

推薦序一

歐家南醫生

香港兒科專科醫生



我從初中便認識梁慧儀醫師。我們一起讀書，一起玩耍，一起成長。在自修室備戰公開試的日子，她總是認真埋頭苦幹，遇到困難也不輕言放棄。我們互相打氣，一起熬過了那段時光。後來她讀了中醫，我讀了西醫，在不同的路上走着。我的路雖然辛苦，但方向清晰，一步一步跟着走就是了。她就不同了，中醫這條路當年並不好走，看着她畢業後的迷茫，在市場裏拿着不高的薪水、默默承受着種種打壓，我曾經為她擔心過。但她從來沒有忘記自己為甚麼選擇這條路。她用自己的中醫知識去做義工，到一些窮苦地區教導當地人基本的中醫保健知識，後來更自己創業，一步一步走出了一條屬於自己的路。她和小時候一樣，硬頸、不服輸，一個難關一個難關地撐過去。加上她待人真誠、處事用心，這也是她受人歡迎、最終成功的原因。看着她今天成為一個讓身邊人都真心佩服的中醫師，我實在由衷為她感到驕傲。

作為一個西醫，我很清楚實證醫學的價值，實證醫學是西醫的根基，但我也承認它的局限。凡做過臨床研究的人都明白，從試驗設計、結果指標的設定，到最後的數據分析，每一步都有其限制和假設。統計結論反映的，是在特定條件下達到顯著差異的群體效應，那些未能達到統計門檻的個體反應，就這樣消失在數字裏。在臨床上，我們常常遇到一類孩子：食慾不好、精神疲倦、挑食偏食、口氣重……這些比較空泛的病徵，單憑症狀持續已久、沒有警號等的病史大概已經可以判斷是功能性的問題。我們

安排檢查，主要是為了排除嚴重疾病，家長也明白結果大概不會有異常。但陰性的結果只能告訴他們「沒有大病」，卻無法解決孩子眼前的狀態。這時候，西醫往往只能說「觀察一下」、「均衡飲食」、「不用擔心」，但家長心裏始終不踏實。這個缺口，中醫或許正好可以補上。

中醫看的不只是「病」，而是整個人的狀態，體質、氣血、陰陽的平衡。對那些體質偏弱、容易反覆生病、腸胃不好、食慾欠佳卻又未達任何診斷門檻的孩子，西醫能做的實在有限，中醫在這方面往往更能以調理體質為本，慢慢把狀態調整過來。這本書，就是梁醫師把她多年的臨床心得整理成家長都能看懂的實用指南，遇到這類問題的時候，不妨參考一下。

中西合璧，說來容易，做起來並不簡單。兩套醫學體系的思維框架本來就不同，要真正融合，需要時間和雙方的互相理解。但這並非不可能，我相信只要雙方都保持開放的態度，終究是可以並肩而行的。中醫幾千年積累的臨床經驗，要全部翻譯成現代科學語言並不容易，體系太廣博，不可能每一樣都化成數據。但這不代表中醫不科學，只是兩套語言之間需要時間去互相理解。梁醫師從不固步自封，願意用更現代的視角去審視自己的專業，這本書本身就是一個很好的例子。

中醫和西醫應該「和而不同」，各有所長，互相補充，而不是互相排斥。患者也可以更開放地把中醫當作輔助或替代治療的選擇。「預防勝於治療」這個理念，中西醫都認同，而中醫在這方面有着悠久的傳統和細緻的實踐。希望有一天，這種「和而不同」的相處方式，能從香港推廣到更廣闊的世界。

最後，我真心為梁醫師感到高興。這本書是她多年心血的累積，也是她對每一個她照顧過的孩子的承諾。希望每一位翻開這本書的家長，都能從中找到對自己孩子有用的答案。

推薦序二

梁芷珮 (Christy Leung)

旅遊節目《潮甚麼系列》主持人
TVB 最佳女主持



“

從「唔信中醫」到「成屋中藥」——
我最瘋狂的健康之路

”

如果要我形容梁慧儀醫師，我會話佢係我生命入面嘅一個「超級女英雄」。

講真，喺三年之前，如果你叫我睇中醫，我可能會耍手擰頭。我喺加拿大長大，習慣咗西醫嗰套思維，加上我平時生活節奏咁快，飛嚟飛去，總係覺得中醫要慢慢煲藥、慢慢調理，好似同我呢種「飛人」嘅生活格格不入。但命運有時真係好奇妙，冇諗過喺我最無助嘅時候，幫我開一扇窗。

✿ 那一年，我人生中最沮喪的時刻

三年前，我去做婦科檢查，結果竟然確診子宮肌瘤。當時我真係成個人呆咗，心入面除咗擔心，更多嘅係一種莫名嘅沮喪。熟悉我嘅朋友都知道，我一向自信身體好好，突然間話我體內有個瘤，嗰種壓力大到我忍唔住喺 IG 同 Facebook 公開咗自己嘅病情。

估唔到，嗰次公開換嚟咗好多觀眾嘅溫暖關心，仲有一位好朋友

強力推介：「Christy，你去睇下梁慧儀醫師啦，佢醫婦科真係好叻！」就係咁，我半信半疑，帶住一絲絲嘅希望去搵梁醫師。

✿ 帶住 20 日中藥去紐西蘭：我最堅持的一次

開始調理之後，我發現中醫並唔係我想像中咁傳統。梁醫師好明白我嘅生活習慣，佢會根據我嘅行程嚟幫我調整。最令我難忘嘅，係有一次我要出發去紐西蘭拍節目。當時梁醫師幫我開咗 20 日嘅中藥，我竟然真係將呢 20 包藥塞入行李，飄洋過海帶到去紐西蘭！

大家可以想像下，一個平時連食感冒藥都嫌麻煩嘅人，竟然喺紐西蘭嘅雪山、冰川同草原之間，每日堅持沖藥、服藥。連我自己都佩服自己：「梁芷珮，妳竟然做得到！」而呢份堅持，係因為我喺梁醫師身上睇到專業同希望，佢令我覺得，只要我肯配合，身體一定會好。

✿ 奇蹟發生：連西醫都驚訝的結果

一年之後，我再返去覆檢。當醫生話畀我聽，我嗰粒肌瘤竟然完全消失咗嘅時候，我真係想喺診所入面跳舞！嗰種震撼同喜悅，真係筆墨難以形容。自此之後，我徹底變成咗中醫頭號粉絲。

✿ 從「我睇中醫」變成「全家睇中醫」

自從我自己嘅奇蹟發生之後，梁醫師就正式成為咗我哋全家嘅家庭醫生。

我老公平時工作咁辛苦，身體有咩小狀況，搵梁醫師；

細女有濕疹困擾，皮膚抓到紅晒，搵梁醫師；

大仔腸胃唔舒服，吸收得唔好，搵梁醫師。

以前我哋全家都係「西方派」，依家全家都係「中醫派」。甚至依家我身邊有朋友咳兩聲，或者病完之後體質虛弱，我都會好似代言人咁同佢哋講：「喂，去睇下梁醫師啦，試下食中藥調理下！」

✿ 一個讓媽媽最安心的後盾

今次梁醫師要出一本關於中醫兒科育兒嘅書，我真係舉雙手雙腳贊成！因為我親身見證過佢點樣將一個家庭嘅健康重新打底。作為一個媽媽，我哋最擔心嘅唔係自己，而係小朋友嘅健康——生得夠唔夠高？專注力夠唔夠？鼻敏感會唔會影響睡眠？

梁醫師呢本書，唔單止係一份專業嘅醫療建議，更係一份媽媽對媽媽嘅心意。佢自己都係一位五歲囡囡嘅媽媽，佢好清楚我哋呢啲忙到嘔嘅父母需要啲乜！就係簡單、有效、而且能夠切實改善孩子體質嘅方法。

有梁醫師喺身邊，我感覺自己拍節目飛得再遠再辛苦，都唔再需要擔心健康問題，因為我知道返香港後總有一位專業嘅醫師幫我reset 身體。

如果你都想為小朋友嘅健康打好根基，呢本書絕對係你嘅必讀秘笈。我覺得，健康唔係必然，但只要搵至正確嘅方法、搵到適合嘅醫生，奇蹟係會發生㗎！

推薦序三



李司棋

影視界朋友

“

健康是給小朋友最好的禮物

”

認識梁慧儀醫師已經數年了。記得最初見梁醫師，是因為我腿部的靜脈炎發作，當時心裏挺擔心的。梁醫師提議用中藥配合同針灸治療。講實話，我平時真的很怕針灸，見到針都會緊張，但梁醫師非常溫柔，一直細心安撫我，令我放鬆不少。在她的專業治療和我的堅持下，幾個月時間，靜脈炎的問題就解決了，連平時的小病小痛、傷風感冒，我也習慣第一時間找她幫手。

在我眼中，梁醫師是一位非常有心、專業且值得信賴的醫生。我知道她除了精通婦科，近年更花了不少心血研究兒科健康。身為中醫師，她同時也是一位媽媽，我從她身上感受到她作為醫生和家長那般細膩的觀察力。

得知梁醫師要將她的育兒心得集結成書，我由衷地感到高興。這本書不單是教家長如何幫小朋友長高、改善專注力，更重要的是教大家如何從小為孩子打好一個健康的根基。

作為梁醫師的病人與朋友，我非常推薦這本《中醫媽媽話你知：健康育兒有妙方》。希望每一位讀到這本書的媽媽，都能感受到梁醫師那份守護孩子的熱誠，讓小朋友在健康中快樂成長。

序言

我在疫情期間生了一個非常活潑的女兒悠悠，她自2歲開始因為過份活潑，而且未能好好聽從老師的指示，令我非常擔心，曾經帶她到幾個機構做檢查，都未有發現異常，所以與其依靠所謂的社會定義準則或傳統西方醫療，不如我努力研究中藥處理兒童症狀。正因如此，女兒自小接觸中藥，我深深感受到中藥及湯水對兒童的顯著療效，於是想好好把中醫中藥推廣到小兒層面，有病治病，未病更要先防的重要性。

有一陣子，悠悠經常流鼻水、打噴嚏，我知道她應該遺傳了我的鼻敏感症狀。西醫治療鼻敏感主要是抗過敏藥水或噴藥，對於鼻敏感老手的我一早已經接觸過，所以我希望能以更治本的方法處理問題。我慢慢發覺，我的家常調理方法不但改善她的體質，也明顯減少了傷風感冒等疾病。

近年，因為個人的臨床治療上越來越多兒童病例，所以很想藉此針對現代父母最焦慮的育兒上難題（如長高、專注力、敏感、免疫力、腸胃功能），以中醫「治未病」理念為核心，並提供系統化的調養方案。期望能將傳統中醫智慧轉化為易懂的湯膳食譜、小兒推拿手法與生活建議，幫助家長從根源強化孩子體質，減少對西藥過分依賴。

全書分為六個部分，包含大家經常感到疑惑的六大疑問作為主要內容，令家長明白如何理解中醫、如何看待及處理種種的兒童問題，讓家長輕鬆學習中醫育兒知識，幫助自己的小朋友！

梁慧儀

註冊中醫師



目錄

推薦序一：歐家南醫生	2
推薦序二：梁芷珮	4
推薦序三：李司棋	7
推薦序四：姚嘉妮	8
推薦序五：張志洪	10
推薦序六：曹信恩中醫師	12
序言	14

第一章

父母關注的育兒成長六大難題

1 兒童反覆多病的疑惑	24
1.1 時常聽到小朋友一上幼稚園後就開始收集病菌，一個月病好幾次？	24
1.2 如何知道我的小朋友「正氣」是否特別差？中醫說的「正氣」和「邪氣」是甚麼意思？	25
1.3 每次生病都吃西藥壓下症狀，會不會導致抵抗力越來越差，惡性循環？	26
1.4 小朋友病癒後不到一星期又中招，如何透過中醫調理打破這個「反覆感染」的魔咒？	29
1.5 是不是腸胃功能不好的小朋友就一定多病？脾胃與免疫力有甚麼關係？	32
1.6 家裏甚麼都消毒，已經足夠保護了，為甚麼小朋友還是經常生病？	34
1.7 其他小朋友穿少沒有事，我的小朋友一吹風就感冒，這種「虛寒體質」該如何從根本改變？	35
1.8 病後如何用中醫食療「扶正」恢復元氣，而不是一味地「補」營養？	39
1.9 情緒壓力和心火旺也會降低免疫力嗎？為甚麼小朋友在考試或緊張期間特別容易生病？	40

1.10 中醫調理期間，小朋友依然生病，是不是代表調理沒有效果？怎樣的生病頻率減緩才算成功？	43
--	----

2 兒童長高的疑惑	46
2.1 小朋友一定要幾點前睡覺？錯過黃金時間就長不高？	46
2.2 父母比較矮，小朋友就一定沒有長高的希望嗎？	48
2.3 為了長高，是不是每天都應該喝一大杯牛奶？	51
2.4 學業繁重，沒有時間運動，是不是就更難長高？	53
2.5 小朋友打橫生長肥嘟嘟，感覺營養很好，為甚麼就是長得不高？	56
2.6 坊間聽說的轉骨方，喝了就一定能長高嗎？何時開始吃最好？	58
2.7 多補鈣和維他命 D 是不是就等於為長高打下基礎？	60
2.8 小朋友經常哭鬧生長痛，是長得太快的信號嗎？需要補甚麼？	63
2.9 小朋友挑食、胃口差，是不是影響長高？	65
2.10 幼兒時期生長速度緩慢，是否預示着未來身高也會落後？何時是以中醫方式介入調理的「黃金補救期」？	68

3 兒童專注力的疑惑	71
3.1 小朋友只不過是不專心，還是真的有專注力不足？中醫怎麼看？	71
3.2 為甚麼小朋友看電視、玩平板可以非常專注，但一讀書做功課就坐不定？	74
3.3 專注力不足，是不是因為心火旺或肝火盛？有甚麼狀況？	77
3.4 飲食習慣會不會影響專注力？經常吃零食、飲甜的真的是「傷腦」元兇？	79
3.5 睡眠質素與專注力有甚麼關係？晚睡的小朋友一定比較不專心嗎？	81
3.6 父母的情緒和教養方式，會加重小朋友的專注力問題嗎？	83
3.7 小朋友脾虛也會導致專注力差？是不是「營養沒有去到腦袋」？	86

- 3.8 頻繁使用電子產品，是如何從中醫角度耗傷小朋友的專注力？.....90
- 3.9 過敏問題（如鼻敏感、濕疹）引起的鼻塞、瘙癢，會不會間接造成小朋友專注力下降？.....93

4 兒童鼻敏感的疑惑.....96

- 4.1 小朋友經常打噴嚏、流鼻水，到底是反覆感冒，還是鼻敏感？如何區分？.....96
- 4.2 為甚麼其他小朋友沒事，就我的小朋友有鼻敏感？這跟遺傳或先天體質有關嗎？.....98
- 4.3 鼻敏感能否根治？中醫調理是治標還是治本？需要多長時間？.....100
- 4.4 小朋友長期鼻塞要打開口呼吸，中醫有辦法改善嗎？.....103
- 4.5 西醫的鼻噴劑會不會有依賴性？中醫治療過程中，可以同時使用西藥嗎？.....105
- 4.6 鼻敏感長期不好，是否影響小朋友的專注力和學習效率？.....106
- 4.7 如何為鼻敏感小朋友打造一個「減敏」的居家環境？除了除蟎，中醫還有甚麼建議？.....109
- 4.8 小朋友黑眼圈很重，是沒睡好還是鼻敏感引起的？.....111
- 4.9 鼻敏感小朋友經常揉眼睛、清喉嚨，這是過敏蔓延的跡象嗎？中醫如何阻止它發展成哮喘？.....113
- 4.10 小朋友鼻敏感可以做天灸嗎？幾多歲可以開始做？有沒有注意事項？.....116

5 兒童腸胃差的疑惑.....119

- 5.1 小朋友胃口差、挑食，是單純習慣不好，還是脾虛的表現？.....119
- 5.2 為甚麼小朋友吃得不少，但就是不長肉、身材瘦小？中醫說的「胃強脾弱」是甚麼？.....122
- 5.3 小朋友面色萎黃、沒有光澤，這和脾胃功能有甚麼直接關係？.....125
- 5.4 下眼袋發青、發紅或浮腫，是不是脾胃差的表現？.....128

- 5.5 我發現小朋友口氣重、舌苔厚膩，是消化不良嗎？如何透過簡單的食療快速「清一清」？.....131
- 5.6 我的小朋友大便不規律（羊屎粒狀或黏馬桶），反映了脾胃怎樣的狀態？.....135
- 5.7 水果、牛奶、酸奶這些健康食品，脾胃虛寒的小朋友可以多吃嗎？.....138
- 5.8 小朋友病後或抗生素治療後，脾胃特別虛弱，如何用中醫食療安全地修復？.....140
- 5.9 脾胃不好的小朋友，為甚麼也容易注意力不集中、晚上睡得不安穩？.....144
- 5.10 長期脾胃功能失調，除了影響發育，還會導致哪些更深遠的健康問題？.....147

6 兒童濕疹的疑惑.....150

- 6.1 為甚麼小朋友的濕疹總是反覆發作，無法斷尾？中醫認為的「病根」到底是甚麼？.....150
- 6.2 中醫將濕疹分為血熱、濕重等類型，我該如何判斷小朋友屬於哪一種？.....151
- 6.3 西醫的類固醇藥膏是不是不能用？使用不當真的會讓皮膚變薄、依賴性更強嗎？.....153
- 6.4 中醫常說濕疹與脾胃濕熱有關，是否代表小朋友腸胃不好？飲食上到底要怎麼戒口？.....155
- 6.5 哪些食物是濕疹小朋友絕對不能碰的「地雷」？.....157
- 6.6 濕疹在秋冬季節變得特別嚴重，皮膚乾燥像鱗片，中醫有甚麼滋陰潤燥的調理方法？.....160
- 6.7 小朋友因為皮膚狀況感到自卑和煩躁，中醫如何從「心」和「肝」的角度來調理情志影響？.....165
- 6.8 長時間的濕疹是否會拖垮小朋友的免疫力，讓他更容易感冒和過敏？.....169
- 6.9 隨着年齡增長，小朋友的濕疹有可能自行痊癒嗎？還是會轉變成其他過敏疾病（如鼻敏感、哮喘）？.....171

第二章

中醫媽媽秘笈筆記

1	反覆多病篇	176
	「強身健體」小兒推拿基礎手法	176
	針對反覆多病的湯水精選	178
2	長高篇	184
	長高湯水精選	184
	長高小兒推拿手法圖解	187
	中醫對於調理身高的過程及效果	189
3	專注力篇	191
	針對專注力不足的小兒推拿手法	191
	提高專注力湯水精選	192
	中醫改善專注力的過程及效果	196
4	鼻敏感篇	198
	兒童鼻敏感湯水精選	198
	立刻緩解鼻敏感的小兒推拿手法	201
	鼻塞發作時的穴位急救法	204
5	脾胃篇	206
	認識脾胃神藥「四神湯」	206
	針對不同脾胃問題的湯水精選	207
	醫師秘笈：「健脾和胃保健操」強化吸收	210
6	濕疹篇	216
	緩解奇癢無比濕疹的中醫外用方	216
	小兒最有效的推拿止癢手法	219
	讓濕疹減少復發的湯水精選	221
附錄	食材屬性一覽表	226
附錄	常見兒童體質速查表	229

立即測一測

- ❑ 如何區分「正常」與「免疫缺陷」？ /25
- ❑ 怎樣判斷小朋友的正氣是否偏弱？ /26
- ❑ 看看你的小朋友有沒有腸胃功能不好的表現 /33
- ❑ 看看你的小朋友有沒有虛寒體質的常見表現 /36
- ❑ 看看你的小朋友有沒有壓力下的身體信號 /41
- ❑ 如何判斷小朋友的調理是否有效？ /44
- ❑ 判斷症狀類型，改善身體幫助長高 /58
- ❑ 了解專注力不足／過度活躍症的症狀 /71
- ❑ 看看你的小朋友有沒有心火旺或肝火盛的表現 /77
- ❑ 快速判斷反覆感冒與鼻敏感的分別 /97
- ❑ 如何區分「過敏性」與「睡眠不足性」黑眼圈？ /112
- ❑ 如何分辨小朋友是「挑食」還是「脾虛性厭食」？ /120
- ❑ 你的小朋友有沒有胃強脾弱（食得多但不長肉）的常見表現？ /123
- ❑ 如何區分小朋友是天生膚色黃還是脾虛萎黃？ /126
- ❑ 眼袋顏色簡易觀察表 /129
- ❑ 看看你的小朋友有沒有食滯的常見表現 /132
- ❑ 如何判斷濕疹類型：看皮膚、看部位、看全身狀況 /151
- ❑ 看看你的小朋友有沒有脾胃濕熱症狀？ /155

66

2.5 小朋友打橫生長肥嘟嘟，感覺營養很好，為甚麼就是長得不高？

爸爸媽媽們，請記住：肥胖不等於強壯，小朋友肥胖不長高完全代表了脾胃功能失調的警訊，中醫稱之為「胃強脾弱」。

中醫觀點 脾虛生濕，垃圾堆積而非營養吸收

中醫認為「脾主運化」，負責兩件事：一是運化食物（消化吸收），二是運化水濕（代謝水液）。

- **胃強**：指的是小朋友胃口好，吃得多，胃的受納功能亢進。
- **脾弱**：指的是脾的運化功能虛弱。脾氣不足，無法將吃進去的食物有效轉化為身體所需的「水穀精微」（營養物質），反而將它們變成了病態的產物——「痰濕」（垃圾脂肪與廢物）。

結果就是：營養物質（水穀精微）沒能送達骨骼去支持生長，卻以「痰濕」的形式堆積在體內，形成了虛胖的體型。

現代科學視角 脂肪細胞與生長激素

這些「痰濕」（過多的脂肪細胞）確實會：

- 干擾生長激素的分泌。
- 降低身體利用營養的效率。
- 加速生長板的閉合，從而影響長高！

這些多餘的脂肪，正在從多個層面破壞着身體長高的內部環境。

中醫媽媽的實踐智慧 健脾祛濕，把虛胖轉為結實

我們的目標不是盲目減肥，而是強化脾的功能，去除多餘的濕氣，讓身體的氣血能夠用在「長高」這件正事上。

飲食原則：健脾祛濕

- **減少滋膩食物**：如油炸品、甜品、奶油等難以消化的食物。
- **多吃健脾祛濕的食材**：如山藥、茯苓、白扁豆、薏苡仁（熟薏苡仁更好）、陳皮等。
- **烹調方式**：多以蒸、煮、燉為主，避免煎炸。

小兒推拿「躺着長高」法



教學影片

- **補脾經（300次）**：位於拇指，能健補脾胃。
- **清大腸（200次）**：從虎口推向指尖，幫助通便，排出垃圾。
- **揉板門（2分鐘）**：位於大魚際處，能健脾和胃，消食化滯。
- **運內八卦（2分鐘）**：以掌心為圓心，順時針推運，能寬胸理氣，健脾消食。



補脾經



清大腸



板門



運內八卦

66

3.7 小朋友脾虛也會導致專注力差？是不是「營養沒有去到腦袋」？

在中醫看來，這正是影響專注力最根本、最常見的原因之一。這的確可以形象地理解為「營養與能量沒辦法順利送達大腦」。

中醫觀點

脾為後天之本，是「製造氣血的工廠」與「物流中心」

✿ 脾主運化：生產能量的源頭

- 運化水穀：我們吃進去的食物，必須經過脾胃的消化吸收，才能轉化為身體可以利用的水穀精微——也就是氣血能量的原材料。
- 脾主意：中醫認為「脾藏意」。這裏的「意」，指的就是思維、意念、記憶的持續力。脾氣健旺，思維才能連貫、深入、穩定。

✿ 脾虛的後果：工廠停擺，物流癱瘓

- 當小朋友脾虛時，就如同能源工廠的機器老舊、效率低下，無法生產出足夠的氣血。同時，物流系統也癱瘓了。
- 氣虛：大腦得不到充足的「功能動力」，小朋友會表現為精神萎靡、容易疲勞、呵欠連連，像一部 CPU 不足的電腦，無法開機高效運轉。
- 血虛：大腦得不到充分的「物質滋養」，會導致思維遲鈍、記憶力差、注意力如斷線風箏般無法持續。小朋友可能看起來在聽，但眼神呆滯，心思早已飄遠，這便是「神不守舍」。

✿ 核心病機：清陽不升，濁陰不降

- 脾胃功能正常時，輕清的陽氣（能量）會上升滋養頭面與大腦；混濁的代謝產物會下降排出體外。
- 脾虛時，這個升降輪子卡住了。清陽升不上去，大腦混沌；濁陰降不下來，體內垃圾堆積，小朋友會感到頭腦昏沉、身體沉重，更加無法集中精神。

現代科學佐證

腸腦軸與能量代謝

現代醫學的腸腦軸理論，與中醫的觀點驚人地相互印證。腸道被稱為「第二大腦」，其健康狀態通過複雜的神經、內分泌和免疫網絡，直接而深刻地影響着大腦的功能、情緒和認知能力。

✿ 營養物質缺乏

脾虛導致的消化吸收不良，常伴隨關鍵營養素（如鐵、鋅、B 族維他命、優質脂肪酸）的缺乏，這些都是合成神經遞質、維持大腦細胞健康的必需原料。

✿ 血糖不穩定

脾的運化功能失調，會導致血糖像坐過山車一樣劇烈波動。當血糖驟降時，大腦缺乏即時能量，小朋友會立刻變得煩躁、注意力渙散、思維模糊。

中醫媽媽的實踐智慧

強健脾胃，為專注力「固本培元」

調理的重點，絕非直接「補腦」，而在於「強脾」，從源頭上解決能量與營養的供應問題。

✿ 養好脾胃的飲食法則

- **定時定量，七分飽**：避免暴飲暴食，減輕脾胃的瞬時負擔，讓它有節律地工作。
- **多吃「脾之果」**：山藥、蓮子、茯苓、南瓜、小米、猴頭菇等，性味平和，是健脾益氣的優選，可以融入日常粥飯湯羹中。
- **嚴控「能量竊賊」**：冷飲、冰淇淋、甜膩糕點、油炸零食會直接耗傷脾胃的陽氣，就像往運轉的機器裏倒冰，必須嚴格限制。家長們自己都要減食這些食物，不要雙重標準。

✿ 推薦益氣聰明健脾湯

益氣聰明 健脾湯



功效 太子參健脾生津、補氣而不燥烈；山藥、蓮子、茯苓即四神湯核心，健脾祛濕安神。全方溫和補益，專為氣陰兩虛、胃口不佳、神疲乏力的小朋友設計。

食材

太子參 10 克（又稱孩兒參）、山藥 15 克、蓮子（去心）10 克、茯苓 10 克、瘦肉 150 克、蜜棗 1 顆。

做法

所有材料洗淨，一同放入燉盅，加適量清水，隔水慢燉 1.5 小時，加鹽調味即可。

用法

建議於日間隨餐或飯後溫服，每週飲用 1-2 次。

✿ 小兒推拿：健脾益氣基礎手法（每日一次）



教學短片

- **補脾經（300 次）**：沿小朋友大拇指橈側緣，從指尖直推至指根。這是健補脾胃、助運化的核心手法。
- **摩腹（3 分鐘）**：以掌心或四指貼於腹部，順時針方向輕柔緩慢地摩擦。能直接促進腸道蠕動，助消化，增進氣血生化。
- **按揉足三里（2 分鐘）**：位於外膝眼下四橫指，脛骨外側。此為「強壯要穴」，常揉之能調理脾胃、補中益氣，如同給身體的發電站充電。
- **捏脊（5 遍）**：調和五臟六腑，激發全身陽氣，尤其能改善因脾虛導致的神氣不足、肌肉鬆軟。



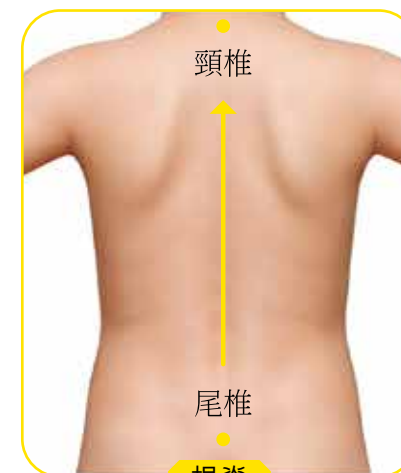
補脾經



摩腹



足三里



捏脊

通過日常溫和的食療與充滿愛意的推拿，我們能為小朋友大號地基。當脾胃強健，氣血充盈，能量自然會源源不斷地輸送至大腦。那時，您會發現他不僅注意力更易集中，整個人的精神面貌都將煥然一新。

4 兒童鼻敏感的疑惑

66

4.1 小朋友經常打噴嚏、流鼻水，到底是反覆感冒，還是鼻敏感？如何區分？

當小朋友鼻子出狀況時，我們需要像偵探一樣，仔細觀察症狀的細節，因為反覆感冒和鼻敏感的根源完全不同，調理方向也截然相反。

中醫觀點 病邪在外 vs 正氣在內

中醫認為，核心區別在於：

✿ 反覆感冒

是「外邪」（風、寒、熱等）反覆侵襲身體。關鍵在於小朋友的防禦系統（衛氣）不夠牢固，但每次發作都是一次「新的外敵入侵」。

✿ 鼻敏感

是「內虛」導致的問題。根源在於肺、脾、腎氣虛，身體內部環境失衡。一旦遇到外界的誘發因素（如冷空氣、塵蟎、花粉），身體就會產生過度的、錯誤的防禦反應（即過敏）。

立即測一測

您可以通過以下幾點快速判斷：

觀察要點	反覆感冒	鼻敏感
發作時機	☐ 無明顯規律，與接觸病人、天氣驟變相關	☐ 有明顯規律和誘因，如晨起、睡前、進入冷氣房、接觸塵埃、季節變換時（春秋季）
鼻涕顏色	☐ 初期清稀，後期常轉為黃色或綠色濃涕	☐ 多為大量清水狀、透明鼻涕，像關不住的水龍頭
伴隨症狀	☐ 常伴有發燒、喉嚨痛、全身酸痛、精神明顯不振等全身性症狀	☐ 通常不發燒，典型症狀為鼻癢（常揉鼻子）、眼癢、連續性打噴嚏、鼻塞 ☐ 精神可能因鼻塞而差，但無明顯全身乏力
病程長短	☐ 即使反覆，每次病程通常持續 5-7 天，用藥或調理後會逐漸好轉	☐ 症狀持續數週甚至數月，時好時壞，纏綿難愈 ☐ 用感冒藥效果不佳
面部特徵	☐ 無特別特徵	☐ 過敏性黑眼圈

中醫媽媽的實踐智慧 從根源入手

一旦辨明是鼻敏感，我們的調理思路就不再是「驅趕外敵」（治感冒），而是「強固內部」（補肺、健脾、溫腎）。

- **急性發作期：**以宣通鼻竅、緩解症狀為主，可配合揉迎香穴。
- **緩解穩定期：**這是調理的黃金期，重點應放在健脾益氣、補肺固表上，從根本上改善過敏體質。



迎香



長高湯水精選（每週可交替飲用 1-2 次）



滋養「先天之本」腎氣，
強壯骨骼

黑豆核桃 豬骨湯



食材

黑豆 30 克、核桃仁 20 克、
山藥 20 克、枸杞子 10 克、
豬脊骨 250 克、生薑 3 片。

注意事項

核桃較油潤，年齡太小的
幼兒可能消化不了。

做法

1. 黑豆提前浸泡 2 小時。
2. 豬脊骨洗淨斬塊，汆水備用。
3. 所有材料（枸杞子除外）放入鍋中，加入清水 2500 毫升，大火煮沸後轉小火煲 2 小時。
4. 最後 15 分鐘加入枸杞子，加鹽調味即可。

功效

黑豆補腎益精，核桃強筋健骨，山藥健脾益氣，枸杞子養肝補血。全方脾腎雙補，能為生長發育提供充足動力。適合生長遲緩、身高體重落後、頭髮稀疏、夜尿多的反覆生病小朋友。

疏通腸道，讓營養吸收通道更順暢

開胃消積山楂麥芽湯



食材

山楂 5 克、炒麥芽 15 克、炒
穀芽 15 克、獨腳金 5 克、蜜
棗 2 顆、瘦肉 100 克。

做法

1. 所有藥材洗淨，略浸泡。
2. 瘦肉汆水。
3. 所有材料放入鍋中，加水慢煲 1 小時即可。
4. 最後加鹽調味。

功效

消食化積，健脾開胃。適合 2 歲以上，近期胃口差、有口氣、舌苔厚的積食小朋友。可加入無花果增加甜味，小朋友更容易接受。

營養豐富，容易吸收

鯽魚健脾祛濕湯



食材

- 鯽魚 1 條（約 300-400 克）
- 山藥 15 克
- 薏苡仁 10 克（性微寒，可輕炒一下以減其寒性）
- 白扁豆 10 克
- 生薑 3 片（用以去腥祛寒）

注意事項

食用時需特別小心魚刺，務必將魚湯過濾乾淨。

功效

健脾利水：鯽魚補脾利水，山藥、薏苡仁、白扁豆共同強化脾胃祛濕功能。適合 2 歲半以上，「虛胖」、肌肉鬆軟的孩子。

做法

1. 所有藥材洗淨備用。
2. 將白鯽魚洗淨，確保徹底去除內臟和腹腔黑膜以減少腥味。
3. 中火燒熱鍋，加入適量油，放入鯽魚和薑片，將魚的兩面煎至微黃香口（這一步有助於去腥並使湯色奶白）。
4. 在湯煲中加入約 2 公升滾水，將煎好的鯽魚連同所有藥材一同放入湯煲內。
5. 先用大火將湯水煲滾，滾起後，轉中小火繼續煲約 2 小時。
6. 最後加鹽調味。

通用煲湯小貼士

- ① **肉類處理**：瘦肉、雞肉、排骨等汆水，去除血沫和多餘脂肪，湯水更清甜。
- ② **藥材處理**：豆類、薏苡仁等可提前浸泡 30 分鐘，更易出味。
- ③ **烹煮方法**：所有材料放入湯鍋，加足量冷水，大火煮沸後轉小火慢煲 1-1.5 小時即可。或用燉盅隔水慢炖 2 小時，湯味更醇和。
- ④ **調味**：盡量少鹽，利用蜜棗、無花果等天然甜味食材調味。
- ⑤ **份量**：兒童飲湯貴在堅持，每週 1-2 次，每次一小碗（約 150-200ml）即可，切忌過量以免造成脾胃負擔。



長高小兒推拿手法圖解（每日一次，堅持為佳）



核心原則：手法務必輕柔、快速、平穩，可在手上塗抹少許嬰兒潤膚油作為介質。



教學影片

捏脊療法 激發全身陽氣

- **位置**：背部，從尾骨下端沿脊柱向上至頸部。
- **手法**：
 - ⑥ 讓小朋友俯臥，背部平鬆。
 - ⑦ 雙手拇指橈側緣頂住皮膚，食、中二指前按，三指同時用力提拿皮膚，雙手交替捻動向前。
 - ⑧ 從下往上捏 5 遍。從第 3 遍開始，可每捏 3 下，便將皮膚向上提一下（稱為「捏三提一」），以加強刺激。
- **功效**：調和陰陽，疏通經絡，理氣活血，激發生長機能。這是小兒保健推拿的「第一法」。



通鼻三部曲（整套約 8-10 分鐘）

✿ 第一部：頭面四大手法（打開鼻竇的「開關」）

這四個動作是推拿中的經典組合，能疏通頭面部氣血，直接緩解鼻部不適。



教學短片

① 開天門（推攢竹）

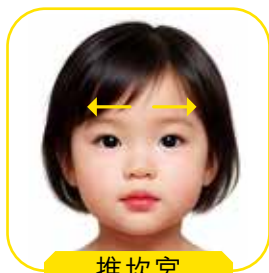
- **位置：**兩眉中間（印堂穴）至前髮際的一條直線。
- **手法：**用兩手拇指指腹，從眉心交替向上推至髮際，重複 30 次。
- **作用：**疏風解表，開竅醒神，緩解鼻塞引起的頭昏。



開天門

② 推坎宮

- **位置：**從眉頭（攢竹穴）沿眉弓推向眉梢（太陽穴）。
- **手法：**用兩手拇指指腹，從眉頭同時推向兩側眉梢，重複 30-50 次。
- **作用：**疏風清熱，明目通竅，特別適合伴有眼癢、流淚的小朋友。



推坎宮

③ 揉太陽

- **位置：**眉梢與外眼角之間，向後約一橫指的凹陷處。
- **手法：**用兩手中指指腹，按揉太陽穴，順時針揉 30-50 次。
- **作用：**疏風解表，清利頭目，緩解因鼻塞引起的頭部不適。



太陽

④ 揉耳後高骨

- **位置：**耳後乳突（耳後突出的骨頭）下緣凹陷處。
- **手法：**用兩手中指指腹，按揉此穴 30-50 次。
- **作用：**疏風散寒，安神除煩。



耳後高骨

✿ 第二部：鼻部局部推拿（直接作用於鼻竇）

① 揉迎香

- **位置：**鼻翼外緣中點旁開約 0.5 寸的鼻唇溝凹陷處。
- **手法：**用雙手食指或中指指腹，分別按揉兩側迎香穴，順時針揉 2 分鐘，以局部發熱為度。
- **作用：**這是通鼻竇的「第一要穴」，能立即緩解鼻塞。



迎香

② 揉鼻通（上迎香）

- **位置：**鼻翼軟骨與鼻甲的交界處，即鼻唇溝上端盡頭處。
- **手法：**用雙手食指指腹，按揉此穴 1 分鐘。
- **作用：**加強通鼻效果，與迎香穴相配合，效果更佳。



上迎香

③ 搓鼻翼

- **手法：**用雙手食指或中指指腹，在鼻翼兩側快速上下摩擦，直至局部發熱，約 100 次。
- **作用：**促進局部血液循環，消散鼻黏膜腫脹，是緩解鼻塞最直接的手法。



搓鼻翼

✿ 第三部：結束手法（鞏固效果）

① 按揉合谷

- **位置：**手背，第一、二掌骨之間，約平第二掌骨中點處。簡便取穴：將拇指和食指併攏，肌肉最高點即是。
- **手法：**用拇指按揉 1-2 分鐘，兩手交替進行。
- **作用：**合谷是「面口合谷收」，意思是頭面五官的問題都可以找合谷，能疏風通絡，鞏固通鼻效果。



合谷