

專題

中醫藥膳與兒童秋冬保健

中醫強調天人合一，人體生理會因季節氣候不同而發生變化。秋天的最大特點是乾燥。從陰陽而言，秋天陽氣開始收斂，陰氣漸生。從中國廿四節氣(註一)而言，立秋前多見溫燥，立秋後為涼燥。從臟腑而言，秋天是「肺」的季節。所以秋季中，「肺」的功能最易失平衡。

因此，正常人體在秋季也會受到乾燥的影響，容易因乾燥的氣候傷肺而引起感冒、咳嗽、咽喉乾澀、大便秘結、皮膚毛髮乾燥等。為此，我們針對秋季氣候特點，在飲食方面首要注重「潤」—潤燥生津，潤喉止咳，潤腸通便，因此應多食生津養陰、滋潤多汁的食物；同時亦應多選擇入肺經(註二)的食物，以達益肺生津之效。

冬季養生之道則突出一個「藏」字。冬季氣候寒冷，陽氣潛藏，陰氣盛極，草木凋零，萬物以冬眠狀態來養精蓄銳，並為來春作好準備，人體的代謝也處於相對緩慢的水平。冬季飲食對正常人來說，除適量進食溫補之品外，也應顧護陰津，溫陽與益陰並重；如羊肉、鵝、鴨、核桃、栗子、木耳等。同時，為平衡身體之需要，多食新鮮蔬菜。

至於與冬天相應的主臟是「腎」，冬天則以養護腎臟為主，腎臟的收攝功能促進能量儲備。食物性質及味道方面少鹹增苦，可以減輕腎臟的負擔。冬季亦是進補的時機，由於身體代謝較緩，營養物容易積存，選擇具有不同功能的食物，或在膳食中適當地加入藥材，增強臟腑功能或補充不足，可提高抗病能力。以下提供一些秋冬生活的小秘訣，供各位家長參考：



I. 秋、冬季生活小秘訣

* 秋季生活小秘訣

- 秋天是陽氣開始收斂的季節，所以要早臥早起，避免大汗淋漓。
- 鍛鍊兒童的抵抗力，秋天不要過早及過快為小孩添衣，讓他們逐漸適應氣候變化。
- 預防上呼吸道感染、腎炎及關節炎等，可嘗試早上讓小孩以冷水洗面及浴足。

* 冬季生活小秘訣

- 忌緊閉門窗，應保持空氣流通。
- 要著重足及背部的保暖，可考慮晚上以暖水浸腳及擦足心。

* 耐寒鍛煉從秋始

由於兒童的體溫調節能力尚不成熟，所以在忽冷忽熱間比成人更易染病，不過這種能力是可以通過日常生活對寒冷環境的逐漸適應加以提高的，從秋天開始的耐寒鍛煉就是提高調節反應靈敏度的最有效方法。

首先是讓孩子在寒冷的環境下不要穿著過厚、過暖的衣服。中醫認為，兒童是陽氣偏旺之體，過暖則會助長陽氣而消耗陰液(註三)。實際上，過早過度保暖，身體出汗，反而容易感冒。另外，不要錯過讓孩子進行戶外活動的機會，特別是秋日的清晨。

其次就是進行冷適應。從秋天開始，父母就要逐漸培養孩子用冷水洗手、洗臉，即使到了冬天也不放棄。由於這是一個逐漸降溫的過程，兒童一般都能適應，而且效果顯著。但需注意每次冷水沖洗後，要用乾毛巾擦淨。

在兒童耐寒鍛煉中，一定要把握適度和漸進兩個原則。如穿著衣服方面，對於成人是以稍有涼意為好，而對幼兒則以不產生寒顫為宜，而冷水鍛煉，對成人可過度到冷水浴，對幼兒則一般應漸進到冷水擦拭就可以了。切忌過急過猛和照搬成人的做法。



專題

II. 秋、冬季藥膳介紹

* 適合秋季的食物

— 銀耳、百合、梨子、菊花、玉竹、菱角（需熟食）等。

* 不適合秋季的食物

— 辣椒、肉桂（常見於鹵水食物）、生姜。

* 秋季藥膳介紹

— 蘋果雪耳生魚湯

❁ 材料及製法：蘋果4個（去心切片），雪耳1兩（先浸開），南杏8錢，北杏1錢，生魚約12兩（洗淨）。所有材料置於煲內，加入適量清水，煲約3小時，調味飲用。

❁ 功效：清胃腸積熱，除痰咳，潤膚。

❁ 備註：尤其適合消化不良，習慣性便秘等。

— 無花果百合潤肺湯

❁ 材料及製法：無花果5粒，百合5錢，南杏5錢，北杏1錢，淨瘦肉三兩（先出水）。所有材料置於煲內，加入適量清水，煲約2小時，調味飲用。

❁ 功效：清肺生津，潤髮膚，改善便秘。

❁ 備註：尤其適合肺燥咽乾，髮膚乾暗，大便乾結等。

— 羅漢果柿餅豬肉湯

❁ 材料及製法：羅漢果1/4個、柿餅3個、豬瘦肉約600克（先出水）、陳皮3克、生薑2片。所有材料置於煲內，加入適量清水，煲約3小時，調味飲用。

❁ 功效：清熱潤肺、止咳化痰、秋燥傷風、咽喉乾涸等。

— 桑杏飲

☼ **材料及製法：**桑葉6克，北杏9克，南杏10克，沙參10克，菊花6克。將材料用清水浸泡 40-50 分鐘，用清水煲 30 分鐘，即可飲用。

☼ **備註：**尤其適合一般感冒症狀伴見咳嗽少痰，口鼻干燥等症。

* 適合冬季的食物

— 羊肉、核桃、紅棗、鹿茸等。

* 不適合冬季的食物

— 綠豆、柿子、金銀花、花旗參、涼茶。

* 冬季藥膳介紹

— 桂圓蓮子粥

☼ **材料及製法：**桂圓10克，蓮子20克，紅棗4粒，糯米100克，適量清水，煮至香爛。

☼ **功效：**桂圓蓮子粥具補血安神健脾的作用，適合病後體虛者食用。

☼ **備註：**大便不成形者，加新鮮淮山，乾咳加百合。

— 蟲草烏雞湯

☼ **材料及製法：**烏雞100-200克，冬蟲草10克，淮山30克，蔥、薑、鹽適量。將烏雞切塊，蔥切段，薑切片，與冬蟲草、淮山一起放入砂鍋中，大火煮沸後，改小火燉熟，加入鹽即可食用。

專題

III. 結語

兒童養生保健的意義在於通過各種調理、攝取及保養，以增強體質、提高身體對外界環境的適應及抗病能力；因此，希望透過上文的藥膳及生活小秘訣的介紹，有助家長為兒童建立良好的飲食及生活習慣，以保持身體健康。然而，因著各人體質及健康狀況不同，故家長為孩子預備藥膳前，應先諮詢家庭中醫師的意見。



註釋：註一：節氣表示四季氣候變更的每一階段。一年共有「二十四節氣」，按順序為；立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨、立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑、立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

註二：肺經指肺部及肺部的經絡。

註三：陰液泛指體內一切富有營養的液體。從液的性質而言，液是濃而濁的，屬陰，故以此命名。