

新一年築牢小兒免疫屏障

「培土生金」助脾胃強健 肺氣充足



●王錦超
註冊中醫師

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。

最近天氣忽冷忽熱，診所裏常坐滿了咳嗽、流鼻涕的小朋友。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
圖：資料圖片



●多進行戶外活動能「培土生金」。

性質寒涼飲食 易損傷脾胃



●兒童過食冰冷食物易傷脾胃。

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，會澆壞根部。因此，過度進補不單止難以取效，更有妨礙脾胃之嫌。

生活作息鞏固「脾土」重要環節

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。



●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。
AI繪圖

小米南瓜粥 理想「培土」早餐



▲小米南瓜粥



●要建立規律的進食時間，避免孩子邊玩邊吃。
AI繪圖

總結

在這個充滿各種病毒挑戰的時代，與其被動地擔心孩子生病，不如主動為他們打下健康的根基。中醫的智慧提醒我們，人體是一個相互聯繫的整體，照顧好最基礎的消化系統，就能在上游築起一道保護呼吸系統的防線。從今天起，不妨多關注孩子的飲食與生活細節，用溫和而持久的方式，為他們的「土」施肥灌溉。當脾胃強健、肺氣充足，孩子自然能擁有一道堅固的免疫力防線，活力滿滿地探索這個世界。這份來自古老智慧的禮物，樸實無華，卻可能是我們能給予孩子最珍貴的保護。

活細節，用溫和而持久的方式，為他們的「土」施肥灌溉。當脾胃強健、肺氣充足，孩子自然能擁有一道堅固的免疫力防線，活力滿滿地探索這個世界。這份來自古老智慧的禮物，樸實無華，卻可能是我們能給予孩子最珍貴的保護。

日常養護 非生病時治療

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，尋求各種快速治療的方法，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。

五行多維度

●文：王正亮

五行家書

生命平等但特質各異，就如我的姓氏是王，4畫辛金，就有當仁不讓、坐言起行的特性，有抱著一種愛人如己的情懷，故寫下致各學員、讀者的家書：

大家可知植物品種的不同，所要求的生態環境氣候完全不同，如人參，適宜在原始森林下的腐植土和寒冷的氣候緩慢生長，累積豐厚的人參皂苷——是具有超好的藥用價值的寶物；若用大量的化肥，於平地上催生，人參就好像快速生長的肥大蘿蔔，其有效的成分皂苷含量特質反而變成極低，失去了補益元氣的核心價值，成為菜參。

所以，第一，深度認識自己，避免錯配是非常重要的。所以我傳授攻克學，知己才可知彼。

接着，要明白每一個品種都有其優越性，所謂天生我才必有用，而人與植物最大的分別是：植物是百分之一的宿命，沒有自己的話語權，種子落在哪裏，生態環境如何，只能盡力適應；而人可以締造條件、創造條件，讓自己成才。

第二，懂得欣賞自己的亮點，迴避無養分的環境，努力創造與發揮。舉例，丁火配辛金，丁的要求過度，容易心灰反覆，於是時常排斥辛金的重效益而不要求的習性，這就是內耗與交煎。但從亮點的角度而言，丁就是發現的能力，當有所發現、悟的時候，就立即坐言起行，而辛金的行動則是將悟成果化，不就是互補的更佳效果嗎？

第三，懂得時常內省檢視，就是修行，修行就是提升自我最高階的靈丹妙藥。

世界上沒有一種草藥能醫百病，要明白深耕即長遠心的珍貴，這就是土的凝聚力量的重要性。要用己土約束壬水的妄心妄念，不要心外求法。

第四，容許自我的不完美就是完美，反而太完美就是

不完美，舉一個嘉年華會活動中，兩個姓氏皆屬火，一個丙，一個丁火造棉花糖時候為例，她們不約而同地會因為棉花糖捲不成非常完美的球形而丟棄，於是人龍過長。而辛則不然，表面求其，但能夠有效地疏通人群，滿足大眾渴求的需要，不就是效率更完美嗎？所謂沒有絕對的好或沒有絕對的壞，有時認真高要求就是致勝之道，有時則效率才是王道。

第五，要學會不審，不應隨意作批評，不然，容易造成口舌惡緣。

第六，隨遇而安的深耕，人不像種子沒有話語權，不需要環境遷就自己，也可以通過自身的精進努力，創造適合的環境土壤，所以能夠讓自己安心深耕的地方就是心靈的歸宿，讓自己生根、發芽、培養深厚實力，自身的魅力從來都是從實力而來的。

第七，人生是超長途的馬拉松比賽，長遠心才是關鍵的致勝元素，原諒自己犯的錯，人生大部分的時間是在無明障礙之中迷失迷惘，只要明白懺悔的重要性，時常勤拂拭，莫使惹塵埃，最終就會成就無上的正等正覺。所以我們要防備的，反而是不懂懺悔的自己。

第八，要培養胸懷，事事以大局為重，用宏觀的視野去了解世情，但以慈悲、不審的眼光，去理解眾生。如是如是，才可建立一個悲智雙運的、無所住的智慧而豐盛人生。

第一次看此專欄的讀者們，對姓名五行不認識，可參看專欄舊稿。現簡單重提筆畫五行的定義準則，1、11畫姓氏屬壬水，2、12畫屬丁火，3、13畫屬甲木，4、14畫屬辛金，5、15畫屬戊土，6、16畫屬癸水，7、17畫屬丙火，8、18畫屬乙木，9、19畫屬庚金，10畫屬己土。至於它們分屬之內涵請參考前文。

祝願各位新年進步，馬到功成。



百香果入湯底添鮮味 酸甜交織開胃新體驗



●野菌盛合配昆布清湯



●三重芝士雜炊



●嚴選火鍋組合

一人火鍋品牌「好鍋日子」繼九龍啟德體育園店及東涌東薈城店後，再於將軍澳東港城登陸，在餐目上帶來全新驚喜，包括兩大必試自慢湯底「百香果茄湯」及「旨辛赤湯」、全新登場的「三重芝士雜炊」，以及新店限定「午間鍋食」等。新店主打七款嚴選火鍋組合及一款當季時令火鍋組合，每款火鍋組合均配備主食材（肉品或野菌）、湯底、野菜盛合及珍珠白米飯，讓食客能以親民價格享受火鍋美食。

加上，新店限定的湯底，特別加入百香果提鮮，佐以大量完熟番茄碎粒與蒜香，酸甜交織，絕妙開胃。滾起後加入附上的「百香果與三色茄」，演繹出其他分店無法複製的清新口味；推薦追加「三重芝士玉子雜炊」，享受自煮的儀式感，讓濃郁芝士與果酸湯底邂逅，是品嚐這道鍋物的最高享受。

如想更健康的，可選菇、鍋（配羊肚菌甘湯），此鍋注入矜貴的羊肚菌及姬松茸，將濃郁菇菌湯底華麗升級，高雅菌香瞬間在口中綻放，再搭配200克牛肉的雙重口感，滋補養顏。同時，貫徹「一人一鍋」的自由度，食客可按喜好自由配搭湯底與食材，特別推介新加入的「野菌盛合」（含黃金菇、舞茸菇、黑皮雞樅菌、鮮繡球菌、姬松茸）等，打造專屬於你的好鍋日子。

●文：雨文