而发生窒息。这种现象往往使家长手足无措，如果抢救不及时，还会造成严重后果。

2. 独自睡觉。其实预防孩子窒息并不难，平时最好让孩子养成独自睡觉的习惯，不要含着奶头睡觉。如果妈妈在喂奶时独自睡着，充盈的乳房会堵住孩子的口鼻，枕头和棉被也会阻碍孩子的呼吸，从而造成窒息。

3. 喂奶的姿势要正确。最好抱起喂，使头部略抬高，不致使奶溢入气管。奶瓶的橡皮奶头孔不宜过大，喂奶时奶瓶的倾斜度以吸不进空气为宜。喂完后应将孩子竖抱起，轻拍其背部，待孩子打嗝后再放回床上，并让孩子向右侧卧睡，以免溢奶时，乳液吸入气管。

新生儿低血糖症

症状表现

新生儿低血糖症是指凡血糖低于2.2毫摩尔/升(40毫克/分升)的新生儿,不论足月儿或出生时低体重儿。其发病率在足月儿中占0.1%~0.3%,早产儿约占4.3%。

新生儿发生低血糖时有的出现症状,有的无症状。低血糖的临床表现为精神萎靡、嗜睡、多汗、面色苍白、无力、哭声弱、喂养困难或有饥饿感、心动过速等,继而出现烦躁、震颤、眼球异常转动、阵发性青紫、惊厥、昏迷、呼吸不规则或暂停等。

临床表现可能与脑的葡萄糖供应不足有关,低血糖的时间越长,对宝宝脑的影响越大。

产生原因

早产儿和小于胎龄儿肝糖元储备不足,是引起低血糖的主要原因,也与糖元异生功能低下、胰高血糖素反应迟钝有关。新生儿患病时易发生缺氧、酸中毒、低体温和低血压,使儿茶酚胺分泌增加,并出现无氧代谢,加速糖的消耗,使血糖降低。

并发症

持续低血糖可并发智力低下、脑瘫、震颤、惊厥,昏迷等神经系统后遗症。

应对方法

1.对易发生低血糖的新生儿定时监测血糖,及早补充糖水或静脉补液,保证足够热量,并且注意保暖。

2.血糖低于2.5毫摩尔/升者,即使无症状,也应开始治疗。

3.对有症状者均应静脉滴注葡萄糖液,首先用10%~15%葡萄糖5~10毫升/千克,然后用10%葡萄糖,每日60~80毫升/千克,或以每分钟5毫升/千克的速度滴注葡萄糖液,维持血糖水平在2.2毫摩尔/升以上。以后改用5%葡萄糖液,并逐渐减量。

4.重症低血糖需快速输入葡萄糖,每分钟15~20毫克/千克,如无效可试用肾上腺皮质激素,静脉滴注氢化可的松每日5毫克/千克,或口服泼尼松每日1毫克/千克,到症状消失24~48小时。也可肌内注射胰高血糖素每日0.02~0.1毫克/千克,每4小时一次,以动用自身糖元。

家庭护理

及时哺乳是预防发生低血糖的重要一环。对足月儿来说,一般在出生后半小时内即可哺乳,如无奶需多吸吮,及时纠正并使其维持正常血糖水平。

对半乳糖血症孩子,应停止给乳类食品,给不含乳糖饮食。对亮氨酸敏感的孩子,应限制蛋白质摄入量,对先天性果糖不耐受症的孩子,应限制蔗糖摄入。对有糖元代谢病的孩子,可坚持喂奶,以保证营养与能量。

新生儿破伤风

症状表现

新生儿破伤风是由破伤风杆菌引起的一种急性感染疾病。在出生后7天内如遇有吮乳困难或肌张力（包括腹肌）增高，应考虑患本病的可能。潜伏期一般为4~12天，突然发病。牙关紧闭、苦笑面部、抽搐或窒息发作，再结合不洁的分娩史或脐部的感染表现，即可诊断本病。有少数早期病例无牙关紧闭，但下压下颌时，往往有反射性牙关紧闭。

产生原因

破伤风杆菌是一种厌氧菌，多存在于人和动物肠道内，随粪便而进入土壤和尘埃，可随尘土飞扬，故传播较广。破伤风杆菌有芽胞，芽胞对外界环境的抵抗力很强，存在于土壤中数年仍有传染性，煮沸1小时，或在高压蒸气中5分钟；或在1%汞溶液中2~3小时；或在5%石碳酸溶液中10~12小时；才能把它杀死。

新生儿主要是通过脐部感染本病，大多数是由于用老办法接生所致；也有的虽是新法接生，但由于接生时消毒不好，或由于严格未执行无菌操作，或由于出生后脐部感染，也可发病。

并发症

可发生窒息、肺部感染、酸中毒、循环衰竭等疾病。

应对方法

1. 单间隔离。加强护理，减少刺激，严防交叉感染。
2. 伤口处理。要彻底清创，用3%双氧水或1:4 000的高锰酸钾液体冲洗，或湿敷伤口，开放伤口，绝对禁止缝合。
3. 破伤风抗毒血清的应用。TAT1~2万U肌注或静脉滴注，或5万加入5%葡萄糖溶液500~1 000毫升静滴。
4. 必要时鞘内注射，人体破伤风免疫球蛋白也可应用，免于皮试。
5. 控制、解除肌肉强直性收缩。可用冬眠灵或苯巴比妥钠，10%水合氯醛，安定，杜冷丁等。抽搐严重时可用硫喷妥钠液体静注。
6. 预防性气管切开。有呼吸困难时应用，切开后应加强护理，及时吸痰。
7. 抗生素。可以在医生的指导下服用头孢唑啉钠来治疗。



新生儿颅内出血

症状表现

新生儿颅内出血，指发生于新生儿期的颅内任何部位的出血。

1. 脑出血包括原发性小脑出血，脑室内或蛛网膜下腔出血扩散至小脑，静脉出血性梗死，及产伤引起小脑撕裂4种类型。多见于胎龄小于32周、体重低于1500克的早产儿，或有受伤史的足月儿，严重者除一般神经系统症状外主要表现为脑干症状，如频繁呼吸暂停、心动过缓等，可在短时间内死亡，愈后较差。

2. 颅内压增高、呼吸不规则、中枢神经系统的兴奋和抑制症状为主要特征。本病是新生儿围产期死亡的重要原因之一。按出血部位，可分为硬膜外出血、硬膜下出血、蛛网膜下腔出血、脑实质出血、脑室内出血、混合型出血等。

3. 新生儿颅内出血的表现随出血部位和出血量的多少不同而表现不一。一般来说在出生后2天内，小儿开始会出现烦躁不安、不吃奶、尖声哭叫、呕吐、抽筋、呼吸不规则、阵发性青紫、囟门饱满、双眼睁大，注视某一个方向。如果出血不止，小儿出现嗜睡、或昏迷、面色灰白、呼吸变慢或呼吸暂时停止、心率减慢，全身肌肉松软，可有肢体瘫痪。

产生原因

1. 产伤型。胎儿头部受到挤压是产伤性颅内出血的重要原因，如胎头过大、



家庭护理

1. 喂奶时要抱起患儿取倾斜位，并注意观察面色、呼吸、吞咽情况，喂完后要抱片刻再取右侧卧位，观察10~15分钟，防止吐奶窒息。奶量和喂奶次数，可逐渐增加，直到恢复正常。

2. 另外每日为患儿洗温水澡，用手按摩痉挛的肌肉既可保持皮肤的清洁、干燥，使患儿舒适，又可降低神经系统兴奋性，减少痉挛发作。同时多抱患儿，多抚摸患儿的皮肤，可满足其“皮肤饥饿感”，促进其身心恢复。

TIPS

宝宝出生后第8天，出现吮乳困难，全身抽搐，高热41℃。这是新生儿破伤风的典型症状，因分娩时，用未经消毒的剪刀断脐，致使新生儿感染了破伤风杆菌导致而成的。

产道过小、产道阻力过大、急产、胎位异常、高位钳产等，导致颅内血管撕裂、出血，多见于体重较大的婴幼儿。

2. 缺氧型。窒息、缺氧缺血性脑病常导致缺氧性颅内出血，多见于早产儿。缺氧时出现代谢性酸中毒，导致血管壁通透性增加，血液外溢，多为渗血或点状出血，出血量不大而出血范围较广且分散。

3. 其他情况。新生儿的出血性疾病（如维生素K依赖的凝血、血小板减少等）及颅内先天性血管畸形可引起颅内出血。快速扩容、补液渗透压过高、机械通气时吸气峰压或呼气末正压过高等医源性因素，也会在一定程度上导致颅内出血的发生。

并发症

经常出现阵发性呼吸节律不整，及呼吸暂停、伴发绀。晚期出现惊厥及昏迷，面色苍白、前囟膨隆、双眼凝视、瞳孔不等或散大固定光反射消失，极度严重者可死于产程中或出生后仅有微弱心跳，虽经积极复苏最后仍无效。存活者常有神经系统后遗症。

应对方法

1. 加强护理。保持安静，减少移动，头中位或右侧卧位，头肩略垫高30度。保持患儿体温在35.5℃~36.5℃之间。出生时就有症状者，宜推迟喂奶和供氧，及时清除呼吸道分泌物。控制输入液量，每日50~60毫升/千克。

2. 控制出血。可进行肌内注射，每天1次，连续3天。输新鲜血浆或全血，每日10~20毫克/千克。维生素C、止血敏或6-氨基己酸。

家庭护理

1. 严密观察病情。注意体征的改变，如意识形态、眼症状、囟门张力、呼吸、肌张力和瞳孔变化。定期测量头围，及时记录阳性体征并与医生取得联系。

2. 合理用氧。根据缺氧程度给予用氧，注意用氧的方式和浓度。病情好转及时停用。

3. 合理喂养。根据病情选择吮奶喂养，保证热量供给。

4. 维持体温稳定。体温过高时应予以物理降温，体温过低时用远红外辐射床、暖箱或热水袋保暖。避免操作后新生儿包被松开。

5. 准时用药确保疗效。到用药时间一定要按时用药，不能耽误。



新生儿溶血病

症状表现

新生儿溶血性疾病包括同族免疫性溶血、红细胞先天性的缺陷（红细胞膜、红细胞酶和血红蛋白异常）以及红细胞免疫所引起的溶血。新生儿溶血病是指母婴血型不合所引起的同族免疫性溶血。

病情轻重取决于溶血的程度，溶血的轻重取决于进入胎儿抗体的多少。因此本病临床表现差异很大。轻者进展缓慢，全身影响状况小，重者病情进展快，出现嗜睡、厌食，甚至发生胆红素脑病或死亡。

产生原因

新生儿同族免疫性溶血，是由于母体存在与胎儿血型不兼容的血型抗体引起。因胎儿红细胞进入母体循环，当母体缺乏胎儿红细胞所具有的抗原时，母体就会产生相应的血型抗体，此抗体通过胎盘进入胎儿循环，则引起胎儿红细胞凝集、破坏。ABO血型不合引起的溶血，多发生于O型血产妇所生的A型或B型血的孩子。因为O型血孕妇中的抗A、抗B，可通过胎盘屏障进入胎儿血循环。理论上母亲是A型血，胎儿B型或AB型血，或母亲是B型血，胎儿A型或AB型血也可能发病。

并发症

可出现黄疸贫血高胆红素、血症胆红素脑病等并发症。

应对方法

1. 提早分娩。孕期越长，孕母产生的抗体越多，对胎儿影响就越大故应提早分娩。但应尽量在胎肺成熟时分娩。

2. 宫内换血。以此纠正胎儿贫血，但操作时应谨防感染和损伤胎儿及胎盘。

3. 脐带处理。胎儿娩出时，应尽量减少脐血流入胎儿，避免更多致敏的红细胞和抗体损害新生儿。剪断脐带时，脐带残端宜留5~6厘米，滴上1:5000的呋喃西林溶液，并用无菌纱布包扎，保持湿润，以备换血。

家庭护理

遇Rh阴性未免疫女性第一胎娩出Rh阳性新生儿，72小时内一次肌注300微克以中和进入母体的D抗原，在羊膜腔穿刺或流产后也需要进行注射。避免不必要的输血可减少本病发生率。轻型病例只需补充葡萄糖，不作特殊处理即能很快痊愈，重型病例在出生后及时治疗也能很快好转，成长后与正常儿无差别。



脐肉芽肿

症状表现

脐肉芽肿是指断脐后脐孔创面受异物刺激（如爽身粉、血痂）或感染，在局部形成小的肉芽组织增生。

1. 脐肉芽组织表面湿润。有少许黏液或黏液脓性渗出物。

2. 脐部稍肿胀，中央有一直径0.2~0.5厘米肉芽组织增生，呈鲜红色球形，表面没有黏膜被覆，经常有脓和血性分泌物，弄脏衣裤，很长时间都不能痊愈。并可刺激周围皮肤，出现湿疹样改变，甚至引起糜烂。

产生原因

脐带脱落后，脐部遗留慢性感染创面，是脐带脱落后出现的一种组织增生，或因异物刺激（如用滑石粉等）而在脐内形成息肉样小肉芽肿，也可能是由于肠管与肚脐相连、黏膜鼓起导致的。

并发症

脐肉芽肿，也可能引起流脓、出血等症状。

应对方法

脐肉芽肿非常容易引起感染，引发炎症，需要立即就医处理脐部疾病。

用酒精一日数次清洁肉芽组织表面，

愈后良好。顽固肉芽组织增生者，呈灰红色，表面有脓血性分泌物，可用硝酸银烧灼或搔刮局部。

但是肉芽长得比较大的话，就需要将肉芽整个先切掉。用线将肉芽根部系紧，由于血液流通被切断了，数日后肉芽就会自行脱落。之后，再用硝酸银溶液对患部进行消毒、处理，数日后就可以痊愈了。

家庭护理

1. 护理脐带时，爸爸妈妈可以把尿纸布的前片放在孩子的肚脐下方的位置，尿布不要盖到脐部，以免刺激或弄湿脐带的残余部分。当爸爸妈妈更换好孩子的尿纸布后，用干净的药棉来蘸酒精擦净脐带即可。孩子的脐带一定要自然脱落，爸爸妈妈不要心急用手指去拉、去挖，这样反倒容易造成感染。

2. 当孩子的脐带脱落后，脐窝内常常会有少量渗出液，此时可用75%酒精棉签卷清脐窝，然后盖上消毒纱布。此后，爸爸妈妈就要留心观察了，看包扎的纱布外面有无渗血，如果出现渗血，则需要重新结扎止血。若无渗血，每天继续轻抚孩子的脐带根部就可以了。

TIPS

新生儿出生后脐带在24~48小时里就自然干瘪了，3~4天后开始脱落，10天到半个月自行愈合。不同的孩子个体有差异，只要孩子的脐部保持干燥，可耐心等待脐带自行脱落。

脐炎

症状表现

胎儿出生以前，脐带是母亲供给胎儿营养和胎儿排泄废物的必经之路，出生后，在脐根部结扎，剪断。一般生后3~7天脐带残端脱落，因为脐带血管与新生儿血液相连，如果保护不好，会感染而发生脐炎，甚至造成败血症危及生命，所以要精心护理。

1. 脐带根部发红，或脱落后伤口不愈合，脐窝湿润、流水，这是脐带发炎的最早表现。以后脐周围皮肤发生红肿，脐窝有浆液脓性分泌物，带臭味，脐周皮肤红肿加重，或形成局部脓肿，败血症，病情危重会引起腹膜炎，并有全身中毒症状：发热、不吃奶、精神不好、烦躁不安等。慢性脐炎时局形成脐部肉芽肿，为红色肿物突出、常常流粘性分泌物，很久都不能治愈。

2. 脐带轻度发炎时，仅在脱落的伤面有少量粘液或脓性分泌物，周围皮肤发红。如未得到及时有效的治疗，病情会迅速发展，出现脐部脓肿，并殃及大部分腹壁，同时可伴有发热、哭闹、呕吐、拒食等表现。

产生原因

新生儿的脐带残段，一般在生后3~6天即干燥脱落，在此期间脐带受到污染及尿液浸渍，或接产时对脐带消毒不严格，均可使脐带被细菌感染而发炎。

并发症

有的继发脓毒败血症或破伤风。

应对方法

1. 初期，要在医生的指导下用青霉素80~160万单位、0.25%~0.5%普鲁卡因10~20毫升，在脐孔周围封闭；用5%碘酊涂擦脐部。

2. 脐孔形成瘻管时，用消毒药液洗净其脓汁，涂注碘仿醚或碘酊。有脓肿时，须切开排脓。

3. 脐带发生坏疽时，必须切除脐带残段，除去坏死组织，用消毒药液清洗后，再涂以碘仿醚或5%碘酊。

4. 也可以使用抗生素来治疗，防止全身性感染，但是注意，要到专业的儿科医生的指导下使用。

家庭护理

1. 操作时要注意保暖，室内温度在23℃~24℃，最好选择在29℃~31℃的辐射床上进行，避免脐部暴露在外的时间过长，一般在5~10分钟，操作前洗手，避免冷手直接刺激患儿皮肤。

2. 改变不良卫生习惯，加强人们的卫生保健意见，脐部有污染应及时清洗消毒，保持脐部干燥、清洁。勤换尿布，避免尿液污染脐部，每次沐浴后用无菌干棉签把脐凹水吸干。重视脐部护理，一旦发现脐部有渗脓渗血，不能疏忽大意，应及时到医院就诊，以免延误病情。

婴幼儿常见病

鹅口疮

表现病症

宝宝口腔中出现白色膜状，俗称鹅口疮。发病时先在舌面或口腔颊部黏膜出现白色点状物，会蔓延至牙床、上腭，如强行剥除白膜，局部会出现潮红或出血。

专家指点

宝宝得了鹅口疮，一般不会太痛，大多数宝宝吃奶也不受影响。如果病情较重，满口是白膜，可引起宝宝哭闹，影响吃奶。

禁忌提示

由于宝宝抵抗力比较弱，如营养不良、腹泻及长期用广谱抗生素等造成，也可通过污染上霉菌的食具、奶头、手等侵入口腔造成，所以平时应注意喂养的清洁卫生。

食疗方案

☆ 苦瓜汁

榨取苦瓜汁60毫升，冰糖适量，清水少许。

将苦瓜汁煮开，加入适量冰糖溶化搅匀，即可饮用。

☆ 银黄乳

黄连3克，金银花10克，灯芯草6束，牛乳100毫升。

前三味水煎20分钟取汁，取浓汁，再与牛乳搅匀口服。

扁桃体炎

表现病症

小儿扁桃体炎是宝宝最易得的疾病之一，其临床主要症状是：发病突然，高热畏寒，伴有头痛，咽痛，食欲不振等症状。检查时可见扁桃腺肿胀充血，有脓性渗出点，如互相融合，状如假膜。当发病时应及时治疗，以防扁桃体发炎恶化，从而导致摘除扁桃体的严重后果。



专家指点

扁桃体一般3~10岁时最大，10岁以后逐渐萎缩，因此婴幼儿时期的扁桃体炎是防治的重点：

1. 加强锻炼，特别是冬季，要多参与户外活动，使身体对寒冷的适应能力增强，减少扁桃体发炎的机会。

2. 保持口腔清洁，吃东西后要漱口。

禁忌提示

小儿患扁桃体炎忌吃香燥、辛辣、煎炸、鱼类等刺激性食物，如姜、辣椒、大蒜、油条等。



食疗方案

☆ 石榴汁

取鲜石榴2~3个，去核截取果肉，捣碎，加白开水适量，浸泡半小时即成。

☆ 糖渍海带

水发海带250克，糖150克。将海带漂洗干净，切丝，入锅内加水适量煮熟，拌入白糖腌渍一天后即可。

流涎

表现病症

流涎俗称流口水，多见于1岁左右的宝宝，常发生于换乳前后。有些新妈妈用母乳喂养宝宝，到15个月以上才换乳，换乳后再喂辅食，这样的宝宝脾胃比较虚弱，这时候宝宝流涎发生率最高。

专家指点

小儿流涎是常见的儿科现象，有生理性及病理性的区别。生理性流涎常见病因有食物刺激、乳牙萌生；病理性流涎常见原因有口腔炎症、神经系统炎症等。宝宝长牙期是口水流得最频繁的时期，小牙会刺激牙龈神经，唾液腺会增加分泌口水，但在2岁之前就会很好地控制吞咽。

禁忌提示

唾液偏酸性，里面含有消化酶和其他物质，由于口腔内有黏膜保护，不致侵犯到深层。但当口水外流到皮肤时，则易腐蚀皮肤最外的角质层，引发湿疹等宝宝皮肤病。

食疗方案

☆ 茯苓益智仁粥

益智仁、白茯苓、糯米各50克。将益智仁和白茯苓研为细末，用糯米煮粥，然后再加入药末，稍煮片刻，待粥变稠即可。

哮喘

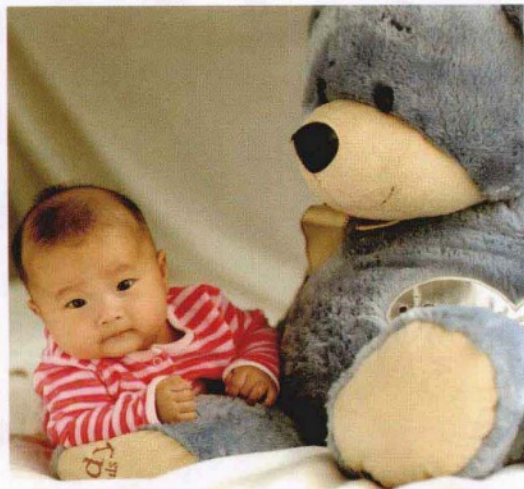
表现病症

小儿哮喘是一种小儿常见病，易反复发作，好发于春秋气候突变季节和冬季严寒时。哮喘的发作是由于气道对某些物质的反应过度所致。

导致宝宝过敏反应的主要物质有烟草、冷空气，以及其他环境中的有害物质等。这些过敏物质会导致宝宝气管变窄、呼吸困难，过敏源还会使慢性炎症变严重，使宝宝变成哮喘。

专家指点

易患小儿哮喘的小儿中90%都属过敏体质，某些食物、污浊的空气都有可能引发小儿哮喘。飘浮在空气中的粉尘、汽车尾气、霉菌，尤其是在居室的地毯、床单、枕垫、沙发套、毛巾，宠物如猫、狗也会加重或诱发哮喘。



禁忌提示

预防小儿哮喘除注意加强保暖与及时添加衣服外，还要尽量避免让宝宝与强冷空气接触。

另外，被动吸烟也可能对宝宝的气管构成慢性损害，从而诱发哮喘，因此，冬季家有患哮喘疾病的宝宝，家长应绝对禁止吸烟。

食疗方案

☆ 冰糖白果

白果仁10克（炒熟去壳），冰糖5克，一同捣碎，用开水冲泡，每日服用1~2次。

☆ 蒸白果冬瓜饮

白果6个，冬瓜子30克，杏仁10克，以水煎熬后，去渣，加入冰糖调匀，1日3次，每次1小杯。

百日咳

表现病症

百日咳是一种小儿急性呼吸道传染病，宝宝患了百日咳，会有轻微咳嗽、流鼻涕、鼻子不通气或轻微发热，很像感冒的症状。

宝宝患有百日咳时，咳嗽很特殊，一咳嗽起来就是一连几十声，而且在咳嗽的时候，脸会憋得通红，并且伴有流鼻涕、流眼泪等症状。

专家指点

严重咳嗽时，还会震破气管上的毛细血管，带来伤害。患病需要2~3个月才能痊愈。

所以，宝宝病症严重的话，要及时去医院检查。

禁忌提示

宝宝在患病时忌关门闭户，应该保持空气流通。有的新妈妈见宝宝咳嗽，怕宝宝着凉，把门窗关得严严的，其实这样并不好。

百日咳的宝宝由于频繁剧烈的咳嗽，肺部大量换气，易造成氧气不足，一氧化碳滞留，应有较多的氧气补充，应尽量保持空气新鲜流通。

食疗方案

☆ 杏仁粥

鲜杏仁30克，白糖、粳米各适量。

将杏仁用清水洗净，然后用热水烫一下，去掉尖、皮，再用水磨碾成糊状，加入白糖熬成膏；将粳米用水淘净熬粥，混合杏仁配合食用。

☆ 百合芦笋汤

百合10克，芦笋250克，料酒15克，鸡精、高汤各适量。

芦笋剥去皮，切段，放入汤碗内；发好的百合用高汤煮沸1~2分钟，将百合汤倒入芦笋碗里即可。

咳嗽

表现病症

小儿咳嗽是一种症状，是一种保护性反射动作，通过咳嗽把呼吸道中的“垃圾”清理出来，咳嗽同时往往伴有痰。当小儿咳嗽继续加重，总是不见减轻，可能是小儿上呼吸道或肺部有炎症的表现。当出现呼吸困难，口唇颜色不好时，应该马上带去看医生，以免延误治疗时机。

专家指点

如果宝宝只是偶尔咳嗽几声，不需要进行特殊处理。如果咳嗽频繁并出现其他症状，如气促、发热等，则需及早去医院就诊。如果是突发性呛咳，很可能是宝宝将食物或异物吸入咽喉，应立即送宝宝去医院及时取出异物。

禁忌提示

小儿咳嗽比大人反应严重，多数会咳嗽不止，新妈妈看到宝宝有点咳嗽就会去找医生、吃药，用药的结果会使宝宝的食欲减退，所以别轻易给宝宝喂药。

食疗方案

☆ 百合梨糖

鲜百合10克，梨1个，白糖15克。百合洗净，梨切片；三者混合放入碗中，入锅蒸熟，放冷后1次吃完，每日服用2次。

☆ 银耳羹

银耳5克，鸡蛋1个，冰糖60克，植物油适量。将银耳泡发洗净后切片，入锅煮烂。将冰糖煮化，打入鸡蛋，加清水搅匀后，入锅中煮开，将鸡蛋糖汁倒入银耳锅内，蒸熟即可。



禁忌提示

小儿应注意锻炼身体，多晒太阳，在户外适当活动，提高抗病能力，新妈妈应根据气候变化给宝宝增减衣服。

食疗方案

☆ 银花饮

银花20克，山楂10克，蜂蜜适量。

将银花、山楂放入砂锅内，置大火上烧沸，5分钟后取药液1次，再加水煎熬1次取汁，将2次药液混合，放入蜂蜜，搅拌均匀即可。

☆ 白菜绿豆饮

白菜根数个，绿豆30克，白糖适量。

首先将绿豆洗净用小火煮至半熟；再将白菜根洗净切片，加入绿豆汤中，煮至绿豆开花、菜根烂熟，饮用时加入白糖调味即可。

流感

表现病症

小儿流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，易在寒冷的冬季流行，其主要临床表现为鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咽痛、咳嗽等呼吸道症状。小儿多伴有全身症状，如高热、发冷、头痛等。

专家指点

流感疫苗可以有效地预防流感病毒，但对一般常见的感冒并无免疫力，因为两者之间并不存在交叉免疫的作用，所以有的家长往往会错误的认为接种了流感疫苗后，就不会再患感冒。



风寒感冒

表现病症

宝宝抗病能力较差，很容易患风寒感冒。风寒感冒起病一般都比较急，宝宝会出现发热、怕冷、鼻塞、流清鼻涕、咳嗽、痰稀色白、头痛、周身酸痛、食欲减退、舌苔薄白等症状。

专家指点

小儿感冒症状较轻时，可以在家里治疗。如果病情比较重，尤其在流感流行时，就不能掉以轻心了，一定要带宝宝到医院找医生诊治。

禁忌提示

小儿患风寒感冒时，要注意宝宝的饮食，这时就要忌食生冷寒凉食物及瓜果，如西瓜、梨、香蕉、猕猴桃等。

另外还要忌食酸味、涩味的食物，如陈醋、泡菜等，以及山楂、乌梅、酸枣等果品。

食疗方案

☆ 荆芥防风粥

荆芥10克，防风12克，薄荷5克，淡豆豉8克，粳米80克，白糖20克。

水煮前4味药，过滤取汁；再加用水煮米成粥，加入药汁及白糖均匀溶化后即可食用。

☆ 芫荽黄豆汤

香菜30克，黄豆10克，盐少许。

首先将香菜择洗干净；然后将黄豆洗净后先放入锅内，煎煮15分钟后，再加入香菜同煮15分钟即可。

饮用时去渣喝汤即可，1次或分次吃完，每天1剂。

汗症

表现病症

小儿出汗是正常的生理状态，例如气候炎热、衣着过暖、活动以后等都会引起出汗。

但是，小儿汗症指安静状态下，宝宝全身或身体某些部位出汗的一种病症，又称“虚汗”。小儿汗症，有自汗和盗汗之分。睡觉时出汗，醒来后出汗停止为盗汗；白天无故出汗者称自汗。

专家指点

此时要注意宝宝的饮食，在平时可以多吃一些小麦、糯米、核桃、红枣、山药、蜂蜜、莲子、百合、黑豆、胡萝卜之类的食品。

禁忌提示

如果患有小儿盗汗，在平时的饮食中一定要注意少给宝宝吃辛辣的食物；如果是小儿自汗，平时不要多吃过于寒凉生冷的食物。

食疗方案

☆ 黑豆圆肉大枣汤

黑豆30克，桂圆肉10克，红枣30克。

将黑豆、桂圆和红枣洗净后放入砂锅内，加入适量的清水，然后用小火煲1小时左右。

让宝宝1天内分2次服用，连服15天为一疗程，对经常出汗的宝宝具有很好的疗效作用。

☆ 黄芪羊肉汤

黄芪15克，羊肉90克，桂圆肉10克，淮山药15克。

首先将羊肉用水稍煮片刻，然后捞出水泡浸除膻味；再用砂锅将水煮开，放入羊肉和三味药同煮。食时调好味，即可饮用。

湿疹

表现病症

小儿湿疹俗称“奶癣”，是一种很常见的小儿皮肤炎症。主要表现为患处红色疹点或红斑，逐渐增多，有的形成大片，可伴有流水、糜烂、结痂、瘙痒等，此病容易出现反复不愈的现象。多见于头面部，以后逐渐蔓延至颈、肩、背、四肢，甚至会波及全身。

病儿常因瘙痒而烦躁不安，又由于宝宝用手抓痒常可致皮肤细菌感染而使病情进一步加重。

专家指点

小儿生活不规律、哺喂时间不当等，可使胃肠功能紊乱，导致消化不良，也可诱发湿疹。

另外，由于有些宝宝长期以牛奶为主食，血液中不饱和脂肪酸的含量偏低，也可能会诱发湿疹。所以平时新妈妈应注意宝宝的喂养方法，婴幼儿湿疹是完全可以预防的。

禁忌提示

家长注意不要用热水洗患处，如果病情较重，应到正规医院看医生，不要随意给宝宝打消炎针或吃抗生素，如阿莫西林、头孢类、磺胺类药物，使用不当会加重病情。

食疗方案

☆ 黑绿豆海带粥

绿豆30克，海带50克，红糖适量，糯米适量。

将绿豆、糯米洗净，一起入锅煮成粥；将海带浸泡发起，然后切成海带末，将海带末倒入锅中，与粥共同煮3分钟再加入红糖即可。

☆ 薏米红豆煎

薏米30克，红小豆15克，白糖适量。

将薏米和红小豆淘洗干净，倒入锅中，加水同煮至豆烂，再加适量白糖，早晚分服。

荨麻疹

表现病症

荨麻疹是一种常见的儿科过敏性皮肤病，也就是俗话常说的“风疹”。小儿荨麻疹多发病急，最初表现为烦躁，皮肤瘙痒，很快出现淡红色风团，形态不规则，迅速增大，融合成片，短的十几分钟自行消退，长的一两天自行消退，不留痕迹。很多宝宝在发病前几天，会有轻重不同的表现，如咳嗽、发热、流涕、呕吐、腹泻、腹痛等症状。

专家指点

小儿出现荨麻疹之后，应先找出原因，停药、停用引起过敏的药品和食物，同时服用抗组织胺药，如扑尔敏。宝宝痒得厉害可以涂炉甘石洗剂等药水，以防宝宝搔抓皮肤，还可用其他办法分散宝宝的注意力，不要让他总注意皮肤瘙痒。



禁忌提示

如果宝宝除患局部搔痒的皮肤症状外，还伴有腹痛、呕吐、甚至呼吸困难等症状，就是全身性急性荨麻疹，必须赶紧送医院治疗。一定要注意不要让宝宝去抓患处，妈妈也不要用手去碰。

食疗方案

☆ 牛肉南瓜条

牛肉300克，南瓜500克。

首先牛肉炖至七成熟，然后捞出切条；再将南瓜去皮、去瓢，洗净切条，与牛肉同炒即可。

☆ 醋糖姜汤

醋、红糖、生姜各30克。

醋、红糖与切成细丝的生姜放入砂锅内煮沸10分钟，过滤后每日服1小杯，每日2~3次。

便秘

表现病症

小儿便秘是指各种原因引起的患儿大便干硬，隔时较久，排便几天甚至几周1次；或大便虽每日均有，但干燥如球，排出困难。

便秘不仅可对患儿直肠、肛门造成肛裂、痔疮、脱肛等局部损害，而且常可对整个机体产生一系列的不良影响。当宝宝食物不够时，也可能出现便秘。



腹泻

表现病症

宝宝因为机体发育尚未完善，抵抗力差，所以很容易发生消化道的疾病。腹泻是宝宝最常见的一种疾病，对宝宝健康的危害很大，会直接影响宝宝对营养物质的吸收，甚至会导致宝宝出现营养不良的现象，从而造成宝宝生长发育不良。

引起腹泻的原因主要是由病毒（以轮状病毒为最多）、细菌、真菌、寄生虫感染肠道所导致的。

专家指点

宝宝在不同年龄有着不同的便秘原因。但新生儿要特别注意，绝大多数新生儿在出生后24~36小时内即应有胎粪排出，如果没有胎粪排出，则应检查有无肠道梗阻，包括肛门闭锁及狭窄。

禁忌提示

当宝宝出现便秘时，千万不要经常服用泻药，因为宝宝消化功能不完善，用泻药后可能导致腹泻。

食疗方案

☆ 牛奶粳米粥

牛奶150克，大米50克，白糖适量。

将大米煮成粥，加入牛奶及白糖，再煮片刻，空腹服食。

专家指点

当宝宝腹泻时，家长应该在宝宝的饮食上进行调整，停止进食高脂肪和难以消化的食物，以减轻胃肠负担，逐渐恢复消化功能。所以宝宝腹泻要喝脱脂奶，让宝宝既补充优质蛋白质，又能防止脂肪摄入过多而产生滑肠，有利于补充营养，又易于宝宝肠道消化吸收。

禁忌提示

有的家长认为宝宝在腹泻时应减少食物的摄入量，以减轻腹泻的症状，这种想法是错误的。宝宝在腹泻期间必须进食，应照常吃奶。大一些的宝宝可吃些易于消化、富含营养的食物，如鱼末、肉末、蔬菜等。在腹泻停止后的半个月內，还应每天给宝宝加一餐，以弥补腹泻期间损失的营养。

食疗方案

☆ 萝卜白糖汁

白萝卜、白糖适量，一同捣烂，用纱布包起绞取汁液，每日服3次，每次5~10毫升。

☆ 苹果红糖泥

鲜苹果1个，红糖适量。将苹果削皮、切片放碗内，入锅蒸至熟烂，加入红糖调拌成稠糊状，每日食用。

菌痢

表现病症

菌痢，全称为细菌性痢疾，是一种常见的肠道传染病，由痢疾杆菌所致。多发在夏秋两季，临床常以腹痛、腹泻、呕吐、发热、里急后重、脓血便等为主要症状。小儿一旦患了菌痢应及早用药，以控制病情的恶化。

专家指点

如果宝宝的卫生习惯差，被毒性菌痢感染的机会就会增多，发病时一般早期肠道病状很轻，发病24小时内，没有腹痛、腹泻及脓血便现象出现。

所以，如果发现宝宝突然出现高热，甚至有反复惊厥，并且伴有明显中毒症状时，新妈妈千万大意不得，要及时带宝宝到医院诊治。

禁忌提示

小儿菌痢初期不宜使用止泻药，如止泻片、炭片、矽炭银、鞣酸蛋白等。这是因为，菌痢患儿要通过排便，才能将肠道内的病菌及细菌毒素排出体外，因此，腹泻有利于病体的恢复。

食疗方案

☆ 马齿苋薏仁粥

鲜马齿苋120克，薏仁60克。

将马齿苋和薏仁同煮粥，一日分2次服食，连食5~7天，可以治疗湿热所引起的急性菌痢。

☆ 马齿苋苦瓜粥

马齿苋15克，苦瓜、冰糖各100克，粳米60克。

苦瓜切丁，马齿苋切末。粳米、苦瓜丁、马齿苋末、冰糖同煮成粥。每日2次，每次1小碗。



鼻出血

表现病症

小儿鼻出血是常见的症状，鼻腔内侧有许多细小的血管，相互交错成网状，这些血管的位置较浅，保护它们的黏膜又很薄，遇到鼻腔炎症，气候干燥，挖鼻孔用力过度，都容易引起血管破裂，造成出血。轻者仅鼻涕中带血，重症出血量较多，可引起头晕、乏力，甚至出现昏厥。

专家指点

一旦遇到小儿鼻出血时，用拇指和食指紧紧捏住鼻翼两侧，压迫约10分钟，如果仍然出血，可用干棉球填塞出血侧鼻孔10分钟。

也可以用冷毛巾敷在鼻额，促使血管收缩，同时也可起到止血的作用。如果仍然出血不止，则应立即送往医院治疗。



禁忌提示

当小儿发生鼻出血时，切忌不可将头向后仰，试图不让血液从鼻孔流出，结果会导致血液通过咽部流入胃中，很容易引起呕吐。这样做不仅无助于止血，而且不易判断是否还在继续出血。

食疗方案

☆ 藕节西瓜粥

鲜藕节榨汁、西瓜榨汁250毫升，粳米100克，共煮粥，熟时加适量白糖服用，每日1~2次。

☆ 紫菜白萝卜汤

紫菜30克，白萝卜500克，洗净切碎，加水煎汤，加入少许盐调味服用。每日1次。

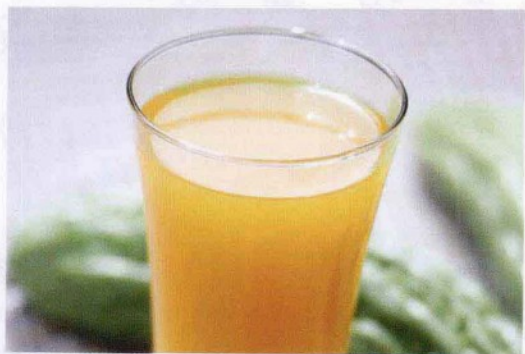
贫血

表现病症

贫血是小儿常见的一种症状或综合征，是指血红蛋白量以及红细胞压积低于正常，或其中一项明显低于正常值。在生长发育最旺盛的婴儿时期，如果体内储存的铁被用尽而饮食中铁的含量又不够，消化管对铁的吸收又不足，无法补充血容量和红细胞，就会发生贫血，从而出现易倦怠、乏力、烦躁不安，厌食，腹胀、腹泻、营养不良和易感冒等症状，对宝宝的生长发育很不利。

专家指点

饮食不当是造成小儿缺铁性贫血的最重要病因，合理喂养是防止缺铁性贫血极为重要的一个方面。如出生后6个月的宝宝就要注意辅食，可以适当选用蛋黄、瘦肉末、蔬菜汁、水果汁、猪肝泥等等。



禁忌提示

小儿贫血以缺铁性贫血为主，6~24月龄宝宝为高发群体。贫血容易观察到的表现是皮肤苍白，口唇黏膜及牙床苍白。

食疗方案

☆ 猪肝羹

猪肝100克，洗净，去筋膜，切片，加水适量，用小火煮汤，熟后加豆豉、葱白调味，再加鸡蛋2个，分次服用。

☆ 山药生姜羊肉汤

羊肉250克，生姜10克，山药75克，牛奶半碗。山药切片；羊肉、生姜清炖2小时，取羊肉汤1碗，加山药片、牛奶煮烂后加盐调味食用。

佝偻病

表现病症

小儿佝偻病是一种以骨骼生长发育障碍和肌肉松弛，易惊、多汗为主要特征的全身性疾病，严重者会发生骨骼畸形。缺钙是小儿佝偻病的表现形式，而真正缺乏的却是维生素D。

专家指点

宝宝易缺乏维生素D，因为母乳或牛乳中所含维生素D均不能满足宝宝营养的需求，特别是牛乳中钙、磷含量比例不当更妨碍其吸收。另外，由于此时宝宝的生长发育速度快，骨骼生长迅速，容易导致缺乏维生素D的原因。

禁忌提示

不要给宝宝长期大剂量服用钙剂。钙剂服用不当可引起很多不良症状，出现蛋白尿、肾钙化等症状，食欲不振、面色苍白、乏力、恶心、腹泻、烦躁不安等。

食疗方案

☆ 清炖二骨汤

猪骨头200克，乌鱼骨200克，盐少许。首先将猪骨、乌鱼骨洗净，砸碎，然后加清水适量炖至汤呈白色黏稠时，再加盐少许调味。

过滤饮用，每日饮汤1~2次。

☆ 虾皮豆腐

虾皮20克，豆腐50克，盐少许。

将虾皮洗净，豆腐用沸水烫过后捞出切成小块。然后将虾皮入锅，加入半碗清水煮沸，再将豆腐块入锅，共煮沸10分钟即可。

🌿 遗尿

表现病症

5岁以上的宝宝，经常在睡眠中不知不觉地排尿，称为遗尿症。轻者隔数夜1次，重者每夜1次或一夜数次。随着年龄的增长，大部分宝宝可自愈。长期遗尿的宝宝会出现面色苍白、记忆力减退、精神不振、等症状。

专家指点

一般的宝宝在1岁半以后，就应该能够达到自我控制小便的能力，但是3岁以内不能自己控制夜间排尿，仍属正常的生理现象。

若5岁以上的宝宝夜间仍不能自主排尿，那就是病态了。

禁忌提示

由于宝宝的神经系统发育的还不成熟，所以在膳食中应避免辛辣、刺激性的食物。多盐多糖都会引起多饮多尿，生冷的食物会削弱脾、胃功能，对肾无益，故应禁忌。

食疗方案

☆ 芪地母鸡汤

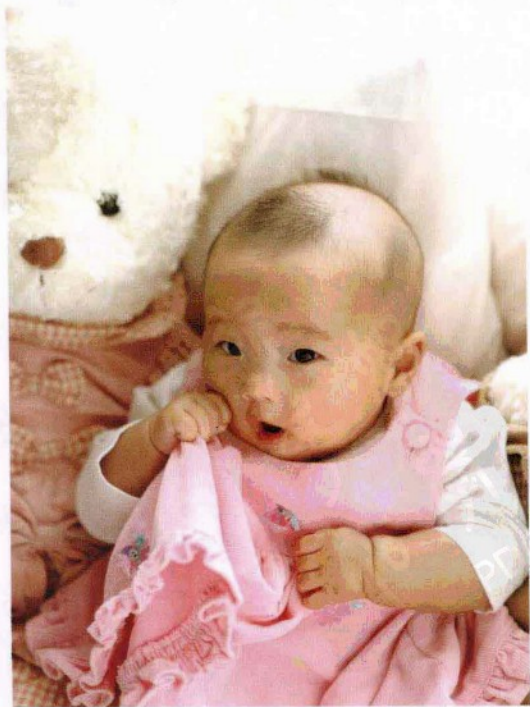
母鸡1只，黄芪30克，熟地30克，盐少许。

将鸡肉洗净沥干后，同黄芪30克，熟地30克，一起放入锅中，加适量清水，炖至肉烂即可，食用时再加入盐少许调味。

☆ 胡椒蒸鸡蛋

鸡蛋1个，胡椒5粒。

取鸡蛋1个，将其大头敲破1小洞，然后放入5粒胡椒，再用破蛋壳堵住小洞，最后放入锅中蒸熟即可。每晚食用1个，连续服用1周，对小儿遗尿有很好的治疗效果。



疳积

表现病症

小儿疳积是由于多种原因致使宝宝消化功能障碍，营养不良和气血衰弱的慢性疾病。

临床上出现面色无华或苍白，疲乏无力，体重逐渐减轻，皮下脂肪逐渐消失，肌肉松弛，毛发干枯，重者智力发育差，消瘦及腹胀等，相当于慢性腹泻、肠寄生虫病、结核病等引起的宝宝营养不良。

专家指点

由于宝宝生理功能未发育完善，加上生长迅速，所以在宝宝增加辅食时不要操之过急，如果哺食过早，生冷食物吃的太多，就会出现消化功能紊乱，产生病理上的脾气虚损而发生疳积之症。

禁忌提示

喂养宝宝要按其个体需要定质、定量、定时，纠正贪食、零食、偏食，饥饱不均等不良的饮食习惯。

食疗方案

☆ 牛奶粥

牛奶适量，大米60克，白糖适量。先将大米淘洗干净，放入加水锅中，烧开煮粥，待煮至半熟时去除米汤，再加牛奶、白糖，大火再煮一段时间，熟透即可。

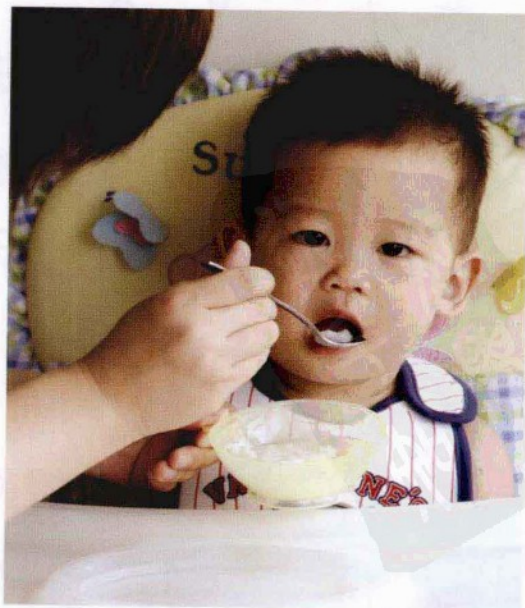
☆ 消食健脾粥

莲子、芡实、炒麦芽、扁豆各15克，焦山楂10克，神曲6克，用纱布包好，共放锅内，加水煎煮30分钟，去渣，再加入粳米15克熬粥。粥成加入白糖少许调味，趁温热服。

伤食

表现病症

小儿伤食是指小儿进食超过了正常的消化能力，小儿还不懂得调节自己的饮食，特别是逢年过节时家长容易疏忽，宝宝会因为饮食失去节制而伤食，从而出现的一系列消化道症状，如厌食、上腹部饱胀、舌苔厚腻、口中带酸臭味等，还会出现胸腹饱胀、发闷、恶心、呕吐、腹泻等症状。



专家指点

宝宝脾胃功能薄弱，消化能力不强，若不注意饮食调节，极易引起消化不良。这样很容易损伤脾胃，造成伤食。一旦出现伤食现象，可以吃一点中成药，如帮助宝宝消化的健胃消食口服液等。

禁忌提示

小儿一旦出现伤食的现象，应该从调整饮食入手，可暂停进食或少食一到两餐，同时喝些醋等酸性食物，以促进胃肠的消化，1~2天内不要吃脂肪类食物，吃些粥、肉松、蛋花汤、面条等。

食疗方案

☆ 麦芽山楂饮

炒麦芽10克，炒山楂片3克，红糖适量。取炒麦芽、炒山楂加水1碗共煎15分钟取汁，加入红糖调味即可。



水痘

表现病症

水痘是幼儿时期最常见的一种传染病，其病原体为带状疱疹病毒，小儿水痘的主要临床表现除发热外，可在颈部、躯干、面部、四肢等皮肤出现红色丘疹，新旧皮疹此起彼伏，丘疹中先变为水泡，继而结成痂，病程需要2~3周。

专家指点

水痘患儿的治疗，通常采用抗病毒、止痒、防感染等几种措施。所以，预防水痘的方法主要是隔离传染源，一旦发现水痘的患儿，要注意隔离。患水痘的小儿要注意饮食，不要吃腥辣的食物。平时还应加强宝宝身体素质的锻炼，并注意给宝宝增加营养，多晒太阳，以提高抗病能力。

禁忌提示

要注意居室通风，衣被要保持清洁，并且要注意保护皮肤、口腔的清洁，多饮白开水，给予易消化和富含营养的食物。要注意避免用手搔抓皮肤，而引起感染。

食疗方案

☆ 胡萝卜香菜羹

胡萝卜60克、香菜60克、洗净切碎，加水煮烂，加冰糖服，每日1剂，分3次服完。连服一星期，宝宝只服汤汁即可。

紫癜

表现病症

小儿紫癜分为过敏性紫癜、感染性血管性紫癜、特发性血小板减少性紫癜与血栓性血小板减少性紫癜等多种。常见症状为皮肤出现疹子，皮疹高出皮肤，初为鲜红色，继之为暗红色，亦可伴有荨麻疹和血管神经性水肿。皮疹常分布在下肢内侧和臀部，呈对称性。

专家指点

过敏性紫癜是过敏源引起宝宝自身免疫反应，可能的致敏因素有感染，如细菌、病毒、支原体、衣原体、寄生虫等，还有鸡蛋、牛奶、海鲜等，其他如药物过敏、花粉、虫咬等，近年链球菌、支原体、幽门螺杆菌以及牛奶、海鲜、粉尘的比例较高，所以在患病初期时，主张先以素食为主，不要吃辛辣的食物，待病情稳定后再逐步添加蛋白质类食物。



禁忌提示

过敏性紫癜，要抗过敏治疗，宝宝要注意睡眠休息，避免再接触过敏源，特别不能吃香蕉。

食疗方案

☆ 红枣扁豆粥

红枣250克，扁豆150克。将红枣切开会去核，扁豆洗净，糯米淘洗干净后置砂锅中小火熬煮，熟透即可。

☆ 花生仁煲大蒜

取花生仁，大蒜各100克。将花生仁，大蒜放入砂锅内，小火炖熟。隔日1次，连食4~6天。

腮腺炎

表现病症

小儿腮腺炎是一种急性呼吸道传染病，宝宝被感染后，要经过2~3周的潜伏期才出现不适症状。

大多数患病宝宝，以耳下肿大和疼痛为最早出现的表现，少数患病宝宝出现发热、头痛、呕吐、食欲不振等全身不适症状，继而出现一边或两边耳下的疼痛，即腮腺肿起来。

腮腺肿大在2~3天时达到高峰，一般持续4~5天会逐渐消退，全身不适症状也随之减轻，整个发病过程为1~2周。

专家指点

腮腺炎是一种病毒感染，经过1周到10天的时间，大部分的宝宝可以自然恢复正常。重要的是在这段时间里应注意充分的休息，补充水分和易消化的营养物质，不宜食用酸性食物，以免引起宝宝腮腺局部疼痛。

禁忌提示

小儿在患病期间饮食要特别注意，应以清淡食物为主，不要吃酸性或油腻的食物。禁食酸性和较硬的水果，以免引起疼痛，同时还要避免牛肉、羊肉、海产品等辛辣的食物。

食疗方案

☆ 绿豆白菜心粥

绿豆100克，白菜心3个。先将绿豆加水煮成稀烂，然后将白菜心放入再煮20分钟即成，分2次服。

带状疱疹

表现病症

这种疾病很多时候是先发现神经痛，最初表现为身体两侧不一定是哪侧有针刺样痛感。

2~3日后感觉到疼痛的部位开始变红，出现水泡。水泡在7~10日变得浑浊

呈黄色，最后变成黑褐色的疮痂。疮痂脱落后就会逐渐恢复，但是在严重的情况下，还可能会溃烂。

从开始出现神经痛到水泡变成疮痂最后痊愈大约需要3周至1个月的时间。

专家指点

水痘治好，水痘带状疱疹病毒会潜伏在神经中，在人疲劳、感冒等抵抗力下降的时候侵犯人体，引起神经痛、水泡等皮肤疾病。

水泡出现的部位会因人而异，如果出现在脸部，离眼睛近则很容易伤到眼球，离耳朵近则很容易引起面部神经麻痹。

禁忌提示

感染带状疱疹病毒时，很容易疲劳、困倦、抵抗力下降，这时候更要注意在家安静休养，保证合理的饮食和充足的睡眠。有疼痛感出现时，不能用冷敷法，而是应该热敷。



附录1

表1: 常见蔬菜的营养保健作用及食用提示

蔬菜名称	营养保健作用	食用提示
萝卜	萝卜具有助消化, 润肺化痰, 平喘止咳, 顺气消食, 养血润肤的功效, 适宜于气管炎、多痰。胃部腹胀、肠炎腹泻、痢疾、便秘、小儿百日咳等的辅助治疗	<ol style="list-style-type: none"> 1. 萝卜磨成泥和蛋白质食品一起食用, 保健效果更好。 2. 萝卜叶含有数倍于根部的维生素A、B族维生素、维生素C、钙质等, 因此不要丢弃
胡萝卜	胡萝卜含有丰富的胡萝卜素, 胡萝卜素在人体内可转化为维生素A。胡萝卜还含有木质素、无机盐等多种营养素	胡萝卜宜与苹果一起榨汁食用, 既可去除胡萝卜的特殊味道, 又具有整理肠胃, 消除便秘的功效
洋葱	洋葱具有解毒杀虫的功效。洋葱富含微量元素硒, 是一种很强的抗氧化剂, 可提高人体免疫力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 与肉类共享, 可去除肉的腥味, 并提高维生素B₁的利用率。 2. 洋葱不宜久炖, 以免破坏其中的维生素B₁
竹笋	竹笋纤维素含量较高, 蛋白质丰富, 脂肪含量低, 富含镁等矿物质, 具有清热消痰、明目、促进胃肠蠕动、帮助消化、去积食的功效	购买生竹笋之后, 应立即煮熟, 以免其中的草酸含量增加, 影响钙的吸收
马铃薯	马铃薯富含钾、维生素C等多种营养素、有补气、补血和强肾的功用, 对治疗消化不良有特效	马铃薯切片后容易受氧化变黑, 宜洗净再切, 切后不要泡水, 以免营养素丢失
莲藕	莲藕有生津止渴、清热除烦、养胃消食、止泻充饥的功效。藕丝能促进蛋白质的消化, 如果把莲藕切开后放置一段时间, 切口处会有鞣质的成分产生。莲藕含铁量较高, 对缺铁性贫血有很好的治疗作用	莲藕切开后应立即泡水, 与空气接触会发生酵素作用, 变成褐色。滴上几滴醋可防止酵素作用发生, 同时可去涩。煮藕时忌用纯铁器皿, 以免纯铁器皿引起食物发黑, 可用铝合金制品

蔬菜名称	营养保健作用	食用提示
黄瓜	黄瓜含有胡萝卜素、抗坏血酸、硫胺素、核黄素及其他对人体有益的矿物质，具有清热、利尿、解毒之功效。黄瓜果实成熟后的汁液，可治疗烧伤，适合小儿烧伤时用	黄瓜不要和西红柿同吃，以免黄瓜里的维生素C分解酶破坏西红柿的维生素C。黄瓜凉拌吃可以增加食欲，消除腹胀，并有退干热作用
冬瓜	冬瓜味甘而性寒，宝宝食用有预防中暑的作用。在炎热的夏季，如中暑烦渴，食用冬瓜能受到显著疗效。冬瓜子含尿酶，腺碱、葫芦巴碱等，可清肺热，对慢性气管炎，肺脓肿等有很好的疗效	冬瓜可以炖、炒、红烧，还可以熬粥，尤其适合胖宝宝吃，有减肥的功效
芹菜	芹菜的钙磷含量较高，所以有一定镇静和保护血管的作用，又可增强骨骼，预防小儿软骨病	芹菜拌核桃有润肺、清热、定喘的作用
紫菜	紫菜含有丰富的维生素B ₁₂ 、维生素B ₁ 、维生素B ₂ 、维生素A、维生素C、维生素E和矿物质，核黄素，它所含的蛋白质与大豆差不多，还含有胆碱、胡萝卜素、硫胺素、烟酸、碘等，具有促进人体代谢，常吃紫菜还有助于增强记忆力	紫菜一半都用来做汤，其实用来和别的菜炒在一起吃，干吃，或者做寿司都很不错



蔬菜名称

营养保健作用

食用提示

苋菜	苋菜所含的铁质、钙质、蛋白质均非常丰富，还含有维生素B ₁ 、维生素B ₂ 等，有较好的药用价值。苋菜叶里含有高浓度赖氨酸，对促进宝宝生长发育具有良好的作用	苋菜宜与猪肝或鸡蛋等搭配食用，可供人体及其全面的营养素，适合于肝虚头昏、目花、夜盲、贫血等疾病，有助于增强人体免疫功能
韭菜	韭菜富含胡萝卜素、B族维生素、维生素C、钙、磷、铁、食用纤维，此外还含有脂肪、蛋白质等营养素和一种辛香挥发物质——硫化丙烯。有贫血或流鼻血症状者，可以通过食用韭菜改善体质	用韭菜包饺子、炒鸡蛋、拌豆腐、摊煎饼、包肉片、炒豆腐干，营养很全面，都很适合宝宝食用
芋头	芋头有益胃肠能通便解毒，营养价值近似于土豆，又不含龙葵毒，是一种很好的碱性食物。芋头氟的含量较高，既有洁齿防龋、保护牙齿的作用。芋头中有多种微量元素，能增强人体的免疫功能	芋头烹调时一定要煮熟，否则其中的黏液会刺激咽喉
扁豆	扁豆对脾胃虚弱导致的食欲不振、腹泻、呕吐等症状，可以起到一定的治疗效果。脾胃虚弱，经常感到口干舌燥者，平时最好多吃扁豆	食用前择净扁豆的两端，这些部位所含毒素最多
番茄	富含多种营养素，其中的番茄素有抑制细菌的作用；苹果酸、柠檬酸和糖类，有助消化的功能，西红柿对夜盲症、牙龈出血、消化不良、食欲不振、发烧烦渴有辅助治疗的作用	烹调时不要久煮，以免破坏其中的维生素C。 烧煮时稍加些醋，就能破坏其中的有害物质番茄碱
卷心菜	卷心菜能提高人体免疫力，预防感冒，增进食欲，促进消化，预防便秘。新鲜的卷心菜中含有植物杀菌物质，对咽喉疼痛、胃痛牙痛等都有一定疗效	卷心菜可以冷藏保存两天再食用，其中的维生素C含量会增高，营养价值更高

蔬菜名称	营养保健作用	食用提示
菠菜	菠菜含有大量的β-胡萝卜素、维生素B ₆ 、叶酸、核黄素、维生素C、铁、钾、钙、镁等多种营养素，可预防缺铁性贫血，并具有强壮的骨骼、提高免疫力的作用	在菠菜中加入柠檬汁食用，可以使营养吸收更充分
黄花菜	黄花菜可以健脑，对注意力不集中、记忆力减退等症状有很好的疗效，还可以降低胆固醇，促进大便排泄的功效	黄花菜跟瘦猪肉、黑木耳等搭配着炖、炒，味道比较可口，营养更全面
白菜	白菜具有养胃通便，利水除烦的功效，可用于口干烦渴，大小便不利，肺热咳嗽等症的辅助治疗	制作白菜时，如果添加醋、牛奶、栗子、橘子汁等原料，营养更全面，口感也更好，更适合宝宝食用
菜花	菜花中含有多种微量元素、维生素，长期食用可以增强肝脏解毒能力，并能提高机体的免疫力，防止感冒和坏血病的发生	做菜花前可放在盐水里浸泡几分钟，即去除菜虫和残留农药
黑木耳	黑木耳营养极为丰富，具有益智健脑、滋养强壮、养胃通便、去瘀生新的功效，黑木耳还可以减少食物脂肪的吸收，起到减肥的作用	黑木耳如泡发不当，则会又硬又小，口感不佳，影响食欲。如果用烧开的米汤浸泡，泡发的木耳肥大、松软，味道鲜美
茭白	茭白含赖氨酸等17种氨基酸，其中苏氨酸、甲硫氨酸、苯丙氨酸、赖氨酸等为人体所必需的氨基酸。茭白味道鲜美，营养价值高	茭白以春夏季食用，营养素最佳
金针菇	金针菇性寒、味咸、滑润，有利肝脏、益肠胃、益智等功效。金针菇还可预防哮喘、鼻炎、湿疹等过敏症，提高免疫力，经常食用可防治肝脏系统和胃肠溃疡等疾病	食用鲜金针菇前，应在冷水中浸泡2小时；烹饪时要煮软煮熟，使其中的有毒成分秋水仙碱遇热分解；凉拌时，除了用冷水浸泡，还要用沸水焯熟透再食用
绿豆芽	绿豆芽中富含维生素C，适合口腔溃疡的人食用。它还富含纤维素，是便秘患者的健康蔬菜	豆芽菜下锅后要迅速翻炒，适当加些醋，才能保存水分及维生素C，口感才好

蔬菜名称

营养保健作用

食用提示

蘑菇	<p>蘑菇营养丰富，有健脾开胃、理气化痰等功效，常食可增强人体抗病能力，预防人体各种黏膜和皮肤及毛细血管破裂的作用，还能增强人体对癌症的抵抗力</p>	<p>菌类食物最好还是以清炒或清炖为主，这样可以保持蘑菇原有的鲜味</p>
南瓜	<p>南瓜富含多种营养成分，其中的南瓜多糖是一种非特异性免疫增强剂，能提高机体的免疫功能；类胡萝卜素对上皮组织的生长分化、维持正常视觉，促进骨骼的发育具有重要生理功能</p>	<p>南瓜最好是清蒸、熬粥或者清蒸后做成奶糊，比较适合宝宝食用</p>
茄子	<p>茄子的主要成分有葫芦巴碱、水苏碱、胆碱、蛋白质、钙、磷、铁及维生素A、B族维生素、维生素C等，另外茄子富含的维生素P可防止微血管的破裂出血，使血小板保持正常功能，并有预防坏血病以及促进伤口愈合的功效</p>	<p>茄子品种很多，皮有白、青、紫三种，以白、紫茄为佳，紫茄更是上品</p>
丝瓜	<p>丝瓜富含防止皮肤老化的维生素B₁，增白皮肤的维生素C等成分，能保护皮肤、使皮肤洁白、细嫩。丝瓜独有的干扰素诱生剂，可刺激肌体产生干扰素，起到抗病毒的作用</p>	<p>烹制丝瓜宜清淡，不要放鸡精、麻油等调料，放鸡精会使丝瓜颜色变黑</p>
蒜苗	<p>蒜苗含丰富的维生素C能保护肝脏，诱导肝细胞脱毒酶的活性，阻断亚硝酸致癌物质的合成，蒜苗含有辣素，其杀菌能力对病原菌和寄生虫都有良好的杀灭作用，可以起到预防流感、防止伤口感染和驱虫的功效</p>	<p>不宜烹制得过烂，以免辣素被破坏，杀菌作用降低</p>
茼蒿	<p>茼蒿含有多种营养成分，如蛋白质、糖、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C以及钙、磷、铁等，具有清热解暑、治咽喉肿痛及保护视力的功效。儿童常吃茼蒿对长牙、换牙很有帮助</p>	<p>茼蒿叶子也可食用，并且营养价值很高。不过茼蒿叶有点苦，可用盐渍后去水除去苦味再食用</p>

蔬菜名称	营养保健作用	食用提示
西葫芦	西葫芦具有清热利尿、润肺止咳、消肿散结的功能。西葫芦含有一种干扰素的诱生剂，可刺激机体产生干扰素，提高免疫力，发挥抗病毒的作用	烹调时不宜煮的太烂，以免营养损失
小白菜	小白菜在蔬菜中含矿物质和维生素最丰富，所含的钙、磷能够促进宝宝骨骼发育，加速人体的造血功能；胡萝卜素、烟酸是维持生命活动的重要物质；维生素B ₁ 、维生素B ₆ 、泛酸等，具有缓解精神紧张的功能；维生素A、B族维生素、维生素C、钾、硒等	用小白菜制作菜肴，炒、熟时间不宜过长，以免损失营养
油菜	油菜含有丰富的钙、铁和维生素C、胡萝卜素等是人体黏膜及上皮组织维持生长的重要营养源，并有促进血液循环、促进眼睛视紫素合成、降低胰腺癌发病几率的作用	植物油菜宜现做现切，并用旺火爆炒，这样可保持鲜脆，油可使其营养成分不被破坏



表2: 常见水果的营养保健作用及食用禁忌

水果名称	营养保健作用	食用禁忌
苹果	苹果具有润肠、止泻、解暑等功效。苹果汁有强大的杀灭传染性病毒的作用, 多吃苹果可以降低患感冒的机会, 改善呼吸系统和肺功能, 保护肺部免受污染很烟尘的影响	苹果不宜于海鲜同吃。与海味同食不仅降低海味蛋白质的营养价值, 还易发生腹痛、恶心、呕吐等
香蕉	香蕉热量低, 含有丰富的磷、钾、维生素A、维生素C和纤维素。他还含有一种特殊的氨基酸, 这种氨基酸具有减轻心理压力, 解除忧郁, 令人心情愉快的作用。香蕉还有润肠通便、润肺止咳、清热解毒、助消化、滋补和改善睡眠的作用。常吃香蕉还能健脑	香蕉不宜空腹状态下食用, 否则容易导致消化道疾病
枣	大枣维生素含量很高, 有“天然维生素九”的美誉, 具有提高人体免疫力, 促进白细胞的生成, 降低血清胆固醇, 保护肝脏, 防治贫血, 益智健脑, 增强食欲的作用	大枣不宜过多食用, 以免引起胃酸过多和腹胀
梨	梨具有促进食欲、帮助消化、利尿通便和解热的作用, 可用于高热时补充水分和营养。在秋季气候干燥时, 每天吃适量的梨可缓解秋燥, 有益健康	梨性寒凉, 宝宝一次不要吃得过多
猕猴桃	猕猴桃中含有丰富的维生素C, 猕猴桃所含的天然肌醇, 有助于脑部活动, 其中的膳食纤维可以帮助消化, 防止便秘, 快速清除并预防体内堆积的有害代谢物	猕猴桃不可与奶制品同时食用, 以免导致宝宝腹胀、腹痛、腹泻
草莓	草莓性具有润肺生津、明目养肝、促消化、润肠胃等功效, 对胃肠道和贫血均有一定的滋补调理作用	草莓表面粗糙, 不易洗净, 因此需要用淡盐水浸泡10分钟再清洗

水果名称	营养保健作用	食用禁忌
葡萄	葡萄含糖量高达10%~30%，以葡萄糖为主。葡萄的多量果酸有助于消化，适当多吃些葡萄能健脾和胃。葡萄中含有矿物质钙、钾、磷、铁以及多种维生素B ₁ 、维生素B ₂ 、维生素B ₆ 和维生素C，还含有多种人体所需的氨基酸，时儿童的滋补佳品	葡萄不宜与水产品同食，需间隔4小时以后再食用
芒果	芒果具有益胃止呕，解渴利尿、抗菌消炎、明目的功效，对口渴咽干，食欲不振，消化不良，晕眩呕吐，咳嗽痰多等病症有辅助治疗作用	芒果待湿毒，皮肤病或肿瘤患者忌食
山楂	山楂所含的黄酮类和维生素C、胡萝卜素等物质能阻断并减少自由基的生成，能增强机体的免疫力。山楂中还含有平喘化痰、抑制细菌、治疗腹痛腹泻的成分，饭前食用能开胃，饭后食用能帮助食物消化	但是儿童不宜多食，以免影响牙齿发育
石榴	石榴的营养特别丰富，含有多种人体所需的营养成分，果实中含有维生素C及B族维生素，有机酸、糖类、蛋白质、脂肪，以及钙、磷、钾等矿物质。其中维生素C的含量比苹果高1~2倍，而脂肪、蛋白质的含量较少。 石榴汁含有多种氨基酸和微量元素，有助消化，可达到健胃、增强食欲的功效	石榴皮有明显的抑菌功能，所以能有效地治疗腹泻、痢疾等症，对痢疾杆菌、大肠杆菌有较好的抑制作用
柠檬	柠檬含有烟酸和丰富的有机酸，其味极酸，有很强的杀菌作用。柠檬还能促进胃中蛋白分解酶的分泌，增加胃肠蠕动，柠檬酸具有止血作用	因太酸而不适合鲜食，可以用来配菜、榨汁

水果名称	营养保健作用	食用禁忌
木瓜	木瓜富含氨基酸及钙、铁等，还含有木瓜蛋白酶、番木瓜碱等。其维生素C的含量是苹果的48倍，有健脾消食、分解脂肪、帮助消化蛋白质、减轻胃肠负担、抗炎抑菌、降低血脂、软化血管及润肺等功效，尤其适合营养缺乏、消化不良、肥胖的宝宝	木瓜中的番木瓜碱对人体也会有一定影响，每次食量不宜过多，过敏体质的宝宝应慎食
樱桃	樱桃营养丰富，具有健脾和胃的功效，对食欲不振、消化不良等均有益处。樱桃含铁量特别高，位于各种水果之首。常食樱桃可补充体内对铁元素的需求，促进血红蛋白的再生，既可防止缺铁性贫血，又可增强体质，健脑益智	樱桃性温热，热性病及虚热咳嗽的宝宝忌食
橘子	橘子富含维生素C与柠檬酸，可以促进通便，并且可以降低胆固醇	吃橘子前后1小时内不要喝牛奶
菠萝	菠萝性味甘平，有健胃消食、补脾止泻、清胃解渴等功用。菠萝能分解蛋白质。在食肉类或油腻食物后，吃些菠萝对身体大有好处	发烧及患有湿疹疥疮的人不宜多吃
西瓜	西瓜利尿并有助于消除肾脏炎症，其中的蛋白酶能把不溶性蛋白质转化为可溶性蛋白质；它还能减少胆色素的含量，并可使大便通畅，对治疗黄疸有一定作用	脾胃虚寒、消化不良的宝宝不宜吃
荔枝	荔枝是果中佳品，含有丰富的糖分、蛋白质、多种维生素、脂肪、柠檬酸、果胶以及磷、铁等。常食荔枝能补脑健身，开胃益脾	上火的人不要吃荔枝，以免加重症状
哈密瓜	哈密瓜不但好吃，而且营养丰富，有清凉消暑、除烦热、生津止渴的作用，是解暑的佳品。食用哈密瓜对人体造血机能能有显著的促进作用，可以用来作为贫血的食疗之品	哈密瓜性凉，不宜吃得过多，以免引起腹泻

水果名称	营养保健作用	食用禁忌
橙子	<p>橙子含有丰富的维生素C、钙、磷、钾、β-胡萝卜素、柠檬酸、橙皮苷以及醛、醇、烯类等物质。橙汁内含有一种特定的化学成分即类黄酮的柠檬素，可以促进高密度蛋白HDL增加，并运送“坏”的低密度脂蛋白（LDL）到体外</p>	吃橙子前后1小时内不要喝牛奶
桃子	<p>桃子营养价值很高，含有多种维生素和果酸以及钙、磷、铁等无机盐、有补益气血、养阴生津的作用，桃的含铁量较高，是缺铁性贫血患者的理想辅助食物</p>	未成熟的桃子不要吃，胃肠功能不好的要少吃

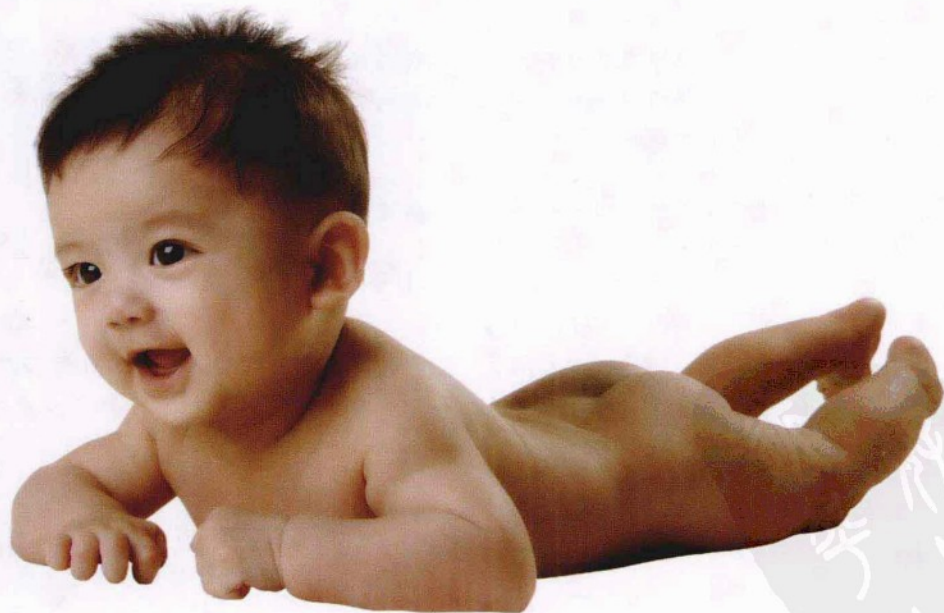


表3: 常见干果营养保健作用及食用禁忌

干果名称	营养保健作用	食用禁忌
松子	松子的营养价值很高, 在每百克松子肉中, 含蛋白质16.7克, 脂肪63.5克, 碳水化合物9.8克以及矿物质钙78毫克、磷236毫克、铁6.7毫克和丰富的不饱和脂肪酸等营养物质。松子中维生素E高达30%, 松子中的磷和锰含量丰富, 对大脑和神经大有补益作用, 是婴幼儿、学生和脑力劳动者的健脑佳品, 经常食用松子有强身健体, 提高机体抗病能力, 增进大脑的发育	注意存放时间不宜太久, 如果已有“哈喇”味, 不宜食用
腰果	腰果含有丰富的不饱和脂肪酸, 有润肠通便、润肤抗衰老、强身健体、提高机体抗病能力的作用	注意存放时间不宜太久, 如果已有“哈喇”味, 不宜食用
榛子	榛子营养丰富, 果仁中富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素B ₁ 、维生素B ₂ 、维生素E, 榛子中人体所需的8中氨基酸, 其含量远远高过核桃, 钙、磷、铁含量也高于其他坚果, 有补脾胃、益气力、明目的功效	注意存放时间不宜太久, 如果已有“哈喇”味, 不宜食用
开心果	开心果富含蛋白质、糖、维生素E、油脂, 有增强体质、润肠通便	储存时间太久不宜食用
栗子	栗子富含淀粉、蛋白质、脂肪、B族维生素、无机盐等多种营养成分, 素有“干果之王”的美称, 其中所含的核黄素(维生素B ₂), 对小儿口舌生疮有辅助治疗的作用	脾胃虚弱、消化不良的宝宝不宜食用
花生	花生含有大量的蛋白质、不饱和脂肪酸, 能增强记忆, 滋润皮肤的功效, 花生红衣的止血作用比花生更是高出50倍	花生炒熟或油炸后, 性质热燥, 不宜多食, 以炖吃为佳

水果名称	营养保健作用	使用禁忌
葵花籽	葵花籽富含不饱和脂肪（不含胆固醇）、亚油酸可以促进大脑和神经的发育。丰富的铁、锌、钾、镁等微量元素使葵花籽含有大量维生素B ₁ 和维生素E，对预防疾病都有好处，还具有治疗失眠、增强记忆力的作用	尽量食用剥壳器，以免经常用牙嗑瓜子损伤牙釉质
白瓜子	白瓜子，即南瓜子，生吃、熟吃都可以。南瓜子有很好的杀灭人体内寄生虫的作用，是血吸虫病的首选食疗之品。南瓜子富含泛酸，可缓解静止性心绞痛，并有降压的作用	胃热病人宜少食，否则会感到脘腹胀闷
核桃	核桃仁含有较多的蛋白质及人体营养必需的不饱和脂肪酸，这些成分皆为大脑组织细胞代谢的重要物质，能滋养脑细胞，增强脑功能；核桃能提升白细胞及保护肝脏等作用；核桃仁含有的大量维生素E，经常食用有润肌肤、乌须发的作用，可以令皮肤滋润光滑，富于弹性	但是一次也补要一次食用过多，否则会降低营养物质的吸收



附录2

宝宝营养素缺乏警示信号及饮食提示

缺乏营养素	警示信号	饮食提示
钙	食欲不好、夜睡不安、骨骼变形、关节肿大、鸡胸、罗圈腿	多喝牛奶，多吃豆制品等含钙丰富的食物
铁	烦躁、不爱活动、精神不好、食欲不好、脸色苍白、注意力不集中，反应较慢，记忆力减退，容易腹泻	多吃富含铁的食物，如动物肝脏、瘦肉、鸡蛋、豆制品、新鲜蔬菜和水果
锌	舌味觉功能减退，容易患呼吸道感染、口腔溃疡等多种疾病，并且不容易愈合。严重缺锌的宝宝，还可出现“异食癖”	多补充富含锌的食物如牡蛎、瘦肉、猪肝、鱼类、鸡蛋、黄豆、玉米、小米、扁豆、土豆、南瓜、白菜、萝卜、蘑菇、茄子、核桃、松子、柠檬等食物
碘	学习能力差，肥胖，记忆力差	多补充富含碘的食物如海带、紫菜、鲜带鱼、蚶干、干贝、淡菜、海参、海蜇、海产鱼虾等
镁	肌肉抽搐，出现定向障碍	多补充富含镁的食物，如紫菜、小米、玉米、荞麦面、高粱面、黄豆、黑豆、蚕豆、豌豆、豇豆、豆腐、冬菜、苋菜、蘑菇
磷	发育慢，牙齿不健康	多补充富含磷的食物如鱼、虾、蛋、瘦肉、内脏、豆类、杏仁、核桃、南瓜子
维生素A	夜晚视力减弱，易肠道感染，皮肤干燥粗糙，出现多种皮肤色斑	多补充富含维生素A的食物如动物肝、蛋类、乳类、绿色蔬菜、胡萝卜、西红柿

缺乏营养素	警示信号	饮食提示
维生素B ₁	缺乏食欲，记忆力减退，易疲乏，心智灵敏度减退，严重的还会呕吐、腹泻、生长速度慢、消瘦或体重下降、声音嘶哑	多补充富含维生素B ₁ 的食物如葵花子、全面粉、燕麦片、糙米、新鲜蔬菜、瘦肉或动物肝肾
维生素B ₂	口角发生乳白色糜烂、裂口和张口出血，伴疼痛和灼热感，喉咙疼、干涩难受，鼻、嘴、前额和耳朵周围皮肤呈鳞状，对光敏感	多补充富含维生素B ₂ 的食物如大白菜、花菜、菠菜、芹菜、胡萝卜、苹果、瘦肉、动物肝、牛奶、鸡蛋、玉米、红豆、绿豆等
维生素B ₆	血糖低，嘴角干裂，眼睛周围皮炎，肌肉抽搐，反应迟钝，易怒，尿频	多补充富含维生素B ₆ 的食物如动物肝、肌肉、瘦猪肉、蛋黄、鱼、虾、花生、大豆、土豆等
维生素B ₁₂	胳膊和大腿酸痛，嘴感觉酸痛，行走困难，记忆力减退，口吃，反应慢	多补充富含维生素B ₁₂ 的食物如蘑菇、蛋黄、瘦牛肉、牛肾、牛肝、猪心、青鱼、牡蛎等
维生素C	皮肤上经常有出血点，牙龈出血，抵抗力下降，经常患呼吸道疾病，流鼻血，伤口愈合慢	多补充富含维生素C的食物如西芹、菠菜、青椒、草莓、番茄、柠檬、蔬菜制作时要防止维生素C流失
维生素D	头骨发软，关节肿大，骨骼脆弱，鸡胸，罗圈腿	多补充富含维生素D的食物，如大马哈鱼、鳕鱼肝油、奶油、鸡蛋、鸡鸭肝等动物肝脏以及牛奶
维生素E	早产或出生体重较轻的婴儿可能出现贫血	多补充富含维生素E的食物如麦芽油、坚果、小麦、小米、芦笋和坚果类特别是杏、扁桃、榛子、核桃葵花子以及粗粮等
烟酸	口臭、口腔溃疡、牙龈酸痛、食欲减退、眩晕	多补充富含烟酸的食物如瘦肉、鱼类、花生、蛋、奶、新鲜蔬菜和水果
叶酸	舌头发红，血细胞比较低，肠胃功能紊乱，容易腹泻等	多补充富含叶酸的食物如动物肝脏、肾脏、绿色蔬菜（菠菜、小白菜、苋菜、韭菜）、鱼、蛋、谷、豆制品、坚果

[General Information]

书名= 0 - 3岁宝宝聪明健康餐500例

页数= 1 - 50