

如何提升孩子的專注力

主講者：高堂中醫王聖惠主任醫師

* 中醫師的話

中醫認為心、腎與腦及精神是互相關連的。

當腎氣充足時，人體自然精力充沛，並直接與腦、髓、骨的生長發育互為正相關。

而「心主神明」「心為君主之官」說明心的功能包括大腦中樞神經系統的功能。

而腎臟心志(智)，指記憶力；因腦和髓均為腎的精氣所產生，因此腎虛者，每多健忘。

當心腎不交時，主要產生症狀：心煩氣躁、失眠多夢、怔忡害怕、心跳加快……等。

提神補腦食品有胡桃、龍眼肉……等。

* 食物的優先選擇

1. 蛋白質中的酪胺酸會刺激身體大腦分泌多巴胺、腎上腺素等物質，讓人思路變得清晰，反應更為敏捷。
2. 當維生素 B 群攝取不足會使新陳代謝變慢，間接影響到大腦功能。因此避免大量吃甜食、含糖飲料，以免造成維生素 B 群的耗損。
3. 全穀類、豆類、核果類、紅肉、內臟、牛奶、深綠色蔬菜……是維生素 B 群的良好來源。
4. 攝取足夠的鈣質，具有安定神經的功能，可以使心情平穩，不至於過度緊張。

* 輔助藥膳方案

1. 補腎固精神，增強記憶力(核桃清燉麥芽糖)

材料：

核桃肉 3 兩、麥芽糖 4 匙、遠志 6 錢(布包)

作法：

- (1) 核桃保留紅色皮，用清水洗淨。
- (2) 放入燉盅內加入所有材料與藥材包及適量冷水(可依個人甜度與喜好酌量決定水的多寡)蓋上盅蓋，放入蒸鍋(或電鍋)隔水蒸燉 30~60 分，撈出藥材包即可。

2. 有益神經系統生長，補腦(核桃燉乳鴿)

材料：乳鴿 1 隻、核桃 1 兩、杜仲 8 錢、紹興酒少許、鹽適量

作法：

- (1) 杜仲泡水，乳鴿川燙，撈出瀝乾水分。
- (2) 鍋中放入食材，加入熱水及紹興酒，蓋過食材，放入蒸籠或鍋中燉煮 2 小時即可。

3. 天麻九孔燉排骨(鎮靜安神，改善腦部血液循環)

材料：排骨 300 克、九孔 8 個

藥材：當歸 2 錢、枸杞 4 錢、天麻 3 錢、薑 3 片、鹽 2 小匙

作法：

- (1) 九孔以乾淨的菜瓜布刷洗乾淨，入滾水川燙備用；排骨剁塊滾水川燙，撈出洗淨備用，薑洗淨切片。
- (2) 鍋中放入所有材料，加入熱水蓋過食材，移入蒸鍋中燉煮 120 分，起鍋前加鹽調味即可。

4. 雪耳百合鴿蛋湯(潤肺止咳，清心安神)

材料：白木耳 5 錢、鴿蛋 8 個、冰糖適量

藥材：百合 1 兩、西洋參 4 錢、合歡皮 2 錢(用包布)

作法：

- (1) 白木耳泡水發透洗淨，摘去老梗，藥材用水過濾洗淨。
- (2) 鴿蛋清水洗淨備用。
- (3) 鍋中倒入 1000c.c 清水，放入銀耳、鴿蛋、藥材，大火煮滾，再轉中火繼續煲 20~30 分左右，最後撈出藥包並加入冰糖調味。

5. 桂圓紅棗小麥粥(補血安神，養心益腎)

材料：桂圓肉 15 克、紅棗 5 顆、紅糖 20 克、小麥 50 克、粳米 100 克

作法：

- (1) 小麥洗淨，以溫水浸泡至顆粒脹大，粳米、紅棗均洗淨，桂圓肉切細粒。
- (2) 所有材料放入鍋中，加水 800c.c 清水，大火煮開轉小火熬煮成粥，盛起食用時加入紅糖即可。

6. 天麻補腦粥(強化記憶力)

材料：豬腦 1 個、天麻 2 錢、米 100 克、薑 3 片、蔥白 2 枝

作法：同煮粥，煮成後，將豬腦搗碎，加鹽、青蔥適量。

7. 合歡茶(寧心安神，提高注意力)

材料：合歡茶(皮)5 錢、五味子 1 錢

作法：煮茶服用

8. 甘麥大棗湯(養心提神補脾氣)

材料：浮小麥 1 兩、紅棗 5 粒、甘草 2 錢

作法：水煎服

* 結論

一味地處罰與忿怒，並不是對待過動兒童最有效的方法，反而只會讓情況加劇，父母最大的功課是能幫助消化彼此壞情緒，因為他們是有學習困難才無法控制自己的所作行爲。唯有接納和包容，進而學習有效的解決方法，才能讓我們的生活更寬廣和彈性舒適的空間。過動兒童的教養是一條與毅力、耐心拔河漫漫長路。學習寬容而很真誠的去評估孩子的問題，找出自己或孩子可以改進的地方，並且承諾努力完成。