



# 兒童冬季 常見疾病及保健觀念

中國醫藥大學附設醫院  
中醫兒科主任 張東迪

傳統醫學經過數千年的歷練，累積豐富的知識與經驗。時至今日科學昌明的時代傳統醫學的許多理念與療效，反而愈能補西醫之不足。在此中西醫學交流的時代中，我們從新的觀點，探討傳統醫學中小兒的保育觀。中醫認為小兒生理上「臟腑嬌嫩，形氣未充」為「稚陰稚陽」之體，即指小兒機體柔嫩，氣血未充，經脈未盛，神氣怯弱，而其五臟六腑「成而未全，全而未壯」等特點，在小兒保育觀上特別注重「治未病」的預防醫學。

## （一）注意溫度的變化與衣著

明代徐春甫養子十法中提出：背暖、肚暖、足暖、頭涼、心胸涼…等原則，強調小兒衣著不可過多或過少，背、腹、足等要注重保暖。實際應用上，例如小兒睡眠時喜踢被，家長們整晚為他們蓋被，反反覆覆不勝其煩，也影響睡眠。由中醫觀點，可於小兒睡眠時穿著適厚的衣服，但不要穿著臃腫，使呼吸不暢，腹部圍肚兜及雙足著襪保暖等。

## （二）宜適度的戶外運動

主張應有充足的睡眠，並主張在氣候適宜情況下，讓小兒到戶外接觸陽光和新鮮空氣，如：「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」這與現代醫學的觀點不謀而合。

### (三) 飲食宜清淡易消化並且注重均衡的營養

由於小兒臟腑嬌嫩，脾胃脆弱，消化機能未趨完善，所以古代醫家都十分注重飲食節度，反對乳食太飽。所謂「乳貴有時，食貴有節，可免積滯之患」、「若要小兒安，須受三分飢與寒」並且強調食宜清淡，不可偏食。如《大生要旨》云：「小兒飲食有任意偏好者，無不致病」，又云：凡黏膩乾硬酸鹹辛辣燒炙煨炒煎，俱是發熱難化之物，皆宜禁絕。現代小兒多喜高熱量飲食，而且過量，造成許多小胖子，而肥胖相伴而來的心臟血管、高血壓、膽固醇…等等問題。所以，依據古人觀點，選擇清淡、易消化、不偏食、不過量等，可保小兒安。

### (四) 小兒進補宜慎重

凡藥之性，皆有所偏，藥治病，是以藥物之偏性，矯正臟腑之偏性。所謂：「有是病而用是藥，則病受之矣，無是病而用是藥，則元氣受之矣。小兒元氣幾何，能無陰受其損，而變生不測耶？」現代人喜歡給小兒進補，從維他命到健康食品，到各種補養中藥等等，不一而足，不但無益反而有害。

### (五) 宜保持精神安靜心情愉快

由於小兒屬於「成而未全，全而未壯」的體質，受外界刺激多是第一次，對於外界刺激的應付能力不足，所以保持小兒精神安靜，是非常重要的。徐氏云：「小兒忽見非常之物，或見未識之，或聞雞鳴犬吠，忽見牛馬等畜，或嬉戲驚駭，或忽聞大聲因而作搐者，緣心氣成虛而精神離散故也」。因此，保持小兒精神安掙，尤其是初生的嬰兒，保持環境安靜舒適，對促進小兒大腦的發育，智慧的增長，氣質的培養等，有著重要的作用。

總之，傳統醫學中小兒保育觀念，許多與現代醫學的理念不謀而合，兩者各有所長，宜去蕪存菁，相輔相成。

### 小兒養育小格言

#### 《古今醫統》

「四時欲得小兒安，常要三分飢與寒，但願人皆依此法，自然諸病不相干。」

### 《幼科彞言》

「治病莫忘脾胃」

「宜時見風日」

「脾胃為後天之本」

「吃熱、吃軟、吃少則不病；吃冷、吃硬、吃多則多病。」「忍三分寒，吃七分飽，頻揉肚。」

### 《小兒病源方論》

「養子十法」：一要背暖，二要肚暖，三要足暖，四要頭涼，五要心胸涼，六者小兒勿見非常之物或未識之人，七者要溫脾胃，八者兒哭未定勿使飲乳，九者勿得輕粉硃砂，十者慎浴（指浴後勿受涼）。

### 《諸病源候論》

「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，數見日，則血凝氣剛，肌肉硬密，堪耐風寒，不致疾病。」

以上是中醫在兒科學上，老祖先的一些養生觀。至於，在冬季兒科常見的疾病或症狀如感冒、流行性感、細支氣管炎、氣喘、輪狀病毒腸胃炎、皮膚乾燥發癢性皮膚炎（如異位性皮膚炎）與四肢冰冷等，由於小兒對疾病的抵抗力較弱，加上寒暖不能自調，乳食不知自節，一旦調護失宜，則外易為環境邪氣侵，如冬天寒邪之氣；內易為飲食所傷，因此外感時邪和肺、脾二臟的病證更為多見。因此我們的老祖先（明朝醫家，萬全），觀察出兒童的生理，病理，提出「肝常有餘，脾常不足，心常有餘，肺常不足，腎常虛」，「陽常有餘，陰常不足」，肝常有餘在描述兒童發生癲癇，熱痙攣的機會相對大，而因為脾肺常不足，也說明小兒呼吸道與腸胃道因功能尚未成熟，相對常發生疾病。因此，了解上述之保育觀念便相形重要。

冬季，氣溫降低，天氣驟變，呼吸道疾患是冬季幼兒常見疾病，感冒、流感、細支氣管炎、氣喘所出現的咳嗽與喘，中醫將它大致分為寒熱屬性，熱性的咳、喘主要癥狀就是發熱、口渴、吐黃痰、留黃涕，易便秘，因此，在治療的時候應該以清肺滌痰、止咳平喘為主，保健上可以瀉內熱的飲食，緩解咳、喘，如多吃一些清熱潤肺的水果，如梨、柿子、枇杷、百合，對熱咳都有很好的治療效果。

寒性喘、咳主要表現形寒怕冷無汗，鼻流清涕，咳嗽氣促，痰多清稀，口不渴或渴喜熱飲。在預防和治療上重點就應放在避免受涼，避免吃寒涼的食物。平時只要禁忌寒冷，就很少犯病，而如果一旦犯病，以喝蔥薑煎湯汁為主，並配合調理脾胃功能溫肺的溫熱食物一同食用，很快就能控制癥狀。食物如，可預先煮黃耆、白朮、紅棗，甘草與防風，我們稱為玉屏風散，預防風寒之邪。或當天冷時有一簡易方子可預防感冒，蛋加蔥白、生薑，煮成湯趁熱喝。而中醫認為，魚、蝦、蟹肉等葷腥油膩食物會生痰，過敏體質的孩子食用這類食物會出現過敏反應。若有感染發燒症狀時，應禁食薑母鴨、羊肉爐、當歸、人參、黨參、黃耆... 等補品。若有黃痰、咽喉腫痛，屬熱證時，應禁食補品，也不宜食用辛辣、油炸、咖啡、濃茶、荔枝、龍眼、榴槤等熱性食物，而白蘿蔔、瓜類、楊桃、梨子、枇杷等涼性食物可吃。

另外，常見的腸胃炎，如輪狀病毒腸胃炎，急性期需先處理感染，待感染緩解，可進行藥膳調理，如煮熱粥，山藥 20 克，薏苡仁 30 克，茯苓 15 克，米 50 克，與米同研細粉，加適量水，煮粥力。或加入蓮子、芡實一起煮。

至於，冬季皮膚乾燥發癢性，除了遵循異位性皮膚炎之衛教保健外，可擦拭中醫常用的油性藥膏，紫雲膏或黃連膏，以中醫的觀點而言，因這類病人多屬濕熱或血虛陰虛體質，故不宜多吃忌辛辣、燥熱、燒烤、油炸食物：如蔥、薑、蒜、韭菜、胡椒、咖哩、沙茶醬、羊肉、酒、咖啡、茶葉等這類食物。宜以清淡飲食為主。藥膳飲食如白木耳、玉竹、枸杞、山藥及百合同燉煮，熬煮到呈膠稠狀更佳。視個人喜好酌加冰糖。

兒童冬季常見的四肢冰冷症狀，多屬風寒或鬱滯體質，可使用桂枝湯行氣散風寒，組成桂枝 3 錢、白芍 3 錢、大棗 6 枚、生薑 3 錢、甘草 1 錢加點菊花 3 錢制衡過躁熱，桂枝可強心促進末梢血液循環，白芍補陰血潤澤肌膚；大棗、生姜溫暖脾胃，促進脾胃的消化與吸收。不過，上面提過小孩體質，事實也不宜過度溫補，想調節體質，問問可信賴中醫師應是最佳想法。☺