

越陳越香的智慧

中醫典籍裡

古今皆同 的育兒觀

文／中醫兒科 主任 張東迪

在少子化社會，每個孩子都是父母心中的瑰寶，照顧上不容有稍許差錯。我們從自古流傳下來的中醫典籍中找到了無數的養兒保育觀，其中有些非常有趣，有些相當符合現代養育孩子的要求，例如國人動不動就讓孩子濫服八寶散等藥物的行爲，老祖宗早持反對看法，現舉要於下：



宋·陳文中《小兒病源方論》的「養子十法」，具體描述當時的觀念如下：

- 一要背暖
- 二要肚暖
- 三要足暖
- 四要頭涼
- 五要心胸涼
- 六要小兒勿見非常之物或未識之人
- 七要溫脾胃
- 八要兒哭未定勿使飲乳
- 九要勿得輕粉硃砂
- 十要慎浴（指浴後勿受涼）

可見中醫養生觀強調的是從小做起。

若要小兒安，常帶三分飢與寒

在飲食餵養方面，《養子真訣》云：「吃熱莫吃冷，吃軟莫吃硬，吃少莫吃多，自然無恙。」又云：「故凡黏膩乾硬，酸鹹辛辣，一切魚肉，濕麵炒炙，煨炒煎燂，俱是發熱難化之物，皆宜禁絕」及「若要小兒安，常帶三分飢與寒」。

對母乳的重視，《保嬰撮要》提到：「大抵保嬰之法，未病則調和乳母，即病則審治嬰兒，亦必兼治其母為善。」及「須令母乳，預慎六淫七情，厚味炙燂，則乳汁清寧，兒不致疾。否則陰陽偏盛，氣血沸騰，乳汁敗壞，必生諸病」。

對副食品的添加，老祖先亦有所注意，如《小兒衛生總微論方》云：「今之養小兒者，多愛惜適當，往往至二三歲，尚未與食，致脾胃虛弱，體力怯軟，平生多病。若在半年之後，宜煮陳米稀粥與之。十月以後漸與稠粥爛飯，以助中氣，則自然易養少病。惟忌生冷油膩葷茹甜物」。

中醫前輩亦注重飲食均衡與餵養的定量定時，如《景岳全書》云：「小兒飲食，有任意偏愛者，無不致病」；唐代孫思邈在《千金要方》中提到「凡乳兒不致太飽，飽則嘔吐」；《聖濟總錄》中提倡「兒之乳哺，宜令多少有常」，就是說餵奶要定量。明代的醫家孫志宏曾批評那些嚼食餵孩子的壞習慣，認為容易造成小兒的消化不良。

清淡易消化，健康的育兒飲食

至於中醫兒科飲食宜忌，元《活動口議》提及：「食味淡薄，臟腑清氣，乃是愛其子，惜其兒，故與禁忌」；又云：「凡小兒心之有病，不可食鹹滷；肺之有病，不宜食焦苦；肝之有病，不宜食辛辣；脾之有病，不宜食餽酸；腎之有病，不宜食甘。」宋《小兒衛生總微論方》云：「凡小兒有不可食之物，不可不知，今具于小兒不可多食栗子，令兒氣弱行遲，熱食則氣壅。」又說：「飲食以清淡易消化為原則，避免過冷，過熱，刺激性，太甜，太膩，難消化之食物。」

本院中醫兒科有一份飲食宜忌的參考資料，現將常見食物的屬性列舉如右：

穿衣有學問，過猶不及都不好

中醫老前輩在小兒衣著方面也有所講究，如《證治准繩》云：「嬰兒又當習薄衣之法，當從秋之初習之，不可以春夏率減其衣，則令兒中風寒。所以從秋初習之者，以漸稍加，如此則必耐寒，冬月但當著夾衣及衲衣之類，極寒則漸加以舊棉。若棉衣既厚，更與火烘，則寒未外侵，而熱先入裏，非徒無益，而反害之。」《小兒衛生總微論方》記載：「凡兒常常看覷消息，無令身體有汗。若汗出則腠理虛，而以受風寒。晝夜寤寐，皆當慎之。須審天氣冷暖，衣服厚薄，及以治之。」

寒涼、冰冷食物

任何冰品：

西瓜、香瓜、哈密瓜、水梨、葡萄柚、柚子、椰子、橘子、硬柿子、山竹、蓮霧、綠豆、白蘿蔔、大白菜、苦瓜、小黃瓜、絲瓜、冬瓜、番茄、可樂、汽水等。

辛辣、燥熱、燒烤、油炸食物

辣椒、大蒜、芫荽、老薑、蔥、沙茶醬、茴香、韭菜、肉桂、羊肉、龍眼、荔枝、芒果、榴槤、醃製品、咖啡、咖哩、巧克力等。

馮氏

《錦囊》

提出養育的中

醫觀念，如：「蓋

五臟俞穴皆系于背，肺臟尤嬌，風寒一感，毫毛筆直，皮膚閉而為病。咳嗽喘嘔，壯熱憎寒，故兒最要背暖」、「肚者，脾胃處也，胃為水谷之海，脾為健運之司，冷則物不腐化，致多腸鳴腹痛，嘔吐泄瀉，故兒更要肚暖」、「足繫陰陽胃脈所絡，故曰寒從下起，故兒更要足暖」與「頭者，六陽所會也，沉腦為髓海，涼則堅凝，熱則流泄，或凶顛腫起，頭縫開解，目疾頭倦，故頭宜涼」等論述。

清淡甘平易吸收食物

芭樂、蘋果、葡萄、
柳橙、木瓜、草莓、櫻桃、
桑椹、空心菜、菠菜、紅蘿蔔、
茼蒿、花椰菜、雞肉、魚肉、
豬肉、排骨、豬小腸、雞蛋、
牛奶、豆漿、米飯等。

號稱金、元四大家之一的朱丹溪也對小兒保育提出看法云：「小兒適用棉絹溫暖之服，以致陽氣不舒，因多發熱，即致長年下體勿令過暖，蓋十六歲以前，氣血方盛，如日方升，惟陰常不足耳，下體主陰，得寒涼則陰易長，過溫暖則陰暗消。」

戶外常活動，增加寶寶抵抗力

至於小兒是否要過度保護，而讓他們足不出戶，隋·《諸病源候論》有明確的看法：「宜時見風日，若都不見風日，則令肌膚脆軟，便易損傷。凡天和日暖無風之時，令母將抱日中嬉戲，數見風日，則血凝氣剛，肌肉硬密，堪耐風寒，不致疾病。」

另外，國人常動輒喜歡給孩子濫服八寶散、黃連等藥品，明·張介賓《小兒則》

云：「一古法拭口多有用黃連者，不知黃連大寒大苦，而小兒以胃氣為主，安得初生即可以苦劣之氣相犯，致損胃氣，則他日變嘔變瀉，由此而起矣，大非所宜推拿保養」、「一古法多用朱砂、輕粉、白蜜、黃連，本欲下胎毒，不知此皆傷脾敗陽之藥。輕粉下痰損心，朱砂下涎損神，兒實者猶可服之，軟弱者服之易傷，反致變生諸病，是固不可不察也。」明·張景岳亦云：「動以肥兒丸、保和丸之類，使之常服。不知肥兒丸以苦寒之品，最敗元陽；保和丸以消導之物，極損胃氣。謂其肥兒也，適足以瘦兒；謂其保和也，適足以違和。」以上言論，足見中醫老前輩並不贊成盲目服藥，也十分注意有毒藥物的危險性。

胎與母同體，懷孕要注意胎教

最後，提到重視胎教，明·萬密齋《慈幼論》云：「或曰可以已矣，曰未也。古之胎教，具在方冊，愚不必贅。若夫胎孕致病，事起茫昧，人多玩忽。醫所不知，兒之在胎與母同體，得熱則俱熱，得寒則俱寒，病則俱病，安則俱安，母之飲食起居，尤當慎密。」

以上，俱為中醫典籍記載的養兒知識，時隔千百年，老祖宗的經驗與智慧依然未與現代脫節，值得我們細心體會。🌱