

幼兒熱氣 味亂清

「煎炸食物好熱氣，唔食得！」「薯片零食仲熱氣，都唔食得！」媽咪們都很怕孩子有熱氣，你又知不知哪些食物看似不熱氣但其實會熱氣？大人常服的清熱氣食物或飲品其實不適合兒童服用你又知唔知？

寒熱失衡致熱氣

很多人都試過有熱氣，那麼「熱氣」其實是甚麼呢？仁愛堂綜合中醫診所暨香港中文大學中醫臨床教研中心註冊中醫師余雪盈解釋，中醫講求「寒熱相對」，寒氣與熱氣要達致平衡，身體才健康穩定。如果寒熱失衡，熱較寒多，就會引起一系列症狀，甚至引致便秘、口瘡等疾病，這就是一般所謂的「有熱氣」。

幼兒體質常偏熱

媽咪可能會察覺到，為何小朋友好像比大人容易有熱氣呢？余醫師表示，幼兒一般都屬「陽常有餘，陰常不足」的體質，陽即溫熱，陰即滋潤寒涼，所以幼兒的體質相對易熱，如果加上以下因素就會容易有熱氣。媽咪佢BB時吃太多熱氣食物的話，BB出世後體質會較容易熱氣；授乳媽媽吃太多熱氣食物，BB也會因此而熱氣；孩子本身吃太多熱氣食物或滋陰的食物吃得不足等。「氣有餘，便是火」幼兒腸胃功能未發育完全，加上吃得太多、太飽和太雜就會積滯引致熱氣，此外，外在環境也會有所影響，因為「六氣易從火化」，即孩子容易因為感染「風、寒、暑、濕、燥、火」這六種邪氣而致熱氣，即例如著涼、悶焗、太曬等。

有熱氣症狀Check！

- 面紅、唇紅、舌紅、眼紅
- 口乾、唇乾脫皮、大便乾
- 喉嚨痛
- 痲滋、唇瘡
- 多眼垢、眼膠
- 小便量少、色黃
- 牙齦腫痛
- 容易煩躁
- 有口氣
- 睡眠不安

控制飲食避熱氣

既然小孩子易有熱氣，當然要預防。余醫師建議媽咪和孩子都應該少吃熱氣食物，孩子要保持大便通暢，不但可以多吃水果蔬菜和喝充足清水，媽咪更可為孩子按摩，在孩子肚子上順時針按摩有助排便。而每周服用一次開奶茶都可以幫助通便和減少積滯，從而減少熱氣。

3款自家清熱湯水

生地麥冬瘦肉湯

材料 生地10克、麥冬10克、瘦肉200克
做法 所有材料加適量水，以中細火煲約一小時。
療效 清心、養陰、生津





仁愛堂綜合中醫診所
暨香港中文大學中醫臨床教研中心
註冊中醫師

余雪盈

要紓緩熱氣先應改善飲食，家長不宜胡亂給孩子服一些清熱成藥或飲品，有需要應先向中醫師查詢。

熱氣不是話清就清

如果孩子有輕微的熱氣症狀，余醫師表示可先從食療和飲食習慣作改善。而大人常服用作清熱的五花茶、廿四味、龜苓膏、清熱沖劑等，其實不宜讓幼兒服用，因為家長難以控制其成份與份量都在幼兒適用的安全範圍，所以都屬兒童不宜。除此之外，家長也要了解孩子有否食物敏感或藥物敏感，如果孩子有G6PD缺乏症，就不適宜服用珍珠末、保嬰丹、牛黃解毒片等中成藥了。而且成藥也不宜長期服食，因為孩子的身體機能仍在發展，如果病癒後仍然持續用藥，就會令身體造成依賴。

去藥材舖執一些清熱湯包也是不少媽咪會做的方法，不過余醫師提醒媽咪，不要亂煲一些滋補的藥或湯讓孩子服用，因為太補益會增加熱氣，而且若在感冒或食滯時進補，情況反而會愈差。相反，如果為了清熱氣而喝太寒涼的湯水、吹冷氣、喝凍飲、洗凍水澡，就會過猶不及了。

中醫三方清熱氣

如果孩子經常有熱氣症狀，又或是有熱氣症狀時伴有發燒，都應由註冊中醫師辨證處方治療。中醫會分三方面去清熱氣，如果孩子較多是有口瘡、疳積、舌尖痛、尿少且黃、口渴等，則屬心火熾盛，需服瀉心導赤散；如果較多大便乾結難排、口氣重、面赤唇紅、煩躁，則屬腸胃積熱，需服清熱瀉脾散；如果較多是大便異常臭和難排、胃口差、肚脹、舌苔厚膩，需服保和丸；如果疳積多，則可以金銀花和甘草煲水漱口。

Baby

性質燥熱食物

- 辛辣
- 零食、餅乾、朱古力
- 煎炸
- 荔枝
- 榴槤
- 牛肉
- 羊肉
- 火鍋
- 燒味
- 燒烤食物
- 老火湯
- 補湯

性平偏涼食物

- 蘋果
- 梨
- 橙
- 奇異果
- 提子
- 蕉
- 青瓜
- 番茄
- 茄子
- 馬鈴薯
- 絲瓜
- 粟米

蘋果雪梨瘦肉湯

材料 蘋果2個、雪梨2個、瘦肉200克
做法 所有材料加適量水，以中細火煲約一小時。
療效 潤腸健胃、生津止渴



2

3



燈芯草淡竹葉水

材料 燈芯草3克、淡竹葉3克
做法 所有材料加適量水，用中火滾十五分鐘，代替水喝。
療效 利尿、清心降火、除煩

注意

以上三款湯水都是每周服一次，但不宜在感冒、咳嗽或肚瀉的期間飲用！而平時容易肚瀉的幼兒都不宜飲用。