

幼兒消化不良與磨牙 家長需辨清原因尋對策

作為家長，幼兒若出現消化不良及磨牙的情況，總會想知道相關的原因，並謀求對策，中醫就幼兒磨牙的成因有獨到的見解，對防治幼兒消化不良有悠久的辨治經驗，有着「簡單、方便、經濟、有效」的處理方法，值得推廣。

文：藍永豪博士（香港中醫學會教務長）圖：藍永豪博士、資料圖片

首先，幼兒消化不良，多屬中醫「小兒食積」的範疇。食積又稱「積滯」，多因小兒營養不當，內傷乳食，停積胃腸，脾胃運化功能失常所引起的一種小兒常見的脾胃病症，並表現為不思乳食，腹脹噯腐，大便酸臭或便秘。食積一年四季皆可發生，而夏季又濕又熱，暑濕之邪容易阻礙脾胃之氣的運行，因而發病率較高。嬰幼兒常在感冒、泄瀉、疳症中合併出現消化不良，而後天脾胃虛弱、先天元氣不足的嬰幼兒較容易反覆發病。

所謂「積為疳之母，無積不成疳」，就臨床所見，部分患兒食積日久，若延誤調治，脾胃功能持續受損，會導致小兒營養缺乏及失衡，生長發育遲緩，形體日漸消瘦，可轉化成「疳病」。



■藍永豪博士

■日常生活護理方面，乳食宜定時定量，不應過飢過飽，飲配方奶的嬰兒若出現消化不良，應積極考慮母乳餵養。



幼兒消化不良對策

在調治原則方面，一般食積輕而脾虛明顯者，「養正而積自除」，宜補中兼消，扶正為主，消積為輔；若是食積重而脾虛程度輕者，宜消中兼補法；一般而言，乳食內積之實證以消食導滯為主；脾虛夾食積屬虛中夾實，尤需健脾消食，消補兼施。



■竹茹

在中醫處方方面，最有代表性的處方為收載於元朝名醫朱震亨所著的《丹溪心法》中的保和丸，是時下調治食積的常用方，具消食和胃的功效。保和丸中的山楂能消食開鬱，尤善消肉食油膩之積；神曲能消食健脾，萊菔子下氣消食，善消穀麵之積；製半夏、陳皮能行氣化滯；茯苓能淡滲利濕，健脾以止瀉。由於食積易於化熱，配伍能清熱散結的連翹，可防治食積所化之熱。因其藥力緩和，藥性平穩，故以「保和」命名。對幼兒消化不良尤其適合。

按臨床經驗，若見食積發熱，可酌加清熱的黃芩、黃連；食積兼見失眠，酌加安神的酸棗仁、夜交藤；食積兼見

嘔吐，酌加理氣止嘔的紫蘇、竹茹；食積兼見泄瀉，酌加止瀉的木香、黃連；食積日久導致脾虛的話，酌加「補氣健脾第一要藥」的炒白朮。

在飲食療法方面，若幼兒食肉過多而致的食積，可將鮮白蘿蔔切成細絲，擠出汁，燉熱後適量內服，每日分2次服。除內服藥外，推拿及外治療法亦常運用。主要包括按摩腹部、點穴、推揉手臂及手掌，例如推揉板門、清大腸、摩腹、揉按中脘穴、足三里穴。具體手法可請教註冊醫師。

在日常生活護理方面，乳食宜定時定量，不應過飢過飽，飲配方奶的嬰兒若出現消化不良，應積極考慮母乳餵養。幼兒的食品需新鮮清潔，不宜過食生冷、肥膩食物。隨着年齡的增長，逐漸添加相適應的輔助食品，不宜偏食，宜雜食如過食加工零食。此外，平時需保持大便通暢，養成良好的排便習慣。



■黃連

■紫蘇葉

幼兒飲開奶茶要留心

開奶茶雖然主要含有中藥成分，目前多屬保健食品，鮮有註冊為中成藥。坊間開奶茶一般聲稱具「健脾消滯」或「清熱定驚」的功效，但按坊間開奶茶材料作統計，多數含有消食的熟苡仁、炒麥芽、炒穀芽、炒山楂、雞內金；健脾的山藥、炒白扁豆、茯苓；生津的葛根、麥冬；利水的生薏苡仁、淡竹葉、赤小豆、燈心草；及清熱定驚的鉤藤、羚羊角絲、水牛角絲，可見成分眾多，功效各異。當中的淡竹葉、鉤藤、燈心草為《中醫藥條例》（第549章）下附表2的中藥材，賣家如藥店需向管委會轄下中藥組就附表2中藥材領有中藥材零售牌照，受政府規管，因此，若醫師處方了含淡竹葉、鉤藤或燈心草的成分，宜到有商譽的藥材舖或持

牌中醫診所配藥。

相對於飲用母乳，飲配方奶的嬰兒或會出現「熱氣」如大便乾結的情況，飲用過量或會出現消化不良的症狀如不思乳食或腹脹便秘。不同品牌的配方奶由於成分不同、屬性不一，嬰兒飲用後的情況也不盡相同。飲配方奶的嬰兒是否應飲開奶茶，需視乎嬰兒有無身體不適，假如嬰兒並無胃口差、食滯、「熱氣」、夜睡不寧、哭鬧磨牙等情況的話，是不用刻意飲用開奶茶。況且坊間開奶茶產品較多，如有疑問，建議向註冊中醫尋求醫學意見，再由醫師作出建議較為穩妥。此外，早前有註冊中醫稱，部分中草藥食品如開奶茶另加蔗糖、葡萄糖，雖不會影響療效，但易令小孩致胖，值得留意。



■圖為燈心草全草，香港衛生署曾發現本港售賣的燈心草多為全草，而非莖髓。根據《香港中藥材標準》的研究顯示，燈心草的莖髓含有的活性成分較全草為高，其他指標亦較佳，因此兩者應區別使用。



■圖為鉤藤。若醫師處方了含淡竹葉、鉤藤或燈心草的成分，宜到有商譽的藥材舖或持牌中醫診所配藥。

幼兒磨牙成因多

現代醫學認為，幼兒磨牙成因並不單一，或與胃腸道疾病、口腔疾病、睡眠障礙有關，有認為哮喘、過敏性鼻炎、上呼吸道感染、唐氏綜合症、自閉症、羊癇症或腦麻痺患兒，磨牙比率亦會較大，但與心理、精神影響較為密切，如幼兒日間玩得比較劇烈後，大腦運動神經處於興奮狀態，睡着後特別容易磨牙。

小兒的生理特點是「陽常有余，脾常不足」。舉例說，幼兒因乳食過量或日間玩耍過於亢奮而導致心脾積熱，體內積熱會循着經絡上擾心神；心神受到干擾，則易致睡眠不安寧，而出現夜間磨牙。中醫講求辨證，辨證時先分虛實：實證多屬心脾積



■幼兒磨牙成因多，家長需針對情況處理。

熱，虛證則以脾虛食積最為常見，蟲積（腸道寄生蟲病）則屬虛實相兼。

就臨床所見，幼兒磨牙多屬心脾積熱、膽胃不和、腎陰不足或脾虛食積。近代學者認為磨牙亦與心腎不交、心膽不寧、心火旺盛、胃火上浮、痰熱上擾、蟲積有關，可見幼兒磨牙除了心理、精神因素外，亦需結合患兒的體質進行調養。

磨牙對策 望聞問切

倘若磨牙情況輕微，一般不需治療，但若每晚發生，為免牙齒出現損傷，就要作出處理，如先找牙醫進行檢查，排除牙齒方面的疾病如咬合不良，同時針對營養不良、過敏、感染等能誘發磨牙的疾病作出針對性治療。

幼兒體內的陰陽稚嫩，即「稚陽未充，稚陰未長」，患病易虛易實，易寒易熱，中醫師會按照患兒的體質及病情進行調養，透過望、聞、問、切蒐集病情，然後作綜合分析，按照中醫的傳統理論開出相應的中藥處方，往往能取得成效：例如屬心腎不交型的幼兒磨牙，宜清心火、滋腎水、安心神；心脾積熱需清心脾實火；膽胃不和需調和膽胃；腎陰不足需滋補腎陰；脾虛食積需健脾消食。就常用中藥來說，石菖蒲、製遠志、鉤藤具安神定志的功效，較常用於幼兒磨牙。

除了內服中藥之外，透過針灸、耳穴敷貼、按摩捏脊、沐浴水療等「簡、便、廉、驗」的方法，如耳穴敷貼口、牙、心、腎、神門、交感等區域，均能強化體質，調暢經絡氣血，從而減少磨牙。藥膳食療能起輔助作用，如幼

兒夜間磨牙兼見胃口欠佳、腹脹、消化弱、大便酸臭，屬脾虛積食者，宜健脾消食，可酌用焦山楂、焦神曲、焦麥芽、炒雞內金、山藥，加水煎煮，放涼後分次飲用；又如幼兒夜間磨牙兼見舌瘡疼痛、哭鬧煩躁、小便色黃而短赤，屬心脾積熱者，宜清心脾實火，可酌用竹蔗、白茅根、馬蹄、鮮百合加水煎煮，放涼後分次飲用；若幼兒夜間反覆磨牙，兼見形體消瘦，唇口乾燥，身熱煩躁，大便乾結難排，屬腎陰虛者，宜滋補腎陰，可酌用石斛、麥冬加水煮開取汁，再與蓮子、雪耳同煮，加適量冰糖調味，分次飲用。

在日常生活護理方面，幼兒於日間玩耍宜節制，避免過度亢奮、情緒緊張、過度疲倦；睡前沖溫水澡，可適當聆聽舒緩音樂安撫情緒後入睡，營造輕鬆舒適的睡眠環境；生活宜規律，平日少食刺激性食物，注意飲食素搭配，避免含咖啡因的飲品，晚餐不宜吃得過飽，不進食難消化的食物，避免進食後立即入睡，以免消化負荷，損傷脾胃。最後，謹記：「若要小兒安，常帶三分飢與寒」。



■中醫透過望聞問切蒐集病情作綜合分析。



■耳穴敷貼口、牙、心、腎、神門、交感等區域，能調暢經絡氣血，減少磨牙。

食得健康

文：雨文

新春健康送禮之選



■精選禮盒

在喜迎農曆新年的美好時刻，是時候精挑細選禮物來傳遞祝福與情誼。送禮既是中國人社會的傳統，亦是一門學問，加上近年大家注重健康，所以在送禮上也重視健康元素。今年，余仁生精選了一系列健康產品，無論你的送禮對象是長輩、家人摯友，或是商務夥伴、合作拍檔等，定能成為傳遞新年祝福和心意的健康得體之選。

例如，精選禮盒中，嚴選品牌人氣產品，包括優質花膠、元貝、螺頭、冬菇、參片，搭配出多款禮盒，如花膠元貝螺頭禮盒、元貝花菇旗參禮盒、元貝花菇響螺頭禮盒、花旗參菇響螺頭禮盒、花菇響螺頭禮盒及優質冬菇禮盒（半斤裝）等。

而精選樂享系列，滋陰養顏的燕盞，具補肺健脾益胃之效，配合暖心曲奇、滴雞精及選海味，如印尼白燕盞四兩禮盒裝、特製暖心曲奇禮盒、原味滴雞精（6包裝）、花膠元貝螺頭禮盒及極品清湯鮑魚（3頭）等。

至於精選奢享系列，品牌嚴選頂級滋補食材，包括補腎益肺的蟲草王、健脾胃白燕盞等 吉品禮盒，如御品蟲草王（一兩裝）及余仁生高麗參天字20支等。



■精選樂享系列

■精選奢享系列

養生攻略



香港註冊中醫師 楊沃天

御醫的藥浴良方

藥浴是傳統中醫的一種古老的外治方法。起源於殷商時期，早在中國現存的、最古的醫方《五十二病方》中就有藥浴治療皮膚病的記載。中國民間將藥浴用於養生和治病的情況十分普遍。

早在三千多年以前，民間就盛行香湯沐浴，麝香被當時的人認為是「祛惡除邪」的神品，與其它藥物配伍，兌水沐浴，有強身、消毒、療疾的功效。

古人早已知道，沐浴時在熱澡水中加入一些有功效的香草或香料，能起到提神醒腦、潔身辟味的作用，還可以祛邪療疾。

漢朝皇室流行香湯沐浴，而且因人而異，分辨體質而用。漢成帝皇后趙飛燕用的是「五蘊七香湯」，五蘊七香湯是五種香草和七種香料混合的方劑。而備受皇帝寵愛的嬪妃趙合德（趙飛燕的妹妹），她沐浴用的是「豆蔻香湯」。

據《清宮醫案研究》記載，御醫花三格曾給乾隆皇帝開過一個治療風疹的藥浴方，方藥組成是：荊芥穗、防風、土大黃、檳硝、苦參、黃柏、蛇床子、當歸各5錢，地膚子、鶴虱草、杏仁、川椒、食鹽各3錢，帶根葱白3根，生白朮5錢，煎湯後倒入浴盆，加入熱水泡浴。此方有疏風透表、清熱解毒等功效，乾隆皇帝可能患的是「風疹塊」之類的疾病。

清宮醫案記載，光緒三十二年（公元1906年）七月二十六日，御醫力鈞、莊守和、張仲元為慈禧太后開了一個祛風清熱的藥浴方：防風3錢，紅花、白芷、羌活、桑葉、赤芍、薄荷各2錢，僵蠶1錢，開水煎至沸騰，兌花露水1匙，洗浴皮膚。慈禧太后經常患皮膚瘙癢病，御醫在防風、白芷、羌活等祛風藥中，加紅花活血，治風治血並行；加花露水，芳香止癢，效果極佳。

被稱為「哀世之君」的光緒皇帝，在其短暫的38年人生歷程中，列強入侵、國運衰敗、太后專權、皇位虛有，多災多難。導致肝氣鬱結、脾胃不和、百病纏身。為了治療光緒皇帝的病，御醫們用盡一切方法，其中大量的「藥浴」療法，值得我們借鑒學習。

在光緒帝的醫案中，有兩個專門的藥浴方，都是出自御醫范一梅之手。一個方由木瓜、秦艽、防風、防己、伸筋草、白芷組成，祛風、除濕、舒筋，用此方藥浴，對風濕引起的疼痛有很好的療效。

另一個方由木瓜、杜仲、牛膝、秦艽、防己、鉤藤、莖術、桑枝組成，水煎後兌燒酒一盅，加入適量熱水在浴盆藥浴。此方用木瓜、杜仲等養肝補腎藥，加入祛風、除濕通絡的方中，用於治療光緒皇帝長期腰腿疼痛的病症，再兌以燒酒，對寒凝氣滯型疼痛有奇效。

相傳唐朝的柳太后患中風病，口喎不能說話。御醫認為太后是陽氣虛弱，氣血不流通所致。用北耆、防風兩味中藥煎幾盆熱湯，放在太后床頭下面，用熱湯蒸汽熏治，經過一天之後，柳太后甦醒了，並且能說話了。

現提供一個養生益壽藥浴方：刺五加20克，北耆15克，五味子10克，淫羊藿10克，當歸10克，枸杞子10克，桑葚10克，花椒10克。功能：益氣健脾、舒肝補血、安神補腎。



■藥浴 圖：新華社