

# 有助小朋友專注力之食療

戴樂然註冊中醫師

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

很多家長經常因為小朋友專注力不足、未能集中精神而責罵他們，但從中醫角度來說，專注力不足可以是因先天因素或後天護養不當引起，不一定是小朋友頑皮所致。若小朋友出現注意力散渙、不能正常學習、自我控制力差、情緒不穩定等等，便須多加注意。中醫對這類問題有不同的理解，除了一般大家熟悉的內服中藥、針灸外，我們還可以從食療方面著手處理。

## 先天不足？後天失養？

「專注力不足」在古籍裡雖然沒有專門的記載，但大致可歸納入「臟躁」、「躁動」症中。精神情志與五臟六腑息息相關，《素問 宣明五氣》：「五臟所藏：心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，腎藏志。」五臟功能失調，影響著人的情志活動。先天因素與爸爸媽媽的體質、媽媽懷孕期間的精神、身體狀態關係密切，可以引起小朋友的氣血不足、肝腎虛等五臟功能失調。而後天護養不當亦可導致專注力不足。就如過食辛辣、煎炸食物，以致心肝火旺；食太多肥膩、甜的食物，以致脾胃虛弱等等。亦可以因病後沒有適當的調理，臟腑氣血陰陽失調所致。以下是一些食療幫忙處理這方面的問題，但每個小朋友的情況亦有不同，所以用量及用法也會有不同，使用前請向中醫師請教。小朋友專注力不足可分為虛證、實證，以下將分別介紹有關食療。

### **虛證：**

若偏肝腎陰虛的小朋友，多表現為脾氣較急躁，容易生氣，手足心熱，睡覺時汗出多，或有尿床等。

**材料：**枸杞子 淮山 熟地黃 干貝 大米

### **烹調方法：**

1. 將干貝洗淨，放溫水中浸泡 2 小時，切粒備用
2. 淮山打碎成小片備用
3. 大米洗淨，浸泡半小時，瀝乾水備用
4. 大火燒滾大鍋水，放入米、干貝、熟地黃、淮山
5. 關至中大火，順時針攪拌至水再次滾起後 5 分鐘
6. 加入枸杞子，關至細火，加蓋煮 2 0 分鐘

若偏心脾兩虛的小朋友，多表現為容易感到疲倦、沒精打采，偏食、揀飲擇食，飲食較少等。

**材料：**茯苓 淮山 龍眼肉 黨參 紅棗 雞肉 蓮藕

### **烹調方法：**

1. 雞肉去皮、去內臟，清洗乾淨備用
2. 蓮藕洗淨，去皮，切去頭尾，切件備用
3. 其餘材料全部清洗乾淨
4. 凍水加入所有材料
5. 大火滾起 5 分鐘後，中小火再煲 1 個小時
6. 最後 5 分鐘，加入適量海鹽調味

**實證：**

若偏痰熱內擾的小朋友，多表現為煩躁不安，性格衝動，睡眠較差，難入睡，飲食較少，或有口苦。

**材料：**陳皮 竹茹 茯苓 白蘿蔔 排骨

**烹調方法：**

1. 白蘿蔔洗淨，去皮，切件備用
2. 排骨洗淨，出水備用
3. 白蘿蔔凍水加入
4. 大火煲滾起後加入排骨
5. 再次滾起轉中火煲半小時，加入其餘材料
6. 半小時後加入適量海鹽調味

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。