

# 生機蓬勃體力增

## 小兒照顧的中醫觀點

文 / 廖振羽 臺中慈濟醫院中醫部醫師

人生最快樂的事莫過於為人父母的喜悅，母親懷胎十月，期待的就是一個新生命的到來，尤其是現代社會形態的改變，小家庭成了現代家庭的主流，每個小孩都是父母眼中的心肝寶貝，自出生後備受父母無微不至的關心、寵愛，家長們總希望給自己小孩最好的，每天都能吃得飽、穿得暖。

但是吃飽穿暖對小孩的成长發育未必恰當，要讓孩子健康成長，必須瞭解他在每個階段的需要，如何讓自己的寶貝成為「頭好壯壯」的健康寶寶是每個初為人父母的重要課題。

### 嬰幼兒照顧 三大中醫觀點

嬰幼兒不只是大人的縮影，且具有獨特的生理及病理特點，跟大人並不相同。傳統中醫對嬰幼兒照顧可以從幾個生理病理特點談起：

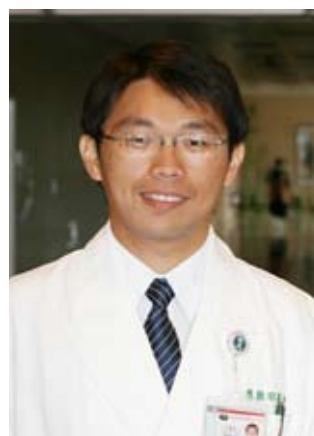
#### 1. 臟腑嬌嫩，形氣未充

指嬰幼兒身體各器官的發育未健全和功能未完善。關於嬰幼兒生理特點的論述，最早可見於黃帝內經《靈樞·逆順肥瘦篇》：「嬰兒者，其肉脆血少氣弱」，

意指其賴以生存的物质基礎雖已形成，但尚未充實和堅固，故對外在的抵抗力較差，容易感染生病，因此對於剛出生的小寶貝，哺喂母乳是重要的，因為可以增強嬰幼兒的免疫力以及改善過敏性體質。

#### 2. 生機蓬勃，發育迅速

指嬰幼兒在生長發育過程中，無論在身體的器官結構方面，還是各種生理機能活動方面，都是在迅速地、不斷地向著成熟完善方向發展。年齡越小，生長發育速度越快。現存最早的一部兒科著作《顛顛經》：「凡孩子三歲以下，呼為純陽，元氣未散」，古代醫家認為幼兒為純陽之體，「純陽」之意為嬰幼兒在生長發育的過程中，表現為生機旺盛，發育迅速，好比旭日初昇之蒸蒸日上，草木方萌之欣欣向榮的生理現象。



### 3.發病容易，傳變迅速，臟氣清靈，易趨康復

由於嬰幼兒臟腑嬌嫩，形氣未充，體質和功能均屬脆弱，對疾病的抵抗力差，再加上嬰幼兒對環境中所有病毒，細菌的接觸多屬第一次，對寒熱不能自調，飲食不能自節，故容易感染疾病。一旦感染，病程會非常快速改變，因此當嬰幼兒如有任何不適，家長即應趕快尋求治療，以免延遲治療而產生其他併發症；如果照護良好，正確用藥，小兒疾病恢復也是很快速的。

#### 餵母乳 頻揉肚

了解嬰幼兒生理病理特點之後，嬰幼兒餵養也是門大學問。嬰幼兒時期合適的餵養是促進健康成長的重要環節。母乳是剛出生嬰幼兒必需品，除了營養外，母乳還包含許多種抗體，對免疫功能尚未健全的小寶貝是重要的。《育嬰家祕》指



■ 除了營養外，母乳中包含多種抗體，對免疫功能尚未健全的嬰兒十分重要。

出「既生之後，飲食之乳，亦血之所化也。」亦強調母乳的重要性。

除了哺餵母乳外，嬰幼兒不宜過飽或過飢，《古今醫統》：「四時欲得小兒安，常要三分飢與寒，但願人皆依此法，自然諸病不相干。」嬰幼兒消化功能尚未健全，不能應付過多的食物，加上嬰幼兒多不會自己控制飲食，所以過飽很容易造成腸胃疾病，此外，營養過盛也會變成小胖子喔！

古代醫家提到可對小兒「頻揉肚」，以輕柔手法，揉摩肚腹，有幫助消化，暖

■ 嬰兒抵抗力弱，衣著必須注意保暖，過冷過熱都不宜；為嬰兒洗澡時，可先從手腕內側感覺水溫，以不燙為原則，攝氏三十八到四十一度之間為宜。

肚溫胃的作用。以我們大人而言，飯後如果會腹脹不舒服，自然而然地會撫摸肚子，其實是有意義的自然反射，可以緩解不舒服的症狀，故揉摩腹部對發育尚未成熟的小孩，更有積極的作用。

### 養子十法 保暖不多也不少

《千金方》提出，小兒「皆勿用新帛為善，不可令衣過厚，令兒傷皮虛。」嬰幼兒皮膚嬌嫩，新衣服纖維較硬且有殘留染劑，容易刺激皮膚造成不適或過敏，所以「穿同一條褲子長大的」也是有它的道理。

另外，醫書《小兒病源方論》有養子十法，其中提到「背暖、肚暖、足暖；頭涼、心胸涼。」也是強調小兒衣著不可過多或過少，背、腹、足等要注重保暖。俗語說：「囤仔人屁股三把火」，亦指不宜

保暖過度。

### 戶外活動身體好 空氣陽光助生長

古人孫思邈曾說：「宜時見風日，若都不見風日，則令肌膚脆軟，便易損傷。」主張在氣候適宜情況下，讓小兒到戶外接觸陽光和新鮮空氣，藉由陽光的照射，人體內也能自行合成維生素D，維生素D對鈣、磷的吸收及利用是必要的，且它對小孩骨骼與牙齒正常生長及發育尤其重要。經常帶小兒到戶外活動，亦可增強抵抗力。

孩子的成長只有一次，錯過了就無法回頭，天下的父母親都希望能給小孩最好的，但觀念錯誤會使效果會大打折扣。自古至今，嬰幼兒的保育觀念皆大同小異，只要為人父母能用心呵護，每個小寶貝都能「長的像大樹一樣高」的。



■ 曬太陽有助於合成體內的維生素D，幫助鈣、磷的吸收。天氣好的時候，記得多帶小朋友到戶外走走，也能增強抵抗力。