

小兒厭食之中醫治療

劉維璋註冊中醫師

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

回想起大學在兒科實習的時候，最讓我印象深刻的，便是兒科的老師如何治療厭食的小朋友。老師表面上看似在與病兒聊天，其實在分散他注意力，雙手快速的為小朋友雙手消毒，用三稜針在病兒雙手四縫穴處(即掌側食指、中指、無名指、小指第二關節中部)點刺，擠出淡黃色液體，然後再用消毒棉擦乾，小朋友往往在點刺後才反應過來，我和同學也看的目瞪口呆。不少家長反映，小朋友點刺數次後，厭食的情況有明顯好轉，效果甚好。

小兒厭食症已成為兒科臨床上的常見病、多發病，常見症狀為長期食慾減退，甚至不思飲食、拒食，以致體消瘦、毛髮枯槁、精疲力乏。不少原因都可能導致孩子食慾下降，但主要是因不良的飲食習慣、進食不定時或受到不良心理刺激，如驚嚇、恐懼、緊張等，導致胃腸功能紊亂。小兒厭食長期不癒可造成許多不良後果，如免疫力降低，影響兒童的生長發育、行為和學習問題，產生記憶或行為的缺陷及依賴性學習，還有機會對兒童往後的神經系統發育產生深遠的影響。中醫常見的治療方法有內服中藥、點刺四縫穴、捏脊和耳穴等。

四縫穴為經外奇穴，能直接通過手三陰經與全身經絡緊密相連，點刺四縫穴能促進胃的受納，從而使脾胃功能得以恢復。捏脊通過對督脈和膀胱經的捏拿運動，

達到調整陰陽、疏通經絡、調和氣血、恢復脾胃功能的目的，研究提示捏脊能改善大腦皮層植物神經活動功能，增加小腸吸收功能，使食慾好轉，加強脾胃功能。

耳穴中的脾、胃、小腸、大腸等穴位具有健脾和胃、消食導滯作用；神門、交感、內分泌可調節臟腑、疏肝和胃。通過王不留行籽貼壓、按摩刺激上述穴位，可加強其調理脾胃功能的作用，達到增進食慾的效果。

由於中藥湯劑的口感較差，小朋友或不易接受，家長可用食療代替。

1. 山楂蘋果湯

材料：蘋果 1 個、大棗 2 顆、山楂 6 顆。蘋果去蒂去核後切塊，大棗山楂切半後去核。倒入約 600 毫升水，加入山楂、紅棗、蘋果，煮沸即可食用。

2. 山楂麥芽水

山楂 10 克，麥芽 30 克，穀芽 30 克。浸泡 15 分鐘，以 500 毫升水煮 20 分鐘左右便可。

3. 陳皮小米粥

小米適量，陳皮 2-3 片，枸杞 8 克。鍋中放入與小米重量 10 倍左右的水，加入陳皮、小米，煮沸後轉文火煮成粥，加入泡好的枸杞，關火燜 10 分鐘即可。

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 內中醫服務內容。