

從四診分析嬰幼兒發燒「扶正氣 祛病邪」

防治重在



■如嬰幼兒發燒，或許是患了手足口病。

手足口病與諾如病毒感染相當於時行疾病，均可讓嬰幼兒出現發燒的症狀，根據衛生防護中心資料顯示，手足口病全年均會出現。除5至7月的夏季高峰外，10至12月亦會出現較小型的高峰期。儘管手足口病患者亦可能沒有病徵，或者只出現皮疹或口腔潰瘍等病徵，大部分手足口病患者病徵輕微並在7至10天內自行痊癒。

病發初期通常會出現發燒、食慾不振、疲倦和喉嚨痛。發燒後1至2天，口腔會出現疼痛的水疱，這些水疱初時呈細小的紅點，然後會形成潰瘍。潰瘍通常位於舌頭、牙肉以及口腔的兩腮內

側。另外，手掌及腳掌，甚至臀部或生殖器亦會出現不痕癢及有時會帶有小水疱的紅疹；而諾如病毒以往常被稱為諾沃克類病毒，所有年齡組別的人士均有機會受感染，而感染於冬天較為常見，其症狀包括噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛、輕微發燒及不適。大部分患者一般會自行痊癒，症狀通常在1至3天內有所改善。

而諾如病毒是食物中毒的常見成因，常引致急性腸胃炎，通常與食用未經煮熟的貝殼類海產有關。諾如病毒感染通常在人群中交叉感染，亦會在受污染的食物或水中得以傳播。

踏入新一年，相信大家的願望都希望「身體健康」，尤其是有子女的更加想子女健健康康地成長。近年，手足口病與諾如病毒肆虐，去年10月曾有監測數據顯示，指出手足口病持續活躍，學校和院舍幼童有密切接觸，令疾病較易傳播，可能出現零星爆發個案，並呼籲由於幼童易受感染，故家長應多加留意子女健康。同時，政府亦有調查觀塘一遊戲設施場地爆發的一宗諾如病毒腸胃炎個案，並呼籲市民和場地人員時刻保持個人及環境衛生。

文：香港中醫學會教務長 藍永豪博士
圖：藍永豪博士、資料圖片



■預防時行疾病，謹記寒溫適度、居室通風。

■藍永豪博士

預防手足口病與諾如病毒

如預防手足口病，務須在接觸口鼻前、進食及處理食物前、處理被污染的物件後、咳嗽及打噴嚏後、如廁後、更換尿片後及接觸水疱後，用清水及梘液洗手；打噴嚏及咳嗽時，用紙巾掩蓋口鼻，其後徹底洗手。將染污的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內；不要共用毛巾或其他個人物品；當居所爆發手足口病期間，避免集體活動。

預防諾如病毒感染，尤須重視食物食水的衛生，宜只飲用煮沸後的自來食水或可靠商戶的樽裝飲品；避免飲用來歷不明的冰塊所調製的飲料；從衛生及可靠的地

方購買新鮮食物；水果在進食前才清洗和去皮，避免進食沒有烹煮的蔬菜。甲殼類海產宜徹底煮熟才食用。處理食物或進食前，如廁或處理嘔吐物或糞便後，應用梘液及清水徹底清潔雙手。

所以，無論手足口病和諾如病毒感染，從預防而言，首要保持良好的個人衛生，如出現發燒、嘔吐或腹瀉等腸胃病徵的人士，應停止上班或上學及盡快求診。患者或帶菌者切勿處理食物和照顧兒童、長者 and 缺乏免疫力的人士。



■手足口病可引起手、足等部位的紅疹。

中醫對嬰幼兒發燒的認識

事實上，發燒在嬰幼兒的疾病中是一個很常見的症狀，從新生兒可患上的胎黃、臍瘡；常見病證如感冒、咳嗽、哮喘；到具傳染性的時行疾病如丹痧、麻疹、風痧、水痘、疥癬等，及嬰幼兒特有的夏季熱，還包括嬰幼兒嚴重疾病如小兒暑溫、肺炎喘嗽、急驚風、疫毒痢，及至內科病證如疳證及泄瀉等，均可出現發燒這個症狀。

嬰幼兒臟腑嬌嫩、易寒易熱、易虛易實，因此易招致疾病；且發病容易、傳變迅速，中醫素有小兒「三有餘」（陽常有餘、肝常有餘和心常有餘）和「四不足」（陰常不足、肺常不足、脾常不足和腎常不足）的說法。

因此，中醫處理嬰幼兒發燒，主要從四診（望、聞、問、切）的資料綜合分析

病情，結合嬰幼兒的生理特點，作出診斷後，再按實際的情況，釐訂治療原則如解表、和解、清熱、瀉火、涼血、滋陰、退虛熱等，並透過用藥、針刺、小兒推拿等方法進行調治。舉例說，廣西中醫藥大學校長唐農博士曾指出，對於初受風寒，或出現飲食類疾病的嬰幼兒，若兼見發燒症狀，宜慎選祛風、散寒、溫胃、退熱的方法，酌用生薑、橘子皮、紅糖和艾葉等進行調治。



■小兒推拿對患兒有一定幫助，各手法如點、揉、推、拿、按、壓各具操作規範，詳情可請教註冊中醫。

嬰幼兒發燒的飲食宜忌

假如孩子正在發燒，最主要是找出病因，然後對症下藥，中醫治療的總原則是「扶助正氣、祛除病邪」。因此，但凡能影響正氣恢復、或加重病邪的不良飲食習慣和飲食品種均宜避免，例如：進食反覆加熱的剩下的冷飯，容易發生消化不良，加重病情。

因此，即便進食剩飯，其保存時間宜短，並需徹底加熱；不宜吃生冷、寒涼、冰凍的飲食如沙律、雪糕、凍飲、果凍、冷飯、冷麵、冰鎮西瓜等；應用中藥茶療前應諮詢註冊中醫。



■預防時行疾病，需注意飲食及其衛生。



■預防諾如病毒感染，甲殼類海產宜徹底煮熟才食用。



■預防時行疾病，不宜吃生冷、寒涼、冰凍的飲食。

正確食用黃豆防病養生

黃豆即大豆（Soybean），以成熟種子入藥，性平，味甘，能健脾利水，寬中導滯，解毒消腫，可煎湯內服。作為藥食兩用的大豆，可用於腹脹、胃口差、小兒疳積、瀉痢、皮膚瘡癰腫毒。現代藥理研究顯示，大豆主要含蛋白質，碳水化合物，脂肪及皂苷等成分，具保肝、降脂作用，日常食用或有助於減肥、抗氧化、抗衰老、抗腫瘤、抗病毒。黃豆與瘦肉碎一起滾湯，常為廣東民間的幼兒營養湯水；盛夏之時，民間常以黃豆和綠豆熬爛成羹，具健脾消暑、清熱解毒功效，適量飲用以預防中暑，不過，脾胃虛寒的幼兒宜少飲，否則或可加重胃腸不適的症狀。

有報道指，黃豆及其製品對婦女及老年人甚為有益，能降低患乳癌和骨質疏鬆的風險。坊間的豆奶多以黃豆為材料，經特殊配方製造成豆奶，有別於純粹的黃豆打粉。本港於1940年起出現豆奶產品，對當時兒童的營養補充發揮重

要作用，時下幼兒的飲食不缺營養，豆奶作為營養補充品的重要性相比以往輕得多。飲用母乳的幼兒，基本可以不需豆奶作營養補充；然而，倘若幼兒腸道對牛奶過敏，豆奶可以作為牛奶的替代品。總的來說，只要適量溫飲豆奶，對幼兒來說仍是有益的，但也不宜長期、過量、單一倚賴地飲用。

一般而言，成人患痛風、腎結石的話，過量飲用豆奶或會加重病情；患有胃潰瘍的成人飲用豆奶，或會加重腹脹、腸鳴的症狀。若嬰兒消化不良，則不宜飲用豆奶或進食黃豆。此外，豆奶冷飲、喝豆奶過多均可傷胃氣，或可出現消化不良、腹脹腹瀉等反應，因此豆奶不宜空腹過量頻飲；而黃豆未經煮熟的話，或含有有害物質，導致蛋白質代謝障礙，容易引起腹瀉、嘔吐等症狀。有些藥物會破壞豆奶裡的營養成分，正在服用藥物的嬰兒，即便飲用豆奶宜與藥物相隔數小時，詳情可向註冊中醫查詢。



■黃豆



香港註冊中醫師 楊沃林

營養豆

早前，美國《赫芬頓郵報》載文，總結出經科學證實的「豆類的七大保健功效」：

一、延緩衰老

研究發現，紅葡萄酒中關鍵成分白藜蘆醇可阻止DNA損傷，抗擊衰老。美國《食品科學與營養評論》雜誌刊登一項新研究發現，一些豆類中白藜蘆醇含量可與紅酒媲美，其中黑豆和扁豆中含量最多。

二、降血壓

《美國高血壓雜誌》最新載文稱，科學家對8項相關研究結果梳理分析發現，所有研究都表明常吃豆類食物（如豌豆、黑豆）可顯著降低收縮壓和舒張壓水平。

三、有助降低患癌率

美國《體外細胞與發育生物學》雜誌刊登一項新研究發現，常吃豆類可以有助乳腺癌、肝癌、直腸癌、前列腺癌和胃癌等癌症發病率顯著降低。

四、降低膽固醇

《加拿大醫學會雜誌》刊登一項新研究發現，每天飲食中增加一份豆類食物就可以使「壞」膽固醇（LDL）水平降低25%，進而降低心臟病風險。

五、降低食慾，預防過量飲食

美國《食慾》雜誌刊登一項新研究發現，豆類有助於減少對甜食和快餐等不健康食物的渴望，進而防止過量飲食。參試者每天吃4盎司（約合113克）鷹嘴豆，12周之後，其排便更規律，消化系統也更健康。

六、改善腸道菌群

有益菌對免疫功能、肌膚修復、正常消化和降低腸癌風險等都起到重要作用。美國《農業食品化學雜誌》刊登一項新研究發現，常吃豆類，攝入更多豆類纖維有助於腸道細菌產生更多有益健康的物質。

七、殺滅真菌

美國《當代醫學化學進展雜誌》刊登一項新研究發現，在豆類中發現的化合物有助於殺滅真菌和預防真菌感染。

有一種在國際上被稱為「營養豆」，它不僅開胃消食、祛風散寒，還能預防腦血栓形成和老年痴呆發生，它就是「豆豉」。

中國有一對老壽星，丈夫是老中醫，夫妻倆都過了百歲。他們嗜吃豆豉，每天必吃豆豉。

長沙馬王堆漢墓中出土了豆豉，證實了在二千多年前，湖南民間已普遍食用豆豉，而且製作技術已經相當成熟。

豆豉也是一味中藥，漢代醫聖張仲景《傷寒雜病論》稱之為「香豉」，明代醫藥學家李時珍《本草綱目》稱之為「淡豉」，功能：解表，除煩，宣鬱，解毒。治傷寒熱病，寒熱，頭痛，煩躁，胸悶。

豆豉具有抗凝血酶作用，能防止血栓形成。現代營養分析表明，豆豉的營養幾乎與牛肉相當，豆豉含蛋白質為39.3%，而牛肉為22.7%，脂肪含量豆豉為8.2%，牛肉為4.9%，最重要的是它對血栓的作用。

豆豉中鉍的含量是小麥的40倍，對預防冠心病有良好的作用。此外，豆豉還能改善大腦的血流量、具有抗凝血酶作用，能有效預防腦血栓的形成。

日本醫學家發現，用黑豆製成的豆豉，含有大量能溶解血栓的尿激酶。豆豉所含的細菌能產生



大量維生素B和抗生素。日本醫學研究證實豆豉有治療糖尿病的良好功效。

為善最樂 打出精彩一球

早前，利民慈善盃乒乓球公開賽舉行了資格賽，並將於2月15至17日假灣仔伊利沙伯體育館舉行決賽。加上，今年利民會三十五周年，這個年度計劃，主要內容包括全民乒乓球賽事、服務使用者的乒乓球訓練及推廣社區精神健康展覽，並將公開賽作為其中一個重點的籌款活動，讓大家欣賞賽事的同時兼做慈善。



■利民慈善盃乒乓球公開賽資格賽現場