



編者按：劉振寰教授是國內外著名兒科醫學專家。行醫三十多年，上世紀九十年代初專注兒科醫學研究，在腦癱弱智的治療和兒童神經康復研究，取得很大的成就。

《中華醫藥》特邀劉教授於每月首個周一，主持「劉振寰中醫兒科講座」，首篇專題推介小兒脾胃虛弱中醫保健方法；下月專題為「小兒癲癇的中醫調理與保健」。

小兒脾胃虛弱 營養不良 中醫保健有法

□劉振寰教授 廣州中醫藥大學附屬南海婦兒醫院副院長

脾是人體的後天之本，是人身氣血津液的源泉。脾虛則消化吸收功能減退，使少兒發育不良，身體得不到充足的營養，因而智力不佳。脾虛則水濕不得傳輸，停積生痰，痰迷心竅則智力渾沌。因此，凡智力不佳、脾虛者，可用中醫食療調治。脾虛的主要症狀為：食欲不振，口淡乏味，肚腹虛脹，四肢疲乏，大便稀溏，不耐疲勞、厭倦思考。

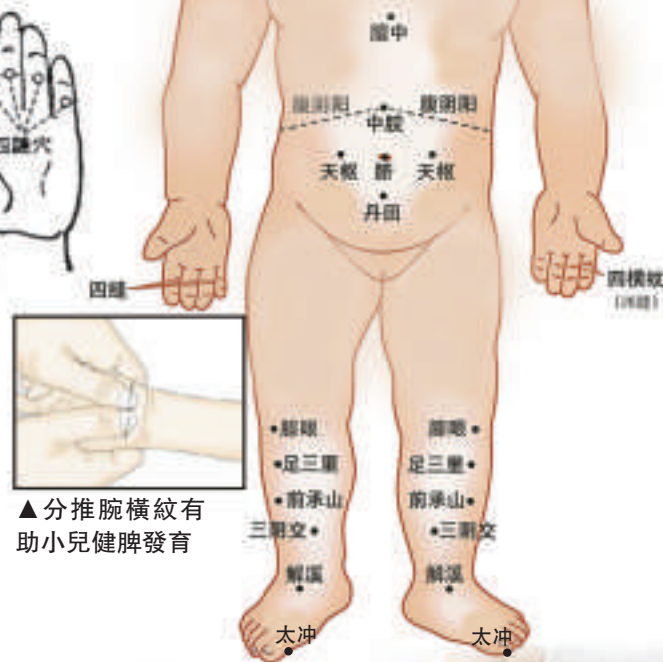
中醫認為「四季脾旺不受邪」，即脾胃功能強的人抵抗力強，不易生病。脾胃虛弱的小兒特別容易患感冒，表現面色萎黃，眼帶青暗，鼻梁有「青筋」，身體瘦小，食欲減退，睡眠不安，常有腹瀉。合理調整飲食十分重要。飲食應以清淡，

有健脾和胃作用，富有蛋白質、維生素和微量元素及易消化食物為主，不要吃過於油膩的燒烤油煎食品。烹調採用湯、粥、羹等形式以利用於脾胃消化和吸收。家長要注意食有節制，防止過飽傷及脾胃。

推拿按摩有關穴位，如按摩足三里穴具有調理脾胃的效果。

對嬰幼兒可採用捏脊法。家長站在小兒右側，讓他俯臥，用雙手捏起脊柱兩旁的皮膚，從尾骶部逐漸向上移動，直捏到頸部，反覆多次，有健脾助消化和強壯作用，可以改善食欲，減少感冒，增強體質。

嬰幼兒出生後營養不良會影響腦發育並導致殘疾和精神發育遲緩。胎前胎後營養不良使大腦細胞總數減少17%。斷奶後嬰兒營養不良使大腦細胞總數減少18%。隨訪到學齡期，發現其腦發育、IQ及學習成績、身高均受到很大影響。DHA是胎兒和兒童大腦發育的一種必需的微量營養素，可以促進神經網絡形成、神經元成熟及髓鞘的形成。故DHA等攝入不足可導致腦功能障礙。



營養不良影響小兒發育

營養不良患兒飲食的特點應該具備四大特點，「爛」、「細」、「鮮」、「軟」。食物（肉、米、菜）在烹調時必須「爛」，不能太大、太粗、太硬。在攝入某些食物（水果、豆製品等）時要注意「細」。可將多種（3種）水果一起榨汁飲用，以使水果顆粒細小，易吸收、易消化。由於患兒咀嚼障礙，吞嚥困難，食物還要「軟」。如吃雞蛋，最好蒸蛋羹。蔬菜最好切成菜末放入粥中一起煮食用。患兒每天食入食物還必須保持「鮮」，以保證營養要素的充足。

▲分推腕橫紋有助小兒健脾發育

按摩有助健脾益氣

腹部按摩法：

- 1、小兒摩腹法：患兒仰臥位，術者用一手四指腹或全掌着力於腹壁，以臍部為中心順時針摩腹五分鐘。
- 2、分推腹陰陽：患者仰臥位，術者用雙手拇指自全劍突沿肋弓緣推100到200次。
- 3、揉中脘：胸中與肚臍連線的中點處，即是中脘穴。家長用手掌根旋轉按揉50到100次，每日兩次。

手部按摩法：

- 1、清大腸：大腸穴位於食指端橈側邊緣至虎口。術者可用一根食指在此處自虎口向指端做單向直線推動按摩，每次推200次，每天1次，起到清大腸積滯的作用。
- 2、推脾土：脾土穴位於拇指螺紋面。術者可用一根食指在此處推動按摩，每天1次，每次推200

次，可治療小兒嘔吐、腹脹及食慾不振。

3、揉板門：板門穴位於大魚際隆起處，術者可用一根食指揉此處，每天1次，每次揉50-100次，可治療小兒腹脹、食慾不振。

4、分推腕橫紋：術者以雙手拇指螺紋面着力，處小兒掌後橫紋中間向兩側分推100到300次。

5、揉四總：以拇指指甲依次指示、中、環、小指指間關節3到5遍，然後再以拇指指面橫推，300到500次。本法可以用於食慾不振，疳積的患兒。

背部按摩法：

- 1、捏脊4遍：雙手中指、無名指和小指握成半拳狀，食指半屈，拇指伸直對準食指前半段；然後頂住寶寶的皮膚，拇指、食指前移提拿皮肉，自尾椎兩旁雙手交替向前推動到大椎兩旁，即為捏脊一遍。如此反覆4次，可治療寶寶厭食、腹脹、腹瀉。
- 2、按揉背部脾俞、胃俞穴：用拇指按揉足三里50到100次。



▲捏脊手法示範。嬰幼兒常捏脊有強身保健功效

瀉。

2、按揉背部脾俞、胃俞穴：用拇指按揉足三里50到100次。

下肢按摩法：

- 1、按揉足三里、三陰交、太冲：用拇指按揉50-100次。足三里和三陰交為保健之要穴，有健脾及提高免疫力的作用；太冲有瀉肝火的作用，對脾胃不足及肝火盛而致的脾氣大為首選。

灸法調理脾虛患兒

- 1、脾虛夾消化不良者，患兒可表現為食慾不振，肌肉消瘦，腹脹，可選用神闕、足三里，中脘，天樞，脾俞等進行灸法治療。（每周3到4次）
- 2、脾虛夾濕者，患兒可表現食慾不振，肌肉消瘦，大便軟爛，較容易感冒，可先用足三里，中脘，三陰交，豐隆等進行灸法治療。
- 3、穴位定位（可參考本版提供兒童穴位圖示）
足三里：外膝眼下3寸，脛骨前緣外一橫指處。
中脘：劍突與肚臍連線的二分之一處。
天樞：肚臍旁開2寸。
脾俞：第11胸椎棘下，旁天1.5寸。
三陰交：當足內踝尖上3寸，脛骨內側緣後方。
豐隆：小腿前外側，當外踝尖上八寸。
- 4、以灸條置於穴位的上方，家長們可以將自己的手置於小兒的皮膚上感受灸條的溫度，以免燒傷，每個穴位出現紅暈即可停止治療。



為兒童施灸，須注意安全，可遵醫囑購買有關用具

健脾開胃藥膳處方

健脾消積湯

【材料】炒山楂12克，雞內金12克，炒麥芽12克，炒穀芽12克，炒萊菔子12克，白朮10克，陳皮3克，布渣葉10克，炒二丑5克，瘦肉250克或鴨胃（也叫鴨肚，鴨胗，鴨腎）1到2個。

【方法】以上材料放入砂鍋煲湯，煮好後加入調料即可。

【適應】此方可用於脾胃不足而積滯較重的患兒，此方可用其煮湯2到3周（每周2到3次）後改成下面的藥膳繼續治療。

健脾除濕湯

（說明：蠶豆病患兒去扁豆後方可煮服）
【材料】黨參12克，白朮10克，茯苓12克，扁豆10克，布渣葉15克，薏苡仁12克，陳皮8克，淮山10克，五爪龍10克，瘦肉（或本地雞肉、雞鴨腎）250克。

【方法】以上材料放入砂鍋煲湯，煮好後加入調料即可。

【適應】此方可用於脾胃不足而濕氣較重的患兒，其可表現為身體消瘦，食慾不振，腹脹，大便軟爛等。此方每周2到3次。

健脾開胃湯

【材料】麥芽30克，穀芽30克，炒萊菔子10克，雞內金5克，陳皮3克，紅棗2個。

【方法】以上材料放入砂鍋煲湯，煮好後加入調料即可。

【適應】此方可用於脾胃虛弱積滯較重的患兒，可表現為食慾不振，肌肉較軟，經常感冒等。

營養八寶粥

【材料】青豆（或黑豆）50克，桂圓肉10克，核桃仁6個（去皮），薏苡仁5克，花生15克，芡實10克，紅棗15個（去皮，去核），淮山藥20克，粳米100克。

【方法】煲粥，每天早晚可飲一小碗，可以連服2到3個月。

【適應】脾胃虛弱、瘦弱、出汗較多、不思飲食、四肢軟弱無力的小兒。



作者簡介

劉振寰，兒科主任醫師／教授／博士生導師，享受國務院特殊津貼的兒科專家。

現為廣州中醫藥大學附屬南海婦兒醫院副院長，腦癱康復中心主任。

1997~1998年赴美國、德國進修小兒腦癱康復。國際亞洲大洋洲小兒神經協會終身會員，國際物理與康復醫學會會員，世界神經康復治療學會會員，國際神經康復學會理事；世界中醫藥聯合會康復專業委員會常務理事；世界中醫藥聯合會常務理事；香港中華中醫藥學院／台灣中山醫學科學院／印度尼西亞衛生部健康研究院客座教授。

從事中西醫結合兒科臨床工作30年，對兒童神經康復研究20年，共收治中國及法、美、日、英等16個國家的智力低下患兒和腦癱患兒1萬多例。獲獎科研課題：《小兒急性肺炎血液流變學研究》，《小兒MOF多部位微循環研究》，《小兒智力低下的中西醫結合治療研究》，《綜合治療小兒腦性癱瘓的臨床應用研究》。在國內外40種醫學刊物發表論文148篇。國際刊物發表21篇，被ISTP收錄一篇。著有《小兒腦癱家庭康復手冊》、《兒童腦發育與保健》、《現代康復治療學》等著作，參編大學本科教材臨床疾病康復學。



劉振寰中醫兒科講座

逢每月首個周一刊出（公眾假期順延）

下次刊出日期：九月一日