

小兒保健食療



香港中藥業協會 - 中藥專業資訊委員會

**HONG KONG CHINESE MEDICINE INDUSTRY ASSOCIATION -
CHINESE MEDICINE PROFESSIONAL COMMITTEE**

小兒保健食療





營養不良

- 小兒營養不良是因營養物質攝入不足、吸收不良及過度消耗等原因引起的一種慢性營養缺乏症。
- 本病多發於3歲以下的嬰幼兒。
- 臨床上以體重減輕、食欲異常、生長發育緩慢或停滯為特徵，嚴重者伴有全身各系統功能紊亂及各種繼發感染，可併發維生素缺乏症、貧血、鵝口瘡、肺炎等疾病。
- 中醫稱本病為疳症，亦有疳積、哺露、丁奚之稱。治療則以健脾益氣消積為主，據其兼證佐治調理。

營養不良

- 營養不良可分為三度
 - I 度：患兒體重低於平均體重15%至25%、腹部脂肪0.8至0.4cm
 - II 度：體重低於25%至40%、腹部脂肪0.4cm以下
 - III 度：體重低於40%、腹部脂肪消失
重度營養不良：患兒有能量不足、血漿蛋白減少的征象

營養不良食療



《黨參炒米飲》

組成：黨參9至15克，炒米30克。

功效：健脾益氣。

用法：同放砂鍋內，加水4碗至煎至1碗半，紅糖調味，代飲料服用。隔日1次，連服4至5次。

《山藥苡仁粥》

組成：山藥30至60克，薏苡仁30克，糯米適量。

功效：化濕健脾。

用法：山藥、苡仁分別炒香研末，加糯米煮粥吃。

《益脾餅》

組成：白朮30克，干薑6克，紅棗250克，雞內金15克，麵粉500克，菜油、鹽適量。

功效：健胃益氣。消食開胃，適用於小兒食慾不振、消化不良等症。

用法：熬取白朮、乾薑汁200毫升，再入紅棗煮熟去棗核後壓泥。將雞內金磨成細粉與麵粉、鹽和勻，加入棗泥和藥汁揉成麵團，在鍋內烙成餅即可食用。



泄瀉

- 嬰幼兒泄瀉是由病毒或細菌感染，餵養不當，食物未充分消化所產生的腸毒素刺激，或腹部受冷使腸蠕動增強所產生的嬰幼兒消化道疾病。多見於2歲以下嬰幼兒。
- 中醫認為病這本在於脾胃，由於各種原因導致脾胃運貨失常，清濁不分，並走大腸而致病。諸如飲食不節，乳食壅積，風寒外客，感受暑熱等皆可損傷脾胃，清濁不分而為病。

泄瀉食療

《胡蘿蔔山楂湯》

組成：鮮胡蘿蔔2個，炒山楂15克，紅糖適量。

功效：消食導滯。

用法：水煎服。每日1劑，分數次服用，連服2至3日。

基於中醫異病同治之特性，

亦可參考消化不良中使用之健脾食療方。



汗證

- 是指不正常出汗的一種病證，以全身或局部無故出汗很多，甚至大汗淋漓為特徵。
- 小兒汗證有自汗和盜汗之分。
 - 盜汗 - 睡中出汗，醒即汗止者，
 - 自汗 - 白天安靜時無故汗出者。
 - 中醫認為，盜汗多屬陰虛，自汗多屬陽虛，

汗證食療

《浮小麥飲》

組成：浮小麥15克，紅糖適量。

功效：益氣固表止汗。適用於小兒夜間盜汗或白天睡著出汗等症。

用法：熬浮小麥汁100毫升，加紅糖調味。

【浮小麥】甘，涼。入心經。止汗。

《黃芪粥》

組成：黃芪20克、粳米50克、白糖適量。

功效：固表止汗，用於表虛自汗。

用法：將黃芪煎汁，用汁煮米為粥，放入白糖調味溫服。

【黃芪】甘，微溫。補氣升陽，固表止汗。



遺尿

- 本病指三歲以上兒童睡眠中小便自遺，醒后方覺。
- 中醫認為，遺尿主要由於臟腑虛寒所致，
 - 如腎與膀胱氣虛，而致下焦虛寒，不能約束小便，或者
 - 上焦肺虛，中焦脾弱而成肺脾兩虛，固攝不能，小便自遺。
 - 除虛寒外還有挾熱的一面，肝經鬱熱，火熱挾濕，內迫膀胱，可致遺尿。
- 本病以虛證為主，主要表現為下元虛寒，肺脾氣虛和肝經鬱熱3種類型，治療上當以扶正為主。



遺尿食療

組成：肉桂10克，白米50克。

功效：溫腎固澀。主治小兒遺尿。

用法：將肉桂熬水20毫升待用。將白米煮粥，起鍋時倒入肉桂汁和勻早晚服。

【肉桂】辛、甘，大熱。溫中補陽，散寒止痛。





夏季熱

- 夏季熱是嬰幼兒時期特有的一種季節性發熱性疾病。
- 一般認為是由於氣候炎熱，嬰幼兒體溫調節功能暫時失調，不能維持產熱和散熱的平衡所致。
- 本病以發熱長時間不退、氣候越熱，體溫越高，口渴多飲，多尿，無汗等症狀為特徵。

夏季熱食療

《黃瓜(青瓜)蜜條》

組成：黃瓜1500克，蜂蜜100克。

功效：清暑益氣。

用法：黃瓜洗淨，取瓢切條，放鍋內加水少許，煮沸後即去掉多餘的水，趁熱加入蜂蜜調勻，煮至沸即可食用。隨意食用，每日數次。

【黃瓜】甘，涼。清熱利水，解毒消腫，生津止渴。

《冬瓜柚子湯》

組成：冬瓜皮50克，核桃仁15克，柚子核15克。

功效：清上溫下。

用法：將柚子核去殼，與冬瓜皮、核桃仁同煮湯，代茶頻飲，每天1次，連服數天。

夏季熱食療

《黃瓜(青瓜)蜜條》

組成：黃瓜1500克，蜂蜜100克。

功效：清暑益氣。

用法：黃瓜洗淨，取瓢切條，放鍋內加水少許，煮沸後即去掉多餘的水，趁熱加入蜂蜜調勻，煮至沸即可食用。隨意食用，每日數次。

【黃瓜】甘，涼。清熱利水，解毒消腫，生津止渴。

《冬瓜柚子湯》

組成：冬瓜皮50克，核桃仁15克，柚子核15克。

功效：清上溫下。

用法：將柚子核去殼，與冬瓜皮、核桃仁同煮湯，代茶頻飲，每天1次，連服數天。

夜啼



- 小兒夜間啼哭不睡，稱為夜啼。
民間有夜哭郎之稱。
- 小兒夜啼可因飲食不當、氣溫過高或低、被褥太厚、缺鈣、腸寄生蟲、中耳炎以及腹部疼痛等引起。
- 中醫認為心經蘊熱，脾寒凝滯，驚嚇，食積等均可致夜啼。
- 在消除以上原因的同時。採用食療可提高效。

夜啼食療

《蓮子百合粥》

組成：蓮子 (去皮心)，百合各適量。

功效：補脾腎，養心安神。

用法：共燉成糊，加入白砂糖適量即成。每日 1—2 次。熱食。

《小麥大棗茶》

組成：淮小麥、大棗 6 克，炙甘草、蟬衣各 3 克。

功效：清心熱，健脾胃。

用法：水煎，調入適量葡萄糖，代茶飲。



謝謝！