

儿童体质与药膳改善小儿亚健康状态的研究进展

李靖瑜, 聂宏*

黑龙江中医药大学, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2022年12月12日; 录用日期: 2023年1月5日; 发布日期: 2023年1月12日

摘要

常言道, 药补不如食补。中医食疗药膳是我国特有的饮食与中医疗法结合的文化瑰宝。“药膳文化”博大精深、源远流长, 它的最大特点是可以作为普通食品食用, 既具有疾病治疗的作用、又兼顾安全性高、无明显不良反应等诸多优点。在小儿亚健康相关临床表现中具有显著的辅助治疗作用。中医学认为, 小儿亚健康状态与中医体质学有着密切联系。通过查阅近年来儿童亚健康状态的相关文献, 思考归纳各医家的宝贵经验结晶, 从儿童的体质、证型等方面对儿童亚健康状态研究现况加以综述, 为临床实践与研究提供参考依据。

关键词

中医药膳, 中医体质, 小儿亚健康, 综述

Research Progress of Children's Constitution and Medicated Diet in Improving Children's Sub-Health State

Jingyu Li, Hong Nie*

Heilongjiang University of Traditional Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: Dec. 12th, 2022; accepted: Jan. 5th, 2023; published: Jan. 12th, 2023

Abstract

As the saying goes, food is better than medicine. Chinese diet therapy medicated diet is a unique
*通讯作者。

cultural treasure combining Chinese diet and Chinese medicine therapy. “Medicated diet culture” is extensive and profound, with a long history. Its biggest feature is that it can be used as a common food, not only has the role of disease treatment, but also takes into account the high safety, no obvious adverse reactions and many other advantages etc. And it has a significant auxiliary therapeutic effect in the clinical manifestations related to sub-health in children. Traditional Chinese medicine believes that children’s sub-health state is closely related to traditional Chinese medicine physique. By referring to the relevant literature of children’s sub-health status in recent years, this paper summarizes the valuable experience of various doctors, and summarizes the research status of children’s sub-health status from the aspects of children’s constitution and syndrome type, so as to provide reference for clinical practice and research.

Keywords

Traditional Chinese Medicine Diet, TCM Constitution, Sub-Health in Children, Review

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

目前,随着通信事业的发展及人们生活水平的提高,儿童触网年龄愈发提前,日渐变“宅”的儿童,随着运动不足,也正面临更多的肥胖及亚健康问题。亚健康是指:介于健康与疾病之间的一种状态,通常也叫做“次健康”或者“病前态”[1]。它是免疫力低下、脾胃不和等在内的多种因素相互作用导致的一种综合征。“亚健康”是现在全球的一种流行病,已成为国内外医学的一个研究热点。世界卫生组织亚健康调查结果显示,我国0~18岁的儿童约占总人口的16.6%,其中75.31%的儿童处于亚健康状态[2]。因此,改善儿童亚健康状态已经成为新时代背景下刻不容缓的任务。中医将药膳列为医治疾病的诸法之首,也逐渐广受人们的青睐。综上所述,笔者将近年来药膳对儿童不同体质的亚健康研究现状进行综述,以充分发挥药膳的独特优势,发展中医治未病思想,为药膳对亚健康状态的改善作用提供新视角、新思路。

2. 药膳调理小儿亚健康的理论基础

2.1. 中医药膳改善小儿亚健康的理论依据

儿童亚健康状态者虽未达到病态阶段,但若长期不采取干预则会为疾病的发生发展埋下“祸根”。中医对小儿亚健康的认识源头久远,早于《黄帝内经》时期就出现“治未病”这一思想。中医依据舌诊及脉诊辨明症候,通过调和脾胃、推拿、针灸等内服外治综合的方法来改善儿童亚健康状态。李丽等[3]提出对于形体消瘦、面色萎黄、毛发稀疏、舌淡苔腻、脉沉细而滑的儿童,理应采用健脾保健推拿法,调理脾胃,消食化滞。现如今,人们依旧传承发展中医药膳文化,从药食同源的理论出发,采用药食两用食材通过加热和调制的方法制作成具有祛病强身作用的膳食[4]。潘清云等[5]提出药膳的配伍要一如既往的遵循中医辨证论治的理念,在坚持辨证的原则上进行食物配伍。如今,银耳香菇煎、山莲葡萄粥等健脾开胃,健脾益气方广泛应用于临床。药膳以中医治疗亚健康的指导为原则,参照汪受传教授对儿童的八种“偏颇”体质分型形成原理,针对儿童的偏颇体质辨证施善,以此恢复儿童脏腑气血的正常运行、扶正祛邪、调整阴阳,从源头上改善儿童亚健康状态。

2.2. 药膳的现状研究

药膳文化经久不息, 明代《景岳全书》、还有孟诜《食疗本草》等至今皆被后世中药学沿用。如今, 两会提出了中医药现代化发展要求, 强化药膳宣传意识, 继而推动中医药膳文化海外市场的发展[6]。现阶段, 药食同源产品生产化也逐步兴起, 成为未来发展的大趋势。(江中集团独具匠心, 推出了江中猴头菇饼干。好想你有限公司, 开发出清菲菲红枣枸杞银耳羹等都深受人们喜爱和欢迎)。推动全民保健已上升为国家战略, 养生之道已深入百姓日常生活, 中医药膳在助力人民健康的同时, 也必将带动药膳相关产业迈向国际化。

3. 中医对小儿体质的认识

中医体质辨识理念来源于《黄帝内经》五脏论治的基本理论, 近年我国中医临床也逐渐发展儿童体质辨识思想。《灵枢·寿夭刚柔》所说“人之生也, 有刚有柔, 有弱有强, 有短有长, 有阴有阳”。人与人之间存在着体质的差异, 儿童体质与成人体质最主要的差别在于, 机体各器官的生理功能都还未臻成熟完善。历代医家将这种现象称为: “脏腑娇嫩, 形气未充”。如隋《诸病源候论》提出“小儿脏腑娇弱”, 宋《小儿药证直诀》说“五脏六腑, 成而未全……全而未壮”等都说明小儿阶段的机体与生理功能均未达成成熟完善。历代医家十分重视儿童体质学说, 汪受传教授[7]将儿童体质按平衡质和不平衡质分为两大类, 根据人体的阴阳、气血、脏腑等基本理论分为气虚质、血虚质、阴虚质、阳虚质、痰湿质、阳热质、平和质、特禀质不同的八种体质类型, 显然体质的研究在临床诊疗中具有重要的应用价值。徐荣谦[8]指出儿童偏颇体质的形成与先天基础和后天复杂的环境有关, 偏颇体质是儿童亚健康体质突出的特点, 它是一种病理性体质, 病理产物超过一定的阈值就会引起疾病。如偏肺虚质多表现为: 皮肤易出汗或干燥、鼻出血等, 偏脾虚质多表现为: 大便偏溏、口水较多等, 偏肾虚质多表现为: 记忆力较差、毛发较少等, 偏肝亢质多表现为: 性情偏激、面红目赤等, 偏阳热质多表现为: 鼻干咽燥、心烦意乱等, 偏阴虚质多表现为: 大便偏干、偶有盗汗等, 偏怯弱质多表现为: 胆小易惊、睡中哭闹等, 特敏质多表现为: 食欲不振、易感冒等。儿童体质状态多以热症为主, 阳生阴长, 但其尚未真正形成, 仍有较强的可塑性。因此我们通过中医因时、因人、因地的辨识体质, 制定“因人制宜”的干预措施, 来长期避免或减少儿童疾病的发生。

4. 中医对亚健康病因病机的认识

亚健康是 20 世纪 90 年代提出的全新的医学观点, 这实际上也是从重视疾病到重视人的一种观念上的过渡。亚健康状态预示着健康状况在敲起红色的警钟, 由于儿童健康状态不表现为确切的病征, 它与疾病没有明显的界限, 因此西医对其病因病机尚未明确。中医学认为, 儿童亚健康状态的形成是由于先天禀赋不足与后天饮食喂养以及用药不当、起居失常等导致儿童正气损伤以此表现出反复感冒、咳嗽、腹泻等亚健康状态[9]。于春泉等[10]归纳亚健康状态产生的主要病因病机多归于劳累、饮食、日常生活不良习惯等打破人体阴阳平衡状态, 以及脏腑经络的功能失调引起的心脾气血两亏、气滞血瘀、脾胃不和等一系列病理状态。张婷等[11]从“脾主困”的思想论析病机, 认为中阳不足, 浊邪侵脾, 当脾失健运, 经络气血运化失常时, 小儿的肢体肌肉失于气血的滋养, 常常会表现出身体乏力、困倦等状态。儿童亚健康状态是机体内在因素、社会因素和外界环境共同作用的结果, 因此需要根据辨证的思维去分析症状, 改变不良的生活习惯, 调整机体的阴阳平衡从而改善亚健康带来的危害。

5. 药膳在调理儿童亚健康体质中的应用

中药另一种独特的产物是药膳, 中医认为, 亚健康治疗可采用: “食以调之、药以辅之”的理念,

以食物扶助正气, 利用食物及配合天然的药物, 结合儿童具体的亚健康偏颇体质和不同的症状来挑选合适的食材, 以此达到扶正祛邪的目的、恢复儿童脏腑阴阳的平衡。故笔者对邓沂近些年药膳调理儿童亚健康体质的研究进行阐述。

5.1. 特敏质

特敏体质儿童关键原因是肺气、卫气不足。邓沂[12]认为针对这一体质采用补助肺卫、健脾养胃药膳调理。药膳方①(黄芪杞菊花茶): 黄芪, 黄菊花, 枸杞子各 8 g, 冰糖少许。将黄芪、枸杞子煎熬取汁后, 趁热将药汁泡黄菊花焖 10 min。此代茶饮有养阴补血、健脾益肺的作用。适合特敏体质预防鼻炎和感冒。药膳方②(芫荽发疹饮): 芫荽, 荸荠各 30 g, 胡萝卜 50 g。各物洗切后, 先将后两物入锅加水煎至, 之后加入芫荽略煮, 此方清热生津、辛凉透疹作用。适用皮肤瘙痒, 红斑丘疹初起, 或伴有轻度发热的特敏质状态儿童调理效果极佳。

5.2. 偏怯弱质

偏怯弱质是指小儿体质虚弱导致的性格、行为怯弱的亚健康状态。邓沂[13]指出, 对于心悸头晕、怯弱胆小的偏怯弱质, 宜用药膳方①归参炖母鸡汤: 具有补血益气、壮胆定志作用。准备食材当归 5 g, 党参 10 g, 母鸡半只, 调料适量。母鸡处理干净后, 焯去血污后再将当归、党参放入料物袋内与鸡肉同入锅中, 加适量调料和水炖 1 h 至鸡肉熟烂即可。邓沂还指出对于性格内向郁闷的儿童, 常用药膳方②枸杞牛肉煲: 香菇 50 g, 枸杞子 15 g, 牛肉 200 g, 精盐少量。清水将香菇泡发后撕成小片, 枸杞和牛肉先清洗, 将牛肉放入沸水锅中去除血水, 捞出切成肉片, 之后将 3 种原料一同放进砂锅, 加入适量水后煲 45 min 至牛肉熟烂, 加入少许精盐调味即可。此方有抗疲升阳强胆的功效。

5.3. 偏阴虚质

偏阴虚质是儿童因为身体的血精津液等水分亏少, 以阴虚内热和干燥为主的体质。宋媛媛[14]认为, 药膳方①银耳羹药膳: 银耳 5 g, 鸡蛋一个。银耳温水泡发半小时, 去杂质后撕为片状, 加清水煮 2 h 左右, 直到煮烂冰糖溶化, 鸡蛋倒出蛋清, 兑入少量清水, 倒入冰糖汁内搅匀注入银耳内, 即可。此膳滋阴润肺, 对口咽干燥, 干咳的儿童尤其适用。邓沂[15]等还提出, 药膳方②四仁通便茶: 此茶润燥通便、养阴补虚, 对于口燥咽干、大便干结、排解不畅的症状有很好的效果。准备食材: 火麻仁, 甜杏仁, 柏子仁, 松子仁各 5 g, 四种食材共捣碎, 开水冲泡后加盖泡焖 10 min, 即可饮用。

5.4. 偏阳热质

中医认为, 儿童是由于先、后天的因素以及儿童的阳气偏盛、脾常不足的特点导致偏阳热质体质。调理该体质的儿童应遵循导滞泄热、清热祛火、养阴保津的原则。邓沂[16]提出药膳方①竹叶石膏粥: 调理口干口苦、心烦燥热的儿童有很好的辅助治疗, 此膳清心利尿、清热祛火之功效。需新鲜竹叶或鲜淡竹 10 g (干品减半), 生石膏 30 g, 粳米 50 g, 白糖少许, 将鲜叶或淡竹叶洗净, 再加石膏同煎煮, 去掉药渣, 放入粳米, 煮成稀粥, 白糖调味即可, 每日分 2~3 次服用即可。药膳方②芹汁蜂蜜茶: 芹菜, 精制蜂蜜各少许。方法: 将芹菜洗净后绞汁, 再加入适量的蜂蜜用开水冲饮, 每次 20 ml, 每日服用三次。此方用于性情急躁、头昏头痛、大便干结时有鼻衄等症状的调理, 具有清热平肝定眩、导滞通便止衄之功效。

5.5. 偏肝亢质

中医认为, 偏肝亢质体质的儿童因肝阴不足、肝血亏虚所致以肝阳偏亢、肝火偏盛为特征的亚健康

状态。这种体质类型的儿童, 调理应遵循养阴清热、平肝安神、通利二便的原则, 来改善儿童脾气暴躁、夜卧不安、大便干结、小便黄赤、面红目赤或口舌生疮伴口苦口干等亚健康状态的儿童。邓沂[17]指出, 针对偏肝亢质体质, 适用以下两款具有清解火热、泄热平肝、健脾祛湿作用的药膳。药膳方①百合炒芹菜: 鲜百合 150 g (干品减半), 西芹 100 g, 生姜, 精盐, 白糖, 湿生粉, 植物油, 香油, 料酒各少许。先将鲜百合清洗剥开(干品泡软沥干水分), 西芹洗净切成菱形, 生姜切碎。取碗后将精盐、白糖、湿生粉、调成芡汁。把西芹、百合放入锅中, 加适量姜米、料酒略焯水。热锅放入植物油, 煸炒原料, 至断生时放入芡汁, 再放少许香油, 翻炒出锅, 即可食用。药膳方②苦瓜炒香干: 苦瓜 1 根, 豆腐干 5 片, 植物油, 酱油, 精盐各适量。将苦瓜洗净, 去瓤后和豆腐干切成小块, 起油锅加植物油, 先放豆腐干, 煸香, 之后放入苦瓜块, 炒熟后放精盐等调味即可。

5.6. 偏脾虚质

偏脾虚质是儿童亚健康体质中较为常见的一种, 由于脾主运化, 脾胃机能虚弱会极易产生内湿。邓沂[18]提出, 药膳方①党参茯苓粥: 茯苓, 党参两种食材各 10 g, 生姜 2 片, 粳米 30 g, 盐少许。先将食材择洗干净, 生姜切片, 煎取汁。粳米加清水煮粥, 粥稠即成后加煎汁, 加食盐调味即可。此方对中焦脾胃虚寒、脾胃消化机能不足引起的疲乏无力、面色无黄、胃炎引起的胃脘痛等症状的调理取得了满意疗效。药膳方②健脾化湿茶: 党参、厚朴 30 g, 苍术、藿香、苦杏仁三种食材各 45 g, 炙甘草、砂仁各 15 g, 白扁豆、半夏、赤茯苓各 60 g, 茶叶 120 g。上述各食材原料共研粗末, 用时每次取 3~6 g, 沸水冲泡或加生姜 2 片、大枣 3 枚共同煎汤, 代茶饮。此款代茶饮具有, 健脾养胃、行气解郁、化痰消食的功效。针对脾胃机能低下、痰湿积滞导致的脘腹痞满、纳呆纳差、口涎较多、形体偏瘦的儿童有很好的改善作用。

5.7. 偏肺虚质

偏肺虚质即小儿肺气偏虚或兼夹肺阴偏虚的体质。针对偏肺虚质体质的儿童, 中医调理以提高其肺脏功能, 增强儿童机体对外邪的抵抗能力为主, 从而预防肺系疾病的发生。宋媛媛[19]提出了一款润肺养阴、止咳化痰的药膳方①川贝秋梨膏: 冬花、百合、麦冬、川贝四种食材各 30 g, 秋梨、蜂蜜各 100 g, 冰糖 50 g。制作方法: 将冬花、百合、麦冬、川贝入煲加水煎成浓汁, 去渣留汁。将秋梨去皮去核切成块状以及冰糖、蜂蜜同放入药汁内, 文火慢煎成膏, 冷却取出, 装瓶备用。每次食膏 15 g, 每日 2 次, 温开水冲服。针对形体消瘦、阴虚内热、干咳少痰、大便干结等症状儿童效果显著。邓沂[20]提出了一款益气敛汗、养阴生津的代茶饮。药膳方②党参生脉茶: 党参、麦冬、天冬三种食材各 5 g, 五味子 1~3 g, 冰糖或蜂蜜少许。将前三物洗净, 用水煎后取汁, 也可加少于冰糖或蜂蜜调味, 代茶饮。此膳常饮用有较好的防治感冒、咳嗽、鼻鼾等功效。

5.8. 偏肾虚质

偏肾虚质体质, 中医认为多因先天禀赋、后天调护不当, 导致儿童肾精、肾气亏耗。宜通过滋益肾精、补脾益气药膳使肾精充盈、肾气强盛。例如邓沂[21]提出两款温肾补阳、益气健脾、涩尿止遗功效的代茶饮和药膳粥: 药膳方①锁阳养生茶: 锁阳 3 g, 山药、党参、覆盆子各 2 g, 红茶 1.5 g。将前 4 味药材加水煎煮 2 遍, 取药汁 300 mL, 放入保温杯中, 备用, 用时以热药汁浸泡红茶饮用。针对儿童尿频、尿床、精神不振、畏寒怕冷、脘腹痞满等状态的调理在临床上取得良好的效果。药膳方②枸杞羊肾粥: 枸杞子 8 g, 羊肾半个, 羊肉、粳米各 50 g, 精盐调味品适量。把这几物做成药膳, 来补脾助肾、养血益精。将枸杞子清水泡软, 羊肾剖开, 去掉筋膜和骚腺后, 与羊肉同洗、切碎。小葱、生姜洗净、切碎。

枸杞子同羊肾、羊肉、粳米以及葱花、姜一同加水煮粥, 粥成后加精盐少许调味即可。此膳用于改善有腰脚乏力、面色青白、疲乏无力等病证的儿童。

6. 结论

儿童亚健康状态已成为我国广大少年儿童正面临的普遍问题。药膳作为我国中医药传承几千年的独有产物, 在临床调理小儿亚健康体质中具有显著的作用和巨大发展空间。其具有良药可口、服食方便等特点, 更易被儿童接受认可和长期使用。目前我国对于儿童亚健康的改善与治疗方面还存在着如下几种问题: 1) 现今, 临床对儿童亚健康的具体原因尚未达成一致认同以及中医历代医家对儿童体质学说的研究还存在一定的差异。2) 药膳调理儿童亚健康问题, 临床认为虽更为适合并常获良效。但药膳的治疗范围较药物更为广泛, 从治疗手段方面来说还缺乏针对性, 未能对触发亚健康状态的深层次病因进行治疗根除。3) 中西医目前对儿童亚健康状态的界定有些模糊, 缺乏医学的标准化来规范。4) 医学界如今主流研究方向还是更侧重于成年人的亚健康状态, 对儿童亚健康状态的相关文献报道较少。5) 由于儿童体质较弱, 用药更需谨慎, 但部分儿童家长: 营养保健知识匮乏导致调护不当、使用药膳及药物缺乏科学性、并且家长对孩子的心理教育程度不够重视等问题, 都已成为全社会亟待解决的问题。6) 据调查显示, 我们不难发现, 处于亚健康状态的儿童不在少数, 家长普遍对儿童健康的生活方式重视力度不够, 以及活动空间的受限, 从而导致儿童缺乏体育锻炼, 体质普遍下降。7) 目前人们还存在着对药膳的使用具有盲目性, 夸大药膳的功能可医百病, 忽略或代替其它疗法, 贻误病情。

儿童是祖国的未来和希望, 现在国家大力推行健康理念, 推行预防医学。人们对健康需求和养生意识也会空前强烈, 加之国家对中医发展的大力弘扬与支持。开展中医药膳对小儿亚健康状态的研究, 不仅能够丰富我国对儿童亚健康的治疗理论, 还可以进一步完善对儿童亚健康的治疗手段。对保护儿童的身心健康发展有着举足轻重的作用, 值得进一步继承发展和推广应用。

参考文献

- [1] 李红梅. 预防儿童亚健康日常调理与饮食保健分析[J]. 中国保健营养(下旬刊), 2014, 24(3): 1691-1692.
- [2] 宋媛媛, 汪珺. 儿童亚健康体质的食疗药膳调举隅[J]. 教育教学论坛, 2018(21): 90-91.
- [3] 李丽, 刘月艳. 小儿亚健康中医来调理[J]. 家庭科技, 2014(9): 33.
- [4] 王东升. 药膳的起源和发展[J]. 解放军健康, 2010(1): 40.
- [5] 潘青云, 储琴莉, 杨云. 浅谈中医药膳对亚健康状态的调理[J]. 科教文汇(上旬刊), 2017(8): 69-70.
- [6] 王娜. 跨文化交际视角下的药膳翻译策略探究[J]. 中医药导报, 2017, 23(8): 113-115.
- [7] 汪受传. 儿童体质八分法[J]. 南京中医药大学学报, 2019, 35(5): 518-522.
- [8] 徐荣谦, 曹淼, 程宁. 人体体态与儿童体质[J]. 中医儿科杂志, 2017, 13(1): 27-29.
- [9] 张力. 儿童常见的亚健康问题解析[C]//小儿推拿联盟 2012 年年会暨第一届全国小儿推拿名家交流、展示大会论文集. 2012: 132-133.
- [10] 于春泉, 张伯礼, 马寰. 中医对亚健康病因病机的认识[J]. 天津中医药, 2005(3): 198-200.
- [11] 张婷, 孙贵香, 肖丹, 厉佳俊. 从钱乙“脾主困”思想论析调治脾胃对儿童亚健康的防治意义[J]. 江西中医药大学学报, 2019, 31(4): 12-13+17.
- [12] 邓沂. 特敏质儿童亚健康状态的食疗药膳调理[J]. 中医儿科杂志, 2018, 14(4): 59-62.
- [13] 邓沂, 宋媛媛. 偏怯弱质儿童亚健康状态的食疗药膳调理[J]. 中医儿科杂志, 2018, 14(6): 88-90.
- [14] 邓沂, 宋媛媛. 偏阴虚质儿童亚健康状态的食疗药膳调理[J]. 中医儿科杂志, 2019, 15(2): 85-87.
- [15] 宋媛媛. 偏阴虚质儿童亚健康状态的食疗药膳调理[J]. 教育教学论坛, 2018(9): 116-117.
- [16] 邓沂, 宋媛媛. 偏阳热质儿童亚健康状态的食疗药膳调理[J]. 中医儿科杂志, 2019, 15(1): 83-85.

- [17] 邓沂, 宋媛媛. 偏肝亢质儿童亚健康状态的食疗药膳调理[J]. 中医儿科杂志, 2018, 14(5): 76-78.
- [18] 邓沂. 偏脾虚质儿童亚健康状态的食疗药膳调理[J]. 中医儿科杂志, 2018, 14(2): 76-78.
- [19] 宋媛媛. 偏肺虚质儿童亚健康状态的食疗药膳调理[J]. 教育教学论坛, 2018(7): 76-77.
- [20] 邓沂. 偏肺虚质儿童亚健康状态的食疗药膳调理[J]. 中医儿科杂志, 2018, 14(1): 76-78.
- [21] 邓沂. 偏肾虚质儿童亚健康状态的食疗药膳调理[J]. 中医儿科杂志, 2018, 14(3): 88-90.