

中藥防治兒童肥胖症

兒童單純性肥胖多由遺傳因素及營養過剩引起，與家庭的飲食習慣密切相關，因此在防治護理中，需對肥胖兒童的不良飲食習慣加以糾正，並配合適量運動，重構健康新觀念。

文：藍永豪（香港中醫學會副理事長）

中醫認為兒童單純性肥胖與脾、肝、腎三臟關係最為密切，皆因先天稟賦不足，後天又過食肥甘厚味，損傷脾胃，導致運化能力受損，水谷反而化為膏脂和濕濁，滯留於肌膚、臟腑、經絡而致肥胖。肥胖會令兒童自我形象低落，進一步引起肝鬱氣滯，氣滯則血瘀、痰凝、濕困，使之臃腫肥胖。患兒脾氣虛弱，久坐懶動，氣血運行不暢，日久成痰，痰瘀交阻使肥胖問題更為嚴重。可謂「肝脾腎虛為本，痰濕瘀濁為標」。



肥胖會令兒童自我形象低落，進一步引起肝鬱氣滯。

兒童肥胖症的分類

- 胃熱濕阻型：**胃脘嘈雜，消穀善饑，脘腹脹滿，口渴喜冷飲，口中常有異味，肢體困倦，伴大便乾而難解。臨床多以清脾濕熱的瀉黃散（廣藜香、梔子、石膏、甘草、防風）加減治療。
- 肝鬱氣滯型：**躁動易怒，噯氣泛酸，胸脅滿悶，消積嘆氣，腹痛大便爛。臨床多以疏肝理氣的柴胡疏肝散（柴胡、香附、川芎、白芍、枳殼、陳皮、甘草）治療。
- 脾虛濕困型：**脘腹脹滿，納呆食少，大便稀瀉，肢體困重，神倦乏力，面色差，頭昏頭痛。臨床多以健脾和胃的平胃散（厚樸、蒼朮、陳皮、甘草、生薑、大棗）加減治療。
- 脾腎兩虛型：**面色蒼白，懶言少動，疲乏無力，虛胖浮腫，畏寒肢冷，腰腿力弱，腹冷痛喜暖敷揉按，大便稀瀉，小便清長。臨床多以健脾利濕的六君子湯（人參、白朮、茯苓、甘草、陳皮、半夏、生薑、大棗）加減治療。
- 陰虛內熱型：**煩躁不安，唇舌乾燥，白天嗜睡，夜寐不寧，大便乾結難解。臨床多以滋陰清熱的六味地黃丸（熟地黃、山茱萸、山藥、澤瀉、牡丹皮、茯苓）加減治療。



【柴胡疏肝散】



肝鬱氣滯型肥胖兒童可以疏肝理氣的柴胡疏肝散進行治療。

防治兒童肥胖症的湯水食療

1. 南芪苓朮湯

材料：五指毛桃6克，白茅根9克，茯苓6克，白朮3克，龍眼肉3枚，瘦肉150克。

做法：瘦肉切片，沸水焯後備用；將其餘的材料清洗浸泡，共同放入鍋內加水慢火煮50分鐘，喝湯食瘦肉。

功效：補氣利水，健脾化濕，適合氣短乏力屬脾氣不足的單純性肥胖症兒童一般保健。

2. 荷葉苦瓜糯米南瓜粥

材料：新鮮荷葉1片，苦瓜半條，南瓜200克，糯米1杯，清水4杯，少許冰糖。

做法：南瓜洗淨去皮切片備用；苦瓜洗淨去瓢切粒，鹽水浸泡10分鐘；新鮮荷葉加水煎煮，取汁隔渣備用；冷水浸泡糯米



荷葉苦瓜糯米南瓜粥。

1小時，然後將糯米放進鍋內加水慢火煎煮至黏稠，加入荷葉水、南瓜和苦瓜，少許冰糖調味，文火再煮5分鐘即可。

功效：清熱解暑，健脾化濕，適合身體困重、大便溏洩屬脾虛濕困的肥胖兒童於夏季食用。

3. 沙參玉竹山楂百合湯

材料：北沙參9克、玉竹9克、山楂3克、山藥9克、百合12克、豬瘦肉150克、生薑3片，食鹽適量。

做法：生薑切絲，北沙參、玉竹、山楂、山藥、百合洗淨備用；瘦肉洗淨切件，沸水焯後備用；全部材料放入鍋內加水武火煲滾，轉文火煲1個小時，最後放入生薑及食鹽調味。

功效：滋陰生津，健脾和胃，適用於口乾、大便乾屬陰虛胃熱的肥胖兒童。

防治兒童肥胖症的焦點中藥

1. 決明子：

性微寒，味甘、苦、鹹，以顆粒飽滿、色綠棕者為佳，能清熱明目，潤腸通便，並有減肥之功效，用於大便秘結，頭痛眩暈，目暗不明，目赤澀痛，羞明多淚。



2. 絞股藍：

性涼，味苦、微甘，以莖纖細、皺縮、灰棕色或暗綠色者為佳，能清熱，補虛，解毒。現代藥理研究顯示，絞股藍能夠調節血壓，降低血脂，調節血糖，促進尿酸排泄，用於血脂、血壓、血糖、尿酸過高或異常者。

3. 銀杏葉：性平，味甘、苦、澀，以平整、無雜質者為佳，能敘肺，平喘，活血化痰，止痛，用於肺虛咳嗽；現代藥理研究顯示，銀杏葉能改善冠心病、心絞痛、高血脂，並提高記憶力。

4. 西洋參：

性微寒，味甘、微苦，以條均勻、質硬、表面橫紋緊密、氣濃清香者為佳，能補氣養陰，清熱生津，用於咳嗽、煩倦、消渴、口咽乾燥屬氣陰兩虛、內有虛熱。現代藥理研究顯示，西洋參具有調節血糖、抗疲勞、抗氧化、抗應激、抑制血小板聚集、降低血液凝固性的作用。

4. 西洋參：性微寒，味甘、微苦，以條均勻、質硬、表面橫紋緊密、氣濃清香者為佳，能補氣養陰，清熱生津，用於咳嗽、煩倦、消渴、口咽乾燥屬氣陰兩虛、內有虛熱。現代藥理研究顯示，西洋參具有調節血糖、抗疲勞、抗氧化、抗應激、抑制血小板聚集、降低血液凝固性的作用。



西洋參。

健康小百科

治失眠：每日健走30分鐘

幾乎人人或多或少都曾過失眠經歷。人與人之間的先天體質不同，睡多久才夠因人而異。有人只睡5小時白天仍有好精神，有人就算是睡足10小時仍然不夠。因此，失眠的診斷應著重於對白天活動功能的影響，如白天是否有疲倦嗜睡感、或精神無法集中、記憶力減退及易怒、倦怠等問題，而非專注在睡眠時間的多少。

失眠常見原因不外生理、病理、藥物、心理和其他因素。中醫臨床上常見的失眠證型有：肝鬱氣滯型、脾胃失和型、心肝火旺型、膽怯心虛型、痰阻腦絡型、肝亢腎虛型等。失眠成因複雜，中西藥治療失眠機理不同，故藥物雖可一起服用，但期間最好間隔1小時。西藥主要作用在中樞神經系統，藉由鎮靜安眠幫助入睡；中藥則依靠調整全身臟腑經絡氣血的寒熱虛實，使睡眠能回到自然的狀態。因失眠問題找上中醫的患者通常已經西藥治療多年，長期吃西藥恐會導致成癮性問題，可嘗試透過中藥調理身體，逐漸降低對西藥的依賴。此外，中醫建議每天健走30分鐘，以減少壓力來源。

健走可緩解精神壓力，使興奮灶轉移，促進睡眠。



健康小百科

黑咖啡助心肝 添奶精易發胖

為了提神，咖啡是不少人的生活飲料。近年有許多研究指出，咖啡並非危害健康的飲品，其中存在大量化合物，除有咖啡因，還有多酚類物質具抗氧化作用，如綠原酸。有研究顯示，適量喝咖啡有助於降低與肝有關的疾病，如肝硬化、慢性肝炎，可保護肝臟及肝癌發生風險；對於降低心血管病發生率也有所助益，不會導致心律不整或心房顫動。此外咖啡還與降低第二型糖尿病風險有關聯性，對於抗憂鬱症及減少自殺有些幫助。不過，對患胃潰瘍或有焦慮症、甲狀腺機能亢進者應減少飲用。由於咖啡因可利尿，因此飲用後應多補充白開水，以免水分過度流失。而即溶咖啡已含糖和奶精易引起肥胖問題及代謝症候群風險。有飲用咖啡習慣者，最好能選擇現磨咖啡；牛奶優於奶精，適量加入亦可。



適量飲用黑咖啡可保護肝臟，降低心血管疾病發生率。

醫者手記

從中醫角度 談兩性不孕

現代科學發達，如果遲遲受孕不成功，女性通常會先去婦科檢查。排除外觀有畸形炎症後；須要查一下超聲波，看看有無生肌瘤、水瘤、朱古力瘤、息肉；再量一下宮內膜厚薄，因為「太貧瘠的土地長不出莊稼」；最後驗一下血液荷爾蒙水平，看看反映卵巢儲備功能的FSH指標是否偏高，如果大於14，即便是做試管嬰兒IVF成功機會也很小。男性則會通過體檢，了解精子的數目、濃度、運動速度是否達標，有無死精症。如果男女雙方已通過層層檢查仍然無法解決不孕症的問題，該怎麼辦？



「女經調、男精壯」是孕育健康新生命的兩大重要條件。

「女經調、男精壯」這句古典婦科名言指出了孕育健康新生命的兩個重要條件。女經調的意思是女子月經調和。所謂調和即期、量、色、質均穩定正常。「期」是指月經週期，行經的時間；量代表月經的量的多少；色關注月經的顏色；質則是月經的質地。這四個方面全部正常而且無伴隨如劇烈腰酸、腹痛，便可稱之為月經調和。若其中有一項或多項不正常均為「月經不調」。

1. 期：月經週期平均為28天，上下加減7天，原則上都算正常。因此，21到35天之內可被列為正常，少於21天或多於35天就是異常。20到40歲間，很多女性月經常年一天不差，準時報到，這就意味着卵巢功能非常穩定。而且，越接近28天越正常。行經期一般會持續3至7天。
2. 量：月經量的一般為50至100毫升。多數人對100毫升是多少沒有具體概念，其實一天換3到5次衛生巾，濕透一半就算是正常。
3. 顏色和質地：血呈暗紅色，月經血不凝固，如果月經太過鮮紅可能是血熱，顏色太淡是氣血不夠或顏色太過紫暗也許是血

受寒凝滯中醫叫血瘀。月經的質地應該不稀不稠，不凝固，無特殊臭氣。有時也可以出現一些小小血凝塊，但不應出現明顯的腰酸經痛。月經的任何一個方面出現異常都會影響懷孕，所以有「種子必先調經之說。」

而男性方面，古時醫者通常會先由觀察男子外觀作一個初步判斷。用現代語言表達，即觀察男性是否高大威猛。然後再採用中醫望聞問切的診療手段來判斷其性功能和內臟功能是否正常，有無腎虛、脾虛，身體虛弱等狀況。腎虛者精子活力一般較差。最後則會用肉眼觀察患者的精液狀態，古言「精液清冷」，是指精液稀薄如水，精液在射出時不凝固直接為液化狀水樣，此類患者多有腎虧的問題。精子數量少、質量也較差，相當於患有少精症和弱精症。如果精液非常稠厚或渾濁不清，即極有可能是前列腺炎。少精、弱精、精寒、精薄、精濁、陽萎、早洩、不射精等症均會影響男性的生育能力。

宋代婦科名醫傅青主有句名言：「月水少則腎水少，月水多則腎水多」，是指女性月經從多變少時候，腎之陰精也會隨之減少，俗稱腎

虧。針對腎虧，傅青主創下名方「養精種玉湯」，可用來治療腎虧血虛，身體瘦弱，久不受孕，有補腎養血之作用。養精就是補養腎精，種玉即種子，指受孕。製成養精種玉湯，需配齊以下四種材料：大熟地30克、當歸15克、白芍15克、山萸肉15克。此方將女性最常用的四物湯湯中活血的川芎改成了補養腎精的山萸肉，連續服用三個月可見其效。男性方面，由五種植物的種子組成的「五子衍宗丸」可補腎益精，協同治療男子精子問題引起的生育問題。「五子」含「多子」之意，枸杞子補腎益精，菟絲子、覆盆子也有補腎氣、補腎精作用，五味子益精寧神；車前子益腎精清熱利尿。

文：汪慧敏（香港中醫學會）

醫西訊

足底筋膜炎屬退化性 久站高危

中央社電：台大北護分院復健科研究團隊日前發表足底筋膜炎治療研究，並刊登在風濕病國際期刊「Rheumatology」。研究發現短期以注射自體血漿製劑或類固醇會有不錯效果，長期可考慮進行體外震波治療或注射自體血漿製劑。台大北護分院復健科醫師蕭名彥表示，足底筋膜炎非真正發炎，而是退化性疾病足底筋膜的角是維持足弓、穩定足踝、協助吸震，不過若長時間承受重量，則足底筋膜炎過度牽拉或受壓，就可能引起發炎及退化。足底筋膜炎因為是退化性疾病，不容易被治癒，常變成反覆的慢性疼痛。目前治療選擇有物理治療與局部注射類固醇，還有體外震波治療及注射自體血漿製劑，目的是引發身體的修復反應、促進退化的組織再生，屬增生治療一種。長時間站立行走者，或扁平足——高弓足患者都是足底筋膜炎高危險族群，要注意適度休息、勤做足底筋膜炎及小腿後肌伸展及可考慮使用良好支撐的鞋墊幫助減低足底負擔。

足底筋膜炎是退化性疾病，不容易被治癒。

