



王錦超

最近天氣忽冷忽熱，診所裏常坐滿了咳嗽、流鼻水的小朋友。父母們眉頭深鎖，一臉無奈：「我的孩子總是反覆感冒，是不是體質太差？」「吃些什麼能增強免疫力？」這類問題，我回答過不下百遍——「培土生金」。這聽起來或許有些抽象，但其實是中醫學裏增強免疫力的核心原則。馬年剛到，就為孩子築起免疫力的長城，使脾胃強健、肺氣充足，即使生病也能快速痊癒。

文：香港中醫學會副會長 王錦超

中醫「培土生金」

添孩子免疫力

中醫學理論建基於五行學說，五行當中「土」代表脾胃，掌管消化吸收，而「金」則代表肺，主持呼吸，中醫認為肺氣有衛外固表的功能。從五行相生的角度看，土能生金。而所謂的「培土生金」，簡單來說，就是透過強健脾胃功能來增強呼吸系統的防禦力。

為什麼脾胃和免疫力有關呢？我

們可以這樣理解：脾胃是人體消化吸收的樞紐，負責將食物轉化為營養與能量，這些養分正是身體各機能運作，包括免疫系統的物質基礎。

脾胃功能好，孩子的氣血充盈，肺氣強健，好比用厚厚的水泥築起一道堅固的城牆，讓外界的外邪難以入侵。



■家長可以在孩子睡前，用手掌以肚臍為中心，順時針輕輕按摩數分鐘，有助促進腸胃蠕動。

寒涼飲食易傷脾胃

現在不少人會覺得，現代小孩子的體質，又好像真的不如上一代壯實，其實這亦不難解釋。首先就是飲食問題，現代孩子生活條件更好，冰涼的飲料、甜膩的零食、油炸的快餐，總是唾手可得。但這些孩子特別喜愛的食物，在中醫看來大多性質寒涼或滋膩，容易損傷脾胃的陽氣，不知不覺在削弱他們的「土」，使脾胃運化功能失常。

脾胃一旦受損，就像土壤變得貧瘠，無法長出茁壯的莊稼，身體也自然難以生成充足的防衛能量。此外，過度進補也是一個常見問題，許多家長愛子心切，經常給孩子吃燕窩、花膠等貴重補品，但孩子的身體如同幼苗，過於滋膩的補品反而加重脾胃負擔，導致「積滯」，就像給小樹澆了過濃的肥料，會燒壞根部。因此，過度進補不單止難以取效，更有妨礙脾胃之嫌。

■油炸的快餐容易損傷脾胃的陽氣。



■多進行戶外運動能「培土生金」。



■兒童過量食冰冷食物易傷脾胃。

除了飲食，生活作息也是鞏固「脾土」的重要環節。中醫認為「思慮傷脾」，現今的孩子課業壓力不輕，過度的精神緊張與疲勞同樣會影響脾胃功能。所以，要確保孩子有充足的睡眠，鼓勵他們適度在戶外玩耍、接觸大自然，不僅能放鬆心情，也能透過活動讓氣血流通。同時，促進脾胃功能，如簡單的腹部按摩也是不錯的方法，家長可以在孩子睡前，用手掌以肚臍為中心，順時針輕輕按摩數分鐘，有助促進腸胃蠕動。

當孩子的「土」培得穩固，「金」自然就能得到滋養。肺系統強健了，最直接表現就是呼吸感染的次數減少，即使不小心感冒了，恢復的速度也會比較快。在臨床上，我們常看到，經過一段時間的脾胃調理，原本容易咳嗽、氣喘的孩子，症狀會明顯緩和，臉色也變得紅潤有光澤。這不是單靠某種增強免疫力的「特效藥」能夠辦到，而是由於整個身體的基礎狀態改善所得到的成果。

小米南瓜粥「培土」良方

那麼，該如何為孩子「培土」呢？關鍵在於日常的飲食調養，平日的三餐應以溫和、容易消化且營養均衡為原則，可以多選擇一些性質甘平、能健脾益氣的食物，例如小米、南瓜、山藥、蓮子、紅棗等。一碗暖暖的小米南瓜粥，已是非常理想的「培土」早餐；烹調方式宜以蒸、煮、燉為主，避免過度油炸與燒烤。更重要的是，建立規律的進食時間，避免孩子邊玩邊吃，或是在飯前吃太多零食，這些都會影響脾胃的正常工作。



■小米南瓜粥是理想的「培土」早餐。

日常養護治未病

值得注意的是，「培土生金」是一個漸進的過程，就像農夫耕耘，需要耐心與持續的照顧，無法一蹴而就。它更是一種預防醫學的觀念，重點在於日常的養護，而非生病時的治療。許多家長總是在孩子生病時才焦急萬分，尋求各種快速治癒的方法，卻忽略了平時體質的培養。其實，每天一碗暖粥、一次規律的作息、一段愉快的親子玩耍時間，這些點點滴滴的累積，才是構建孩子免疫力長城的堅實磚瓦。