

為甚麼小朋友會出現反覆呼吸道感染？



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-mother-measuring-temperature-girl-digital-1800983923>

資料來源：註冊中醫師徐澤昌

如果小朋友經常性出現反覆呼吸道的感染，即經常患上感冒和咳嗽。在中醫角度而言，也是因為他肺脾氣虛及肺脾不足而引起，即個人抵抗力下降了。這些小朋友很多時候因肺氣虛，可能經常感到疲倦或是說話的時候沒有力氣等。如果小朋友脾虛的話，很多時會感到食慾不振又或容易腹瀉。以中醫角度而言，主要便是照顧肺脾，即是要照顧肺脾之氣，讓他能夠增強抵抗力。

他在很短的時間裡剛剛痊癒了卻再次患上感冒，患上感冒後又痊癒，經常性這樣出現，便屬於反覆呼吸道感染。譬如小朋友這次生病了，可能剛痊癒了一、兩個星期後，又再次感冒，又再次出現呼吸道感染。在中醫角度而言，已經可以判斷為小兒反覆呼吸道感染，即生病的頻率和次數比一般人多。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/selective-focus-mother-face-young-asian-2195488511>

又或是可能以前不是這樣的，以前你可能一年會生病三次，但是今年你可能只過了半年，卻已經每個月生病一次，又或是兩個星期便生病一次，這樣子就可能是你的小朋友的身體出現了問題。

如何通過飲食來有效地預防感冒？其實最主要便是飲食清淡面、注意營養及勞逸合適，即運動和休息時間要取得平衡。日常飲食中，要吸收多一點維他命 C 及維他命 A 等，增強自身的抵抗力。家長可煲青紅蘿蔔湯，盡量不要讓小朋友吃太多煎炸、濃味食物及難消化的食物，因為小朋友的消化能力還是很弱，即脾常不足的特徵。如果平常天天吃快餐或是天天吃一些很難消化及濃味的零吃，小朋友的身體會累積痰熱。這些痰熱加上外界的病邪入侵身體，就會形成一些容易感冒的體質。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-lovely-family-standing-kitchen-together-1667249122>

如果要推薦湯水，有一種湯水稱為「玉屏風散」。「玉屏風散」的主要材料是黃耆、白朮和防風這三種藥材，如果我們煲湯水，也可以用這三種藥材，再放一塊瘦肉，放少許蜜棗。