

## 兒童保健調理

在中醫角度，小朋友有两方面的生理特點：第一是臟腑嬌嫩，即身體各器官的生長或形態、位置，都隨着年齡的增長不斷變化，而各器官的生理功能都未完全成熟、完善。第二是生機蓬勃、發育迅速，所以小朋友對營養物質的需求明顯迫切，古代醫家稱小朋友此現象為“純陽之體”。因此之故，小朋友保健調理有其特點。

小朋友處於生長旺盛的階段，但身體和機能都仍脆弱，對“病邪”的抵抗力低。加上不知冷暖、飲食不知節制，一旦調護不當，外易有外感，所以感冒、咳嗽、肺炎等病症最為多見；內易為飲食所傷，出現積滯、嘔吐、腹瀉等病徵。明代的《育嬰家秘》一書說，小朋友“脾常不足”，這也是古代醫家對小朋友多見脾胃疾病這一病理特點的概括。

小朋友因為處於生長旺盛的階段，所以相對地機能亢進，而對營養物質的需求迫切。中醫說機能為“陽”，物質為“陰”，故說小朋友“陽常有餘、陰常不足”。亦因此，一生病易出現“熱”的跡象。

再者，因應小朋友容易外感、容易積滯、容易有熱氣這些特點，所以在保健調理方面要宣肺、健脾、清熱。一見有胃口欠佳、憊憎、睡眠不安，就可以定期煲些平安茶飲用。尤其是他們喜歡吃薯條、薯

片這些香口熱氣食物，可以定期煲些連翹、桑白皮、川貝、茯苓、炒谷芽、麥芽、山楂、蘆根、僵蚕、甘草藥茶去宣肺、健脾、清熱，又可不時飲些溫和的涼茶如“銀菊露”，又或者找中醫師把把脈，開一劑可不時飲用的平安茶——中醫的最高境界是“治未病”——即預防。

值得一提的，是切勿輕易給孩子“進補”，有時是因為父母不忍心“獨食”，有些則是出於溺愛，總想把最好的給孩子。根據我們上集所講的小朋友生理特點，大家不難理解小朋友是“受不得補”的，補只會成“滯”成“熱”。除非是一些先天不足、非常瘦弱的孩子，亦最好由醫師處方。

不要輕易給孩子“進補”的另一個理由，有關心醫學資訊的父母可能會留意到：糖尿病、高血壓、高血脂這些疾病的發病年齡越來越年輕，而這些都是因為代謝方面出問題的疾病。

日本對中、小學生耐寒忍餓的訓練，改變了一代人的體質、體格，真應了古老中國的養生秘訣“若要身康安，三分饑和寒”。