

# 小孩胃口差怎麼辦？

## 前言：

小孩不愛吃東西，是個常會令家長擔心的問題，尤其在夏秋之際，孩童的胃口更差了，長期下來，甚至影響到了小孩的生長發育。西醫在這方面的治療極為有限，因此，有些家長常會尋求偏方來治療，但是不適當的藥物入口後，反而會對孩童的健康造成傷害。底下即針對小孩厭食來談談中醫的治療方法及一般在生活飲食上需注意的事項。

## 中醫對小而厭食的認識：

中醫對小兒厭食的認識已久，中醫古籍裡曾以“不嗜食”、“不思食”來描述小孩食慾差的情形，並認為脾胃的功能是否正常運化，是此問題的關鍵。

會引響脾胃運化功能的原因不只一端，有的小孩先天腸胃的功能便比較薄弱，於消化和吸收方面比較差；有的是因後天餵養不當，造成挑食偏食；有些疾病或藥物也會導致脾胃的損傷；精神方面的刺激、突發事件的發生或父母要求太過，也可能致使小孩食慾不佳；氣候及環境的變化，同樣也都有可能影響到食慾的好壞……。

## 中醫的治療方法：

在治療方面，中醫的治療方法多樣而有效：

### 內科治療：

內科的治療方向，以健脾、運脾、養胃等方向為主，調和營衛、活血祛瘀、疏肝理氣、除濕化痰、殺蟲消食……等方法也都可視形況而用。其中董廷瑤老中醫常運用桂枝湯來治療小兒厭食症，認為營衛二氣，皆由脾胃後天的水穀之氣所化生。脾為營之源，胃為衛之本，營衛之氣與人體脾胃功能、正氣的虛實強弱關係密切。桂枝湯能調和營衛，對於證屬營衛不和、脾肺不足的厭食症患兒，通過調和脾胃，而達到脾胃強盛，氣血運行自如，脾健胃和的效應。羅笑容老中醫對小兒厭食除重視飲食調理及預防外，對於經久不愈者，認為久病必瘀，故對一般方法治療無效而遷延不愈者兼以祛瘀，在健脾養胃、消食導滯法中佐以活血化痛之品，多選用赤芍、牡丹皮、桃仁、丹參、紅花、三棱、莪朮、當歸等。

藥食同源，很多中藥同時也是食材之一，因此食療的方式也成為中醫療病的特色之一，像民間常用的四神湯即常被運用在脾胃功能虛弱兼食慾不佳的狀況，另外米粥、茶飲、麵包、糕餅、點心也都可加入適宜的藥材，以食療的方式來改善小朋友的胃口，除接受度提高外，在不知不覺當中，同時也達到治療的效果。

## 針灸推拿治療：

針灸治療方面以四縫穴、足三里、中脘等穴最常運用於針刺，灸法則常使用於神闕穴。耳穴最常在胃、脾、神門、交感、內分泌等穴壓貼。

推拿以揉足三里，補脾經，清胃經最常被使用；捏脊療法則用於虛證。腹部治療，則以手掌輕輕順時針按摩患兒腹部的摩腹方式及分陰陽方法最常被運用。這些方法也可教導家長來使用，一方面可減輕小孩面對醫師的壓力，另一方面也可增加親子之間的感情。

## 其他方法：

另外，利用藥物來敷貼於穴位上，或用佩戴方式，或製成藥枕來運用；紅外線照射，氦氖鐳射穴位照射，點穴方法，甚至於穴位注射藥物的方法也都有人使用。

## 生活飲食衛教：

除了上述治療方法外，若能若幼兒自行喜愛吃飯，甚至認為用餐是一種享受，那麼便不可能有胃口不好的情形發生，因此若能從幼兒小時候就注意一些細節，就不用有日後的擔心。

### 1. 從小開始預防

在嬰幼兒時期應盡可能以母乳哺育，母乳除能減少嬰幼兒感染之外，還富含含有生長因子以及生長激素，對於新生兒的腦部、中樞神經系統、視力、腸道以及呼吸道的成熟與發展皆有重要的影響，而母乳內也含有能幫助消化的酵素，相對其他食物而言也較好消化；另外，若是直接哺育母乳，藉由和母親直接肌膚接觸，並能有心理上的安全和舒適感。

副食品的添加宜從六個月大之後開始適量添加，不要操之過急，添加副食品時應避免給予過甜及炙腩厚味之物，以免造成偏食或挑食，也不宜亂加額外的“營養食品”，增加身體及腸胃的負擔。

### 2. 和孩童一同買菜做飯

等孩子大一點後，帶孩子一起去菜市場買菜，教他認識各種各樣新鮮的魚肉蔬菜；並可請孩子幫忙提一些青菜回家；要做菜前，可請小孩幫忙挑菜、攪拌蛋、和麵粉……，這些都能讓孩子瞭解做菜的每個步驟，同時體會到做飯的樂趣，進而更喜歡吃飯。

### 3. 讓孩童同桌吃飯

在餐桌邊為孩童準備一張兒童專用的椅子，讓他跟父母同桌吃飯。孩子的行為會從父母模仿而來，如果父母本身也挑食或偏食，則孩子多少也會受到影響，造成挑食或偏食。所以父母一定要以身作則，不挑食不偏食，給孩子一個正面的影響。進餐時不要過分關注孩子的飲食。這樣小孩也會學著大人的模樣，不挑食、不偏食。

### 4. 培養良好的飲食衛生習慣

用餐時間應規律，定時進餐，飯前不吃零食(包括飲料)，飲食的種類也應經常變換、不要千篇一律，盡可能多樣且多變，讓寶寶保持對吃飯的新鮮感，顏色漂亮的東西總能吸引小孩的目光，讓孩子因喜愛菜的形狀與色彩而吃。飯後可有水果或小甜點的供應。一次用餐的時間以半小時為宜，不應擔心孩童吃得少，而刻意延長時間或要求多食，如此反而會造成孩童厭食的情形。

### 5. 保持用餐時輕鬆愉快的情緒及良好的進食環境

創造良好的用餐氣氛。使孩童在愉快心情下攝食。進餐之前可先讓孩子聽一段笑話，做一些遊戲，保持愉快的心情；吃飯時，可播放一段輕音樂來增進食慾，不要邊吃邊玩或邊看電視，餐桌上可用色彩明艷的桌布，並根據不同的飲食為孩子選用不同的餐具。當孩童故意拒食時，不能遷就，不能以滿足要求作為讓孩童進食的條件；縱使有時小兒進食較差，也不要著急，不要威協恐嚇或乞求小兒進食。偶爾一、兩餐不吃，不必太擔心，這可能是孩子攝入的能量已經足夠，不要用零食或點心來補充，待下餐餓時，孩童自然會進食或要求進食。家長也應避免強迫進食或追著餵食等動作；當孩童不願吃某種食物時，家長可先帶領他們認識該種食物，了解該食物的味道及營養價值，進而引導去品嚐該種食物，不過分勉強或遷就。

### 6. 生活規律及適當運動

飲食要規律，定時進餐，注意飲食衛生；生活規律，睡眠充足，定時排便；營養要全面，多吃粗糧雜糧和水果蔬菜；平時少食零食和甜食，冰品冷飲。另外，要求小朋友有適當的運動也是一個重點，有所消耗才會有需求，而運動也會使孩童的肌肉更為結實。

### 7. 有病就醫，不濫用藥品

不要濫用保健食品或補品；孩童有疾病或不適時，應就醫治療，不要盲目吃藥，除可能延誤疾病外，也有可能因藥物或疾病影響腸胃的消化和吸收，導致厭食或其他腸胃不適之症。

### 8. 注意情志偏差

平時應注意小孩情志上的變化，尤其環境改變或有突發事件時，應防止過度的驚恐或憂慮，情緒上有過度偏激時，即應適時誘導調解，防止因情志太過而影響脾胃運化的功能；若孩童對肥胖認知有偏差時，也應及時導正，避免日後飲食失調的發生。

#### 參考資料：

1. 董廷瑤治療小兒厭食症 120 例臨床觀察 虞盟鵬 中華中醫藥雜誌 2005 年第 20 卷第 3 期

- 2 · 羅笑容老中醫治療小兒厭食症經驗介紹 楊華萃 許允佳 新中醫 2006 年 2 月第 38 卷第 2 期
- 3 · 小兒厭食症食療八法 王玉君 何萬青陝 中醫學院學報 Vol. 27. No. 4. 2004. 7
- 4 · 兒童厭食症的外治法研究 上海第二醫科大學附屬新華醫院上海兒童醫學中 薑永紅 河北中醫藥學報 2005 第 20 卷 第 1 期
- 5 · 中醫藥學高級叢書 中醫兒科學 汪受傳 人民衛生出版社 2001
- 6 · 高等中醫研究參考叢書 中醫兒科學 江育仁 知音出版社 1999  
〔1〕汪受傳·中醫兒科學·北京：中國中醫藥出版社·2002·106-118
- 7 · 國民健康局 母乳哺育網站 <http://www.bhp.doh.gov.tw/breastfeeding>