

小孩反覆感冒 中醫對策



■小孩咳嗽難斷尾。

小朋友經常感冒是家長一個很困擾的問題，看完醫生康復後，過幾日又感冒過，接着又看醫生，又食藥，症狀好像得以舒緩，但之後又因不同原因，很快又再次生病，又或者感冒症狀已經好很多，但咳嗽不斷尾，特別是晚上睡覺時會咳醒，令家長無覺好瞓，到底如何才能有效處理小兒反覆感冒的問題？以下會深入探討。

文：彭愉康（香港中醫學會）

首先，我們要先了解小朋友常常感冒的原因，小朋友感冒傷風咳，不外以下幾個原因，被人傳染：通常小朋友未上學前，如果他們沒有兄弟姊妹，一般都只是大人陪伴的話，多數情況下他們都較少傷風感冒，因為沒有人傳染他們，但當他們有群體生活，即可能上Playgroup，又或開始讀N班的時候，只要當中有其他人正感冒，其實就會大大增加傳染的機會，《諸病源候論·時氣病諸候》指出：「因歲時不和，溫涼失節，人感乖戾之氣而生病者，多相染易。」乖戾之氣類似我們現在所講的流行性病毒，所以很多時臨床見到小朋友病的時候都是一家人一齊來看醫生，又或者剛巧是幾個同學同一個時期來看醫生。

按小孩需要加減衣物

另外，家長很多時都是按自己的感覺幫小朋友着衫除衫，其實每個人都是獨立個體，所以每個人怕凍怕熱的程度都可能有所不同，大人最好按小朋友實際需要來加減衣服。其中一個最典型的例子是爸爸怕熱，媽媽怕凍，剛好爸爸與小朋友是在一個室內有冷氣的地方玩要完，兩個都覺得好熱，但媽媽本身怕凍，又沒有玩過，所以她本能即刻替小朋友穿外套，但爸爸就覺得小朋友應該好熱，又替他將外套除下，其實這個情況最理想的做法，是小朋友能夠清楚知道自己怕凍定怕熱，然後按他們需要來加減衣物，但實際情況是，很多小朋友以為自己好熱，又或者身體真的不怕凍，但當父母一摸其手腳，會發現是凍冰冰，這個情況下，我都會建議多穿衣服。

《素問·骨空論》說：「風從外入，令人振寒，汗出，頭痛，身重，惡寒。」《諸病源候論·風熱候》指出：「風熱之氣，先從皮毛入於肺也。」這裡說明感冒的原因是外感風邪，又或者是外感風熱之氣所致，所以怎樣可以做到中醫所說的適寒溫，的確是一門學問。

其次，正常而言，飲食失調應該包括吃不飽、吃太飽及「食錯嘢」，但現在香港應該不會存在不夠食的問題，反而食得太飽的不計其數，當食得太飽時，中焦脾胃受傷，氣血功能不足，就會出現正氣(抵抗力)不足的情況，容易傷風感冒，有時吃錯東西，例如吃了不潔的食物又或是生冷、甜食等，好多時腸胃不適之餘亦會伴隨感冒症狀如發燒、咳嗽等。《傷寒論·辨太陽病脈證並治》云：「太陽病，或已發熱，或未發熱，必惡寒，體痛，嘔逆，脈陰陽俱緊者，名曰傷寒。」這裡說明感冒的其中一個症狀可以是嘔逆等腸胃症狀。

通常小朋友第一次感冒，吃完西藥後症狀很快會消失，這個是西醫的強項，因為藥物本身就有各種不同舒緩症狀的作用，而當小朋友的抵抗力夠時，他們亦會很快康復，但有家長發現當小朋友病了幾次後，就沒有那麼容易很快康復，因為他們可能病好後未有適當的方法調理好，以致他們的抵抗力仍未恢復，在這個時候，如果再感冒，他們就算吃了西藥，每次吃藥時症狀是舒緩了數個小時，但當藥力過後，因為他們未有足夠抵抗力對抗病菌，所以他們會繼續維持感冒的狀態。如果他們能夠有方法增強抵抗力，就沒有那麼容易感冒，亦都不會感冒這麼久。《素問遺篇·刺法論》又指：「正氣存內，邪不可干，邪之所湊，其氣必虛」，就是這個意思。

接着，筆者會跟大家講解如果小朋友常常傷風感冒，中醫在這個情況下可以如何處理。我們會先按小朋友不同的症狀來判斷用藥，首先解決小朋友感冒咳嗽問題，但家長在這個時候真是要多給點耐性，因為小朋友抵抗力弱，可能清除小朋友的症狀都要花多一點時間，當然快則一兩天都可以，但筆者亦見過有些可能真的好得很慢，大約要一個月的時間先將小朋友的症狀大致消除，而當小朋友的感冒清除後，我會再叮囑家長要帶小朋友來調理，提升他們的抵抗力，這個過程都是因人而異，但如果快的話3至5天藥都已經可以，最常見的小朋友都是脾氣不足，當適當地健脾益氣之後，他們的抵抗力增加，自然就沒那麼容易再病，即使生病都會快點康復。以下介紹一項提升小朋友抵抗力湯水：



■太子參



■不少小孩曾遇過反覆感冒的問題。

健脾益氣湯

材料：太子參6克、雲苓6克、白朮6克、淮山6克、炙甘草3克、神曲3克、瘦肉半斤

做法：先將瘦肉汆水，加適量水於煲內，將藥材放於煲內浸約30分鐘，把瘦肉放於煲內，大火煲滾後轉文火煲約2小時，調味即可飲用。

功效：健脾益氣，適合脾氣不足的小朋友

反覆感冒注意事項

多休息：如果小朋友能睡覺，就讓他睡多點，休息多點。不要因為要學習，或怕浪費金錢就要他病着上學。

七成飽：就算小朋友已經有胃口，想食東西，都不要讓他們吃太飽，因為腸胃功能始終未完全恢復，如果吃得太多，好容易因為加重腸胃負擔又病過。如果小朋友是沒有胃口，就更加不要因為怕他們吃得少，不夠營養而特地要他們多吃點，因為這樣只會增加他們腸胃負擔，寧願他們食少點，家長們不用怕他們會變瘦，因為病的時候瘦點是正常，而我深信在正常情況下，當小朋友康復後，飲食正常，體重自然會回復正常，所以懇請家長們當小朋友沒有胃口的時候，不要特地要他食多點東西。

戒奶：臨床常見因為小朋友本身習慣飲奶，又或家長驚小朋友沒有胃口、不夠營養，所以會給他們飲奶，其實奶是很容易「惹痰」，而且都難消化，所以可以的話盡可能戒掉，如果小朋友真的很想飲的話就要開稀點，這樣相對地會好一點。



■奶很容易「惹痰」。

健康小百科：

清水成護膚佳品



■有中醫師指清水甚至自來水就是最好的護膚品。

正值秋冬季節交替之際，有中醫師提出一些養生之道，其中護膚秘訣無他，是用清水洗臉。在季節交替之時，空氣開始變得乾燥，許多人的皮膚會出現過敏、瘙癢甚至皮膚病復發。中醫師禰國維說，晚上11時到凌晨3時是美容的黃金時間，是人體肝經、膽經運行的時段；如果這兩個器官沒有獲得充分休息，會直接表現在皮膚上，出現粗糙、臉色偏黃、黑斑、青春痘等問題。

具體而言，禰國維提出以下養生及護膚之道：首先，早晚喝杯水。早一杯，晚半杯；早上喝一杯水，可以清滌腸胃，增進消化；睡前喝半杯水，則是補充睡眠時丟失的水分，尤其是有腦梗塞或心肌梗塞病史的人，睡前喝水可以防止因缺水再次發病。其次，穴位常按摩。禰國維睡前經常會按一按足三里、內關等穴位，在調理脾胃、補中益氣的同時，也可寧心安神、理氣止痛。最後，清水護膚。禰國維指出，清水甚至自來水就是最好的護膚品。皮膚較髒時，可適當用些肥皂、洗面乳。 文：Kat

入秋食杏仁養肺

中央社電 進入秋季，如果感到口乾舌燥、皮膚乾裂，有中醫師指出，這種現象稱為秋燥，可以喝檸檬水減少燥熱，要進補的話只能溫補避免上火。

中醫師張煒東指出，時序進入秋天，氣候開始變得乾燥，有的市民會感覺口乾舌燥、皮膚乾裂、嘴角炎、乾咳甚至流鼻血，代表身體缺水乾燥的徵兆，在中醫上稱為「秋燥」。張煒東說，處理秋燥以滋陰潤肺為原則，少吃辛辣的食物，同時增加酸味的食物來減少燥熱，像是檸檬水或金桔水，或是選擇像是芝麻、杏仁等溫潤富含油脂的食物來潤燥。

至於秋季如何進補，張煒東建議，天氣漸漸轉涼，有些氣血虧虛的人可能已開始手腳冰冷，如果要吃羊肉爐，適合吃以蔬菜生薑為湯底的涮羊肉，最好不要以中藥為底，如果要煮麻油雞，不適合先拌炒，或是縮短拌炒的時間，才不會因過度燥熱引起火氣大。張煒東說，秋天可以多吃白色與滋潤的食物養肺，宣肺化痰、滋陰益氣，像是百合、杏仁和梨子等，少吃像是鹿茸、肉桂和臭豆腐等溫熱辛辣的食物。



■秋天可多吃白色與滋潤的食物養肺，宣肺化痰、滋陰益氣，如杏仁。

適當吃水果 舒緩經前症候群

中央社電 有些女性經期來會肚子悶痛、腰痠、長痘痘等，中醫師說，對應不同的體質，經期症候群會以不同症狀表現，可攝取和體質互補的水果，可能有助舒緩惱人不適。

中醫觀點，經血為血所化，血得溫則流暢，遇寒則凝滯，經期飲食常有所限制，除不能吃冰、喝涼，有些嚴格的中醫師也認為，經期最好不要吃水果。中醫師劉佳祐表示，一般而言，女性經期時應溫補，避免寒性、涼性的食物、冰品、冷飲，否則可能痛經。經血量排不出，或甚至有人經血就沒了。長期下來也可能留下病根，日後經期可能不順、長遠甚至影響子宮環境，如長肌瘤。劉佳祐表示，很多水果都是涼性，有些中醫師會比較嚴格，會建議經期乾脆都不要吃水果。但只要了解水果屬性和個人體質，兩者互相搭配，還是可以吃水果。

水果有涼性、溫性、平性，屬性的區分是根據吃進身體的反應，如龍眼、荔枝等屬於溫性，吃下肚會化熱、化火，讓身體溫暖。如果體質燥熱者吃下去，更容易口乾舌燥、易長痘痘。涼性的水果則如西瓜、水梨、柚子、葡萄柚、橘子、奇異果、鳳梨、火龍果等，若寒性體質的人吃了，就比較容易拉肚子，身體多餘的水分會跑出來，如流鼻涕、分泌物較多。劉佳祐表示，中醫說「寒者熱之，熱者寒之」，女性可從經期來的身體反應觀察自己屬於哪種體質。如有些人經期來前便秘、長痘痘、愛生氣煩躁，就是熱的反應，適合吃涼一點的水果。若來的時候會痛經、腰痠、水腫、覺得疲倦頭暈，就屬寒性體質，應吃溫性水果。至於平性水果，如芭樂、蘋果、葡萄、木瓜等，不管哪種體質，都適合食用。



■吃水果宜先了解水果屬性和個人體質。



星之保養

蔡依林飲雞精保青春

保健飲品在注重健康生活的香港，確實大行其道，其實台灣亦同樣注重。藝人蔡依林（Jolin）最近出席公開活動時，與粉絲齊飲雞精，並大方分享自己常保青春活力的秘訣。她說，要避免飢餓，就得重視肉類蛋白質的攝取。

今年已經36歲的蔡依林，身材長期保養得宜，是許多愛美女性的理想身材目標。談到平日如何控制飲食，她表示飲食習慣以避免飢餓、重視攝取肉類蛋白質為基本原

則，除了保持營養均衡外，更要確保睡眠充足、飲用雞精。

工作忙碌的蔡依林透露自己容易失眠、想太多，演藝事業與鑽研翻糖蛋糕逼得她「一頭煙」，有時甚至睡不到兩小時，八年前在中醫師的建議下接觸到雞精，隨後長年藉由飲用保健飲品補充體力，讓她能夠在工作之餘盡情享受興趣，集中精神做翻糖蛋糕，實現兼顧兩種身份的精彩人生。

文：Kat

■蔡依林身材長期保養得宜。 中央社

