

過度活躍症/專注力不足之湯水食療

余嘉玲註冊中醫師

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

目前醫學界仍未掌握過度活躍症/專注力不足的確切病因，也還未找出治癒的方法及藥物。相對的，中醫治療過度活躍症/專注力不足的優勢在於治療個體化，在辨證基礎下緊貼患兒的證型進行治療，並隨患兒症狀上的變化調整治療策略，如此就能針對過度活躍症/專注力不足多樣表現性的特點，更細緻地依據患兒個別的生理與病機，以中藥、針刺、推拿等手法治療。除此以外，亦可配合一些日常湯水食療調整患兒體質。

專注力不足/過度活躍症小常識

專注力不足/過度活躍症兒童的表現：

- 注意障礙：不能專心，虎頭蛇尾，忽略細節，善忘
- 情緒障礙：衝動任性，易怒
- 行為問題：好動多言，不聽話，眨眼，歪頭，咬指甲，聳肩等
- 學習困難：注意力不習中，成績不佳
- 感知覺障礙：視運動障礙，左右不分，視聽轉換困難
- 輕微神經系統功能障礙：精細動作笨拙，手指活動不靈活

湯水食療

常見症狀：煩躁不安，多動，難入睡，易驚易醒等

安神定志湯水

龍骨 10 克 牡蠣 10 克 茯神 10 菖蒲 5 遠志 5 白芍 10 鉤藤 5

常見症狀：比同齡瘦弱，夜尿，凶門遲閉等

補腎充髓湯水

山藥 15 克 熟地 5 克 陳皮 5 克 茯苓 10 克 核桃 10 克 制山萸肉 5 克

常見症狀：胃口不佳，口氣重，大便不爽，面色萎黃等

健脾消積湯水

太子參 15 克 白朮 10 克 炒白扁豆 10 克 焦山楂 10 克 生麥芽 10 克 陳皮 5 克

常見症狀：夜間磨牙反覆，磨牙聲音響亮，面赤唇紅，煩躁或多啼，口乾渴，大便乾結，小便黃等

清心瀉脾湯水

蓮子心 1.5 克 淡竹葉 5 克 生地 10 克 燈心草 3 克 甘草 5 克

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。