



逢周一、周三、周五刊出
網址: http://www.takungpao.com
FAX: 2572 5593
版權所有 翻印必究

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臨床醫學，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」，上篇專題推介小兒腦癱康復按摩與食療。本月專題：小兒注意力缺陷多動症的家庭中醫治療方案。



小兒注意力缺陷 多動症的家庭中醫治療方案

□劉振寰教授 廣州中醫藥大學附屬南海婦兒醫院副院長

兒童注意力缺陷多動症(ADHD)是一種兒童行為障礙綜合徵。主要表現為注意力集中困難，行為衝動和活動過度為特點，也就是指智力正常的兒童出現活動過度，注意力不集中，衝動任性，情緒不穩定，不能控制約束自己，臨床常由這幾個症狀合併出現。

據國外文獻記載本病在學齡前兒童的發生率為4%-20%，我國調查結果為1.3-13.4%，男女比例為4:1-9:1，其中男孩發病率明顯高於女孩。對於其發病原理及機制現代醫學正在研究之中，目前尚未完全明瞭，而西藥治療本病的副作用較大，較易反覆。中醫在治療這個病有獨特的見解和效

果。近年中醫藥治療ADHD的研究也相當活躍，取得可喜進展，且因其有治法多樣、簡便、無副作用、療效確切、能調節陰陽平衡和臟腑功能、改善患兒全身狀況等獨特優勢而頗具發展潛質。

小兒注意力缺陷多動症的中醫發病機理大概可以概括為兒童處於一個快速發育時期，這個時期的生理特點是生長發育特別旺盛，生機蓬勃；但又是臟腑嬌嫩，形氣薄弱，屬稚陰稚陽之體，陰陽氣血易於偏盛偏衰；特別是因先天稟賦不足，或後天調養失宜，造成臟腑陰陽偏盛之體而導致臟腑功能失常，陰陽失衡而罹患本病。



臨床分型及藥膳調理

兒童的注意力缺陷多動症的中醫治療原則為辨證論治，根據不同兒童的不同體質，調節其身體的陰陽平衡，才可以使兒童的身體恢復一個比較平和的狀態。臨床分型可以分為以下幾個方面：

1、肝腎陰虛型

主要表現為見手足多動，動作笨拙，性格暴躁，容易激動，衝動任性，難於靜坐，注意力不集中；常伴有五心煩熱，盜汗，大便乾結，口渴欲飲，舌質偏紅，苔薄少津，脈象細弦。其病症的特點，家長可以概括為以下幾個方面：小兒除了多動和衝動外，一般比較瘦小，脾氣非常的大，睡覺的時候特別多汗，大便非常的乾結。這個分型也是臨床中最為常見的兒童多動症類型。

中醫治則以滋陰養肝、平和肝腎陰陽為主。可以選用北京同仁堂的六味地黃丸連服三個月，如果感覺患兒經常有口腔潰瘍、大便特別乾結或便秘、夜汗特別多等，可以選用知柏地黃丸連服三個月。

中醫藥膳調理

烏雞半隻，生地10克、遠志10克、石菖蒲10克、山萸肉10克、杜鵑15(先煎1小時)、龍齒12g(先煎1小時)、生薑兩片。鈎藤20克(後下煮10分鐘即可)。

用法：以上的烏雞和配料可以直接由3大碗水煮成大半碗水服用，隔天一次，連服1個月；也可全部的藥量減半，或加入水鴨半隻或水魚半隻煲湯服用。

烏雞湯

加減：服用此湯，家長一定要注意患兒的大便情況，如果大便變爛，胃口變差的話，可以加入炒山楂10克，麥芽10克，陳皮10克。也可以暫停服用。

2、心腎不足

症見記憶力欠佳，自控能力較差，多動不安，注意力不集中，夢遺尿；可伴有腰酸乏力，面色晦暗，神疲納呆，舌淡苔薄，脈細無力。其病症的特點，家長可以概括為以下幾個方面：患兒多動，夢遺尿或經常的失眠，心煩，大便一般比較乾結。

中醫藥膳調理

宜補益心腎，斂陰安神。可選用：豬心半個，生地黃12克，枸杞子12克，石菖蒲10克，遠志8克，茯苓15克，生龍骨20克，酸棗仁12克，石斛10克，陳皮4克。

用法和加減請參照肝腎陰虛型。

3、心脾不足

症見神思渙散，注意力不集中，神疲乏力，形體消瘦，或形體虛弱，言語冒失，做事有頭無尾，睡眠不熟，記憶力差，手足多動，性格多不暴躁；常伴汗出，面色萎黃，偏食納少，舌淡質嫩，舌苔薄白，脈虛弱無力。其病症的特點，家長可以概括為以下幾個方面：患兒的胃口一般比較差，流口水較多，面色黃白，大便爛等。

中醫藥膳調理

治宜健脾益氣，安神定志。可以先用以下的藥物：鴨胗2個，黨參12克，白朮12克，酸棗仁15克，茯苓10克，龍骨18克(先煎)，杜鵑15克(先煎)，浮小麥8克，炙甘草3克，遠志5克，生薑兩片，大棗3枚。

用法：以下的藥物可以直接由3大碗水煮大半碗水服用，隔天一次，4-8周一療程。也可全部的藥量減半，加入瘦肉300克或本地雞300克煲湯服用。

加減：服用此湯的家長一定要注意患兒的大便情況，如果大便乾結，可以停服，或如果感覺效果較好還想繼續服用的話，可以加入火麻仁10克；如果感覺患兒的濕氣較重的話，可以加少許的砂仁、陳皮、布渣葉各10克。

4、痰熱內擾

脾氣不足則易生濕生痰，痰濁內阻而蒙蔽清竅，痰蘊化熱而擾心，注意力不集中、多動之症因而之症見神思渙散，多語多動，煩躁易怒，任性衝動，易發脾氣，胸悶納呆，夜寐不安，痰多口苦，口渴多飲，小便黃赤，大便乾結，舌質偏紅，苔黃膩，脈象滑數。其病症的特點，家長可以概括為以下幾個方面：煩躁易怒，經常話說痰多口苦，便秘與嘔便交替出現。

中醫藥膳調理

宜清熱化痰，寧心安神。藥物：黃連8克、茯苓10克、半夏6克、陳皮8克、竹茹12克、枳實10克、酸棗仁12克、石菖蒲12克、鬱金10克、甘草6克、膽南星8克、瓜蒌6克。

用法和加減請參照心脾不足型。

多動症的日常飲食及注意事項

多動症小孩的飲食要以清淡平和的食物為主，不適合選用比較興奮或容易引起燥熱的食物。

第一、中藥進補問題。

在平常的飲食中，家長特別關心小孩的進補問題，常用人參等比較燥熱的食材，但這一類兒童，吃了這些後反而更加的躁動，脾氣更加的大，加重病情，最好的方法是不要盲目進補，先諮詢專業中醫師的意見。

第二、興奮食品。

洋化餐中的油炸食品、飲料、咖啡、濃茶、色素食品、對這一類患兒都有直接的興奮作用。其中包括：

- 1、忌多食含鋁量高的食物。能使兒童智力減退，記憶力下降，食慾不振，消化不良的金屬元素，兒童多動症患者不要使用沒有塗膜的鋁質食具、容器，或用其煮高蛋白質、酸性食物和飲料。
- 2、忌偏食。這是重要的兒童多動症的飲食禁忌。患者大腦細胞的發育生長和智力開發，需要各種營養成分以活化大腦神經細胞，改善大腦功能，提高判斷力，減少失誤。因此，兒童多動症患者切忌偏食，特別應增加含鐵量高的食物，如肉類和動物肝。
- 3、忌食含鉛量高的食物，避免使用含鉛食具。不吃受鉛污染的食物。禁忌飲用酒精類飲料。
- 4、忌多食糖類，甜點心、各式糖果、飲料、冷飲等含糖量高的食品，若攝入過多，能引起機體內分泌系統功能紊亂，可能造成兒童多動症。
- 5、忌用食品添加劑和人工色素。這是兒童多動症的飲食禁忌之一，學者認為人工色素、香精、胡椒粉等調味劑和兒童多動症發病有關。

第三、避免過於興奮的遊戲。尤其是電腦遊戲及電視，應盡量控制患兒在日常生活中接觸這些活動的量，以減少其興奮刺激。

多動症的音樂治療方案

中醫的音樂療法

通過音樂治療可以改善以下幾方面：

- a) 提供不強制、不管制的空間，使其情緒得到發泄和宣揚。
- b) 注意力的從短時間到長時間的過程訓練。
- c) 控制無意動作的突發。
- d) 培養自信心的建立。

可以選用中醫五行音樂的羽音、角音等，推薦兒童音樂CD有：中醫五行治療音樂、莫扎特效應CD、兒童聽聽聰明——永恒的33首古典樂曲、佛經音樂12首。

或選擇有安定兒童情緒的曲目聆聽：

- 霍斯特《行星組曲——金星和平使者》
- 莫扎特《小夜曲第二章》
- 巴赫《卡農》
- 蕭邦《降E大調夜曲》
- 柏遼茲《精靈之跳舞》
- 蕭邦《B小調夜曲》

五音	宮	商	角	徵	羽
臟腑	心	肺	肝	脾	腎
五行	火	金	木	土	水



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，國際神經修復學會理事；世界中醫藥聯合會兒科專業委員會常務理事；世界中醫藥聯合會康復保健專業委員會常務理事。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。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。



逢每月首個周一刊出(公眾假期順延)

下次刊出日期：一月五日

劉振寰中醫兒科講座