



輸入關鍵字搜尋



產前產後資訊 | 查兒資訊 | 升學教育 | 親子玩樂 | 荷花頻道 | 好物推介 | 最新熱話 | 荷花至尊品牌

主頁 > 育兒資訊 > BB飲食營養 > BB飲食營養 | 常見過敏症狀 哮喘+鼻敏感+濕疹 3款湯水提高孩子抵抗力+防敏

BB飲食營養 | 常見過敏症狀 哮喘+鼻敏感+濕疹 3款湯水提高孩子抵抗力+防敏



日期：2026-05-17

兒童最常見的過敏症狀包括哮喘、鼻敏感和濕疹，中醫認為過敏的成因主要分為，內因的先天性稟賦及臟腑功能失調，特別是肺、脾和腎不足，外因則為感受風寒異氣之邪，食物觸發或鬱熱內蘊所造成的反應。3款中醫湯水推介有助調整臟腑，提高孩子的抵抗力。

延伸閱讀：[BB飲食營養](#) | [營養師推薦低GI早餐組合 助學生保持專注力及精力](#)

3款防敏湯水提高孩子抵抗力 防敏湯水1 | 健脾利濕——玉米鬚薏米湯

材料：玉米鬚 10克、生薏苡仁 30克、土茯苓 30克、紅糖 適量

做法：

1. 玉米鬚、生薏苡仁及土茯苓洗淨，備用。
2. 將3樣材料加入0.5公升清水中。
3. 大火滾起，轉小火煲小時。
4. 加入適量紅，即可飲用。



湯水功效

至Hit相關文章

- 嬰幼兒健康 | 家長必睇！1歲以下RSV感...**
嬰幼兒健康 2026-05-12
- 湊仔學堂 | 小朋友成日問「點解？」5大貼...**
湊仔學堂 2026-03-23
- 湊仔學堂 | 比同學笑「矮仔」「肥妹」唔...**
湊仔學堂 2026-01-08
- BB睡眠 | 常見BB睡眠陷阱 增嬰兒猝死風險...**
湊仔學堂 2025-09-29
- 嬰幼兒健康 | BB便便顏色+質地+氣味反映健...**
嬰幼兒健康 2025-09-22

健脾和胃，清熱利濕。適用於濕熱型皮膚敏感人士，建議每日1劑，服8至10劑為一個療程。	
玉米鬚	味甘、淡，性平。歸腎、膀胱、肝、膽經，有利水消腫，泄熱，利膽平肝的功效
生薏苡仁	味甘、淡，性微寒。歸脾、胃、肺經。有利水滲濕，健脾，除痹，清熱排膿的功效
土茯苓	味甘、淡，性平。歸肝、胃經。有解毒除濕，通利關節的功效

防敏湯水2 | 祛風解毒——桑菊薄荷飲

材料：桑葉10克、菊花10克、薄荷3克

做法：

1. 三味材料洗淨備用。
2. 放入杯內，加入沸水，滲泡5分鐘即可飲用。



湯水功效

清熱祛風，涼血解毒。適用於風熱型皮膚敏感人士。	
桑葉	味苦甘，性寒。歸肝、肺經。有疏風清熱，涼血止血，清肝明目，潤肺止咳的功效
菊花	味辛、甘、苦，性微寒。歸肺、肝經。有疏散風熱，平肝明目，清熱解毒的功效
薄荷	味辛，性涼。歸肺、肝經。有疏散風熱，清利頭目，利咽，透疹，疏肝解鬱的功效

防敏湯水3 | 益氣扶正——玉屏風粥

材料：黃芪15克、白術15克、防風10克、白米100克

做法：

1. 先將三味藥物洗淨放入藥罐。
2. 加入0.5公升水大火滾起，轉小火煲半小時煎成湯劑。
3. 取汁液和白米共煮，煮成粥食用。
4. 也可與雞、豬肉及豬肚等一起煲湯食用。



湯水功效

益氣固表，培本扶正。適用於氣虛型呼吸道敏感人士。	
黃芪	味甘，性微溫。歸脾、肺經。補氣升陽，益衛固表，利水消腫，托瘡生肌的功效
白術	味苦、甘，性溫。歸脾、胃經。有補氣健脾，燥濕利水，止汗，安胎功效
防風	味辛、甘，微溫。歸膀胱、肝、脾經。有發表散風，勝濕止痛，止癢、止瀉的功效

過敏症患者飲食建議

宜食性質平和，健脾和胃扶正之食物。例如白米、糯米、小米、薏苡仁、蘋果、蓮子、紅棗、栗子及豬肉等。少吃生冷、辛辣及肥甘油膩食物，避免進食各種「發物」。例如蠶豆、牛肉、鵝肉、茄子、海魚、蝦、蟹、貝殼類海產、辣椒及濃茶等。



原文刊登於《媽媽寶寶》439期
雜誌詳情及訂閱優惠：<http://bit.ly/42qzP8>

資料提供：翁靈耀（註冊中醫師@基督教聯合那打素社康服務）

抵抗力 哮喘 敏感 鼻敏感 濕疹 中醫湯水



延伸閱讀：[BB 飲食營養 | 魚類營養豐富 助大腦+肌肉發展 海水魚 vs. 淡水魚 附魚類菜式食譜](#)

延伸閱讀：[BB 飲食營養 | 考試溫習補腦+提升專注力 中醫推介 3 款試前補腦湯水](#)