

小兒寧神安睡 中醫有良方

文：黃志霞

孩子呱呱落地，每位家長的心裡均甜蜜無比，期望孩子健康成長。然而，日常生活中，家長或許都曾遇到過，小孩白天如常，入夜卻出現哭鬧不安的狀況，表現為哭鬧不止，或時哭時止，或定時哭鬧，俗稱“夜哭郎”。夜啼，多發於四歲以下的嬰幼兒。一般而言，小孩身體狀況良好，但若夜啼的時間久了，難免會影響其生長發育，也容易影響家長的生活工作。



小孩出現夜啼的情況，或為口渴、悶熱、饑餓、尿布潮濕等所導致。如是這種情況，只要進行餵食，調節室溫，或者更換尿布等處理後，孩子通常就不再哭鬧。但同時，中醫也認為小孩夜間哭鬧，與脾寒、驚駭、心熱、積滯等病因有著密切的關係。

以下為大家介紹幾種不同情況的食療保健方法：

1. 脾寒夜啼

脾寒的小孩，多因母體虛寒或喜飲生冷，或者小孩自身腹部中寒，氣機不利。同時，夜屬陰，脾又為至陰，倘腹中有寒，小孩在晚上腹痛而哭鬧。脾寒夜啼的小孩主要表現為無力吮乳，胃口欠佳，大便稀薄，面色青白等。

食療方：**生薑豬骨湯**

材料：生薑5克、豬骨150克

制法：以水燉熟

功用：主治脾虛脾寒



2. 受驚夜啼

小孩神氣怯弱，心神容易受驚，故小孩常在睡夢中驚悸而突然哭鬧，神情不安，面色青白，哭聲時高時低，在緊偎母親時才平靜。

食療方：**珍珠牛蒡末**

材料：珍珠2克、牛蒡子50克

制法：混合研磨為細末，取2克，以水調制成膏狀，以紗布包裹，固定敷貼於肚臍(神闕穴)。

功用：定驚安神



3. 心熱夜啼

母體懷孕期間過食辛辣肥甜等食品，或小孩自身火熱之氣結於心脾，即使入夜仍陰不能潛陽，致令內熱煩躁不安而哭鬧。哭鬧時聲響較大，唇舌偏紅，身腹俱暖，便秘，小便量少且色深。

食療方：**燈芯雪梨汁**

材料：燈芯草2克、雪梨3個、冰糖8克

制法：先以燈芯草煎汁，再將雪梨榨成汁，最後全部倒入碗與冰糖混合，隔水蒸12分鐘。

功用：清心安神



4. 積滯夜啼

小孩進食欠缺規律，最終致令脾胃失調，晚上睡覺時感覺不適，因此哭鬧。小孩厭食，口氣及大便酸臭，手腹較熱，舌苔較厚。

食療方：**粟米白粥**

材料：粟米25克

制法：以水煮粥

功用：導達腸胃



以上只是中醫一般的保健食療方法，如家中小孩出現夜啼的情況，還必須小心處理，排除外感發熱、腸套疊、寒疝等疾病所引起的啼哭，以免貽誤孩子的病情。最後，祝身體健康！

(本文作者為澳門衛生局註冊中醫生)