

# 侯江红“育儿养护观”初步探讨※

● 王 纳<sup>1</sup> 侯江红<sup>2▲</sup>

**摘 要** 小儿生命之始,起于胚胎,应重孕前调养,调元与保胎;需注重养护与教育,包括饮食保健、起居保健、睡眠保健、体格保健、精神保健等,应以小儿之观,引其所思,教其所用;注重预防与调护,避免意外伤害、传染病;小儿“发病容易,传变迅速”,应及时诊断,病后调理,顾护脾胃,治疗用药勿伤脾胃,饮食调理顾护脾胃,气血充盈,养正却病。

**关键词** 育儿养护 孕前调养 育婴 防病 侯江红

侯江红教授是河南省中医院名医,博士研究生导师。其擅长“育儿养护”以及“小儿养生保健”等,并将育儿分为胎养、育婴、防病三方面。笔者有幸跟师,获益匪浅,现将侯师观点总结如下。

## 1 调元与保胎

小儿生命之始,起于胚胎。如《育婴家秘》论道:“一曰预养以培其元,二曰胎养以保其真,三曰蓐养以防其变,四曰鞠养以慎其疾。预养者,即调元之意也;胎养者,即保胎之道也;蓐养者,即护产之法也;鞠养者,即育婴之教也。”<sup>[1]</sup>侯江红教授认为胎儿如庄稼,父精母体如种子、田地,庄稼要丰收,就需要优良的种子和肥沃的田地。如方贤在《奇效良方·小儿初生总说》指出:“小儿所

禀形质寿命长短者,全在乎精血,二者和而为妊,在母之胎中十月而生。大抵寿夭穷通,聪明愚痴,皆以预定,岂在逃乎?”<sup>[2]</sup>故应孕前调养,有疾先需祛疾,无病方可养身。

### 1.1 孕前调理,调元保胎

1.1.1 预养培元 男女双方应在气血充沛,阴阳调和之下,孕育胎儿。①节欲,保养男女精血,积蓄营养;②防病,患病或大病初愈时,人体阴阳失衡、气虚血弱,影响胎儿发育;③怡情,避免五志过及或不足,以防影响气血运行,使其偏离正道;④调饮食、作息,勿偏食,戒烟酒,勿劳累,早睡早起;⑤择时进行房事,选天气晴朗、思绪安宁、夜半生气盛旺之时。

1.1.2 胎养保真 孕育在身,理应调养。①调摄精神,做到无悲

哀、无思虑、无惊恐、无大言、无嚎哭,喜怒哀乐适体;②饮食调配,清淡可口、营养丰富为宜,忌过食生冷、大热、大腻、辛辣、炙烤等物;胎养保元则禀赋充,正如《格致余论·慈幼论》所说:“儿之在胎,与母同体,得热则俱热,得寒则俱寒,病则俱病,安则俱安。”<sup>[3]</sup>③调适寒温,顺应天时,衣被舒适,防寒避暑,适当户外活动,少去公共场所,预防感染性疾病;④节制房事,避免损伤肾气,以防伤胎、损胎,甚或流产;⑤劳逸结合,动静相随,如《万氏妇人科·胎前》:“妇人受胎之后,常宜行动往来,使血气通流,百脉和畅,自无难产。”⑥审慎用药,无病不可妄投药饵,有病当谨慎服药,中病即止。诸之失宜,皆可助疾,孕前调理,养胎护胎,养先天之本,奠一生根基。

1.2 产前调养,优生优育 孕前调理,优生优育之关键,孕育元阴元阳充实下代。①最佳育龄:女子三七、男子三八,适龄而育。五七是女子生殖之分水岭,男子则

※基金项目 2015年河南省科技厅科技攻关计划项目(No. 152102310097)

▲通讯作者 侯江红,男,主任医师,博士研究生导师,河南省名中医,国家中医药管理局第二批全国名老中医学术继承人。研究方向:中医药调治小儿亚健康状态;中医健康管理等。E-mail:houjianghong@sohu.com

●作者单位 1.河南中医药大学第二临床医学院(450002);2.河南省中医院儿科诊疗中心(450002)

五八。如《内经》言：“五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕……五八，肾气衰，发堕齿槁。”②慎选配偶，近亲之间，不可通婚，否则后代体弱多损。③孕体调理，治愈慢疾或其他痼疾。善察月经色、质、量等，推之机体状态，以微知著、司外揣内。女子月事与生殖密切相关，若其异常，应先调之。如《景岳全书》：“求子者必先求母——欲为子嗣之谋，而不先谋基址，非计得也。”④结合现代医技，产前筛查，避免遗传性疾病、传染性疾病。胎儿禀受父母的先天之精，凭借母体气血的濡养，在胞宫中成熟，胎儿这一新个体接受父母双方的遗传特性，具有父母双方的优点和缺陷，而胎儿的发育又必须依赖母体的供养，因此父母的体质决定了胎儿的质量。<sup>[4]</sup>

## 2 养护与教育

育婴之秘，重引导，倡教育，善养护，培养其习，锻炼其体，可助防病祛疾，健康成长。

**2.1 饮食保健** 最高的饮食质量就是“什么都吃一点”。食贵有节，首指数量上节制，勿过饥、过饱，次指质量上调配，如《内经》言：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”<sup>[5]</sup>。荤素搭配，营养均衡，易于消化。《小儿病源方论·养子调摄》曰：“养子若要无病，在乎摄养调和。吃热、吃软、吃少，则不病；吃冷、吃硬、吃多，则生病。”侯师认为小儿饮食，应勿过好、过饱、过甜、过杂、过凉、过偏、过酸、过腻之品。如《幼科发挥》言：“小儿脏腑娇嫩，饱则易伤，饮食失常。”进餐环境，安静、整洁，使小儿专心进餐，勿扰小儿注意力。勿强迫进餐、勿打骂，伤其心，恐厌食。曾氏在《活幼心

书》中提出：“每见婴孩目有所睹，心有所欲，但不能言，惟啼泣而已。父母不察其祥，便谓饥渴，遽哺之以乳食，强之以杂味，不亦多乎？有数岁者，娇惜太过，不问生冷、甘肥、时果，听其贪食，岂能知足？爱之实以害之，遂伤脾胃，不吐则泻，或成疳积浮肿，传作异证。此则得于太饱之故。”<sup>[6]</sup>小儿饮食，父母应为其调度。

**2.2 起居保健** 小儿起居作息有序，睡眠充足，衣被适宜，洗漱得当，居处相宜。作息有序指按时、规律、顺应四时，遵循春生、夏长、秋收、冬藏之律。春季阳气生发，宜早起早睡，增强户外活动，以应春气，得以舒展机体之阳气，如《育婴秘诀》所言：“春乃少阳之气，万物之所以发生者也。小儿初生曰芽儿者，谓如草木之芽，受气初生，其气方盛，亦少阳之气方长未已。”夏季阳气旺盛，汗出多，宜早起晚睡，及时补充津液，中午炎热之盛，暑气逼人，故不宜烈日下嬉戏，以防伤暑、中暑。秋季气候干燥，易伤肺阴，当早睡早起，养护肺阴。冬季万物生机隐伏，人体宜固守阴阳，当早睡晚起，适时调补，养精蓄锐，为机体蕴藏能量。

**2.3 睡眠保健** 睡则养神，睡则长形。充足的睡眠，既指睡眠时间充足，还包括良好的睡眠习惯、睡眠质量。睡眠是小儿生长发育之需，应按时入寝、按时起床，形成规律。宜仰卧，不可久偏一侧，宜睡硬床。睡勿覆首，以免窒息意外。儿枕不宜过高，以免脊柱变形；睡勿进食，临睡及睡中不得哺喂，以免乳食积滞，“胃不和则卧不安”，影响睡眠。睡时应衣带宽松，以避光、安静环境为宜，卧不当风。

**2.4 体格保健** 体格锻炼，动则练形。动可促孩子机体发育，增体力、耐力，提高免疫力，预防疾病发生。小儿锻炼，从小开始，循序渐进，择其所需，进行主动锻炼。适其身，练其形。勿疲劳，防损伤。玩耍与益智相合，锻炼与教育相兼。另多户外，晒太阳，呼吸自然清气，预防佝偻等疾。小儿形体壮盛，则防疾生。《千金方》指出：“凡天和暖无风之时，令母将儿于日中嬉戏，数见风日，则血凝气刚，肌肉牢密，能耐风寒，不致疾病。若常藏在帟帐之中，重衣温暖，譬犹阴地之草木，不见风日，软弱不堪风寒也。”<sup>[7]</sup>

**2.5 精神保健** 小儿思想单纯，精力旺盛，好奇多动，善于模仿，应重教导。“遇物则教”，寓教于乐，求知问物。言传身教，循循善诱，令其知之于行。生活之中，文化道德，点滴小事，增其见闻，诱其正性。侯师认为应以小儿之观，引其所思，因势利导，教其所用。

## 3 预防与调护

**3.1 避免意外伤害** 小儿天性好奇，智识未开，意外多责则于此。家长应教其识之危险，感之其害；加强自我防范意识，消除好奇心态；父母示范，采取针对性措施，诸如异物、窒息、溺水、高处跌落伤、中毒、烧烫伤、锐器伤、交通事故、触电、动物伤害等。意外伤害轻则伤肤，重则死亡。侯师认为意外伤害，避免为首，小儿无知，父母需多告诫。

**3.2 避免传染病** 首先接种疫苗，是抵御外界病原体入侵机体的最佳途径。另在某些流行病期间，应避免公共场合，保持卫生，多饮水，多休息，增强抵抗力，合理抗病及预防。（下转第23页）

排石,温阳行气活血为法。本方标本兼治,攻补兼施。方中以金钱草、海金沙、鸡内金、郁金、车前草清热通淋排石;辅以牛膝、附子温阳,固肾培元;赤芍、当归活血;白芍、甘草缓急止痛;香附行气导滞,调理气机。

**案2** 卢某,女,57岁,2016年3月26日初诊。主诉:腰背胀痛1周。现病史:1周前患者无明显诱因出现腰背胀痛,并伴尿频、尿急等症状,行全腹彩超检查示:双肾小结石(左3mm、右3mm);子宫肌瘤;尿常规:BLD(+)。刻下:腰背胀痛,尿频、尿急,大便调,纳食尚可,夜寐欠佳,舌淡红苔黄,脉弦细。处方:金钱草15g,海金沙15g,鸡内金15g,郁金15g,王不留行15g,路路通15g,车前子15g,牛膝15g,合欢皮15g,甘草3g。14

剂,日1剂,水煎服,早晚温服。维生素B<sub>6</sub>20mg,每日3次。

2016年4月8日二诊:复查泌尿系彩超未见明显异常;尿常规正常。

**按** 患者或因情志不畅,气机不畅,故见腰背胀痛,小便频、急,窘迫难耐。《金匱翼·诸淋》曰:“散热利小便,只能治热淋、血淋而已……其膏淋、石淋,必须开气行郁,破血滋阴方可。”故本证治疗时,在清热通淋排石的同时,辅以王不留行、路路通行气化瘀,车前子、牛膝通导下行,合欢皮解郁、宁心。

### 参考文献

- [1]叶章群.泌尿系结石研究现状与展望[J].中华实验外科杂志,2005,12(3):6-7.
- [2]隋·巢元方.诸病源候论[M].北京:人民

卫生出版社,1955.

- [3]东汉·华佗.中藏经[M].北京:学苑出版社,2007.
- [4]明·张介宾.景岳全书[M].北京:人民卫生出版社,1991.
- [5]任晓磊,夏海波,高志明,等.泌尿系结石成分分析及意义[J].临床泌尿外科杂志,2013,28(10):769-770.
- [6]周益红.金钱草药用价值研究[J].现代养生,2016,20(2):71.
- [7]胡露红,卞荆晶,吴晓娟.海金沙提取物对实验性大鼠肾草酸钙结石形成的影响[J].医药导报,2011,26(8):1007-1010.
- [8]许浩辉,冯松杰.鸡内金治疗石淋之探讨[J].四川中医,2015,34(4):36-38.
- [9]汪龙德,李红芳.利胆排石中药复方对离体兔Oddi括约肌和十二指肠平滑肌收缩活动的影响[J].兰州医学院学报,2003,30(3):10-12.
- [10]Curhan,G.C.,et al.Intake of vitamins B6 and C and the risk of kidney stones in women[J].J Am Soc Nephrol,1999,10(4):840-845.

(上接第20页)

**3.3 未病先防** 《活幼心书·小儿常安四十三》:“与其病后求良医,不若病前能自防。”小儿有病,先防为要。例如舌苔可以反映小儿的健康状况。苔黄提示有热证;舌苔白腻为寒湿内滞或者有寒痰食积;舌苔黄腻为湿热内蕴,或乳食积滞化热;若舌苔厚腻垢浊不化伴便秘腹痛者,为食宿内积,中焦气机阻滞。细心察之,早做预防,生活调息,消除病因,通过改饮食、纠习惯、足浴、药茶、小儿推拿等措施,防病于未然,未病即愈,未伤其气。

**3.4 既病防变** 小儿具有“发病容易,传变迅速”特点,病者应及时诊断,先安未受邪之地。如小儿外感风寒易于化热,病后易于传变,感冒易发为肺炎喘嗽,邪气伤阳,则又迅速发为心阳虚衰变证。小儿之疾,寒热易于转化,虚实易于

演变。应审病求因,又重四诊,勿轻服药,善于五行胜克、阴阳之道,既病则防变。

**3.5 病后调理** 病后应重调理脾胃,小儿脾胃脆薄,受邪易损,加之药物攻伐,故应重脾胃调养。临证中,侯师首重保护脾胃,“百病皆由脾胃衰而生”,而“治脾胃即可以安五脏”。小儿病后初愈之时,嘱其父母善于调理,切不可认为小儿病后体虚,妄用膏粱厚味补之,有碍脾运,导致“食复”或延为厌食等证<sup>[8]</sup>。另一方面,脾胃运化功能减弱,不能及时消化纳入的饮食,积滞日久往往化热,内热由生,稍感外邪即发病<sup>[9]</sup>。治病与病愈,应顾护脾胃,医治勿伤,饮食调护,脾胃濡养,气血充盈,养正却病。

### 参考文献

- [1]傅沛藩,姚昌绶,王晓萍.万密斋医学全书[M].北京:中国中医药出版社,1999:289-352.
- [2]汪受传,虞坚尔.中医儿科学[M].北京:中国中医药出版社,2012:41.
- [3]张振尊.曾世荣对儿科学的贡献[J].甘肃中医,2009;22(3):2-3.
- [4]戴 翥.小儿体质形成因素及小儿养护特点探讨[J].云南中医学院学报,2002,25(2):30-33.
- [5]王 冰.黄帝内经[M].北京:中医古籍出版社,2003:45.
- [6]元·曾世荣著.田代华整理.活幼心书[M].北京:人民卫生出版社,2006:31.
- [7]许英章.浅议中医小儿护养学[J].福建中医药,1984,15(4):63-64.
- [8]李学麟,李学尧.《幼幼集成》脾胃论治特色探析[J].福建中医学院学报,1996,6(3):1-2.
- [9]申冬冬,侯江红.治疗小儿反复呼吸道感染应从调理脾胃入手[J].辽宁中医杂志,2008,35(10):1504-1505.