

## 專注力不足 對症三大食療

林浩雯註冊中醫師

仁濟醫院暨香港浸會大學中醫診所及臨床教研中心(下葵涌)

香港中醫藥管理委員會註冊中醫師

當發現你孩子注意力不集中，自我控制差，動作多多，情緒失控，而且在學習上有障礙，可能你的孩兒患有較常見的兒童時期行為障礙性疾病——注意力缺陷多動症。作為家長首先不要只懂責罵孩子，應給予多點耐性指導孩兒，及早了解他們需要對症下藥，則大部分患兒可在青春期後逐漸好轉或痊癒。

一般學齡兒童多見，男姓多於女姓，發病可與先天稟賦不足，父母體質較差或妊娠期間精神失宜，導致胎兒精血不充，髓海不足；或因產而傷致患兒氣血瘀滯，氣血不通，心肝失養；或後天護養不當，過食肥甘厚味，濕熱生冷之品損傷脾胃；或病後失於調養，易致孩兒出現注意力不集中或多動等；或因小兒年幼，情志未穩而溺愛過度等有關。

中醫以心肝脾腎為主要病變部位。在心者則注意力不集中，容易失眠多夢煩躁。在肝者則易於發怒，情緒難而自控。在脾者則記憶散漫，做事有頭無尾。在腎者則有腰酸、遺尿、尿頻等表現。治療虛証則補，實証則瀉。如病程中見痰濁、痰火、瘀血等兼症，則以化痰清熱祛瘀的方法治療。以下介紹三款湯水適合三種常見患兒症狀：

### 肝腎陰虛証

鮮淮山雪耳馬蹄豬展湯有清熱潤肺、滋陰養顏的功效。對於陰虛津液不足、皮膚

及毛髮乾燥、急躁易怒、口乾、五心煩熱，舌紅苔薄，脈弦細的患兒適合。

用料：鮮淮山 50 克，杞子 5 克，麥冬 5 克，馬蹄 6 粒，雪耳 5 克，豬展 1 隻。

做法：將鮮淮山、馬蹄去皮，洗淨切塊；豬展切塊後出水；杞子、麥冬浸洗；將全部材料放入煲內，用 8 碗水煮約 1-2 小時即可連湯料同食。

### 心脾兩虛証

蟲草花淮山杞子鶴鶉湯有健脾益氣、補肺、明目等功效。對於記憶力差，神疲乏力，舌淡苔薄白，脈虛弱的氣虛體質適合。

用料：蟲草花 10 克，淮山 30 克，杞子 5 克，生薑 2 片，紅棗 6 粒，鶴鶉 2-3 隻。

做法：將蟲草花、淮山、杞子、紅棗洗淨；鶴鶉剖洗好後出水，將全部材料放入燉盅內，注入 4 碗開水，隔水燉約 1-2 小時即可供食。

### 痰火內擾証

川貝麥冬煲雪梨湯有化痰止咳，清熱潤燥等功效。對於外感熱病患兒或常感煩躁不寧、懊惱不眠，容易便秘尿赤，舌質紅苔黃膩，脈滑數體質適合。

用料：川貝 9g，雪梨 2 個，麥冬 4 錢。

做法：川貝、麥冬浸洗；雪梨洗淨，去核，切成塊；用 6 碗水煮約 2 小時即可供飲。

### 悉心調護

對於懷疑有專注力不集中的患兒應多加關心和體諒，慢慢對其行為或其學習進行循序漸進的指導，稍有進步，則以表揚孩兒作鼓勵。不應過於遷就孩兒，並以培養患兒作息規律為則，即大多數患兒可有逐漸好轉而痊癒。

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。若有關於仁濟醫院中醫服務查詢，請致電 2370 2216 查詢或瀏覽仁濟醫院網頁：[www.yanchai.org.hk](http://www.yanchai.org.hk) 內

中醫服務內容。