



媒體報導

日期： 2011年9月13日(星期二)
資料來源： 經濟日報 - 醫健 C9
標題： 佳節過後 補脾胃消食積

撰文：何寶華
攝影：林良明、資料圖片
編輯：周美好
美術：梁銘健



► 吳宛容醫師表示，如果食積情況持續及腸胃嚴重不適，應盡快求醫，接受適當的治療。

香港人一向喜歡飲飲食食，在人月兩團圓的中秋節，往往喜歡進食膏粱厚味之品，例如月餅、燒肉、蝦、蟹等，均屬於肥膩而味濃的食物，但你可知道，經常進食這些食物，對健康百害無一利。基督教家庭服務中心——香港中文大學中醫教研中心（牛頭角）註冊中醫師吳宛容指出，《黃帝內經》有云：「飲食自倍，脾胃乃傷」，意即暴飲暴食，容易損傷脾胃。事實上，過量地進食後，常出現食滯及造成身體不適，這便是食積了。

食積者，腸胃堆積了食物，加上食物皆是肥膩，令消化系統無法正常運作，所以患者通常覺得腹部飽滿，非常不適。「脾胃為水谷之源，負責運化，如果有食物積聚，就等如通道被阻塞，引發一系列腸胃徵狀，包括肚瀉、便秘，如有大便也奇臭；腹痛、打嗝、出現飯酸味等等，嚴重者更會嘔吐。」

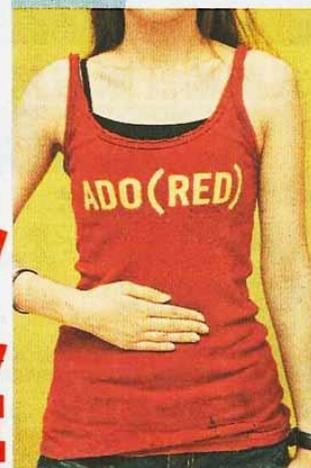
保護補脾有方法

其中，脾胃欠佳者（即平時經常腸胃不適），較易有食積，而脾臟功能良好的人，飲食暢順，容易消化，雖則如此，但若果他們突然進食太多高脂油膩的食物，都會出現食積。故此平常飲食可按中醫提倡的「常保三分飢」和「飲食七分飽」為原則，以常保健康。

她表示，基於脾胃為後天之本、氣血生化之源，要減低食積的發生，除了避免吃太多，平時也應好好補養它，方法包括：每天早上飲一杯暖水，幫助腸胃容易運行；避免進食油膩食物，少飲刺激性食物，如辛辣、咖啡等，以免阻礙氣機運行。日常食療方面，淮山、杞子、茨實等都有改善脾胃的作用。

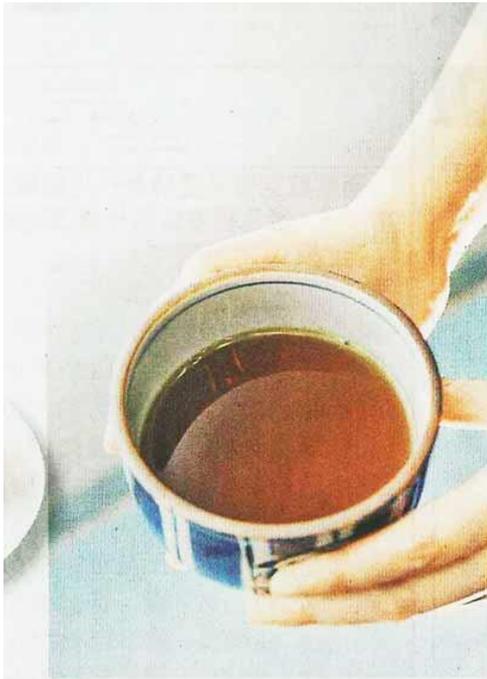
佳節過後 補脾胃 消食積

每逢佳節，相信不少人都愛吃應節食物的確，應節食物通常很美味，加上節日的心情較興奮，食慾自會大增，最終出現飽飽滯滯的反應，中醫稱這情況為食積。脾胃虛弱的人，易有食積問題，而食積亦可傷脾胃，形成一個惡性循環，因此要防治食積，補脾胃是好法子。



▲ 持續進食大量食物會傷及脾胃，引起連鎖腸胃不適反應。





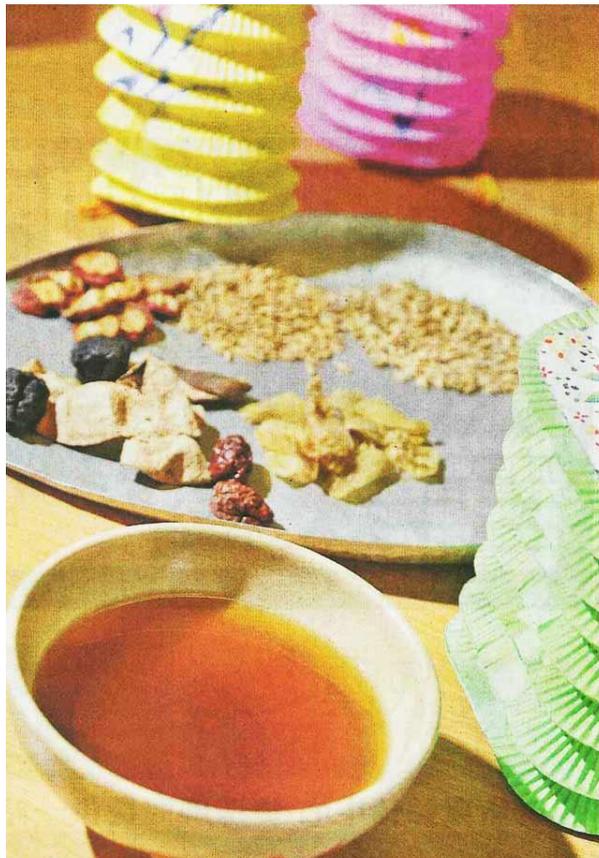
▲脾胃虛寒者不宜飲用性質偏寒涼的茶，以避免腸胃進一步受刺激。

脾虛者勿以「涼」驅「火」

至於出現食積後，可透過食療達到健脾開胃、消滯、化積等目標，並減少脾虛的發生。「脾胃要實而不能滿，以免生病，因此食積後需要加快腸胃蠕動，促進排空，才可減輕因滯而造成脾胃不適的反應，其中山楂、陳皮、雞內金都是不錯的食材。」

另一方面，有些人食積後會有「上火」感覺，即體內產生熱的徵狀，如喉嚨不適、口臭、牙痛等，但不是人人適合以涼的食物「下火」。「由於涼或生冷食物有礙脾胃消化，所以食積後更加不宜吃，免脾胃傷上加傷，尤其一些脾胃虛弱的人，更加要忌吃如魚生、壽司、生蠔、雪糕等食物。」

不少人在大吃大喝後，以為可透過飲茶消滯，但她提醒，脾胃虛寒者飲茶要小心，某些茶類如鐵觀音、烏龍茶皆偏寒涼，喝過後脾胃會進一步受寒，易出現腹瀉，而脾胃亦會變得更虛弱。他們平時宜飲較溫和的普洱，並且不能喝得太濃，因為濃茶會刺激胃黏膜，令胃部受損。此外，茶一定要熱喝，



消滯開胃食療

山楂消食湯

材料：紅棗及雞內金各 6 克、炒谷芽、炒麥芽及山楂肉各 10 克、瘦肉 500 克、生薑 3 克。

做法：材料略洗，放入清水 8 碗，煮約一個半小時即可飲用。

療效：消食和中，健脾開胃，既能消滯又不損胃氣，化積消食、行氣散瘀。此湯水較溫和，適合一般體質較虛寒人士飲用。

清胃消食湯

材料：陳皮 6 克、白蘿蔔 1 條、酸梅 2 枚、乾鴨腎 1-2 個、馬蹄 20 粒。

做法：馬蹄洗淨去皮切粒，蘿蔔去皮、切塊，乾鴨腎及藥材（放入布袋），文火煲 1 小時。

療效：消積滯、化胃脹、降暖氣。此湯水較寒涼，適合一般體質較熱之人士飲用。

青檸開胃湯

材料：青檸 1 個、番茄 3-4 個、瘦肉 500 克、青辣椒 1 條。

做法：材料略洗，切成小塊，放入清水 4 碗，煮約 20 分鐘即可飲用。

療效：消滯開胃。此湯水較平性，一般人適用。



▲山楂肉



▲炒谷芽



▲炒麥芽



▲陳皮



▲雞內金



▲紅棗

消食積 7 大食材

- 完 -