



解決磨牙、睡不安、心火旺 湯水

中醫認為「心主神明」，情緒和睡眠皆與心有密切關係。由於小兒具有「心常有餘」的生理特點，容易因為白天情緒過於激動，或受到強烈光影與聲音刺激，導致心火被驚動。加上小兒的神經系統發育尚未完善，當心火亢盛、熱擾神明時，便會容易表現入睡困難、睡覺翻來覆去、磨牙、易驚醒，甚至半夜哭鬧等症狀。針對「心火旺盛」引起的睡眠不安，以下三款湯水可供家長參考調理之用。

瀉火
滋陰

燈芯草麥冬瘦肉湯

材料（一人份量）：

燈芯草1扎 約3克
麥冬 10克
蜜棗 1枚
瘦肉 150克

做法：

1. 將瘦肉洗淨，汆水去血水後撈出。
 2. 將燈芯草和麥冬用清水略沖洗乾淨。
 3. 將所有食材放入湯煲中，加入約1公升清水。
 4. 大火煮沸後，轉小火慢煮約1小時。
- 出鍋前去渣留湯，讓小兒飲用（可不加鹽，蜜棗已有輕微甜味）。

功效：清心瀉火，滋陰安神。



燈芯草：味甘、淡，性微寒；歸心、肺、小腸經；具有清心火和利小便之效。



麥冬：味甘、微苦，性微寒；歸心、肺、胃經；具有養陰生津和潤肺清心之效。

養心
解鬱



甘麥大棗合歡茶

材料（一人份量）：

淮小麥.....15克	炙甘草.....5克
紅棗.....（去核）2枚	合歡皮.....5克

做法：

1. 將所有材料洗淨，放入鍋中，加入0.5公升水。
 2. 大火煮開後，轉小火煮20分鐘。
- 代茶飲用，當天分次喝完即可。

功效：養心安神，解鬱除煩。



淮小麥：味甘，性涼；歸心、脾、腎經；具有養心安神，除煩之效。



炙甘草：味甘，性溫；歸心、肺、脾、胃經；具有補脾和胃，益氣復脈之效。



合歡皮：味甘，性平；歸心、肝經；具有解鬱安神，活血消腫之效。

百合蓮子茯神粥

材料（一人份量）：

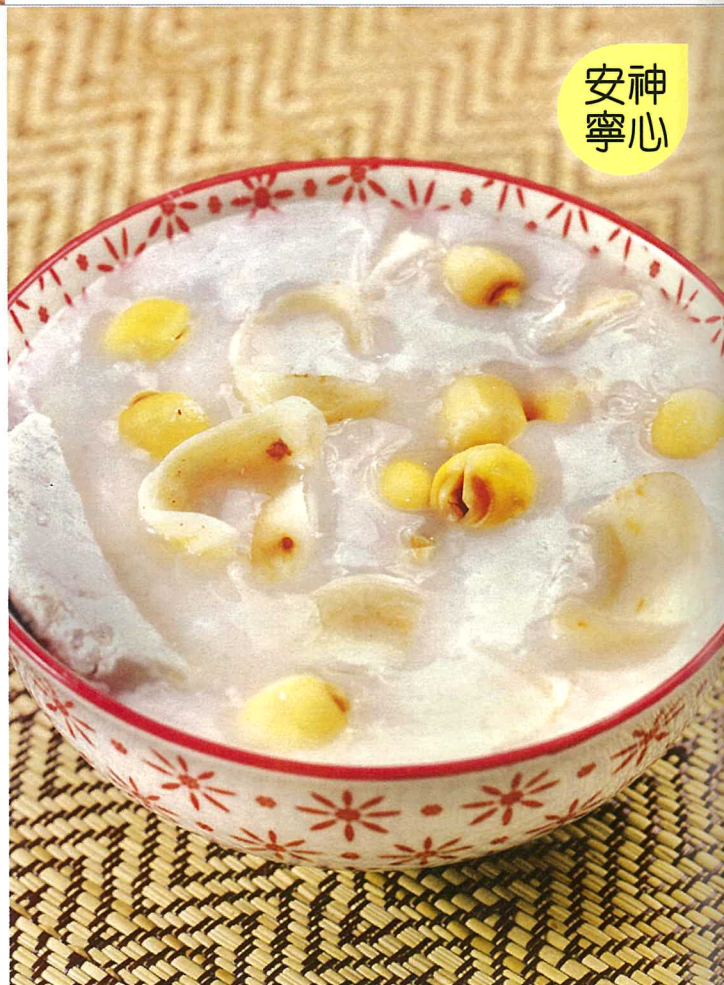
乾百.....合10克	茯神.....10克
去心蓮子.....10克	粳米.....30克

做法：

1. 將茯神用紗布袋包好。
2. 將粳米、蓮子和百合洗淨，與茯神包一同放入鍋中，加入適量清水熬煮至軟爛的粥。
3. 出鍋前撈出茯神包，可加入少許冰糖調味。

功效：清心安神，健脾寧心。☑

安神
寧心



百合：味甘，性寒；歸心、肺經；具有養陰潤肺和清心安神之效。



蓮子：味甘、澀，性平；歸脾、腎、心經；具有補脾止瀉、止帶、益腎固精，以及養心安神之效。



茯神：味甘、淡，性平；歸心、脾、腎經；具有寧心安神和利水健脾之效。