

從排氣看健康

中醫教你擺脫一肚子氣

常因脹氣感到不適，更因伴隨而來的打嗝及放屁現象感到尷尬不已，究竟脹氣、打嗝、放屁是不是病？因為排氣看醫生會不會小題大作？文／洪詩茵 部分照片及資料提供／李嘉菱中醫師

總是感覺腹部脹脹的？常常在公共場合不自覺地打嗝、放屁？這些

與人體胃腸道內氣體的產生與排出相關的現象，究竟在告訴我們甚麼徵兆？如何避免這種尷尬現象？長安醫院李嘉菱

中醫師表示，胃腸脹氣在臨床十分常見，可分為打嗝、噯氣、腹脹和矢氣（排氣、放屁），正常狀況下，人體胃腸道

內氣體的體積應小於二百毫升，當氣體量增多時，就會形成胃腸道脹氣，而伴隨出現的腹痛、易飽、噁心、排氣多等症狀，通常是良性的。

但也必須小心有其他病因的可能性，如胃腸道感染、腸梗阻、消化不良、腸蠕動不佳、大腸激躁症、精神情志疾病等。尤其腸胃脹氣常因沒有找到確切的原因，導致療效不佳，須仔細地找出症狀本源，才能對症根治。

滿肚子氣是這樣來的

胃腸道氣體濃度和氣體量取決於三種機轉：吞嚥空氣、消化道產生、從血液擴散。李醫師表示，說話、大笑、用餐、飲水時，都會不自覺吞入一些空氣，這些空氣大部份會經由不自覺的噯氣中排出，只有少部分會進入胃腸道中，吞嚥的空氣以氮氣和氧氣為多數；而消化道

產生是指食物在腸道內被細菌發酵分解而產生氣體，以二氧化碳、氫氣、甲烷為主；從血液擴散則是指氣體從血管內彌散至腸腔。

胃腸道氣體的排出，經口排出為噯氣或打嗝，經肛門排出為矢氣（放屁），大部分會被腸壁吸收。李醫師指出，每日平均正常的排氣量為六〇〇至七〇〇毫升，而排氣次數每日平均十四至二十五次皆屬正常，但若是平時不常放屁，突然間放屁頻率拉高，就必須特別留意；此外，若放屁味道極臭，是因吃進肉類等食物影響就沒關係，若不是也得特別注意；打嗝症狀亦是同樣原理，若短暫因喝進汽水等飲食問題而打嗝還好，但持續時間過久就須留意，尤其若超過四十八小時持續打嗝不停，就代表身體出狀況了，最好盡快尋求醫師協助。





怎樣排氣才正常

所謂打嗝、噯氣，李醫師解釋，食道或胃逆行排出氣體至口腔，即稱為「打嗝或噯氣」，

打嗝及噯氣的差異在於，打嗝可伴隨橫膈肌痙攣。增加吞嚥空氣量、喝碳酸飲料、嚼口香糖、抽煙、焦慮都會引起打嗝與噯氣，胃食道逆流患者也會藉由增加空氣吞嚥減少胃的灼熱感，治療應著重於減少吞嚥空氣量，例如：減緩進食喝水的速度、避免誘發因子、戒菸及治療胃食道逆流。

至於矢氣，也就是放屁，每日高達二十五次的矢氣是正常的，由於矢氣體積難以計算，計算每日排氣次數是最可靠的。對於消化不良的患者，矢氣增加是一種常見的早期症狀，經過徹底的病史和身體檢查後，如果沒有器質性病變，可以調整飲食習慣改善消化不良的問題。

至於腹脹，來自病患自覺腹部有多餘的氣體，然而，研究未能確認病人腹脹和無症狀時，腹部氣體的體積或組成差異。大多數脹氣的發生取決於以下原因：

一、腸道產氣量增加

- 對碳水化合物消化不良（如：乳糖不耐症）。
- 攝取不好吸收的食物（如：高果糖、山梨醇、澱粉）。
- 纖維素較多的粗糙食物，會增加腸腔容量並影響正常蠕動而產生腹脹。
- 長期使用抗生素，抑制腸道正常菌群致食物發酵產生氣體。
- 乳糜性腹瀉（攝取小麥穀蛋白或其他穀物的類似蛋白質所引發的自體免疫疾病）。
- 腸道細菌過度生長。

二、吞入的空氣量增加

- 大量飲水、飲食速度過快、喝碳酸飲料、嚼口香糖、抽煙。
- 精神因素，易焦慮、講話太快。
- 胃腸道疾病（如：胃酸過多）。
- 藥物影響。
- 假牙不合，吞嚥動作頻繁致吞入較多空氣。

三、腸道蠕動不佳

- 胃輕癱、腸梗阻或腸壁張力減弱。
- 糖尿病、硬皮症、類澱粉沉著症、脂肪不耐症。

四、內臟對正常產氣量的敏感度增加

- 功能性腸障礙，如大腸激躁症和功能性消化不良。

李醫師並提醒，胃腸之所以充氣，主要是因為消化道內的食物沒有完全消化好，或向消化道下端的傳送力減弱或受到阻滯。上腹脹氣多屬胃脹氣，多靠打嗝與噯氣來排氣緩解；下腹脹氣則偏腸道或骨盆腔器官的問題，多透過矢氣排氣；但若脹氣在全腹，不分飢飽皆發

李嘉菱醫師 PROFILE

中國醫藥大學中醫系雙主修畢業，擁有中西醫雙執照，曾發表過「胃食道逆流」、「慢性阻塞性肺病」等新聞稿，以及相關專長之論文。尤擅長於「中醫腹診」，治療腸胃疑難雜症，都有相當好的療效，常透過衛教給予患者適當的養生方式。

現任：

長安醫院中醫科主治醫師

經歷：

中西整合癌症醫學會發起人

中國醫藥大學附設醫院中醫內科主治醫師

中國醫藥大學附設醫院台北分院中醫內婦兒科主治醫師

中國醫藥大學附設醫院腫瘤委員會委員

中國醫藥大學附設醫院肺癆團隊

勝美醫院中醫內科主任

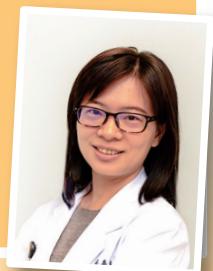
學歷：

中國醫藥大學中國醫學研究所博士班

中國醫藥大學醫學士

NAHA 國際初階芳療師認證

IFA 國際芳療師進修



作，則是自律神經失調，導致腸胃蠕動失控。除此之外，喝水過多也會造成脹氣，胃腸好比具有彈性的氣球，原本沒有積水時不會有空氣也不會下垂，一旦過度積水，氣球跟著膨脹，空氣也會跟著變多，而出現噯氣及打嗝。每個人一天正常的飲水量應是「體重×三〇～四〇毫升」，而飲料、湯水之類也應計入每天的飲水量中，過量喝水對身體並沒有好處。

生活調養 平心靜「氣」

總結來說，脹氣、打嗝、矢氣等症狀與胃腸問題關聯性大，李醫師指出，若是攝取過多食物導致消化不良，可以加入消食之品；對特定食物無法消化，則應搭配針對食物種類的消食之品；若脾胃虛損、無法運化食物導致的消化不良，此時除了補益脾胃、酌加消食外，比例也須謹慎，以免消食過度而傷了脾胃；某些幫助消化的中藥、酸味食物、酵素等反而會增加胃酸，胃食道逆流或是消化性潰瘍患者不適用。除此之外，輕微正常的排氣現象，可藉由日常飲食、生活習慣及穴位按摩來調養，以緩

解相關症狀帶來的困擾。

一·生活習慣：

- 用餐時細嚼慢嚥，避免邊吃邊說話，均衡飲食、定時定量，勿一次性大量食用易產氣食物。



- 適度減緩生活壓力，找出舒壓方式。

- 適當運動，改變不良的姿勢和坐姿。

- 減少空氣吞入，停止吸煙、碳酸飲料、口香糖。

二·日常飲食：

- 飲食上盡量多吃平性食物（食物性味分類請見附表），少吃寒、涼、溫、熱性食物。



- 少吃產氣食物，容易引起胃腸道脹氣的產氣食物如下：

1. 高澱粉食物：地瓜、芋頭、馬鈴薯、土豆、紅白薯、南瓜、栗子。
2. 含氣食物：氣泡飲料、酒、打起泡

沫之奶油、打起泡沫之加糖蛋白。

3. 較難消化的食物：糯米、玉米。

4. 膨脹或發酵的食物：饅頭、麵包。

5. 某些蔬果：花椰菜、韭菜、白蘿蔔、高麗菜、洋蔥、蘋果、西瓜。

6. 豆類及豆製品：豆漿、豆腐、豆乾、豆皮、豆花。

7. 奶類及奶製品：乳糖不耐症患者因無法完全消化乳糖，在大腸內發酵產生大量氫氣。

8. 油炸品、精緻食品：因較難消化，停留在腸道的時間較長，發酵導致產生較多氫氣。

坊間有人指出，蔬菜水果吃多反而脹氣嚴重，李醫師解釋，蔬菜水果中含有多量無法被消化的纖維素，這些纖維素被送入大腸後，會被腸內細菌發酵而產生大量氫氣，這就是為什麼剛改變飲食習慣，改吃較多蔬菜水果的人，常會變得較容易脹氣及放屁的原因，此時可改善烹調方法，宜切細、切碎、煮爛。不過，人體腸道其實有適應性，大多數人維持多吃蔬菜水果的習慣一段時間之後，肚子脹氣及常放屁的情形自然就會改善了！

脹氣的芳香療法

中醫辨證與改善脹氣精油的對照

痰濕：芸香科，如甜橙、紅桔、葡萄柚。

寒濕：廣藿香、白豆蔻、厚朴、薑。

食積：胡蘿蔔籽，類似中藥的麥芽、穀芽，可以幫助消化

膽鬱：檸檬馬鞭草、檸檬香茅、山雞椒。

肝鬱：佛手柑、檸檬。

在寒症患者身上，適時選用暖腹的精油，再搭配中醫的歸經理論，也可達到改善脹氣的效果。

依照化學結構分類的其他改善脹氣精油

繖形科精油：洋茴香、甜茴香、藏茴香、芫荽、胡蘿蔔籽、

蒔蘿、歐白芷，可以補身激勵，幫助消化，緩解脹氣。

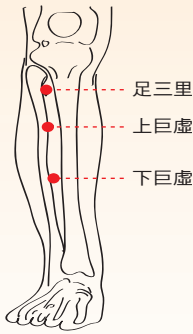
醚類：熱帶羅勒、丁香羅勒、龍艾、肉豆蔻、甜茴香、洋茴香、歐芹，可以鎮定放鬆腸胃平滑肌，幫助消化，緩解脹氣。

精油的調配劑量

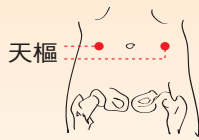
老人、嬰幼兒、孕婦的適宜濃度為 0.5 ~ 1.5%，大面積（全身）塗抹濃度應在 2.5%，局部塗抹的濃度可為 5%，臉部保養的濃度為 0.5% ~ 2.5%。如果基劑是乳液、乳霜、沐浴乳，因含介面活性劑，濃度應降低，成人使用濃度勿超過 1%，老人、嬰幼兒使用濃度 0.5% 即可。

（文／李嘉菱中醫師）

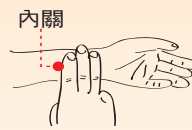
足三里、上巨虛、下巨虛：小腿前外側脛骨前緣外一橫指（中指）處，外膝眼下三寸（4 橫指）「足三里」、六寸「上巨虛」、九寸「下巨虛」，也可沿著小腿前外側脛骨由上往下順著經絡推送。



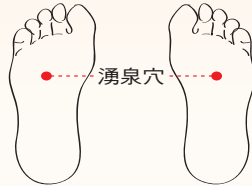
天樞：肚臍與兩乳垂直交線，肚臍旁二寸處。



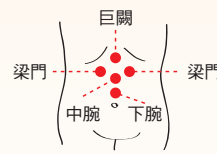
內關：前臂掌側，腕橫紋上二寸（三橫指）。



湧泉：足底部，卷足時足前部凹陷處。約當足底第二~三趾趾縫紋頭端與足跟後端連線的前三分之一折點。



五柱穴：「中腕」位於上腹部正中線臍中上四寸，「下腕」位於中腕下二寸，「巨關」位於中腕上二寸，「梁門」位於中腕旁（左右）二寸。



三．穴位按摩：調理胃腸、改善產氣、排氣症狀，除了飲食之外，也可以靠穴位按摩調養，李醫師建議平時可多按以下穴道，保養胃腸。

附表：食物性味分類表

	寒性	涼性	平性	溫性	熱性
穀豆類		粟米、苡米、大麥、蕎麥、綠豆	粳米、玉米、小麥、黃豆、黑大豆、赤小豆、蠶豆、扁豆、甘薯	糯米、燕麥、刀豆	
蔬菜類	冬瓜、番茄、大白菜、高苣、空心菜、茭白筍、竹筍、髮菜、蘆筍	黃瓜、絲瓜、茄子、水芹、旱芹、菠菜、油菜、白蘿蔔、蘑菇	北瓜、小白菜、薺菜、高麗菜、茼蒿、苜蓿、洋蔥、芋頭、胡蘿蔔、馬鈴薯、香菇、黑木耳、白木耳	南瓜、韭菜、大蒜、蔥、芫荽	辣椒
果品類	西瓜、柿子、蓮藕、柚子、香蕉、桑椹、甘蔗、荸薺	楊桃、橘子、橙肉、椰漿、菱角、梨子、枇杷、檸檬	金桔、椰肉、松子、蓮子、鳳梨、橄欖、山楂、葡萄、草莓、蘋果、花生、荔枝、芝麻	杏仁、桃子、櫻桃、核桃仁、梅子、楊梅、橙皮、棗子、石榴、栗子、龍眼肉、芒果	
肉禽乳蛋類	鴨肉	豬皮、水牛肉、鴨蛋、田雞肉	豬肉、豬心、豬肝、豬蹄、豬骨、豬血、火腿、牛乳、雞蛋、鵝肉、鵪鶉	黃牛肉、牛骨髓、羊肉、羊乳、雞肉	
水產類	黑魚、河蟹、海蟹、田螺、蚌、文蛤、海帶、紫菜		黃魚、鯊魚、海鱺、刀魚、銀魚、鯉魚、青魚、桂魚、鱒魚、河鱧、泥鰱、鱉、烏賊、鮑魚、牡蠣、海蜇	帶魚、鰱魚、鱸魚、鮑魚、草魚、鱧魚、鱻魚、鱈魚、蝦、淡菜、海參	

（製表人／李嘉菱中醫師）