

三文魚

自閉症兒童應該多攝取奧米加3脂肪酸，除了進食魚油補充劑之外，家長還可以将三文魚帶入日常烹飪中，以便小朋友享用更多種類食物。

三文魚含有被稱為對自閉症治療有重要意義的奧米加3脂肪酸，經常食用也會增加小朋友的智力。

魚油

對患上自閉症的人而言，最重要的營養素之一是奧米加3脂肪酸。

魚油是許多奧米加3脂肪酸的來源。根據研究，這些脂肪酸可令患兒與其他人交往的意願愈來愈大，幫助自閉症的小朋友平靜下來。

菠菜

部分醫學界人士認為，自閉症的某些症狀是因為患者體內的維他命B6以及鎂嚴重不足，而食用菠菜是對應的方法之一，因菠菜含有豐富的鎂。

避免含人工色素食物

以上介紹幾種對自閉症兒童有益的食物，以下有幾種食物則要盡量避免：

- (1) 含天然或人工色素的食物。
- (2) 含水楊酸成分高的食物對自閉症患者有不良作用。因為水楊酸對人體的胃腸道有嚴重的負作用，會導致消化道的通透性增加，這些食物包括橘子、橙、胡柚、檸檬、番茄等。
- (3) 含酪蛋白的食物。自閉症兒童無法徹底分解牛奶中的酪蛋白，從而影響他們的症狀，所以牛奶或者其他奶製品的食物，應該嚴格控制小朋友的攝入量。

健康嗎

家有自閉兒

食物選擇有講究

自閉症是一項非常嚴重的發展障礙。隨著醫學技術進步，兒童普遍可以在3歲前被診斷出有患上自閉症。如果小朋友證實患上自閉症，不少家長會感到困擾和彷徨。除了語言訓練和肌肉訓練外，有沒有想過，食物也可以改善自閉症兒童的症狀，令他們有更健康的體格和精神去面對週遭的世界？以下我們會分析多種食物的益處以及自閉症患者的飲食方針。

牛油果

牛油果為身體提供健康的不飽和脂肪，對大腦健康有益。如果經常食用，自閉症患者可更好更快地思考。

香蕉

除了奧米加3脂肪酸之外，鎂也是自閉症治療中關鍵的營養物質。

香蕉可以提供大量的鎂。小朋友每天吃香蕉，還可提高身體的免疫能力，有利於預防疾病。

杏仁

奧米加3脂肪酸的另一個顯著來源是杏仁，因此，杏仁成為自閉症患者適宜進食的食物之一。

杏仁的優點之一是對人的大腦有好處，它含有許多身體必需的營養物質，如核黃素和左旋肉鹼，亦能使人們遠離阿茲海默症。這意味著杏仁可以提高記憶力，為了幫助孩子盡快改善自閉症症狀，每天早晨可讓他們吃一些杏仁。

自閉症主要特徵

每一位患有自閉症的兒童，都會有不一樣的特徵，主要範疇包括：語言及溝通缺陷；社交能力及社交互動障礙；缺乏認知能力及適應能力；有限、重複及偏執性的行為及興趣。

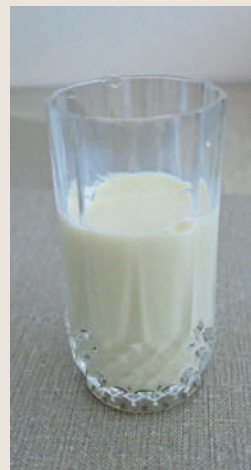
科學研究顯示，自閉症的成因跟生理以及神經系統異常有一定的關係。患有自閉症的小朋友，他們的學習模式跟一般的小朋友有所不同，原因是他們不懂得汲取和處理資訊。這些困難令患有自閉症小朋友的發展，嚴重落後於同齡小朋友應有的程度；另外，他們更不懂得如何模仿身邊同伴的一言一行。

警惕小朋友異常表現

人們稱自閉症兒童為「星星的孩子」，他們行事有自己的邏輯，跟一般人不一樣。然而，這不代表他們的智力一定低下，甚至有些患兒的智商高達130、140。

作為家長，要留意小朋友在成長過程中有否以下表現：

- 約6個月——跟大人沒有互動，不會對視家長。
- 約1歲——聽力正常，卻沒有牙牙學語，聽到自己的名字也沒有反應。
- 到16個月左右，小朋友仍不會說單個詞語。
- 約1.5歲——不會用手去指着物品，雙眼也不會追隨別人的手指指向。
- 任何時期——原來會講的說話不懂得講，出現語言倒退。



▲牛奶含有酪蛋白。

急性失聰 黃金治療72小時



▲急性失聰若不及時治療，可對聽力做成嚴重損害。

恢復聽力

新冠肺炎疫情之下，經濟低迷，人們的工作和生活壓力陡增。最近接診一位36歲的男性患者，其主訴及病史如下：自2022年2月開始突發左耳鳴響伴眩暈，聽力下降明顯。曾看耳鼻喉科西醫，經相關檢查後診斷為「左耳急性失聰」，其間曾接受類固醇治療，症狀略有減輕，但停藥後病情復發。病人仍有左耳鳴響，聽力下降，伴眩暈

（體位變化時尤甚），無嘔心及嘔吐。納可寐稍差，大便溏，1日1次。舌質淡紅苔薄微黃有齒痕，脈弦。

上述病案，中醫辨證為肝膽鬱熱，脾虛濕盛。治以清肝利膽，健脾祛濕。經治療兩周後，病人自覺耳鳴眩暈較前明顯減輕，精神轉佳，聽力恢復90%以上。

急性失聰又稱突發性耳聾，是指發病急暴，突然聽力減退或喪失，或伴有耳鳴、眩暈、耳內悶脹堵塞感

一種急性聽覺障礙性耳病。此病多發生於成年人，男女均可，尤以中年人為多。目前突發性耳聾的發病有逐漸年輕化趨勢，20歲至40歲發病日益增多。急性失聰的真正發病原因和機理不明。西醫學認為，該病多與病毒感染、迷路發炎、內耳血管病變（出血、痙攣、栓塞）、過敏、內分泌失調、植物神經功能紊亂等因素有關。

中醫認為急性失聰多由邪中耳脈、氣血瘀滯、心肝鬱熱，致使耳部氣血運行不暢，或心脾兩虛，血氣不足、腎精虧損，耳脈失養所致。此病屬於急症，聽力損失嚴重，應盡早治療。大量資料表明，治療愈早聽力恢復機率越高，72小時內治療最為關鍵。

中醫治療急性失聰，主要採用辨

證論治的方法。根據該病的臨床發病特點，結合中醫辨證，分別採用祛風通絡，清心疏肝，活血化痰，補益心脾，益腎填精之法治療。除口服湯藥外，配合針灸治療可以提高療效，縮短病程。

生活上，病人要保持心情舒暢，適當休息，減少噪音刺激，並且戒掉煙酒。眩暈者，應臥床休息，低鹽飲食，忌食辛辣刺激性食物。一般而言，年齡愈大聽力恢復愈差；治療愈早，恢復率愈高，72小時屬於黃金治療時間，超過一周後治療者，效果明顯降低。有資料表明，中、西醫配合治療較中、西醫單一治療，聽力恢復率較高，故建議應盡早採取中西醫配合治療，以提高聽力恢復機率。

註冊中師郭歌、郭岳峰

杞子滋補肝腎

藥食同源

杞子又名枸杞子，為茄科落葉灌木枸杞的乾燥成熟果實。枸杞子為滋補扶正良藥，且陰陽雙補，其性甘味平，不寒不熱，歸肝腎二經，具有滋補肝腎、益精抗衰、潤肺明目、強筋健骨等功效。

在家下廚，不妨製作一道大小朋友都喜歡的杞子雞翼，既好味，亦可增強體力。

杞子雞翼

材料：杞子1湯匙、雞翼中段12隻、西芹4兩、薑1片、蔥段1棵、酒1湯匙、上湯半杯。

醃料：酒、生抽各2湯匙，薑絲、蔥粒適量。

調味料：鹽、生粉各半茶匙，清水1湯匙。

做法：

①雞翼洗淨，加入醃料拌勻。杞子洗淨，用清水浸泡。西芹去筋切段。

②雞翼抹乾醃料，放入溫油中炸至7成熟，盛起瀝乾油分。

③鑊下油，爆香薑、蔥，放入西芹，炒至有香味，贊酒，加入上湯、雞翼及杞子，待滾後，改慢火煮至雞翼脫及汁收乾，加入調味料炒勻，即成。

寓教於樂扮醫生

趣趣地

有些小朋友的夢想是當醫生，並喜歡參與扮醫生的遊戲。10月2日，杭州一所青少年發展中心舉行職業體驗活動，一些家長就帶小朋友來體驗當「牙科醫生」，以寓教於樂的方式歡度國慶假期。

新華社

