知識宅急便

幫孩子穩健成長 溫和調理體質，跨科早療中醫來助攻！



兒童早期療育需要長時間累積，孩子若伴隨睡不好或腸胃問題，往往會影響復健配合度。中醫能從體質與情緒穩定切入，成為跨專業團隊的支持夥伴。

在早期療育的路上，中醫的角色是小兒科、復健科、職能或語言治療等跨專業團隊的支持夥伴。林森中醫昆明院區中醫家醫暨社區醫學科主任陳重嘉指出，孩子的發展訓練需要長時間累積，西醫與復健相關專業多著重於診斷評估、功能訓練與能力建立；中醫則從體質調整與身心狀態穩定的角度切入，作為跨專業照護中的輔助力量。

臨床常見語言發展較慢、自閉症類群（ASD）、注意力不足過動症（ADHD）或整體發展遲緩的孩子，除了心智發展議題外，也可能伴隨情緒起伏、容易哭鬧、專注力不穩或活動量調節困難等狀況。陳重嘉表示，這些表現實際會影響孩子參與治療、課堂活動與日常互動的穩定性。此時，中醫可扮演「內在環境的優化者」，協助孩子在較舒適、較穩定的身心狀態下，逐步提升復健與學習時的專注力與配合度。

精準溫和無痛針灸推拿

許多家長對中醫早療有興趣，但一聽到針灸、推拿，第一反應會擔心孩子怕針、怕痛。陳重嘉強調，「溫和、安全」是兒童中醫的第一原則。臨床上特別重視安全與可接受度，例如雷射針灸是以低能量雷射照射特定穴位，並非實體針刺皮膚，通常不會疼痛，孩子也較容易接受。

除了雷射針灸，小兒推拿則是以輕柔手法刺激經絡穴位，協助腸胃、睡眠與情緒調節。至於科學中藥，陳重嘉說明，兒童並非不能使用科學中藥，但一定要由合格中醫師依兒童年齡、體重、體質與症狀評估後處方，不建議家長自行購買或套用成人處方。兒童治療的原則不是越多越好，精準、溫和、循序漸進才是核心。

顧好脾胃睡眠紮根

中醫常說「脾胃為後天之本」，孩子若吃得好、排便順、睡得安穩，才有足夠的體力與穩定性參與學習和復健訓練。陳重嘉指出，臨床上早療孩子常有食慾差、脹氣、便秘或腹瀉、入睡困難、半夜易醒等問題，進而影響白天的精神、情緒、注意力與課堂配合度。

針對這些腸胃與睡眠的困擾，中醫會依孩子的體質與症狀表現綜合辨證，透過穴位刺激、小兒推拿、作息調整，必要時搭配中藥調理，協助孩子逐步建立較穩定的身體節律。陳重嘉表示，當腸胃功能與睡眠品質慢慢改善，孩子的情緒穩定性、注意力與活動調節，也較有機會進入較佳的狀態。

把握黃金期雙軌並進

早療越早開始越好，0 到 6 歲是重要發展時期，3 歲以前更是黃金階段。陳重嘉解釋，中醫古籍雖沒有與 ADHD、ASD 相同的病名，但可從語言發展、注意力、情緒穩定、睡眠、腸胃與整體體質等面向綜合觀察予以辨證施治。因此，家長不必等到復健成效不理想才尋求中醫，可在既有療程中，同步讓中醫師評估孩子的臨床症狀與體質。

至於居家照顧，陳重嘉建議維持規律生活、睡前減少螢幕刺激，飲食避免過多冰冷、甜食與加工零食，並仔細觀察排便、食慾與睡眠變化。早療是一場需要耐心陪伴的馬拉松，中醫希望提供溫和、可持續，且能融入日常生活的支持，與家長及早療團隊一起陪伴孩子，將每天的小進步穩穩累積，讓孩子成長的步伐走得更穩、更遠。





受訪者／陳重嘉
林森中醫昆明院區
中醫家醫暨
社區醫學科主任

門診時間

林森：週三、四、六上午
週一、三下午
週一夜間
中醫：週二上午
中興：週一上午