

# 舒緩孩子壓力，4 大飲品推介

周以心註冊中醫師

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

現代的香港小孩，恍惚為時勢所迫，需要十八般武藝。小小年紀，除了要注重學業，同時還要兼顧多元化的活動，壓力倍增。唯小孩未懂如何放鬆心情，亦不知如何向家人表達及求助，故常出現以下表現：煩躁、脾氣大，心情易起伏不定，食欲不振、不尋常的腹痛腹瀉或便秘等。若發現小孩與往日異常，應多加注意。多與孩子溝通，避免加重其壓力，同時亦要了解及解決其問題根源。另外，亦可從飲食入手，美味可口的食物可以令人精神放鬆。以下為大家推介 4 款可口甜美而又適合小孩的營養飲品：

## 1. 玫瑰合歡花蜜飲

功用：疏肝健脾、寧心安神、潤腸通便

材料：玫瑰花 3g、合歡花 3g、蜜糖適量

做法：將材料浸洗乾淨，以熱水泡沖玫瑰花及合歡花，待涼後，加適量蜜糖調味

詳解：玫瑰花疏肝解鬱，合歡花解鬱寧心，配上潤腸通便的蜜糖，能起清潤的作用。特別對鬱悶煩燥，大便秘結堅硬的小朋友有效。蜜糖宜以室溫水拌開，因以熱水會令蜜糖燥熱。

## 2. 蘋果烏梅茉莉花特飲

功用：健脾開胃、安神靜心

材料：蘋果 1-2 個、烏梅 5g、茉莉花 3g、冰糖適量

做法：洗淨蘋果，去皮，切件；用布袋另包茉莉花及烏梅並將其浸洗。將蘋果、茉莉花及烏梅同煎煮約 30 分鐘，加適量冰糖調味

詳解：蘋果可增強抵抗力，所謂「一日一蘋果，醫生遠離我」。另外，在中醫角度，蘋果能開胃健脾、生津止渴。烏梅，味酸，能生津止渴；茉莉花理氣和中，開鬱辟穢，寧心安神。合用能開胃健脾、養心安神。特別適合脾胃比較弱，易腹瀉，胃口一般，淺層睡眠的小孩。

### 3. 山楂桂花檸檬特飲

功用：開胃解鬱、安神寧心

材料：山楂 5g、桂花 3g、檸檬 2 片、冰糖適量

做法：山楂、桂花浸洗乾淨，煎煮約 30 分鐘，加入冰糖調味，待涼。將檸檬洗淨、切片，放入杯中；把山楂桂花水沖入杯中，適量地搥拌檸檬即可。

詳解：山楂健脾消食開胃，桂花清香寧心安神，配上檸檬，味酸，增加孩子食慾；同時檸檬能增強抗禦病邪的能力。特別適合胃口欠佳，睡不安寧，易感冒的小孩。

### 4. 杞子菊花棗仁茶

功用：清肝益腎、滋陰安神

材料：酸棗仁 8g、杞子 3g、百合 5g、菊花 5g、冰糖適量

做法：將材料浸洗乾淨，酸棗仁用布袋另包，與百合、杞子同煎煮約 30 分鐘，加適量冰糖調味，最後加入菊花焗 3 分鐘即可

詳解：酸棗仁養心益肝，安神斂汗；杞子補益肝腎，明目；百合清心安神，滋陰潤肺；菊花清肝明目；小孩為純陽之體，平素又喜食煎炸食物，若火熱過旺，則易煩躁，脾氣大，故在酸棗仁及杞子基礎上配上百合及菊花，滋養之餘，亦有清火作用。特別適合易上火，易咽痛，煩躁，難以入睡的小孩。

小孩壓力，不容忽視。飲健康飲品之餘，更重要的是勿再給予小孩太大壓力，就

讓小孩過一個無憂無慮、愉快的童年吧！

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。