



媒體報導

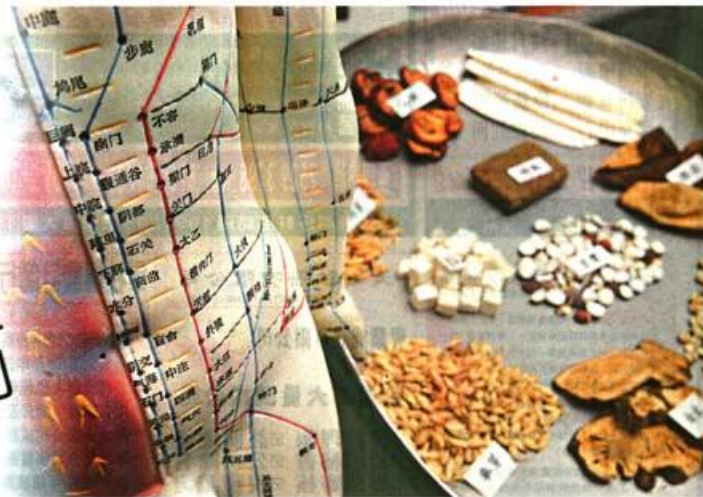
日期： 2010年12月21日(星期二)
資料來源： 經濟日報 - 副刊
標題： 慎防佳節脾胃病

基督教家庭服務中心-香港中文大學中醫教研中心(牛頭角)註冊中醫師嚴韻詩小姐接受訪問，講解如何防治脾胃病，及介紹一系列的穴位療法和有關消滯健脾的食療。

撰文：何寶華 攝影：嚴韻詩 編輯：周美玲 美術：余潔潔

2010年12月21日 星期二 經濟日報

慎防佳節脾胃病



按穴健脾胃

▼中脘——位於肚臍上4吋。



▼足三里——外膝眼下3吋。



▼天樞——位於肚臍旁2吋。



▼內關——位於腕橫紋對上2吋。

究 竟甚麼是「脾胃病」？基督教家庭服務中心——香港中文大學中醫教研中心(牛頭角)註冊中醫師嚴韻詩說：「脾胃病是從飲食問題引起，佳節期間，食無定時兼食得過量，容易造成脾胃問題。」脾為肺和胃為後天之本，具有消化、吸收功能。脾胃要精微物質(營養)來使身體得以運行，由於脾為氣血生化之源，所以氣血保持平衡，才有助維持正常的運作。脾的病變，與氣機升降失常有關，以致消化功能減退，水滯停滯，進食後難以消化和吸收，臨床上以腹脹或痛、納少便溏、浮腫困重為常見徵狀。

胃病多因飲食不節，飢飽失常。實證多由飲食不潔或誤食不潔之品，過量進食寒涼食物而起，厚味如過鹹過甜過辛辣過酸等食物，都會影響脾胃吸收，有損消化功能。「香港人常進食寒涼食物如汽水、雪糕、沙律、壽司等，脾胃較虛寒，如果在節日期間飲食不潔或進食過量，便很容易食滯胃脹，尤其進食煎炸食物過多，會損傷脾胃。而且過量熱性食物會引起「上火」，包括長蘆棗、喉痛、小便黃、大便秘結等情況。」

不少人曾患過脾胃病，不過可能對此病不了解，令到患病而不自知。「脾胃病發生時，通常會有胃脹、胃痛、嘔

及食慾下降的表現。嚴重一點的話，會經常作嘔作悶，此病最大特點是患者有很多噯氣，吐出噯氣後，腹脹情況減輕。有些患者吃得過量(中醫稱食積)，但消化不良，容易嘔吐酸腐食物，且口氣較大。」

另一般視脾胃病，長遠而言，消化吸收會愈來愈差，氣機無法暢通，腸胃衰弱。此外，有機會發生長期性便秘、腹瀉、痔瘡等，加上胃酸過多，容易引致胃潰瘍的發生，及造成腸胃功能紊亂，此與腸癌肉和癌痛有關。

防治健胃病有辦法

要防治脾胃病，中醫會採用多種方法，若然只是屬於輕微的問題，可以在適當的穴位進行按摩，包括在胃脘部的中脘、氣海、天樞，及在手部的內關和合谷等位置按穴。脾胃虛弱者可按脾俞、關元、足三里，及背部的肝俞、脾俞、三焦等穴位。一般以摩、按、揉手法，每次約10分鐘便可。

飲食方面，可用茯苓、薏苡仁、淮山、陳皮、麥芽、谷芽、神曲、白扁豆、山楂、砂仁、茯苓等食材煲湯，有助消滯。有一款開胃消滯湯水，材料包括：炒谷芽、炒麥芽、山楂肉各5錢，黨參3粒，馬蹄20枚，有健脾消滯之效，不妨一試。

另外，每次大吃大喝後的幾天，日常飲食宜吃清淡食物為主，例如用陳皮煲粥、麥皮等，讓脾胃得到休息。飲用開胃茶亦可，它用谷芽、麥芽、薏米、茯苓等製成。這些材料均屬於開胃中藥，西柚、檸檬、木瓜、奇異果、西梅、無花果等生果也適合進食。「脾胃病發生時，通常會有胃脹、胃痛、嘔

▼這些有助消滯健脾開胃的中藥食材，包括麥芽、白朮、陳皮、薏苡仁、淮山、神曲、谷芽、山楂等，均適合用來煲湯飲用。



健脾益胃食物精選

- 白朮** 味甘，性涼。入脾經。為養脾佳品。《本草綱目》載之為藥中養胃利者。具有促進消化、增進食慾、加快腸胃蠕動，以及止咳化痰的作用。
- 山楂** 性溫味酸甘，具化食消滯、活血散瘀、收斂止瀉等傳統。主治胃脘積滯、高脂血症及血管硬化等症。
- 麥芽、谷芽** 消食中藥。健脾開胃；主治食積不消、腹脹口臭、脾胃虛弱。
- 神曲** 味甘性溫，有益氣健脾、解毒消滯等功。兼有加強血壓及腸胃蠕動、促進動脈硬化、有強心保肝、寧神定志、促進新陳代謝，以及加強體內藥物吸收等作用，是健脾益胃的良伴。
- 西柚(檸檬)** 健脾開胃。能與胃調中，可治腹脹嘔吐、噯氣口臭、虛弱血虛及脾胃虛弱等症。





究 竟甚麼是「脾胃病」？基督教家庭服務中心——香港中文大學中醫教研中心(牛頭角)註冊中醫師嚴韻詩說：「脾胃病是從飲食問題引起，佳節期間，食無定時兼食得過量，容易造成脾胃問題。」原來脾和胃為後天之本，具有消化、吸收功能。脾需要精微物質(營養)來使身體得以運行，由於脾為氣血生化之源，所以氣血保持陰陽平衡，才有助維持正常的運作。脾的病變，與氣機升降失常有關，以致消化功能減退、水濕停留，進食後難以消化和吸收，臨床上以腹脹或痛、納少便溏、浮腫困重為常見徵狀。

胃病的發生，是以受納、腐熟功能障礙及胃失和降而起，胃氣上逆為主要的病理改變。臨床上以食少、脘脹或痛、嘔惡等常見徵狀。大腸和小腸則主要表現在大便的異常，如泄瀉、便秘，或者是腹脹、腹痛、腸鳴等腹部的徵狀。

食滯腸胃多不適徵狀

她指出，脾胃病分虛和實兩種，虛證多因飲食不節，飢飽失常。實證多由飲食不當或誤食不潔之品、過量進食寒涼食物而起，厚味如過鹹過甜過辛辣過酸等食物，都會影響脾胃吸收，有損消化功能。「香港人常進食寒涼食物如汽水、雪糕、沙律、壽司等，脾胃較虛寒，如果在節日期間飲食不當或進食過量，便很容易食滯胃腸，尤其進食煎炸食物過多，會損傷腸胃，而且過量熱性食物會引起『上火』，包括長暗瘡、咽痛、小便黃、大便秘結等情況。」

不少人曾患過脾胃病，不過可能對此病不了解，令到患病而不自知。「脾胃病發生時，通常會有胃脹、胃痛、腹

脹及食慾下降的表現。嚴重一點的話，會經常作嘔作悶。此病最大特點是患者有很多噯氣，吐出噯氣後，腹脹情況減輕。有些患者吃得過量(中醫稱食積)，但消化不良，容易嘔吐酸腐食物，且口氣較大。」

萬一輕視脾胃病，長遠而言，消化吸收會愈來愈差，氣機無法暢通，腸胃衰弱。此外，有機會發生長期性便秘、腹瀉、痔瘡等，加上胃酸過多，容易引致胃潰瘍的發生，及造成腸胃功能紊亂，此與腸瘻肉和腸癌有關。

防治健胃病有辦法

要防治脾胃病，中醫會採用多個方法，若然只是屬於輕微飽滯的問題，可以在適當的穴位進行按摩，包括在胃脘部的中脘、氣海、天樞，及在手部的內關和合谷等位置按穴。脾胃虛弱者可按氣海、關元、足三里，及背部的肝俞、脾俞、三焦等穴位，一般以摩、按、揉手法，每次約10分鐘便可。

飲食方面，可用茯苓、薏苡仁、淮山、陳皮、麥芽、谷芽、神曲、白扁豆、山楂、砂仁、茨實等食材煲湯，有助消滯。有一款開胃消滯湯水，材料包括：炒谷芽、炒麥芽、山楂肉各5錢、蜜棗3粒、馬蹄20枚，有健脾消滯之效，不防一試。

另外，每次大吃大喝後的幾天，日常飲食宜吃清淡食物為主，例如用陳皮煲粥、麥皮等，讓腸胃得到休息。飲用開奶茶亦可，它用谷芽、麥芽、薏米、茯苓等製成，這些材料均屬於開胃中藥。西柚、菠蘿、木瓜、奇異果、西梅、無花果等生果也適合進食，也有幫助消化的功效。

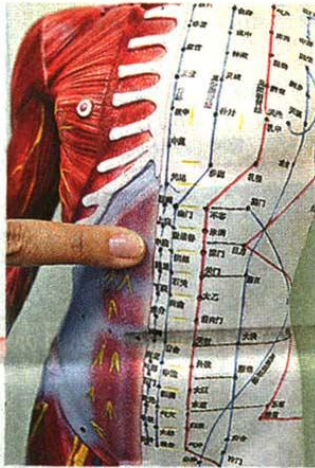


▲嚴韻詩醫師表示，佳節期間想送禮表心意，可考慮送茶葉，如胃熱者適合飲龍井、綠茶，胃寒者適合飲普洱。

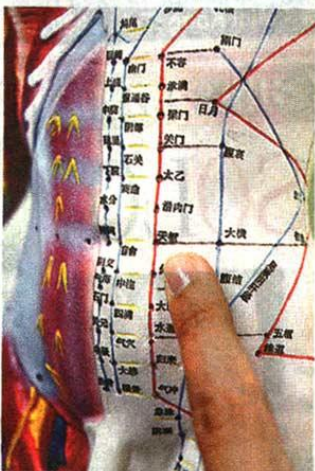
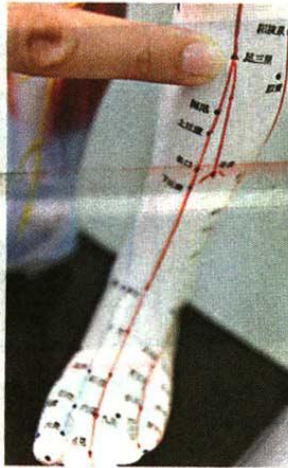


按穴健脾胃

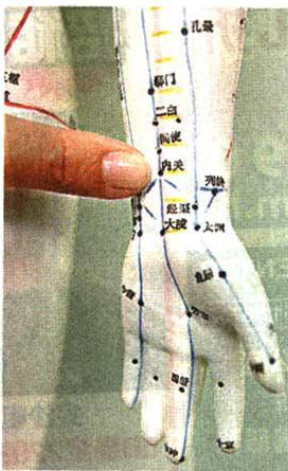
▼中脘——位於肚臍上4吋。



▼足三里——外膝眼下3吋。



▲天樞——位於肚臍旁2吋。



▲內關——位於腕橫紋對上2吋。

健脾益胃食物精選

白蘿蔔：味辛甘，性涼，入肺胃經，為食療佳品。《本草綱目》稱之為蔬菜中最有利者，具有促進消化、增強食慾、加快腸胃蠕動，以及止咳化痰的作用。

山楂：性溫味酸甘，具化食消積、活血散瘀、收斂止痢等療效。主治胃脘飽滿脹痛、高脂血症及血瘀痛經等症。

麥芽、谷芽：消食中和，健脾開胃；主治食積不消、腹脹口臭、脾胃虛弱。

冬菇：味甘性涼，有益氣健脾、解毒潤燥等功效，還有助降血壓及膽固醇、預防動脈硬化；有強心保肝、寧神定志、促進新陳代謝，以及加強體內廢物排泄等作用，是排毒壯身的最佳食用菌。

乾貝(乾瑤柱)：滋陰補腎，能和胃調中，可治療頭暈目眩、咽幹口渴、虛癆咳血以及脾胃虛弱等症。

▼這是有助消滯兼健脾開胃的中藥食材，包括麥芽、白朮、茨實、陳皮、薏苡仁、淮山、神曲、谷芽、山楂等，均適合用來煲湯飲用。

