

談兒童行為障礙及食療

唐紫敏註冊中醫師

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

近年兒童行為問題備受關注，隨著不同醫學範疇研究的增長，被診斷患上兒童行為障礙的兒童亦日益增多。現時較常見的兒童行為障礙是自閉症及過度活躍或專注力不足，其次包括讀寫障礙，聽寫障礙，抽動障礙等等。

目前未有確實研究得出兒童行為障礙的病因，但相信成因與遺傳及環境因素密切相關。兒童行為問題能直接影響兒童學習的效能，對兒童身心發展及將來於社會的適應能力也會帶來不同程度的影響。幼兒時期的兒童成長發展迅速，若家長能及早發現兒童的發展、學習或行為問題，從而介入協助，可讓孩子們提高學習能力、專注力、社交溝通能力、改善情緒，並幫助他們融入社會。

自閉症常見症狀：

- 情感交流減退：缺乏眼神交流，雙眼常欠聚焦
- 重覆性習慣：刻板活動，作出無意義及重覆性的行為
- 言語障礙：鸚鵡語、BB 語等
- 感知障礙：左右不分，手眼協調動作困難
- 情緒化：常因表達欠佳被誤解所致
- 或伴智力下降

過度活躍或專注力不足常見症狀：

- 缺乏專注力：常忽略細節，善忘
- 情緒障礙：偏執，任性，容易發脾氣
- 行為難受控制：多動、眨眼、咬手指等

- 學習困難：常因專注力不足所致
- 視運動障礙：混淆相近字詞，閱讀時可見跳字漏行的情況
- 小關節活動障礙：手指活動不靈活，不能進行精細動作

中醫治療兒童行為障礙的方法主要包括中藥及針灸治療。中醫中藥治療是根據不同兒童的不同症狀進行辨證論治，針對兒童行為障礙多樣表現性的特點，補瀉同用。重點改善兒童體質，減輕症狀如夜寐不安，易驚易醒，煩躁，胃口欠佳，大便問題等。

中醫的針灸療法是把毫針按一定穴位刺入患者體內，運用捻轉提插等針刺手法來治療疾病。針灸療法操作簡單方便，而且副作用較少，十分安全可靠。一般每星期治療一至兩次，每次療程大概三十分鐘。針灸治療兒童行為障礙是以施頭針為主，直接刺激大腦神經，改善協調、言語、社交能力等。基本穴位包括：百會、四神聰、率谷、神庭、本神等。

每個小孩都存在個體差異，表現也呈現多樣性，特別在照顧行為障礙的小孩需要更多的耐性。家長在日常生活中應多觀察孩子的喜好及生活習慣，了解孩子的需要及生活模式。同時亦應多帶小孩到戶外走走，多接觸新事物，好讓孩子慢慢適應外界環境。

湯水食療—小兒八寶湯

材料：淮山、蓮肉、百合、大棗、杞子、麥冬、圓肉、茨實

方法：先清洗所有材料，瘦肉氽水。鍋中加入約六碗清水，放入所有材料，大火煮至水滾，改用細火煮約 2 小時，最後放入調味即可。

功效：益氣養陰，清心安神。適合失眠多夢或食慾不振之兒童飲用。

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。