

護理寶寶

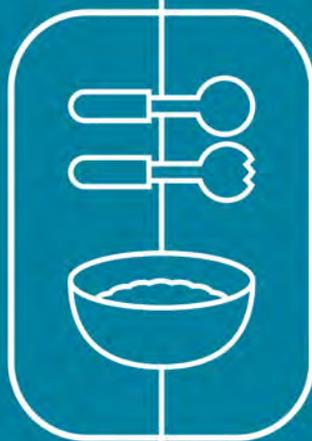
# 呼吸道

不咳嗽、呼吸暢

詳述9種常見小兒呼吸系統疾病

教導父母日常的預防方法、飲食療方及穴位推拿

增強體質，讓寶寶呼吸暢通妙方



梁芙蓉 著

# 目錄

## 第 1 章

### 護好寶寶呼吸道， 讓天下媽媽放心

#### 人體呼吸系統的組成 12

呼吸系統的組成和作用 12

#### 寶寶呼吸的特點 13

寶寶呼吸的生理特點 13

寶寶呼吸的免疫特點 13

#### 爸媽如何觀察寶寶的呼吸道？ 14

數數呼吸次數 14

聽聽呼吸音 14

看吸氣時胸廓是否凹陷 14

吸氣喘鳴嗎？ 14

呼氣有呻吟嗎？ 14

是否出現杵狀指？ 14

#### 讓寶寶呼吸道變強的食物 15

多吃富含維他命 A 和 β-胡蘿蔔素  
的食物 15

多吃滋陰潤肺的食物 15

護肺攻略：讓寶寶受益一生 16

空氣污染之下，媽媽最想知道的事 18

莫忽視兒童肺功能檢查 20

肺功能檢查並非大人的專利 20

## 第 2 章

### 發燒：只是症狀， 盲目退燒掩病情

#### 寶寶發燒，媽媽須瞭解真相 22

發燒是一種正常的免疫反應 22

發燒時的 3 個階段 23

區分正常的體溫升高和發燒 23

發燒的特徵 24

濫用退燒藥等於重創寶寶免疫力 25

#### 儘快找出發燒的原因 26

屬正常現象的「變蒸」熱 26

小兒發燒的 5 個常見病因 27

疹子退，熱就消 28

穿太多，喝水又太少 28  
疫苗接種會有發燒反應 28  
別小看脾虛積食，「萬病根源」  
不誇張 29

### 低燒：在家給寶寶物理降溫 30

隨時掌握寶寶體溫是要事 30  
發燒孩兒千萬不能焗汗 32  
6個月以下患兒，多用溫水擦浴 32  
正確用冰袋或冰枕，保護大腦 34  
多飲白開水，防止脫水 35

### 小兒發燒食療方 36

飲食配合各個發燒階段 38  
教媽媽用小兒推拿治發燒 40  
服用退燒藥應注意甚麼？ 41

### 39.1~41℃為高燒：應及時就醫 43

發現寶寶這些情況，需要馬上就醫 43  
發燒兒到醫院會檢查甚麼項目？ 45  
小兒高燒驚厥，如何急救？ 46  
如何預防高燒驚厥的復發？ 48

## 第 3 章

# 咳嗽：綠色止咳法， 寶寶快點好起來

### 辨別症狀，找出病因 50

輕度咳嗽有益，毋須服藥 50  
當心是否為慢性咳嗽 50  
這 5 種咳嗽須到醫院 51  
咳嗽有痰無痰，區別不一樣 52  
看咳嗽的時間及性質知病情 53  
聽咳嗽的音色，第一時間作出處理 54  
咳嗽的 5 個常見原因 55

### 媽媽該怎麼照顧咳嗽的寶寶？ 56

對綠色療法堅定信心 56  
症狀拿不準，早點去醫院 57  
治咳嗽有順序，先排痰再止咳 58  
使用加濕器保持空氣濕度 59  
生病期間飲食以清淡為主 59  
要祛痰，水果要挑着吃 59  
多喝白開水稀釋痰液 60

### 預防寶寶咳嗽，為媽媽分憂 61

給寶寶穿衣做「加減法」 61

飲食牢記「一多一少」 61

寒涼食物碰不得 61

補充維他命 C，緩解咳嗽 62

### 寶寶補充維他命 C 美食推薦 63

### 兒科醫生常用的綠色療法 64

風寒咳嗽食療方 64

風熱咳嗽食療方 66

支氣管炎咳嗽食療方 68

陰虛久咳食療方 70

爸媽巧用推拿，寶寶不咳嗽 72

### 止咳藥，用對才有效 75

教你對症選用止咳藥 75

適當使用糖漿劑 75

當心觸碰用藥謬誤 77

## 第 4 章

# 感冒：好媽媽是寶寶的第一個醫生

### 辨別症狀，找出病因 80

細菌性感冒與病毒性感冒 80

寶寶感冒後有哪些表現 80

寶寶感冒容易與哪些疾病混淆？ 82

怎麼觀察寶寶的感冒症狀？ 83

### 媽媽如何照顧感冒的寶寶？ 84

讓寶寶好好休息 84

幫寶寶擤鼻涕，保持呼吸道通暢 84

打造抗感冒的居室環境 85

為寶寶做個蒸汽浴 86

寶寶感冒，飲食「三不宜」 87

### 預防寶寶感冒，為媽媽分憂 88

媽媽感冒時最好戴口罩哺乳 88

不可不知的消毒妙招 88

勤洗手，預防病菌傳染 89

寶寶可愛也別亂親 89

幫寶寶清理鼻腔的小竅門 90

「三暖一寒一涼」穿衣法則 91

選擇注射流感疫苗 92

### 抗病毒防感冒食療方 93

戶外活動，讓寶寶免疫力起飛 94

### 兒科醫生常用的綠色療法 95

### 喝熱飲，減少流鼻涕 95

勤漱口，緩解咽喉痛 96

泡泡腳，發汗排邪 96

對付嬰幼兒感冒的民間妙法 97

補鋅可縮短病程 98

寶寶補鋅美食推薦 99

小兒感冒食療方 100

爸媽巧用推拿，寶寶少感冒 101

當心觸碰用藥謬誤 104

## 第 5 章

# 反復呼吸道感染 防治攻略

辨別症狀，找出病因 108

你家裏也有「復感兒」嗎？ 108

小兒反復感冒是什麼原因？ 109

復感兒病在肺，根在肺脾腎，  
尤以脾為本 110

復感兒不同類型的治療 111

媽媽如何照顧復感兒 112

合理餵養，正確添加輔食 112

飲食宜溫熱，富於營養、易消化 112

冷暖適度，隨氣溫變化增減衣物 112

清潔寶寶口腔，防止病從口入 112

保持寶寶呼吸道通暢 112

常吃健脾益肺的食物 113

天氣好的日子多和寶寶玩遊戲 113

預防寶寶反復感冒，為媽媽分憂 114

復感兒進行預防接種 114

給嬰幼兒補充維他命 AD 製劑 114

科學「秋凍」，增強耐寒力 114

如何防止寶寶被傳染？ 115

治療原發病，恢復抵抗力 115

鼻黏膜是一道屏障，必須守護好 115

保證均衡營養，讓寶寶變強壯 115

兒科醫生常用的綠色療法 116

爸媽巧用推拿，強健寶寶脾肺 116

治療復感兒的食療方 118

當心觸碰用藥謬誤 121



## 第 6 章

### 肺炎：年齡越小，危險性越大

#### 辨別症狀，找出病因 124

「四看一聽」，鑒別肺炎與感冒 124

甚麼是新生兒肺炎？ 125

#### 媽媽如何照顧肺炎寶寶？ 126

呵護新生兒肺炎有絕招 126

讓寶寶呼吸道通暢的方法 126

輕拍寶寶背部，促使排痰 126

發燒時需要「特殊照顧」 126

少食多餐，防止嗆咳 127

家庭護理的注意事項 127

#### 預防寶寶肺炎，為媽媽分憂 128

預防新生兒肺炎的錦囊 128

接種肺炎疫苗 128

督促孩子加強體育鍛煉 128

嚴防呼吸道疾病傳染 128

#### 兒科醫生常用的綠色療法 129

爸媽巧用推拿，趕走寶寶肺炎 129

#### 小兒肺炎急性期食療方 131

#### 小兒肺炎緩解期食療方 132

## 第 7 章

### 氣管、支氣管炎：時間越長，病情越嚴重

#### 辨別症狀，找出病因 134

急性支氣管炎與嬰幼兒 134

急性支氣管炎的 4 類症狀 135

寶寶患急性支氣管炎的常見原因 136

慢性支氣管炎雖少見，但多有併發症 137

#### 媽媽如何照顧支氣管炎寶寶？ 138

急性支氣管炎寶寶護理秘笈 138

慢性支氣管炎寶寶護理秘笈 138

#### 預防寶寶支氣管炎，為媽媽分憂 139

積極預防上呼吸道感染 139

治療與本病相關的基礎疾病 139

防止吸入理化和過敏物質 139

掌握 4 個飲食宜忌 140

#### 兒科醫生常用的綠色療法 141

小兒推拿補肺益腎 141

#### 小兒支氣管炎食療方 143

## 第 8 章

# 支氣管哮喘：早診斷 早治療，好預防

### 辨別症狀，找出病因 146

- 如何判斷患兒是否哮喘？ 146
- 孩子反復咳嗽，當心哮喘 146
- 兒童哮喘規範療程是多久？ 147
- 誘發兒童哮喘的因素 148

### 媽媽如何照顧哮喘兒？ 150

- 為寶寶創造舒適的生活環境 150
- 飲食上注意的問題 150
- 避免接觸 5 類過敏原 151
- 教寶寶做呼吸功能鍛煉 152

### 預防寶寶哮喘，為媽媽分憂 153

- 預防小兒哮喘三步驟 153
- 孕媽媽注意補充維他命 E 154
- 預防病毒性呼吸道感染 154
- 清除或減少家中的塵蟎 155
- 多吃燕麥少患哮喘 155
- 讓孩子愛上游泳，鍛煉心肺功能 155

### 兒科醫生常用的綠色療法 156

- 爸媽巧用推拿，為孩子補肺益腎 156

### 小兒哮喘食療方 158

### 小兒哮喘規範化用藥指導 161

- 分期用藥知多少 161
- 當心觸碰用藥謬誤 162

## 第 9 章

# 鼻炎：有鼻炎的寶寶 「傷不起」

### 辨別症狀，找出病因 164

- 觀鼻涕，辨鼻炎 164
- 鼻炎讓寶寶很「痛苦」 165
- 小兒急性鼻炎警惕 6 大併發症 166



## 第 10 章

鼻炎和感冒如何區分？ 167

引起小兒鼻炎的常見原因 167

### 媽媽如何照顧鼻炎寶寶？ 168

給過敏體質的寶寶添加輔食，  
要晚點慢點 168

### 如何判斷寶寶可能具有過敏體質 168

合理添加輔食防過敏 169

添加輔食要避免易致敏食物 169

給寶寶清理鼻腔別犯這些錯誤 170

改善鼻炎症狀的 3 個妙招 170

### 預防寶寶鼻炎，為媽媽分憂 171

過敏體質的寶寶遠離過敏原 171

補充維他命 C，減少鼻炎復發 172

多曬太陽，少吹冷氣 172

飲食溫熱易消化，不過寒 172

### 兒科醫生常用的綠色療法 173

爸媽巧用推拿，趕走寶寶鼻炎 173

### 小兒鼻炎食療方 177

當心觸碰用藥謬誤 179

## 咽喉炎：如何好好保護寶寶的咽喉

### 辨別症狀，找出病因 182

咽喉炎有急、慢性之分 182

咽喉炎的早期發現 182

寶寶咽紅怎麼辦？ 183

小兒急性喉炎不可掉以輕心 185

寶寶咽腫發燒，小心疱疹性咽喉炎 186

### 媽媽如何照顧咽喉炎寶寶？ 187

寶寶咽喉炎的護理 187

小兒急性喉炎的護理 187

### 預防寶寶咽喉炎，為媽媽分憂 188

預防寶寶咽喉炎 188

針對誘發因素積極預防急性喉炎 188

### 兒科醫生常用的綠色療法 189

父母巧用推拿，讓寶寶咽喉清涼  
如水 189

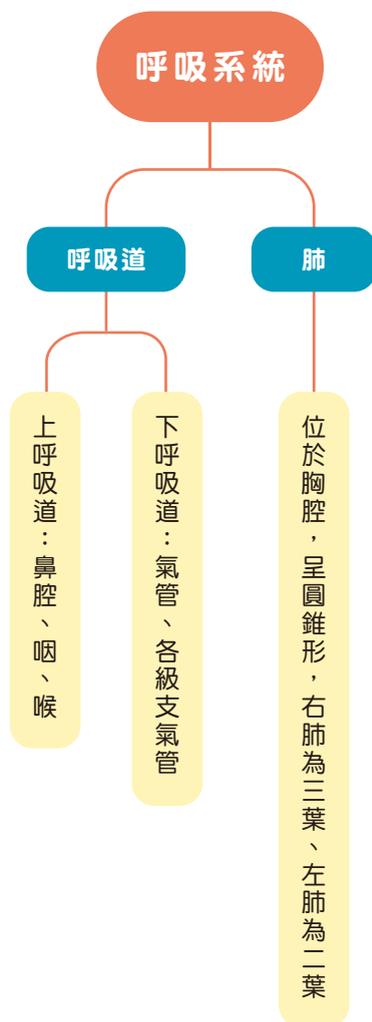
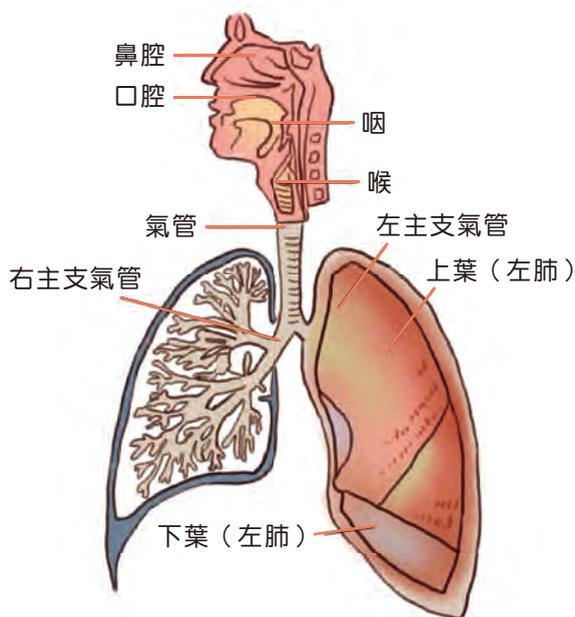
### 改善咽痛喉癢症狀的食療方 191

# 人體呼吸系統的組成

## 呼吸系統的組成和作用

呼吸道包括鼻腔、咽、喉、氣管和各級支氣管。呼吸的目的是排出二氧化碳，吸進新鮮空氣，保證氣體交換過程的正常進行。

人體的呼吸系統由傳送氣體的呼吸道和進行氣體交換的肺兩部分組成。醫學上把喉以上的呼吸道稱為上呼吸道；喉以下的部位稱為下呼吸道。



## 寶寶呼吸的特點

寶寶呼吸的特點以嬰兒時期最為明顯，家長瞭解了這些特點，應對就不會盲目，有助於觀察寶寶呼吸的具體情況。

### 寶寶呼吸的生理特點

1

代謝旺盛，需氧量高。年齡越小，呼吸頻率越快，且大腦皮層及呼吸中樞對呼吸調節能力差，易出現呼吸急促、呼吸節律不齊或暫停。

2

小兒呼吸肌發育不全，胸廓活動範圍小，呈腹式呼吸；隨年齡增長，呼吸肌漸發達，膈肌下降，肋骨由水平位逐漸傾斜，大多出現混合式呼吸，即胸腹式呼吸。

3

肺活量及潮氣量相對較小，潮氣量佔肺活量比例大，故呼吸儲備力差，缺氧時代償能力不足，易出現呼吸功能不全。



小兒的呼吸頻率容易受多種因素的影響，如哭鬧、情緒波動、體力活動、體溫升高以及呼吸和循環系統疾病、貧血等，都會使呼吸加快。

### 寶寶呼吸的免疫特點

嬰幼兒血清免疫球蛋白 IgM、IgG、IgA 含量較低，呼吸道黏膜也缺少分泌型 IgA。而分泌型 IgA 是黏膜表面重要的免疫因子，12 歲才達到成人水平，故小兒防禦能力低下，易患呼吸道疾病。

### 專家解答

小兒的呼吸為甚麼比成人快？

由於小兒發育快，新陳代謝旺盛，需氧量相對較多。但從上述小兒呼吸生理特點來看，呼吸效率較差，只能做淺表呼吸，必然導致血中氧氣缺少和二氧化碳蓄積過多，容易引起呼吸加快。



## 爸媽如何觀察寶寶的呼吸道？

呼吸系統疾病最重要的檢查內容，包括呼吸的快慢、深淺、節律及呼吸是否費力，胸廓是否對稱，起伏是否一致等。再通過觀察其他情況，可對病情做出初步判斷。

### 數數呼吸次數

許多年輕的爸媽常常在小寶寶身旁，傾聽他們的呼吸聲。這是觀察寶寶呼吸的常用方法之一，對於及時發現呼吸系統疾病很有幫助。呼吸功能不全首先表現為呼吸增快。

世界衛生組織指出，在寶寶相對安靜狀態下數每分鐘呼吸的次數，如果發現：

2個月以下嬰兒呼吸  $\geq 60$  次/分

2~12個月嬰兒呼吸  $\geq 50$  次/分

1~5歲小兒呼吸  $\geq 40$  次/分

說明有肺炎的可能，要趕緊到醫院診治。

### 聽聽呼吸音

孩子呼吸音變粗，鼻子出氣時有噝啦啦的感覺是患病信號。

### 看吸氣時胸廓是否凹陷

即所謂「三凹征」（Three Concave Sign），在嬰幼兒上呼吸道梗阻或肺實變時，由於胸廓軟弱，用力吸氣時，胸腔內負壓增加，引起胸骨上下及肋間凹陷。

### 吸氣喘鳴嗎？

是上呼吸道梗阻的表現，由喉和大氣管吸氣時變狹窄所致。

### 呼氣有呻吟嗎？

是小嬰兒下呼吸道梗阻和肺擴張不良的表現。

### 是否出現杵狀指？

指（趾）骨末端背側組織增生，使甲床抬高所致。常見於支氣管擴張、遷延性肺炎、慢性哮喘等慢性肺疾病。此外，也可見於青紫型先天性心臟病、慢性消化道疾病等肺外疾病。

## 讓寶寶呼吸道變強的食物

寶寶處於生長發育的快速階段，均衡攝取營養對健康成長很有幫助。在補充足夠營養素的同時，還要有針對性地多吃一些養肺、保護呼吸道的食物。

### 多吃富含維他命 A 和 β-胡蘿蔔素的食物

醫學研究顯示，反復呼吸道感染的孩子，大約 70% 血清中的維他命 A 水平低於正常數值。缺乏維他命 A，會使呼吸道上皮和免疫球蛋白的功能受損，容易引起呼吸道感染遷延不癒。所以，寶寶可多吃富含維他命 A 和 β-胡蘿蔔素的食物，如下圖所示。

### 多吃滋陰潤肺的食物

可以根據情況給寶寶吃一些蓮子、梨、蓮藕、白蘿蔔、馬蹄、山藥、牛奶、蜂蜜、雪耳、百合等滋陰潤肺的食物，比如梨汁、藕汁、百合銀耳蓮子羹、蜂蜜蘿蔔湯、蜂蜜雪梨湯、紅蘿蔔炒西芹百合等。

### TIPS

紅蘿蔔、椰菜等蔬菜中的 β-胡蘿蔔素易溶於脂肪，在小腸中與脂肪微粒及膽汁結合後，隨同脂肪酸一起吸收，所以此類蔬菜最好用油烹調，更有利於人體吸收利用。



蛋黃

寶寶 6 個月，可以從吃少量蛋黃開始，逐漸增加到一個蛋黃。



紅蘿蔔

寶寶 6 個月，可以從吃紅蘿蔔蓉開始，待牙齒長出來後可吃紅蘿蔔粒或紅蘿蔔塊。



番薯

寶寶 6 個月，可以從吃番薯蓉開始。



韭菜

由於韭菜不易消化，寶寶約 1 歲後可以嘗試吃韭菜餃子。



菠菜

寶寶 6 個月，可以吃菠菜蓉，待牙齒長出來後可吃菠菜段。



粟米

寶寶 5 個月，可以喝少量粟米汁，以後慢慢可以喝粟米糊或粟米粥。2 歲以後可以煮新鮮粟米讓寶寶自己咬食了。



## 護肺攻略：讓寶寶受益一生

呼吸系統疾病是兒科多發病。感冒、發燒、咳嗽在每個寶寶生長發育過程中總會碰到，只不過輕重不一。因此，對於家長來說，通過提高寶寶抵抗力，預防呼吸系統疾病是很好的選擇。

### 0~6 個月

#### 提倡母乳餵養

母乳是嬰兒最理想的天然食品，尤其是分娩後最初分泌的初乳，含有豐富的抗體及微量元素，特別是 SIgA（分泌性免疫球蛋白）有助預防呼吸道感染。因此，母乳餵養的寶寶一般較少發生傷風感冒。

### 1 歲

#### 涼水擦身

1 歲以上的孩子可用涼水擦身，增強耐寒鍛煉。用備好的毛巾浸透涼水，稍擰一下，開始擦浴。

先從手腳等四肢部位開始，再擦顏面、頸部、臀部、腹部，最後才是胸部與背部。未擦和已擦部位用乾毛巾覆蓋。每次持續 2~3 分鐘，擦至皮膚微微發紅為止，再用乾毛巾擦乾。

首次用與體溫相同的水溫，每隔兩三天水溫降低 1℃，最低可達 22℃。室溫不宜過低，以 16~18℃為宜。

### 7~8 個月

#### 涼水洗臉

中國民間有句俗話叫「要想小兒安，三分饑與寒」。夏秋用涼水洗臉是一種良好的耐寒鍛煉，出生後 7~8 個月的寶寶即可做。水溫或部位要遵循循序漸進的原則，最初幾天用與體溫相同的溫水（36~37℃）洗臉，逐日降低溫度，直到 28℃。

冬天用溫水而不用熱水，這樣也能使寶寶適應冷的環境，增強對冷空氣的抵抗能力。

### 1 歲半

#### 多參加戶外活動

寶寶會走路後，帶着他們去戶外曬曬太陽、散步、踢球、騎小單車等，都能增強他們的體質和抵抗力。



## 衣

### 適當加減衣服

寶寶的穿著要符合柔軟、舒適、冷暖適宜的特點。氣候變化時，寶寶的衣服要勤穿勤脫，不要只加不減，特別是冬季降溫時不要把寶寶包裹得像一個糞子。父母可以常摸摸寶寶的手心和後背，如果是暖和的，身上也不出汗，就說明衣服穿得正合適。如果寶寶出汗，及時用毛巾擦乾。入睡後汗多的寶寶，前後胸墊上小毛巾以防止汗濕內衣。減少出汗、及時擦汗是防止寶寶受涼的重要措施。



### 專家解答

#### 為甚麼要做好寶寶雙腳的保暖？

雙腳是肢體的末端，血液循環差，如果腳部着涼，會反射引起鼻、咽、氣管等上呼吸道黏膜的改變，使抵抗病原微生物的能力下降。尤其是嬰兒體溫調節中樞不完善，禦寒能力差，加上地活動少，腳部受涼，很容易患呼吸道感染。因此，寶寶腳部的保暖工作要做好，讓寶寶多活動活動肢體，睡前最好用溫水給寶寶洗洗腳。

## 行

### 避免孩子接觸病原

出行時帶好水、牛奶、尿片或紙尿褲、乾毛巾，出遠門時要帶上退熱藥以防萬一，不要去人群擁擠的地方。

不要讓寶寶與呼吸道感染患者一起玩耍。如果家裏有人得了感冒，應減少與寶寶的接觸。

父母在外面接觸病菌的機會比較多，由於成人體質較強，一般不會患病，而寶寶就不一樣；因此，父母下班回家最好不要馬上和寶寶親熱。

## 住

### 保持居室空氣新鮮

寶寶居室要保持空氣新鮮，經常開窗通風。室內濕度也要保持在45%~55%，在室內放盆水可以增加濕度。





## 風熱咳嗽食療方



### 梨絲拌蘿蔔

適合年齡  
1歲以上

#### 材料

白蘿蔔 50 克，雪梨 35 克

#### 調味料

鹽、砂糖各少許

#### 做法

- 1 白蘿蔔洗淨，去皮，切成絲，用沸水焯 2 分鐘撈起；雪梨洗淨，去皮、去核，切絲。
- 2 白蘿蔔絲、雪梨絲加少許砂糖、鹽拌勻即可。

#### 功效

白蘿蔔下氣、化痰止咳；雪梨潤肺、生津止咳。



### 百合雪耳粥

適合年齡  
10個月以上

#### 材料

百合、雪耳各 10 克，大米 40 克

#### 做法

- 1 百合、雪耳放入水中泡發好。
- 2 大米淘洗乾淨，加水煮粥。
- 3 將發好的雪耳撕成小塊，和百合一起沖洗乾淨，放入粥中繼續煮，待雪耳和百合煮軟即可。

#### 功效

雪耳滋潤；百合潤肺，搭配做成粥給寶寶食用，能預防風熱引起的咳嗽。



## 煮蘿蔔水

適合年齡

4 個月以上

### 材料

白蘿蔔 80 克

### 做法

白蘿蔔洗淨，切薄片，放入小鍋內，加大半碗水，燒開後，再改用小火煮 5 分鐘即可。

### 功效

此方治療風熱咳嗽、鼻乾咽燥、乾咳少痰的效果很不錯。對 2 歲以下的寶寶效果更好。

## TIPS

### 風熱感冒用秋梨膏

秋梨膏對於治療肺熱煩渴、咳嗽、便秘等效果特別好。還可以給寶寶吃柿子、西瓜、馬蹄、枇杷等涼性食物。辛辣、容易上火的食物如羊肉、海魚、蝦、桂圓、荔枝、核桃仁、辣椒等，禁止食用。



## 馬蹄綠豆粥

適合年齡

2 歲以上

### 材料

馬蹄 30 克，綠豆 40 克，大米 20 克

### 材料

冰糖、檸檬汁各少許

### 做法

- 1 馬蹄洗淨，去皮、切碎；綠豆洗淨，浸泡 4 小時後蒸熟；大米洗淨，浸泡 30 分鐘。
- 2 鍋置火上，倒入馬蹄碎、冰糖、檸檬汁和清水，煮成湯水；另取鍋置火上，倒入適量清水燒開，加大米煮熟，加入蒸熟的綠豆稍煮，倒入馬蹄湯水攪勻即可。

### 功效

清熱潤肺。





## 支氣管炎咳嗽食療方

### 百合枇杷藕羹

#### 材料

百合、枇杷、鮮蓮藕各 30 克

#### 調味料

生粉適量，砂糖少許

#### 做法

- 1 百合洗淨略泡；枇杷去皮、去核，洗淨；鮮蓮藕洗淨，去皮，切薄片。
- 2 三者合煮將熟時放入適量生粉調勻成羹，食用時加少許砂糖。

#### 功效

百合為滋補肺陰之佳品；枇杷清肺止咳；鮮蓮藕涼血清氣，對乾咳無痰者有預防和輔助治療的作用。

適合年齡

1 歲以上



適合年齡

9 個月以上

## 南瓜紅蘿蔔粥

### 材料

大米 30 克，南瓜、紅蘿蔔各 20 克

### 做法

- 1 大米洗淨，浸泡 30 分鐘；南瓜去皮和籽，洗淨，切成小丁；紅蘿蔔去皮，洗淨，切成小丁。
- 2 大米、南瓜丁和紅蘿蔔丁倒入鍋中，加適量水，大火煮開，轉小火煮熟即可。

### 功效

南瓜潤肺益氣、化痰排膿，緩解咳嗽哮喘。紅蘿蔔健脾潤肺。南瓜和紅蘿蔔含有豐富的胡蘿蔔素及礦物質等，對保護寶寶視力也起到重要作用。



## TIPS

### 推後背止咳

雙手拇指着力，沿孩子後背兩肩胛骨內側緣呈八字形向兩邊分推，然後單掌橫放於後背，五指略分，順着肋間隙橫擦數次，或輕揉肺胸穴。



# 護理寶寶 呼吸道

不咳嗽、呼吸暢

作者

梁芙蓉

責任編輯

簡詠怡

美術設計

鍾啟善

排版

辛紅梅

出版者

萬里機構出版有限公司

香港北角英皇道499號北角工業大廈20樓

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：(852) 2150 2100

傳真：(852) 2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

出版日期

二零二零年三月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.

Copyright© 2020 Wan Li Book Company Limited

ISBN 978-962-14-7193-2

Published in Hong Kong

Printed in China



本書的出版，旨在普及醫學知識，並以簡明扼要的寫法，闡釋在相關領域中的基礎理論和實踐經驗總結，以供讀者參考。基於每個人的體質各異，各位在運用書上提供的藥方進行防病治病之前，應先向家庭醫生或註冊中醫師徵詢專業意見。

本中文繁體字版本經原出版者中國輕工業出版社授權出版，並在香港、澳門地區發行。  
出版經理林淑玲lynn1971@126.com

# 護理寶寶 呼吸道

## 不咳嗽、呼吸暢

寶寶為甚麼反復發燒、咳嗽不停？

如何判斷患上哮喘？

怎樣分別肺炎與感冒？

感冒、發燒、咳嗽、支氣管炎、肺炎、哮喘、鼻炎、咽喉炎……都是肺臟疾病的表現。

寶寶的肺功能較弱，最容易出現呼吸系統疾病，本書以兒科醫師的臨床經驗，協助父母查找病徵及病因，指導起居生活的護理技巧，配合分年齡的食療、穴位推拿等，令父母好好養護寶寶的呼吸系統，強壯肺部，成為呼吸暢通的開心兒！

網上書店



超閱網  
SuperBookCity.com

ISBN 978-962-14-7193-2



9 789621 471932



聯合出版集團



HK\$98.00 NT\$440.00  
Published in Hong Kong

建議上架分類：育兒 / 醫療保健



萬里網站

萬里機構 wanlibk.com

www.wanlibk.com

萬里機構出版有限公司

WAN LI BOOK COMPANY LIMITED