



臺北市立聯合醫院護理指導 易感兒與小熊貓之中醫保健



100年04月25日制訂
112年03月21日八修

經常感冒、打噴嚏、流鼻水、咳嗽，甚則引發肺炎喘嗽，並且遷延難癒的體弱小兒稱為「易感兒」。臨床上主要症狀為自汗易感冒，反反覆覆不容易好，胃口差、食量小。小病患來門診時，常帶著兩個黑眼圈，看起來好像「小熊貓」。其實造成熊貓眼的原因有三：

1. 小朋友具有過敏性體質，引起過敏性鼻炎和呼吸道感染等問題，由於鼻三角處循環不良，造成熊貓眼。
2. 打電腦、看電視的時間持續過長，時常熬夜，睡眠不足會造成眼睛皮下組織的靜脈充血也會造成熊貓眼。
3. 其他因素造成熊貓眼。(遺傳、色素沉澱、眼皮的皮膚角質化等)。

大熱天常喝冰涼冷飲感覺很舒服，其實是害苦了我們的腸胃。脾胃在中醫的理論上是氣血生化之源，當脾胃運化失去平衡，會出現正氣虛弱的現象。中醫稱此為「衛氣不足」，衛氣具有保衛我們身體不受外邪感染或侵犯的功能，而易感兒的正氣虛弱，主要應責於「衛氣不足」。

一、在調養方面

1. 避免傳染，當流行性感冒爆發時，少到公共場所或替小朋友戴口罩。
2. 有過敏體質的小朋友，要適度運動來強化免疫系統，即中醫所謂「正氣存內，邪不可干」。有計畫地鍛鍊體能，有助於增強小朋友的體質。
3. 均衡飲食，避免偏食，養成多吃蔬菜水果的習慣。
4. 依照天氣寒溫，增減衣物；熱天容易流汗，注意濕衣物之更換。
5. 治療原發病。本病治療效果預後良好，但個別病童常因控制不良引發支氣管哮喘，慢性扁桃腺炎，慢性鼻炎等疾病。
6. 在醫師處方指示服用「生脈飲」即飲包，其組成為黨參、麥門冬、五味子，提供具有益氣生津，斂陰止汗功效。

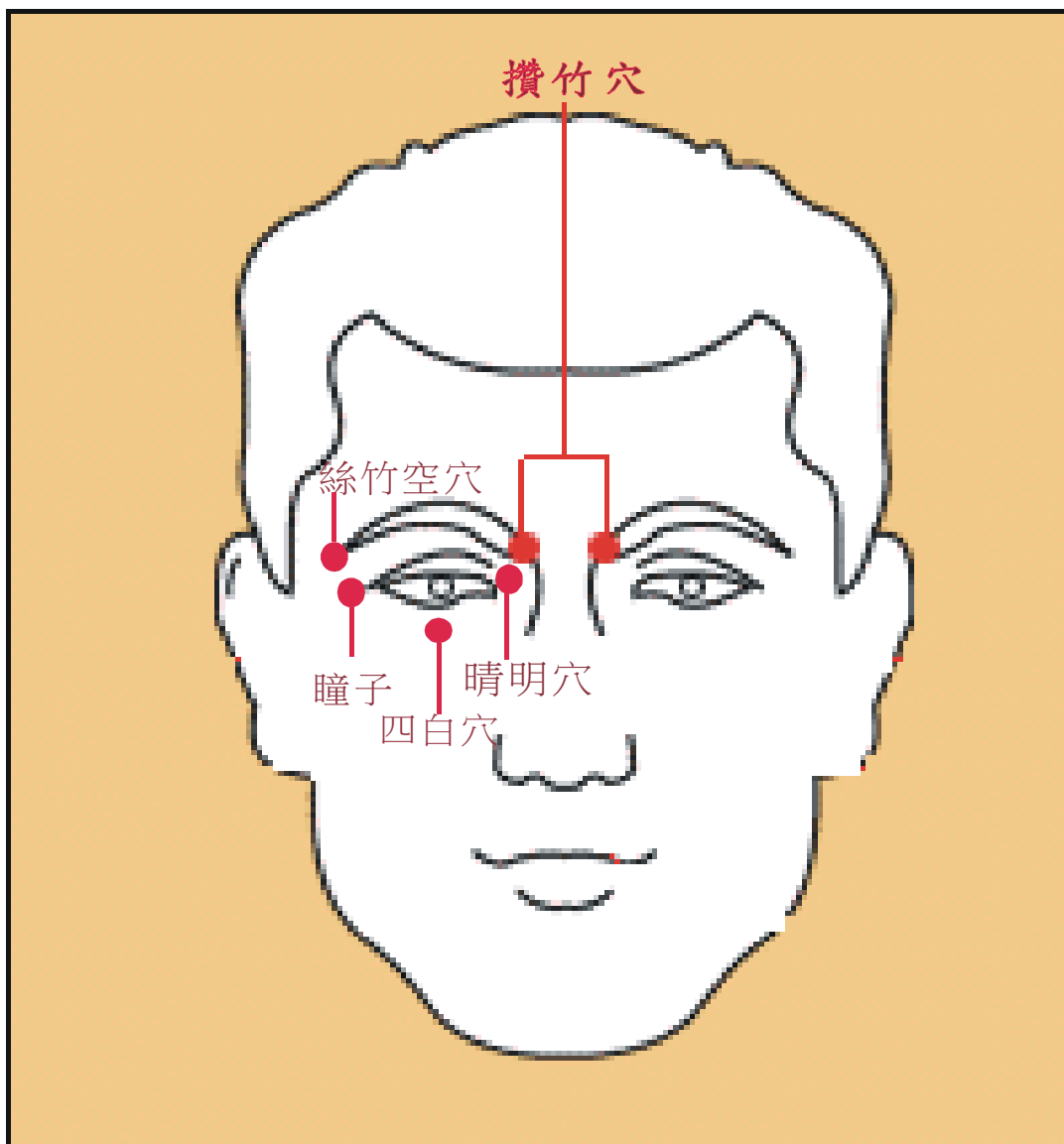
二、穴位按摩減輕黑眼圈保健操

口訣：拇指按眉尖

雙手推鼻邊

壓壓四白穴

雙手轉圓圈



三、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121