

樂齡朋友如何照顧孫仔健康

現今一般樂齡朋友都健康長壽，除了自身的健康長壽，大家亦非常關注家庭幸福快樂，膝下有孫，其樂也融融。很可惜香港現今出生率偏低，很多樂齡朋友亦表示自己的兒女都因為街上常見小朋友「坐唔定，手不停，四處走，非常好動，管教甚艱難」而不願意生育。

西醫認為假如兒童的專注力只能維持十分短暫的時間、活動量極高、自我控制的能力比同齡小朋友差，表現明顯地與年紀不相符，便可能患上兒童多動綜合症。兒童多動綜合症又稱輕微腦功能障礙綜合症。通常表現為動作過多，注意力不集中，情緒，行為異常，容易做成學習困難。

雖然多動症兒童的智力水平大都正常或接近正常。然而由於以上症狀，仍給學習帶來一定困難。部分多動症兒童存在知覺活動障礙，如在臨摹圖畫時，他們往往分不青主體與背景的關係，不能分析圖形的組合，也不能將圖形中各部分綜合成一整體。有些多動兒童將「6」讀成「9」，或把「d」讀成「b」，甚至分不清左或右。前者的改變，西醫歸納為綜合分析障礙，而後者則歸納於空間定位障礙。他們還有誦讀、拼音、書寫或語言表達等方面的困難，多動症兒童未經認真思考就回答，認識欠完整，也是造成學習困難的原因之一。根據統計，男孩子較女孩子多見，好發於學齡期兒童。發病與遺傳，環境，產傷等有一定關係。經過治療與調理，一般到青春期逐漸好轉而痊癒，但病程甚者，則可能會被轉介去看心理醫生。

但中醫認為，根據其神志渙散，多語多動，衝動不安，可歸入“藏躁”或“躁動”證。由於患有兒童多動綜合症智能接近正常或完全正常，但活動過多，思想不易集中而導致學習成績下降，故又與“健忘”證有關。這些表現並不如大部分人所想的可怕，但也要留意孫仔的臨床表現，一有懷疑當立刻求醫，但也切忌過慮，誤把普通頑皮小孩當成兒童多動綜合症看待。小兒稚陰稚陽，稟賦先天不足，後天失養，容易陰陽偏頗，陰虛陽亢，陽動無制。心主血而藏神，心陰不足，則心火有餘，而顯現為心神不寧，多動不安；肝體陰而用陽，在志為怒，肝腎陰虛，肝陽上亢，則使注意力不集中，性情衝動固執；脾為至陰之臟，脾失濡養，則靜謐不足，興趣多變，心思不定，言語冒失，不能自控；腎為先天之本，腎精不足，腦海不充則神志不聰而善忘。常見臨床分型可分為：心腎不足型，腎虛肝亢型，心脾不足型等等。

一、心腎不足型

症狀：記憶力欠佳，自控能力差，多動不安，甚則遺尿，多夢，面色黧黑。

孔聖養心湯

材料：石菖蒲 2 錢，遠志 2 錢，黨蔘 4 錢，牡蠣 1 兩，益智仁 2 錢，龍眼肉 5 錢，甘草 2 錢，蜜棗 4 粒。

製法：藥材加水 3 碗共入煲，以大火煲滾後轉文火煲約 45 分鐘即可。

功效：補益心腎。

註釋：石菖蒲，遠志益智開竅，牡蠣潛陽安神，益智仁開竅與潛鎮安神並用，以交通心腎，

黨蔘補氣益血。

二、腎虛肝亢型

症狀：手足多動，動作笨拙，性格暴躁，容易激動，衝動任性，難以靜坐，甚則五心煩熱，盜汗升火，大便秘結。

(1) 杞地山藥粥

材料：生地 8 錢，山藥 3 錢，燈心花 10 扎，女貞子 3 錢，蓮子心 1 錢，無花果 1 兩，白米 1 兩。

製法：將生地黃切碎，其餘藥材和白米共放鍋內加水適量煮粥。

功效：滋腎養肝

註釋：生地、女貞子滋陰生津滋腎養肝，山藥健脾開胃幫助吸收，燈心花和蓮子清心火，無花果清熱潤腸。

(2) 百合熟地龍齒湯

材料：百合 8 錢，熟地 4 錢，龍齒 4 錢，玉竹 4 錢，無花果 1 兩，麥冬 4 錢。

製法：龍齒先煎 30 分鐘，再入其他藥材一同煎煮 45 分鐘

功效：潛陽滋陰

註釋：龍齒潛陽安神，百合、玉竹、麥冬、熟地育陰清虛熱。

三、心脾氣虛型

症狀：精神渙散，多語多動，做事有頭無尾，面色無華，神疲乏力，身體消瘦或虛胖，唇舌色淡，睡眠差。

(1) 甘麥大棗湯

材料：浮小麥 2 兩，甘草 2 錢，黑棗(南棗)10 粒。

製法：藥材加水 3 碗共入煲，以大火煲滾後轉文火煲約 45 分鐘即可。

功效：寧神安躁

註釋：甘草甘緩和中，大棗甘溫益氣，兩者甘平質潤性緩與小麥相伍，具有補中益氣，調養心陰的功效。

(2) 蔘棗元肉飲

材料：黨蔘 2 錢半，酸棗仁 4 錢，龍眼肉(元肉)5 錢、紅糖適量。

製法：藥材加水 3 碗共入煲，以大火煲滾後轉文火煲約 45 分鐘即可。

功效：益氣養陰

註釋：黨蔘益氣養血，酸棗仁養心安神，兩者配合龍眼肉補益心脾，養血安神，共奏益氣養陰的功效。

平日亦多宜食新鮮蔬菜及水果，保持二便通調，能夠幫助本病的治療。