

# 請不要傷害自己的孩子

華夏中醫 吳侃陽中醫師

也許這個題目會令人反感，人們會說，誰會傷害自己的孩子呢？除非孩子的父母神經有問題。其實不然，容易傷害孩子的，恰恰正是那些非常疼愛自己孩子的家長。他們在撫養孩子的過程中，由於太過於疼愛孩子，常常會在生活中無意識地傷害自己的孩子。縱觀世界，大凡生活條件比較好的城區，患有自閉症、肥胖症、多動症等疾病的兒童比例就較大；而不太富有、但又不發生飢荒的地區，兒童的健康狀況反而會好得多。也就是說，那些生活條件比較好的地區或家庭，其孩子的發育並不一定就會好，這種現象的本身就能夠說明一些問題。對照中國城市和農村 10 歲以下兒童的生活情況和健康狀態進行比較則更能顯現問題：由於生活條件的差異，城市裏的孩子上麥當勞多，吃零食多，飲食多為極富營養的高能量食品；而農村裏的孩子沒有這些東西吃，每天的飲食多為家裏自己種的菜、母雞下的蛋等等。城市里的孩子除了讀書外，上電腦的時間相當多；農村裏的孩子自己會玩，這個村跑到那個村，抓魚、掏鳥窩什麼都幹，困了就倒在稻草堆裏面睡上一覺，這些胖乎乎的小傢伙也不會因此而感冒。一般來說，農村裏的孩子長得又胖又結實，大不了患有蛔蟲病；而城市裏的孩子，要嗎胖而喘氣、要嗎瘦而多動，房間的窗子開大一點點就會打噴嚏。

從這裡我們可以看出，孩子發育的問題應該出在不正常的生活狀態之中。由於生活條件較好，父母提供最好的溫床給子女，以便使他們不必忍受任何痛苦而長大成人。事實證明，溫室中長大的花朵，經不起大自然的風雨。而在過度呵護中成長的孩子，很多屬於生活中的“弱智低能兒”；即使身體發育正常，他們也難以適應獨立生活的壓力。這裡，拋開心理方面的問題，我們主要談談優厚的生活條件對於身體發育上的影響。

中國有句熟話，“若要小兒安，多受飢餓少受寒”。許多家長會對這句話不以為然。以為如果孩子經常挨餓，缺乏營養，是難以長大的。其實，孩子是餓不死的，他覺得肚餓，自然會找家長要吃，即使在襁褓中的嬰兒，也會用哭聲表示抗議，因此，家長大可不必耽心。再說，在這類家庭裏，家家都是零食堆吃，似此何來飢餓？筆者有位 14 個月大的腦癱症患兒，每當餵食後，孩子就拼命地哭；孩子喜歡像青蛙一樣趴睡，頭頸部常常大汗淋漓……。依據中醫理論，患兒的問題出在傷食，導致胃腸功能孱弱。飲食進入後，患兒常常會因為腹部脹氣不適而哭鬧；食物消化腐熟較差，腐敗而生臭氣，故經常放臭屁；食滯化熱，心胃火盛則煩躁；食火上燔，逼津外出而出現“蒸籠頭”。某位西醫師看到孩子個子發育較小（僅 27 寸），診斷為營養不良；他無視孩子的胃腸虛損，仍要求家長餵食更富營養的食物。他以為患兒營養不良乃食物所含能量不足所致，殊不知導致患兒營養不良的原因正是因為長期過分地餵食損傷孩子的胃腸功能；使得患兒胃腸功能較差，所食食物難以消化吸

收。在這種情況下，越是進食精品食物，越是會損傷患兒胃腸功能，因而上述症狀也祇會更加嚴重。所以說這裏“飢餓”的含意，不是不給孩子食物吃，而是提醒家長不要給孩子吃得過飽，而導致孩子的胃腸功能損傷。

中國人對於孩子相當疼愛，尤其是隔代的祖父祖母輩，其對孫輩的疼愛則更是難以形容。說句笑話，如果可能，他們恨不得像吹氣球一樣，一夜把孩子吹大。因此在日常生活中，不管孩子願不願意、或者胃腸能不能接受，他們都會跟在孩子的屁股後面，像填鴨似的一口一口地往孩子嘴裏面塞食物。筆者一位朋友家的保姆很負責任，每餐餵孩子很多食物，三歲的孩子體重有四十多磅，小胖子長得圓圓的，很可愛。但遺憾的是孩子的個子始終長不高，說話能力較差；而且連上廁所都不會，大便時一定要穿上尿褲才行；大便一天三、四次，臭得要命。當初他們並沒意識到自己正在傷害自己的孩子，僅僅找筆者給孩子調治大便。筆者通過中藥給其治療，同時告誡家長不可過量地餵食。在家長的配合下，孩子的身長很快增高了，說話也多了，也知道上廁所大便了。我們可以觀察自己的周圍，許多孩子食量驚人，胖的不亦樂乎；許多孩子毫無食欲，長得瘦不拉機。他們中間許多人都存在語言或行為上的怪異，出現人們所常說的自閉症狀。這些都與家長的錯誤育兒方式有關。

隨著生活水平的提高，人類的生活形態發生著巨大的變化，不再遵循原來的正常生活方式，許多人的生活完全背離著身體的正常需求規律，諸如生活的壓力加重，運動的嚴重缺乏，晚睡、甚至徹夜不睡，飲食被當作無所謂以致飢飽失當，性生活毫無節制等等，因此，許多中老年疾病呈現出越來越年輕化的跡象；儘管統計學數據證實人類壽命有延長的趨勢，但這只能說明現代醫學的發展能夠使許多人低品質地活著而不會死去而已，並不能證明人類身體素質方面的增強。

現階段孩子的生活形態也極不正常，除了晚睡、靜多動少、以及封閉式生活給孩子帶來的傷害外，攝食不當是一個重要的因素。一般來說，嬰幼兒對於營養的需求是有限的，由於現代食品過於精製，再加上父母望子成龍的期望作祟，常常採用填鴨似地餵食方式，以至於在營養方面供過於求，導致孩子體內營養嚴重過剩。這點在中國的獨生子女家庭尤為明顯，由於家庭結構多為6:1的比例，父輩、祖父輩對孩子的過分溺愛傷害孩子，導致許多孩子出現發育上的問題。

保證孩子充足的營養，是孩子正常發育的關鍵，尤其是在孩子三歲左右大腦快速發展期更是如此。然而，過食給孩子造成的傷害也是不容忽視的，過食可能會導致自閉症的發生。許多孩子在1-2歲時發育正常，聰明活潑；可是到了3-4歲時，卻突然變得“古怪”起來，他們很少說話、或者根本不說話；對家長說話也不予理睬，甚至眼睛望著別處；外出時到處亂跑，根本不管前面有沒有危險；有的甚至不怕火，敢用手去抓；有的表現為多動，只要是醒著就不會安靜，根本無法靜下來學習；有的不能與他人進行正常的交流，經常自言自語，陶醉在自己的臆想中……。有人說這些孩子活在自己的世界裏，以為他們是不在意其他人的存在。其實，這種理解並不全面，這些患兒沒有什麼“自己的世界”，如果非要說有的話，他們的所

謂“世界”是簡單的、甚至是空白的。由於接受新知識方面的障礙，他們只能循著自己的固有思維活動；他們不理睬家長說話，是由於他們不知道家長說什麼；他們之所以亂跑，是因為他們不知道自己在做什麼；他們不怕火，不怕車，是他們不懂得這些東西會傷害到他們；他們不說話，不與他人進行正常的交流，是由於他們的大腦受到傷害而無法說話、無法交流。也許許多醫者和家長不同意這種說法，以為他們的孩子原來很健康，現在不可能出現大腦的損傷；可是他們不知道，由於靜多動少和過度的攝食等不正常生活方式，會損傷到孩子的大腦細胞，影響到孩子的大腦發育。如果這種不當的生活方式還在繼續，這種傷害當然還會繼續發展下去，因此，這類自閉症的臨床表現呈現出進行性發展狀態。

中國有句成語“腦滿腸肥”，是指終日飽食者無所事事，這裡也可理解為“腸肥”者“腦滿”，所謂腦滿，是指腦袋里已經充滿了，再也塞不進其他東西，其真正含義應該理解為“笨”；所以，這句成語寓意為終日飽食者會變笨。的確，現代研究認為，由於攝入的熱量大大超過所消耗的熱量，所剩餘的熱量會轉變為脂肪蓄積體內；如若腦組織的脂肪過多，就會形成“肥胖腦”。在人腦結構中，智力與大腦溝回皺褶的多少有關，溝回越明顯，皺褶越多，就會越聰明。而肥胖腦會使溝回緊緊地靠在一起，皺褶逐漸消失，大腦皮層呈現出平滑狀態，腦神經網絡的發育也會隨之變差，從而導致智力水平的嚴重下降。人們在研究中還發現，人體內有一種能使大腦早衰的纖維芽細胞生長因子，這種因子的數量會在人體處於過飽狀態下增加數萬倍；這種物質能促使腦血管細胞增殖，造成血管狹窄，供血能力減弱，從而加重大腦缺氧。同時，因飽食代謝後所產生的廢棄物質經腸道細菌作用後會產生大量的有害物質（如甲烷、酚、氨、硫化氫、組織胺等），這些有害物質經由腸道被機體吸收，並進入血液循環，進而刺激大腦，使腦神經細胞受損，影響孩子大腦的正常發育。從自閉症發生率來分析，自閉症高發處多為歐美的富庶家庭和中國一胎化後愛子如命的家庭，因為這些家庭具備導致“腸肥”的條件。了解到現代醫學這些病理觀念，對於孩子為什麼常常會在3-4歲時突然出現自閉症狀，應該有著較為明確的認識。由於腦細胞的損傷，許多孩子無法進行有效的學習，祇會重複同樣的動作；由於無法掌握人際交往的技巧，他們只能將自己封閉起來，滿足於在自己所掌握知識的基礎上進行的空想遊戲。

飲食積滯患兒比較難以治療，一方面，此類患兒脾胃功能較弱，稍不注意飲食，容易造成新的損傷；食滯日久，還將會導致心腎精氣不足。治療初期，必須先消食積，清食熱，行胃腸之氣；其次方能培補脾胃，具有自閉症狀者，還應該培補心腎，開啓心竅。另一方面，此類患兒比較喜歡上麥當勞進餐，因為裏面有他們最喜歡的東西：冰水以及油煎或燒烤過的香辣食物。由於患兒心胃火盛，喝冰水正好解渴，感覺很爽，因而他們特別喜歡喝冰水。但冰水會損傷陽氣，對患兒的胃腸功能相當有害。而中醫稱香辣為辛味，辛能化濕燥痰；脾胃虛弱者內濕較盛，故口味較差者會喜食香辣之品。但香辣食物既易上火，又難於消化吸收，會加重胃腸的負擔。此

外，還有吃零食等不好的習慣，如若家長不能積極配合，控制患兒進食上述食品，其治療也是白搭，毫無意義。

中醫理論認為，“脾主四肢，主肌肉”，脾胃氣盛則肌肉發達，四肢強健；反之，經常運動的人則可培補中氣，促使脾胃功能恢復正常。所以說，常常處於靜止狀態的人應該進行適當的運動，以達到動靜平衡。當今的兒童，動得是遠遠不夠的，尤其是華人家庭，遠較老美疏於運動。許多家長害怕孩子跌傷，更是不敢放手讓孩子去跑跳，這種少運動的生活狀態對於兒童的發育也是不利的。筆者治療這類患兒，常常要求家長將孩子盡多地帶去戶外活動，食滯的孩子更是要求他們進行打球之類的激烈活動。胃腸功能強健，孩子所需要的各類營養才有可能充分，因而孩子的發育才會正常。

綜上所述，在育兒的過程中，家長應了解到幼兒的營養需要量是有限的，幼兒的胃腸也是很柔弱的，過食祇會損傷孩子的脾胃。作為家長，切不可有拔苗揠長的心態，否則，將會貽害於自己的孩子。在孩子身體發育成長的過程中，飲食與運動是相當重要的兩個因素，“脾為後天之本”，孩子的消化吸收功能強壯，才能夠從食物中攫取充分的營養以滿足身體發育之需要。後天得補，即使孩子先天欠足，也能使其體質得到較好的改善。家長應該學會觀察自己孩子各方面的發育情況，如果發現孩子存在某個方面的“發育不良”，或者肥而喘氣，或者瘦而多動，或者孩子在智力或語言方面有異常表現，都得要警惕。不過，即使孩子患上自閉症也不必驚慌，應該及時求醫，中醫治療可以幫助您的孩子恢復健康。