

如何從小吃出健康？

天下父母心，尤其是子女數少的現代家庭，養生保健已不單是中老年人的專利了，明·萬全在其《幼科發揮》中即認為：“善養子者，似養龍以調護；不善養子者，如舐犢之愛惜，愛之愈深，害之愈切。”可謂一針見血！

俗話說：“小兒冰水不離嘴，醫生跑斷腿！”；《難經·四十九難》則說：“形寒飲冷則傷肺”；《靈樞·邪氣臟腑病形篇》也說：“形寒飲冷則傷肺，以其兩寒相感，中外皆傷，故氣逆而上行。”即身體受寒或飲食生冷則傷肺，兩寒使內外皆受其傷害，故氣逆而上行。

何以生冷飲食對人體會造成如此大的傷害呢？

脾胃為後天之本，主運化水穀精微，為氣血生化之源，負責供給五臟六腑的營養，一如《外科正宗·癰疽門》中所說：“脾胃者，脾為倉廩之官，胃為水穀之海。胃主司納，脾主消導，一表一裏，一納一消，運行不息，生化無窮，至於周身氣血，遍體脈絡、四肢百骸、五臟六腑，皆借此以生養。”故脾胃的生發之氣，一旦被壓制，則五臟六腑必相繼受累而失養，以致百病叢生。在小兒則易見面色萎黃，食慾不振，身體瘦弱，生長遲緩，身高比同齡矮小……等發育不良的現象。

肺主一身之氣，司呼吸與衛外功能，端賴脾之運化精微不斷充養，而脾肺為母子之臟，脾之運化又賴肺之宣發敷布，精微方能濡養全

身。且肺胃兩愆，故過啖冷飲既損脾胃，且又傷肺，夏日易見咳、嗽、吐瀉之疾；而台灣秋冬氣溫乍暖還寒，冷飲不離嘴的機率，並不比夏天少多少。正如李杲所說：“脾胃一虛，肺氣先絕。”

肺主皮毛，開竅於鼻，主宣發肅降。肺之衛外功能不足，則表虛而易罹患感冒，及導致鼻子過敏與氣喘等肺氣失宣的病症。故一般的過敏現象，多表現在鼻子與皮膚上。君不見時下一眼望去，有過敏體質的人，比比皆是嗎？尤其在季節交換之際更甚。

過敏性鼻炎的典型表現，為晨起易噴嚏、鼻塞，鼻流清涕或黃白濁涕，鼻目癢，鼻腔痠脹，喜揉鼻、眨眼及下眼瞼皮膚呈暗影；異位性皮膚炎，因好發於手肘、頸彎、膝臑等，故又稱“四彎風”，屬於皮膚過敏，會引起全身皮膚搔癢、起紅疹。

再者，肺與大腸相表裏，肺功能不好，不僅會造成小兒面白或色青，肌體消瘦、手腳冰冷，氣虛乏力，免疫力下降等氣虛現象；且會下移大小腸，導致小兒容易尿床、拉肚子，或排便不暢等肺失肅降的病症。

而《育嬰家秘》中又說：“小兒脾肺常不足。”由於小兒生長發育迅速，對精、血、津液等營養物質的需求比成人多，而脾胃的運化功能尚未健旺，相對即感不足，故對於飲食之節制更當小心！

養生食法不單是生冷飲食，**甜食與醱酵食品**亦是誘發過敏、造成蛀牙與阻礙脾胃運化功能之元兇，因甘能令人滿。

以下數則引文，是歷代諸家對養生食法的一些見解，可供吾人參考：

1. 明·龔廷賢《壽世保元》說：“凡以飲食，無論四時，常令溫暖。夏月伏陰在內，暖食尤宜。”即凡進食，無論春夏秋冬，都要保暖。夏天陰氣伏於體內，暖食尤為相宜。
2. 清·曹庭棟《老老恆言·飲食》說：“大凡快意處，即是受病處。”又說“熱食傷骨，冷食傷肺；熱毋灼唇，冷毋冰齒。”即過熱的食物易傷骨，過冷的食物則易傷肺。故熱食，不要熱到燙嘴唇；冷食，不要冷到冰牙齒。

3. 《管子·內業》說：“凡食之道，大充傷而形不臧，大攝骨枯而血涸。充攝之間，此謂和成。”即進食的方法，過飽會使內臟受傷，形體不能豐滿；過飢則會使骨骼枯槁、血液凝滯。故飢飽適度，能使氣血和暢、體格健壯。
4. 《古今醫統》說：“四時欲得小兒安，常帶三分飢與寒。”所謂“寒”者，非凍，乃“不宜厚絮重棉，盒成豐病耳。”；所謂“飢”者，非餓，乃飲食有節，勿宜太飽之意。
5. 晉·葛洪《抱朴子·養生論》說：“不飢勿強食，不渴勿強飲。不飢強食則脾勞，不渴強飲則胃脹。”即不飢的時候不要勉強進食，不渴的時候不要勉強飲水。不飢的時候勉強進食會使脾疲勞，不渴的時候勉強飲水則會使胃飽脹。

陳修園《醫學三字經·小兒第廿四》說：“小兒病，多傷寒；稚陽體，邪易干。凡發熱，太陽觀；熱未已，變多端。太陽外，仔細看；遵法治，危而安。若吐瀉，求太陰；吐瀉甚，變風淫；慢脾說，即此尋。陰陽論，二太擒……。”說明小兒之病要從太陽、太陰治，即擒賊先擒王。太陽者，足太陽膀胱經；太陰者，足太陰脾經與手太陰肺經。而臨床上，小兒溫病又多於傷寒，傷寒首犯足太陽膀胱經，溫病則首侵手太陰肺經，恰與前說不謀而合。

近日香港許留仙等冰品的大肆登陸，與生機飲食的大力提倡，更讓原已貪涼的飲食偏差習慣雪上加霜。而有些小兒脾胃甚健，不知節制，或肆寵而驕，那些 199 吃到飽的美食饗宴，讓人有不能吃虧與勿暴殄天物的正當藉口，從而造成更多胖哥胖妹，衍生日後心血管疾病等社會成本的更大耗損，真是得不償失。

不僅秋冬，四時養生皆當如是！

(90. 10/20)