



為考試補腦、助專注力作準備

不少兒童容易出現專注力不足的問題。中醫認為「腎主骨生髓，髓通於腦」，腦部專注力的強弱與腎氣密切相關。透過適當的中藥湯水調理，可以補腎納氣、滋養心血，從而提升兒童的記憶力和專注力。醫師介紹以下3款適合兒童飲用的湯水，有助改善他們的腦部專注力，考試溫習自然事半功倍！

健脾
安神

核桃芡實胡蘿蔔豬展湯

材料：

核桃肉	20克
芡實	12克
龍眼肉	12克
胡蘿蔔	1條
粟米	2條
豬展	300克
生薑	2片
蜜棗	3粒
清水	適量

做法：

1. 豬展肉切塊後氽水備用。
2. 胡蘿蔔洗淨去皮切件。
3. 洗淨核桃、芡實、龍眼肉和玉粟米。
4. 所有材料放入鍋中，加入適量清水，大火煮沸後轉小火煲1小時。
5. 加少許鹽調味即可飲用。

功效：補腎健脾、益智安神。核桃補腎固精、芡實益氣健脾、龍眼肉養心安神。此湯水能補腎健脾，改善注意力不集中。



核桃：性溫味甘，歸腎、肺經。有補腎溫肺及潤腸通便的功效。



芡實：性平味甘澀，歸脾、腎經。有健脾止瀉及固腎益精的功效。



龍眼肉：性溫味甘，歸心、脾經。有補益心脾及養血安神的功效。

平肝
健脾



天麻川芎山藥魚頭湯

材料：

天麻	12克	大魚頭	1個
川芎	6克	生薑	3片
山藥	10克	清水	適量
紅棗	5粒		

做法：

1. 魚頭洗淨後略煎至金黃色。
2. 洗淨天麻、川芎、山藥和去核紅棗。
3. 所有材料放入煲中，加水煮沸後轉小火煲1.5小時。
4. 加鹽調味後飲用。

功效：天麻熄風定驚，山藥健脾補腎，川芎活血行氣，紅棗補中益氣。此湯水能平肝熄風、健脾益腎，增強專注力，適合容易分心及有學習疲勞的兒童。



天麻：性平味甘，歸肝經。有平肝熄風及神養氣的功效，能提升認知功能。



山藥：性平味甘，歸脾、肺、腎經。具有健脾養胃、益肺生津及補腎益精的功效。



紅棗：性溫味甘，歸脾、胃經。補中益氣、養血安神，有助減輕疲勞。

百合蓮子芡實雞湯

材料：

百合	10克	雞肉	300克
蓮子	10克	陳皮	1瓣
芡實	12克	蜜棗	5粒
山藥	15克	清水	適量

做法：

1. 雞肉氽水備用。
2. 百合、蓮子、芡實和山藥浸泡30分鐘。
3. 所有材料放入鍋中，加水煮沸後轉小火煲1.5小時。
4. 加鹽調味即可。

功效：百合清心安神，蓮子補腎益脾，芡實健脾固腎，山藥健脾固精。此湯能寧心安神及改善專注力。



百合：性微寒味甘，歸心、肺經。有養陰潤肺及清心安神的功效，緩解焦慮情緒及提升學習效率。



蓮子：性平味甘澀，歸脾、腎、心經。有補脾止瀉及養心益腎的功效。



山藥：性平味甘，歸脾、肺、腎經。有健脾和胃及生津益肺的功效，滋補先天與後天之本，助腦力發展。

以上湯水性質溫和，適合兩歲以上的兒童飲用。建議每週飲用1至2次。如有特殊體質或疾病，請先諮詢註冊中醫師的意見。

(以上資料只供參考，如有疑問，請先向註冊中醫師諮詢。)

寧心
安神

