



家庭药箱进万家

# 宝宝药箱 中草药画册



心系赠阅



## 让中医药文化浸润幼儿心灵

中医药是中国传统文化的瑰宝，历经漫漫五千余载，凝聚了无数先辈的智慧和心血，蕴藏着源于自然的规律。

“中医药”三个字无疑是“最中国”，也是“最中华”的象征，应像种子一般播撒进孩子们的心田，生根发芽，浸润心灵。

日常生活中，孩子们都接触过中草药，比如喝过枸杞熬的粥、菊花泡的水等；生病时看过中医、吃过中药。为了加深孩子对中医药的了解，播撒中医药知识的火种，本画册特别根据幼儿直觉形象思维的特点，运用绘画涂色、中医药故事等形式，选取生活中常见的中草药，引导幼儿感知观察、探索体验，同时，又向家长介绍了一些儿童常见病的家庭护理及保健方法。希望幼儿能够了解中草药的神奇、萌发对中草药的兴趣，点亮孩子们对中医药的兴趣。

# “宝宝药箱” 首届儿童绘画征集活动



## 参赛对象

3-9 岁少年儿童

## 参赛画作主题

主题一：**中草药创意涂色**

主题二：**我爱运动**

## 活动时间

2018 年 1 月 1 日 - 9 月 30 日

## 评奖规则

本次活动本着公平、公正、公开的原则，投票形式采用手机微信和电脑网络投票两种方式。家长根据说明上传儿童作品，每个微信号每天限投 1 票。  
**特别提醒：**系统具有先进的投票日志分析系统和报警系统，如果发现刷票行为，将取消为无效投票，并取消晋级赛资格。

赛程分为：3-4 月份，5-6 月份，7-8 月份，9 月，四个赛程。前三个赛程每个赛程结束，投票最多的前 5 位，共计 15 位，再次参加 9 月份总评选，得票最多的前 3 名，将获证书和奖品。



关注微信公众号“心系健康家庭秀”，点击菜单“赛事投票”——  
“儿童绘画赛”，即可为你的宝宝报名、上传参赛！  
现在关注，您还可以听到文文姐姐讲中医药小故事！



动手画一画



参赛作品名称 \_\_\_\_\_

城市 / 幼儿园 \_\_\_\_\_

小朋友，多做运动才能有健康的好身体哦。你平时最喜欢什么运动呢？快点画下来吧！



单数羽状复叶互生，蝶形花冠淡红紫色。根部、根茎入药。具有清热解毒、止咳祛痰、补脾和胃、调和诸药的功效。



城市 / 幼儿园 \_\_\_\_\_

一月 JANUARY 2018

[illegible]



## 妈妈给你讲故事



### 甘草的小故事

从前，在一个偏远的山村里有位草药郎中，他总是很热心地为人治病。有一天，郎中外出给一位乡民治病未归，家里却来了许多求医的人。郎中妻子一看这么多人急等着丈夫治病，便暗自琢磨：丈夫替人看病，不就是那些草药嘛，我何不替他包点草药把这些求医的人打发了呢？她忽然想起灶前地上有一大堆草棍，拿起来咬上一口，觉得甘甜怡口。于是，她就把这些小棍子切成小片，用纸一包一包地包好，发给了那些病人。

过了些日子，几个病愈的人特地登门来答谢郎中，说吃了他留下的药，病就好了。草药郎中一听就愣住了，而他的妻子却心中有数，赶忙把他拉到一边，小声对他如此描述了一番，他才恍然大悟。草药郎中又急忙询问那几个人的病情，方知他们分别患了咽喉疼痛、中毒肿胀之病。此后，草药郎中便在治疗咽喉肿痛和中毒肿胀时，均使用这种“干草”。由于该草药味道甘甜，郎中便把它称作“甘草”，并一直沿用至今。



### 宝宝药箱 提醒您

家中常备的小儿咳嗽及呼吸道感染用药有儿童咳液、小儿咽扁颗粒。

#### 儿童咳液



##### 【功能主治】

清热润肺，祛痰止咳。用于咳嗽气喘，吐痰黄稠或咳痰不爽，咽干喉痛。

#### 小儿咽扁颗粒



##### 【功能主治】

清热利咽，解毒止痛。用于肺实热引起的咽喉肿痛，咳嗽痰盛，咽炎。





## 妈妈给你讲故事

### 玄参的小故事

三国时期，蜀国大将张飞有一个特别的嗜好：一日三餐喜吃牛肉，还要大碗喝酒，酒后常常打骂自己的手下。因为他总是喝酒吃肉，所以经常上火牙疼。

一天晚上，张飞的牙又痛了起来，可他依旧不停的命令手下送酒来喝。侍候他的手下一个叫正马，还有一个叫玄台。玄台就偷偷在药铺买了半斤黑参，水煎成汤，倒进一些酒后端给了张飞。张飞醉意上涌，喝了一碗又一碗，还直叫到：“好酒，好酒，快快再拿来！”

从此，只要张飞酒醉，玄台就开始熬黑参水，当酒给他喝。慢慢地，张飞不再发怒，牙也不痛了，每天都能酣然入梦。

可是，有一次张飞在半醉时，看见有人往锅里放东西，以为是给他下毒，惊得醉意全失。于是将那人抓起来，问他给酒里加了什么？玄台说加的是中药黑参，也就是现在所说的玄参。他解释说，这药可以降火，治疗心烦躁、解毒，用于牙痛、口腔溃疡的效果也非常好。张飞一想，自己的牙和口腔的确有很久没痛过了。于是，这才放了玄台。



### 儿童常见病——小儿疱疹性咽颊炎

首都医科大学附属北京儿童医院 主任医师 张峰

#### 主要症状

- 高热伴咽喉痛、头痛及厌食
- 发病时可有发热或不发热
- 食欲欠佳、干呕、嗓子痛、流口水
- 颈部、腹部以及四肢肌肉的疼痛
- 口腔黏膜、咽后壁处可见直径约为似芝麻大小的灰白色疱疹

#### 护理建议

- 加强日常护理，如卧床休息
- 多饮水，吃清淡易消化、常温的流食或半流食
- 用淡盐水漱口、清洁口腔
- 遵循医嘱按时按量服药





# 佛手 fó shǒu

果实细长弯曲，状如手指，故名佛手。入药部位根、茎、叶、花、果。具有理气化痰、止呕消胀、舒肝健脾的功效。



参赛作品名称 \_\_\_\_\_

城市 / 幼儿园 \_\_\_\_\_

三月 MARCH 2018

| 星期日      | 星期一      | 星期二      | 星期三      | 星期四      | 星期五      | 星期六      | 星期日      | 星期一      | 星期二      | 星期三      | 星期四      | 星期五      | 星期六      |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|          |          |          |          | 1<br>十四  | 2<br>十五  | 3<br>十六  | 4<br>十七  | 5<br>十八  | 6<br>十九  | 7<br>二十  | 8<br>廿一  | 9<br>廿二  | 10<br>廿三 |
| 11<br>廿四 | 12<br>廿五 | 13<br>廿六 | 14<br>廿七 | 15<br>廿八 | 16<br>廿九 | 17<br>二月 | 18<br>初二 | 19<br>初三 | 20<br>初四 | 21<br>初五 | 22<br>初六 | 23<br>初七 | 24<br>初八 |
| 25<br>初九 | 26<br>初十 | 27<br>十一 | 28<br>十二 | 29<br>十三 | 30<br>十四 | 31<br>十五 |          |          |          |          |          |          |          |

## 妈妈给你讲故事



### 佛手的小故事

很早以前，金华罗店一座高山下，住著母子二人。母亲年老久病，终日双手抱胸，自觉胸腹胀闷不舒。儿子为了给母亲治病，四处求医无效。一天夜里，儿子梦见一位美丽的仙女，赐给他一只犹如仙女手样的果子，经母亲一闻，病就好了。可是，醒来一看，母亲病情依旧，原来那是一场梦。于是，儿子下决心要找到梦中见到的那种果子。经过多少天的翻山越岭，当他坐在岩石上歇息时，突然看见一只美丽的仙鹤，一边舞一边歌：“金华山上有金果，金果能救你老母。明晚子时山门口，大好时机莫错过。”

第二天午夜，儿子爬上金华山顶的山门，只见金花遍地，金果满枝，金光耀眼。一位美丽的女子飘然而来，儿子定睛一看，正是梦中所见的仙女。仙女说道：“你的孝心感人，今送你天橘一只，可治好你母亲的病。”儿子感激不禁，恳求仙女再赐给他一棵天橘苗，以便母亲天天能闻到天橘之香，永解病痛。

仙女满足了他的要求。儿子回来后，将天橘给母亲服用，母亲胸腹胀闷的症状很快就消失了。仙女赐给的天橘苗经过辛勤培植，很快地传遍了整个山村，给更多的人享用。乡亲们认为，这位仙女就是救世观音，天橘象观音的玉手，因此称之为“佛手”。



### 宝宝药箱 提醒您

家中常备的儿童消化类药有醒脾开胃颗粒、健儿片、健脾康儿片

#### 醒脾开胃颗粒



##### 【功能主治】

醒脾调中，升发胃气。用于面黄乏力，食欲低下，腹胀腹痛，食少便多。

#### 健儿片



##### 【功能主治】

扶正祛邪，固表止汗，健脾和胃。用于脾虚胃弱引起的少食，多汗，睡眠不宁。

#### 健脾康儿片



##### 【功能主治】

健脾养胃，消食止泻。用于脾虚胃肠不和，饮食不节引起：腹胀便溏，面黄肌瘦，食少倦怠，小便短少。



四月 APRIL 2018

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六 星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

14  
廿九

28  
十三

30  
十五

## 妈妈给你讲故事

### 黄芪的小故事

黄芪，补气之圣药，被李时珍称为“补药之长”，具有补脾肺气、升阳举陷、益卫固表、利尿消肿、托毒生肌、补血活血等功效。

相传，南北朝时期，许胤宗在南陈新蔡王手下做官时，柳太后突然患中风说不出话来，请遍名医治疗都没有效果。柳太后因为口噤不能服药，眼见病情一天比一天加重，新蔡王更是心急如焚，精通医药的许胤宗提出用热汤气熏蒸法为太后治病。于是用黄芪、防风两味药煮汤数十斛，放到柳太后的床下，药汁弥漫，烟雾缭绕……不想，柳太后当天晚上就能说话了，经过一段时间调理，柳太后便康复同以前一样了。



## 儿童常见病 - 积食与厌食

### 积食

#### 症状判断

积食是中医的一个病症，多发生于婴幼儿，主要表现为食欲不振、厌食、口臭、肚子胀、胃部不适、睡眠不安和手脚心发热等症状，甚至引起孩子发烧。

#### 护理建议

捏脊疗法：让患儿面孔朝下平卧。家长以两手拇指、食指和中指捏其脊柱两侧，随捏随按，由下而上，再从上而下，捏3-5遍，每晚一次。

### 厌食

#### 症状判断

小儿较长时间食欲不振，食量减少，不思饮食，甚至拒食，而精神状态较正常，并且有一动则出汗，睡眠不宁等症状。

#### 护理建议

不要强迫宝宝吃东西，如果觉得宝宝吃得不多，可在1-2小时后，再给他吃一些零食，例如水果或者牛奶。





单叶互生或于短枝上簇生，花白色，后期变粉红色，果实球形，熟后深红色，表面具淡色小斑点。果实入药，具有健脾开胃、消食化滞、活血化痰的功效。



城市 / 幼儿园 \_\_\_\_\_

五月 MAY

2018

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六 星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

31  
十七





## 妈妈给你讲故事

### 山楂的小故事

南宋绍熙年间，宋光宗最宠爱的黄贵妃病了。她面黄肌瘦，不思饮食。御医用了许多贵重药品，皆不见什么效果。皇帝见爱妃日见憔悴，也整日愁眉不展。最后无奈只好张榜求医。一位江湖郎中揭榜进宫，为黄贵妃诊脉后说：“只要用冰糖与红果（即山楂）煎熬，每顿饭前吃五至十枚，不出半月病准见好。”开始大家还将信将疑，好在这种吃法还合贵妃口味，贵妃按此办法服后，果然如期病愈了。皇帝自然大喜，展开了愁眉。

后来这种做法传到民间，老百姓又把它串起来卖，就成了现在的冰糖葫芦。



### 儿童调理脾胃的家庭食谱

**食材** 鲜山楂 300 克、淮山药 300 克、白糖适量。

**制作**

1. 将山楂去皮核洗净；山药去皮洗净后切成块。
2. 将山楂、山药块，放入碗内，加适量白糖调匀后，上笼蒸熟后压制成小饼即可食用。



**功效** 健脾导滞和胃助食。山楂含大量维生素 C 和酸性物质，可以促进胃液分泌、增加胃中酶类，从而助消化、健脾益气。



# 地黄 dì huáng

根茎肉质，鲜时黄色，花冠外紫红色，内黄紫色。  
根茎入药，生地黄具有清热凉血，滋阴生津的功效，  
熟地黄具有滋阴养血的功效。



参赛作品名称 \_\_\_\_\_

城市 / 幼儿园 \_\_\_\_\_

六月 JUNE

2018

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六 星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

|          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|          |          |          |          |          | 1<br>十八  | 2<br>十九  | 3<br>二十  | 4<br>廿一  | 5<br>廿二  | 6<br>廿三  | 7<br>廿四  | 8<br>廿五  | 9<br>廿六  |
| 10<br>廿七 | 11<br>廿八 | 12<br>廿九 | 13<br>三十 | 14<br>五月 | 15<br>初二 | 16<br>初三 | 17<br>初四 | 18<br>初五 | 19<br>初六 | 20<br>初七 | 21<br>初八 | 22<br>初九 | 23<br>初十 |
| 24<br>十一 | 25<br>十二 | 26<br>十三 | 27<br>十四 | 28<br>十五 | 29<br>十六 | 30<br>十七 |          |          |          |          |          |          |          |

## 妈妈给你 讲故事



### 地黄的小故事

据说在唐朝时，有一年黄河中下游一带瘟疫流行，无数老百姓因感染瘟疫而失去生命。当地的县太爷来到神农山药王庙祈求神佑，得到了一株根状的草药，这种药根块大而短，形状像山萝卜，颜色微黄，口味发苦。送药人将此药称为地皇，意思是皇天赐药。并告诉他，神农山北草洼有许多这种药，县太爷就命人上山去采挖，用此药解救了百姓。瘟疫过后，百姓们把它引种到自家农田里，因为它的颜色发黄，便把地皇叫成地黄了。地黄又叫地髓，是说吸收了地气之精髓，一般土地在种过一年地黄后，地就变苦了，第二年便不能再种地黄，必须等到至少八年后才能再种，因此就更显得地黄的珍贵。



### 《地黄》

苏轼（宋代）

地黄饷老马，可使光鉴人。吾闻乐天语，喻马施之身。  
我衰正伏枥，垂耳气不振。移栽附沃壤，蕃茂争新春。  
沉水得稚根，重汤养陈薪。投以东阿清，和以北海醇。  
崖蜜助甘冷，山姜发芳辛。融为寒食饧，咽作瑞露珍。  
丹田自宿火，渴肺还生津。愿饷内热子，一洗胸中尘。



早春先叶开花，香气淡艳，满枝金黄。果实入药，具有清心解热，消肿散结，利尿的功效。



城市 / 幼儿园 \_\_\_\_\_

七月 JULY

2018

[illegible]



## 儿童常见病 感冒



### 流感来袭 你做好准备了吗？

中国疾病预防控制中心、儿童卫生保健部副主任 宫丽敏

流感比较典型的症状有高烧、头疼、咳嗽、全身酸痛、疲倦无力、咽痛等，普通感冒也会有这些症状，但很少会出现全身症状，比如周身酸痛等。流感发烧比普通感冒要高，一般以高烧为主，体温在38.5-39度甚至到40度，儿童流感有时还会出现胃肠症状，比如恶心、呕吐、拉肚子等。儿童流感除了一般症状比普通感冒较重以外，还能引起严重的并发症，最重要的是肺炎。家长需要注意的是，儿童流感转成肺炎的速度比较快，而且也比较隐蔽，尤其是在婴幼儿中，不易察觉。此外，儿童流感还可以引起心肌炎、中耳炎、支气管炎、脑膜炎等并发症。

儿童流感的预防更重要，家长需要注意以下几点：

- 1、积极锻炼，增强体质、提高免疫力。
- 2、养成良好的卫生习惯，教育孩子勤洗手、勤剪指甲。
- 3、加强护理，经常保持室内空气通畅，天气骤变时注意添减衣被。



### 宝宝药箱 提醒您

家中常备的儿童感冒药有小儿感冒颗粒、小儿感冒口服液、小儿解表颗粒、小儿退热口服液。

#### 小儿感冒口服液



##### 【功能主治】

清热解表。用于风热感冒，发热重，恶寒轻，汗出而热不解，头痛鼻塞，咳嗽，口渴咽红。

#### 小儿感冒颗粒



##### 【功能主治】

疏风解表，清热解毒。用于小儿风热感冒，症见发热、头痛、咳嗽痰黏、咽喉肿痛；流感见上述证候者。

#### 小儿退热口服液



##### 【功能主治】

疏风解表，解毒利咽。用于小儿风热感冒，发热恶风，头痛目赤，咽喉肿痛。

#### 小儿解表颗粒



##### 【功能主治】

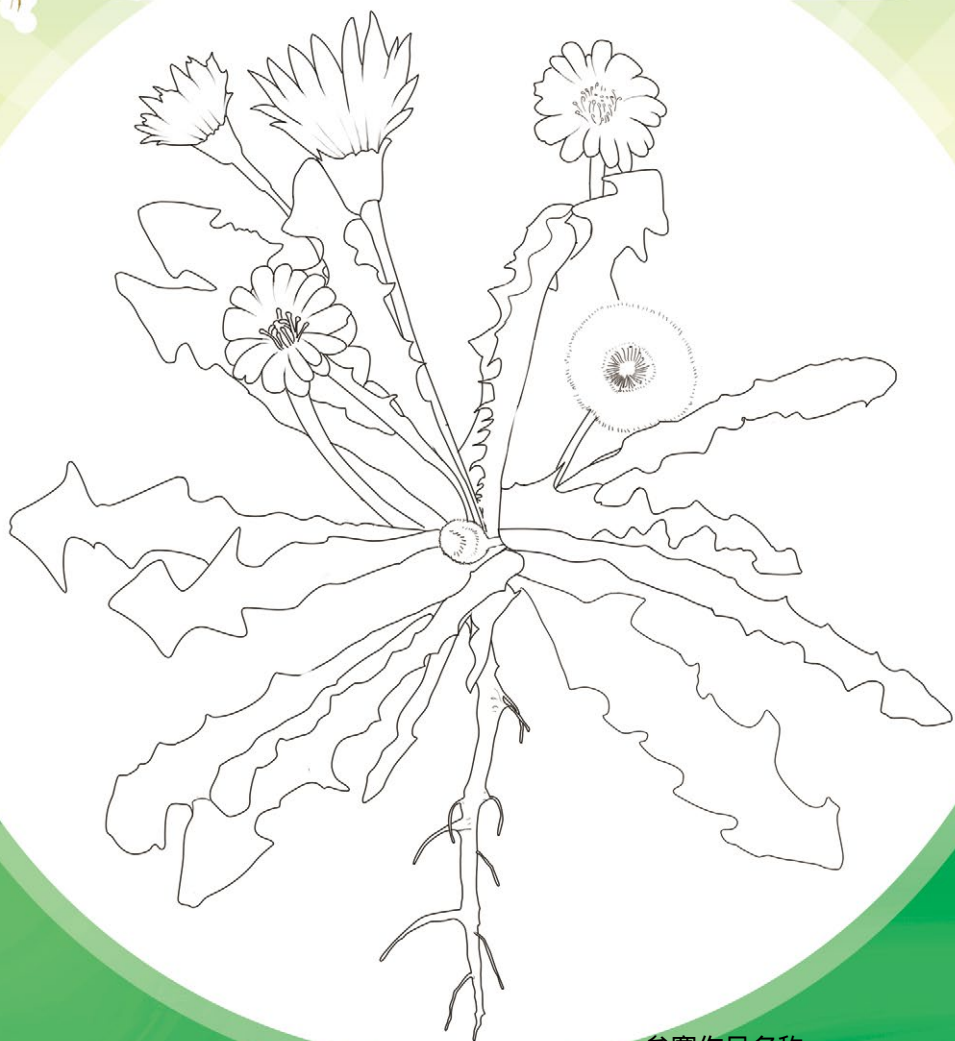
宣肺解表，清热解暑。用于小儿外感风热所致的感冒，症见发热恶风、头痛咳嗽、鼻塞流涕、咽喉痒。





# 蒲公英 pú gōng yīng

头状花序，花蕊黄色，叶子呈锯齿状，种子上有白色伞状绒毛结成的绒球，花开成熟后会随风飘散到新的地方生根发育。干燥的全草入药，具有清热解毒、消肿散结的功效。



参赛作品名称 \_\_\_\_\_

城市 / 幼儿园 \_\_\_\_\_

八月 AUGUST 2018

| 星期日      | 星期一      | 星期二      | 星期三      | 星期四      | 星期五      | 星期六      | 星期日      | 星期一      | 星期二      | 星期三      | 星期四      | 星期五      | 星期六      |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|          |          |          | 1<br>二十  | 2<br>廿一  | 3<br>廿二  | 4<br>廿三  | 5<br>廿四  | 6<br>廿五  | 7<br>廿六  | 8<br>廿七  | 9<br>廿八  | 10<br>廿九 | 11<br>七月 |
| 12<br>初二 | 13<br>初三 | 14<br>初四 | 15<br>初五 | 16<br>初六 | 17<br>初七 | 18<br>初八 | 19<br>初九 | 20<br>初十 | 21<br>十一 | 22<br>十二 | 23<br>十三 | 24<br>十四 | 25<br>十五 |
| 26<br>十六 | 27<br>十七 | 28<br>十八 | 29<br>十九 | 30<br>二十 | 31<br>廿一 |          |          |          |          |          |          |          |          |

# 儿童感冒的家庭护理



## 小儿感冒都有哪些特点

中医认为，小儿肌肤疏薄，卫外不固，加上脏腑稚嫩，功能未全，寒温不能自调，当气候突变，冷暖失常，外邪侵袭就易酿成感冒。一般症状较轻，预后较好。但年幼体弱患儿临床表现多较重，病情复杂，常夹痰、夹滞、夹惊，年龄愈小，兼证也愈多。这是小儿感冒与成人感冒有所不同的地方。

小儿感冒也分风寒、风热、暑湿、流感等类型，但热多于寒。纵有寒象，亦以寒包热居多。因小儿卫外较差，且一般食火较重，风寒感冒也常会很快入里化热。小儿感冒高热时易引起惊厥，必须及早用药防治高热惊厥。小儿感冒易发生兼证、变证，而且往往变化很快，常可转为肺炎、心肌炎、脑膜炎等疾病，用药期间必须密切注意，及时就医，调整药物。患儿如出现呕吐、烦躁、惊厥、抽搐等现象，说明病情较重，应立即送医院治疗。



## 治疗感冒的几点误区

- 1、滥用抗菌药物。感冒多属病毒感染，滥用抗生素不但无用，反而会对小儿肌体造成不必要的伤害。
- 2、用激素降温。有的家长急于给孩子降温，采用口服激素的方法，这是不正确的，因为激素可以使感染扩散，加重病情，故使用激素一定要慎重。
- 3、给小儿服用成人感冒药。
- 4、认为中药不能抗菌消炎抗病毒。其实这是错误的，现代医学大量研究成果表明，许多中药都具有抗菌、抗病毒、抗炎性渗出的功能，如金银花、连翘、大黄、黄芩、板蓝根、黄连等，对许多细菌病毒都具有强力扑杀作用，而且不怕细菌病毒的变异。
5. 任意加大服药剂量。



# 紫菀 zǐ wǎn

不规则的块状根茎，簇生多数细根、灰紫色。根和根茎入药，具有温肺，下气，消痰，止咳的功效。



参赛作品名称 \_\_\_\_\_

城市 / 幼儿园 \_\_\_\_\_

九月 SEPTEMBER 2018

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六 星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

1 2 3 4 5 6 7 8  
廿二 廿三 廿四 廿五 廿六 廿七 廿八 廿九

9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22  
三十 八月 初二 初三 初四 初五 初六 初七 初八 初九 初十 十一 十二 十三

23 24 25 26 27 28 29 30  
十四 十五 十六 十七 十八 十九 二十 廿一

# 治疗感冒的 食疗



## 风寒感冒

**症状** 发热恶寒，头痛身寒，流涕等。

### 食疗方

**生姜红糖茶**：生姜 10 片，红糖适量，开水冲泡，代茶饮之。

**姜苏茶**：生姜 3g，切成细丝，  
**紫苏粥**：白米 25 克，同苏叶 3g 一同放入杯中，常法煮粥，粥熟放苏叶开水冲泡 10 分钟，代茶饮。 5 克。



## 风热感冒

**症状** 发热，微恶风寒，头痛、咳嗽、咽痛、目赤。

### 食疗方

**金银花粥**：金银花 9 克，淡豆豉 9 克，水煎去渣，加入粳米 60 克煮粥食。

**菊花茶**：菊花 5 克，开水冲泡，代茶饮。

**白菜绿豆饮**：白菜头 1 个，洗净切片，绿豆芽 15 克，煎水饮用。



## 风湿感冒

**症状** 发热、头痛、头晕、鼻塞、声重、困倦乏力，纳减欲吐。

### 食疗方

**藿香饮**：鲜藿香叶 5 克，砂糖适量，煎水饮。

**白萝卜汤**：白萝卜 250 克切片，加水煎后趁热温服。白萝卜对咳嗽、咳痰等呼吸道疾病有较好的辅助治疗作用。





叶对生，长卵形或椭圆形，叶缘锐锯齿状。全株有辛凉香气。全草入药，具有疏散风热的功效。



城市 / 幼儿园 \_\_\_\_\_

十月 OCTOBER 2018

[illegible]





## 儿童鼻炎的预防及护理

首都医科大学附属北京儿童医院 主任医师 张峰

很多宝宝都有这样的经历：早上刚一醒来，就打喷嚏、流鼻涕，鼻子、眼睛奇痒难耐，有时候喷嚏一打就是十几甚至几十个止不住。很多家长的第一反应是：“宝宝感冒了”。于是，吃药、理疗各种措施齐上阵，可是，一番折腾，宝宝的症状丝毫没有改善，这是为什么呢？其实，宝宝极有可能患上了“小儿过敏性鼻炎”。

日常生活中，家长可以从以下几方面进行简单分辨：

|      | 感冒                       | 过敏性鼻炎  |
|------|--------------------------|--|
| 打喷嚏  | 会打喷嚏，但次数并不多              | 连续打喷嚏，有的宝宝甚至会一天打几十个以上                              |
| 流清鼻涕 | 一般出现在感冒初期，而且量不会很多        | 伴随着打喷嚏会有大量鼻涕                                       |
| 鼻塞   | 会出现鼻塞症状                  | 一般鼻塞超过7天就很有可能是过敏性鼻炎                                |
| 鼻痒   | 感冒时鼻子最主要的症状是长时间的鼻塞       | 鼻腔会非常痒，忍不住要不停用手揉搓鼻部。鼻痒严重的患者还会伴有眼、耳、咽喉等多处发痒，出现嗅觉减退。 |
| 全身症状 | 会并发一些全身症状，如发热、全身无力、肌肉酸痛等 | 出现全身症状的可能比较小                                       |

### 预防措施



- ★ 尽可能远离或减少过敏源
- ★ 尽量不接触宠物



# 黄芩 huáng qín

主根粗状，略成圆锥形，外皮暗褐色，内部黄色。叶对生，披针形，表面深绿色，背面淡绿色。根部入药，具有清热燥湿、泻火解毒的功效。



参赛作品名称 \_\_\_\_\_

城市 / 幼儿园 \_\_\_\_\_

十一月 NOVEMBER 2018

| 星期日      | 星期一      | 星期二      | 星期三      | 星期四      | 星期五      | 星期六      | 星期日      | 星期一      | 星期二      | 星期三      | 星期四      | 星期五      | 星期六      |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|          |          |          |          | 1<br>廿四  | 2<br>廿五  | 3<br>廿六  | 4<br>廿七  | 5<br>廿八  | 6<br>廿九  | 7<br>三十  | 8<br>十月  | 9<br>初二  | 10<br>初三 |
| 11<br>初四 | 12<br>初五 | 13<br>初六 | 14<br>初七 | 15<br>初八 | 16<br>初九 | 17<br>初十 | 18<br>十一 | 19<br>十二 | 20<br>十三 | 21<br>十四 | 22<br>十五 | 23<br>十六 | 24<br>十七 |
| 25<br>十八 | 26<br>十九 | 27<br>二十 | 28<br>廿一 | 29<br>廿二 | 30<br>廿三 |          |          |          |          |          |          |          |          |

# 儿童常见病 诺如病毒

首都医科大学附属北京儿童医院  
主任医师 张峰



## 诺如病毒是什么？

诺如病毒是一种引起非细菌性急性胃肠炎的病毒。多发于 11 月至次年的 5 月。

### 主要症状

感染者主要症状有腹痛、腹泻、恶心、呕吐或伴有发热、头痛和全身酸痛等不适症状。



## 感染诺如病毒怎么办？

目前还没有治疗诺如病毒的特效药物。治疗方案为预防脱水、治疗脱水和对症治疗。

**口服补液盐。**轻症患者口服补液盐。严重病例，尤其是幼儿及体弱者应及时输液，纠正水、电解质、酸碱平衡失调。

**预防脱水。**虽然此病大部分可以自行恢复，但医生提醒：脱水是诺如病毒感染性腹泻的主要病因，严重病例尤其是幼儿及体弱者应及时输液或口服补液，以纠正脱水、酸中毒及电解质紊乱等问题。

**日常护理。**应注意患者的饮食卫生，多吃新鲜、易消化、含钙高的食品，多喝水，少吃高脂肪食品，少吃冷食，同时注意保暖，并少去人群过于集中、通风不畅的公共场所。

**膳食调整。**腹泻营养治疗原则是从饮食上进行调整，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，补充维生素和电解质，切忌滥用抗生素。积极采取饮食治疗对恢复体力非常重要。



# 桔梗 jié gěng

形态特征：根结实而梗直，故名桔梗。叶子卵形或卵状披针形，花朵呈蓝紫色，花形美丽。根部入药，具有宣肺，利咽，祛痰，排脓的功效。



参赛作品名称 \_\_\_\_\_

城市 / 幼儿园 \_\_\_\_\_

十二月 DECEMBER 2018

| 星期日      | 星期一      | 星期二      | 星期三      | 星期四      | 星期五      | 星期六      | 星期日      | 星期一      | 星期二      | 星期三      | 星期四      | 星期五      | 星期六      |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|          |          |          |          |          |          | 1<br>廿四  | 2<br>廿五  | 3<br>廿六  | 4<br>廿七  | 5<br>廿八  | 6<br>廿九  | 7<br>十一月 | 8<br>初二  |
| 9<br>初三  | 10<br>初四 | 11<br>初五 | 12<br>初六 | 13<br>初七 | 14<br>初八 | 15<br>初九 | 16<br>初十 | 17<br>十一 | 18<br>十二 | 19<br>十三 | 20<br>十四 | 21<br>十五 | 22<br>十六 |
| 23<br>十七 | 24<br>十八 | 25<br>十九 | 26<br>二十 | 27<br>廿一 | 28<br>廿二 | 29<br>廿三 | 30<br>廿四 | 31<br>廿五 |          |          |          |          |          |



## 妈妈给你 讲故事



### 钱乙黄土救太子

钱乙是我国医学史上第一个著名儿科专家。钱乙撰写的《小儿药证直诀》，是我国现存的第一部儿科专著。它第一次系统地总结了对小儿的辨证施治法，使儿科自此发展成为独立的一门学科。后人视之为儿科的经典著作，把钱乙尊称为“儿科之圣”，“幼科之鼻祖”。

钱乙做过一段时间的翰林医官。一天，宋神宗的皇太子突然生病，请了不少名医诊治，毫无起色，病情越来越重，最后开始抽筋。皇帝见状十分着急。

这时，有人向皇帝推荐钱乙。于是，钱乙被召进宫内。皇帝见他身材瘦小，貌不出众，有些小看他，但既然召来，只好让他为儿子诊病。钱乙从容不迫地诊视一番，要过纸笔，写了一贴“黄土汤”的药方。

心存疑虑的宋神宗接过处方一看，见上面有一味药竟是黄土，不禁勃然大怒道：“你真放肆！难道黄土也能入药吗？”

钱乙胸有成竹地回答说：“据我判断，太子的病在肾，肾属北方之水，按中医五行原理，土能克水，所以此症当用黄土。”

宋神宗见他说得头头是道，心中的疑虑已去几分，正好这时太子又开始抽筋，皇后一旁催促道：“钱乙在京城里颇有名气，他的诊断很准确，皇上勿虑。”于是，皇帝命人从灶中取下一块焙烧过很久的黄土，用布包上放入药中一起煎汁。太子服下一贴后，抽筋便很快止住。用完两剂，病竟痊愈如初。这时，宋神宗才真正信服钱乙的技术，把他从翰林医官提升为很高荣誉的太医丞。





## 教您避开 儿童用药误区



首都医科大学附属北京儿童医院  
主任医师 张峰

日常生活中，儿童用药在用法、剂量、说明以及产品类型等多方面学问诸多，家长在给孩子用药时要格外注意。



### 红色 OTC、绿色 OTC 都一样？

妈妈们都知道 OTC 代表非处方药，即不需要医生的处方，消费者可自行判断、购买、使用的药物。但是，很多妈妈不知道的是，非处方药却分为以下两类：

**红色（甲类）OTC：**只能在具有《药品经营许可证》配备执业药师或药师以上技术人员的社会药店，医疗机构药房零售的非处方药。

**绿色（乙类）OTC：**除了在社会药店和医疗机构药房外，还可在经过批准的普通零售商业企业零售的非处方，消费者可以根据说明书自行服用。



### 咬文嚼字 难 分 清

**不宜：**指某些药有一定的毒副作用，单独使用或与其他药物配合时对小儿会产生不利于治疗的不良反应，不适合小儿使用。

**慎用：**提醒服药时需小心谨慎，即在服用后要注意观察有无不良反应出现，如有就必须立即停止服用，如没有方可继续使用。

**禁用：**即禁止使用，指某些药有一定的毒副作用，单独或与其他药物配伍时可产生严重不良后果，甚至影响小儿生长发育。



OTC

# 小儿感冒口服液

清热解表

功能主治：

清热解表。用于风热感冒，发热重，恶寒轻，汗出而热不解，头痛鼻塞，咳嗽，口渴咽红。

注意事项：对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。

禁忌、不良反应尚不明确，其它注意事项详见说明书。

请按药品说明书或在药师指导下购买和使用

国药准字Z10940020 京药广审（文）第2017100500号

地址：北京市丰台区南三环中路20号



广告

北京同仁堂科技发展股份有限公司制药厂



“心系妇女儿童—家庭教育空中课堂”  
公益项目办公室

## 心系系列活动项目办公室

地址：北京市东城区灯市口大街50号好润大厦5层，100006

电话：010-65221118

网址：[www.xinxife.org](http://www.xinxife.org)

版权所有 翻印必究