

中醫治療兒童飲食失調

盧詠坤註冊中醫師

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

兒童由初生到成年，處於不斷生長發育過程，無論在形體還是生理或病理方面都與成年人有顯著不同。中醫學認為兒童生理特點為「臟腑嬌嫩，形氣未充，生機蓬勃，發育迅速」，意思是小兒處於生長發育時期，其臟腑的形態未成熟，各種生理功能都還未健全，因此較成人更容易生病，而小兒的病因則多由外感與飲食居多。

中醫理論中五臟的脾主運化，是後天之本，氣血生化之源。小兒脾常不足，表現為運化力弱，進食的食物應有營養，並容易消化，同時小兒飲食不知自調，故飲食宜有常有節，否則容易出現飲食失調。兒童飲食失調一般分為厭食與暴食兩大方面。厭食型臨床上較為常見，而暴食型亦有越來越多的趨勢，暴食而缺乏運動的兒童容易引起肥胖，根據世界衛生組織資料顯示，在 2016 年，全球超過 3.4 億名 5-19 歲兒童和青少年超重和肥胖，數字更不斷快速增長。

首先，厭食的兒童以較長時間厭惡進食，食量明顯少於同齡正常兒童為特徵，一般面色少華，形體偏瘦，以 1-6 歲兒童多見。厭食多由餵養不當、先天不足、情志失調引起，如家長過於溺愛，肆意給予零食、冷食，讓孩子養成偏食的習慣，或濫服滋補之品都容易損傷脾胃運化功能，治療上以運脾開胃為法則。

中醫辯證

- 脾失健運

主證：食慾不振，厭惡進食，大便不調，偶脘腹飽脹

常用中藥：蒼朮、陳皮、枳殼、砂仁

- 脾胃氣虛

主證：不思進食，食而不化，大便溏薄夾不消化食物，肢倦乏力

常用中藥：黨參、白朮、茯苓

- 脾胃陰虛

主證：不思進食，食少飲多，皮膚失潤，大便偏乾

常用中藥：沙參、麥冬、玉竹

暴食型飲食失調兒童多伴過重和肥胖，多由飲食不節、喂養不當而致，平常愛食零食甜品等高糖高脂食物，加上長期缺乏運動，造成脾胃功能失調，脂肪積聚。

中醫辯證

- 寒濕型

主證：體型肥胖，形寒畏冷，大便易溏

常用中藥：蒼朮、黨參、薏仁、枸杞

- 脾胃氣虛

主證：體型肥胖，肢倦乏力，容易自汗

常用中藥：黨參、白朮、茯苓、黃芪

- 胃熱型

主證：形體壯實，食多易飢，口唇乾燥，大便結

常用中藥：沙參、麥冬、黃連

捏脊是小兒推拿中常用療法，通過捏拿督脈和膀胱經，可調陰陽、理氣血、和臟腑、通經絡、培元氣，對有飲食失調的患兒很有幫助。

捏脊操作方法：患兒俯臥，醫者兩手半握拳，兩食指抵於背脊之上，再以兩手拇指伸向食指前方，合力夾住肌肉提起，而後食指向前，拇指向後退，作翻捲動作，兩手同時向前移動，自長強穴起，一直捏到大椎穴即可，反覆 5 次，但捏第 3 次時，每捏 3 次，將皮膚提起 1 次。

食療：

太子參 6g 白朮 6g 茯苓 9g 山藥 9g 薏米 9g 與瘦肉一同煮粥，可以健脾益氣，適合脾胃虛弱兒童進食。

治療兒童飲食失調需要家長配合，飲食起居按時有度，不偏食、不挑食，飯前不要吃零食飲料，平常少吃生冷之品，鼓勵兒童多食蔬果。並根據不同年齡給予含豐富營養，容易消化的食物，飯菜宜多樣化，以促進食慾。

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。

臨床研究招募

本教研中心正進行「針刺紓緩大腸癌患者化療副作用的臨床研究」，現正招募研究對象，內容如下：

研究目的：研究針刺對紓緩大腸癌患者化療期間手足麻痺等副作用的療效

研究內容：1 次篩選評估、12 次針刺治療(每週 1 次，連續 12 週)、4 次跟進評估

對象人士：1. 大腸癌患者

2. 將要接受化療

3. 年滿 18 歲或以上

治療費用全免

查詢及報名可致電或 whatsapp : 4647 5015 / 2370 2216