

捍「胃」健康

現代人作息飲食不定、工作壓力大，普遍有腸胃不適情況，專業醫師叮嚀，捍「胃」健康必須從生活做起！
整理／洪詩茵 專業資料來源／澄觀中醫診所 張文馨中醫師、今周刊出版社《腸胃專家教你不靠藥物整腸健胃》

據 世界衛生組織統計數據顯示，全球胃病患者數量正以每年一七·四三％的速度在增長，預計到二〇二五年患者總人數將達到七億之多。現代人

壓力大、工時長，飲食、睡眠時間不定，導致腸胃出問題，脹氣、絞痛、溢胃酸等是普遍的胃不適症狀，胃食道逆流、胃潰瘍、胃炎等更是常見的腸胃疾病。

然而，胃是人體消化的第一站，胃不好，不僅營養無法吸收，就連用藥，藥效也要打折扣，這也是為何不論中西醫開藥治病，總要先視腸胃狀況。其實，腸胃保健非難事，本刊特地邀請擅長養生的美女中醫師張文馨及腸胃名醫吳明賢醫師提供他們的捍「胃」良方，從源頭防堵，捍「胃」全民健康。

中醫的捍「胃」觀點

張文馨中醫師表示，脾胃是後天之本，氣血生化的來源，也就是供應人體所需養分的重要器官，所以才有腸胃好，人不老之說，現代人多為外食族，加上工作忙碌、三餐不定時，很容易腸胃疾病纏身，其實只要從日常生活細心挑食，就能夠避免許多腸胃的不適。先問問自己，你有以下傷胃行為嗎？如果有就要多加留意自己的腸胃健康。

√ 工作過度緊張。

√ 飲食不定時、定量，有時餓過頭，有時又吃到很撐。

√ 吃飽後馬上工作、睡覺或運動。

√ 飲酒抽菸過多。

√ 經常吃油炸辛辣等刺激性食物。

√ 未經醫師處方，自行服用消炎止痛藥或抗生素。

√ 常吃甜食及不易消化的食物，如糯米製品（肉粽、肉圓、麻糬、湯圓）、米粉。



胃食道逆流的自我檢測

對現代人來說，俗稱火燒心的胃食道逆流可說是很多人都有過的共同經驗，尤其是忙碌的上班族，該如何判斷自己是否有胃食道逆流的疑慮呢？張醫師指出，因發生的次數及逆流物是胃酸或食物不同，胃食道逆流可能造成患者不同的不適症狀，如下所列：

- 一、時常胃酸上逆（呃酸、吞酸）。
- 二、胸口、胃部有灼熱刺痛感（俗稱火燒心），偶而也會痛到背部。
- 三、打嗝、噯氣，甚至嘔吐，可能伴隨脹氣、胃痛。
- 四、喉嚨受到胃酸侵蝕可能會出現聲音嘶啞、有異物感、喉嚨痛，常常需要清喉嚨。
- 五、胃酸過多也會引起慢性咳嗽，尤其是吃飽後或平躺睡覺時咳嗽（需排除其他呼吸道問題）。
- 六、嚴重時會引起吞嚥困難及疼痛。
- 七、逆流的胃酸、內容物長期接觸並侵襲食道，造成食道黏膜發炎、消化道潰瘍。

胃食道逆流常見體質分型

張醫師提醒，腸胃不適，光吞制酸劑

或自行購買胃藥，或許可以緩解一時燃眉之急，但是如果徹底的找出原因，了解自己的體質，很難解決反覆發作的困擾，並且增加日後罹患食道癌的機率！中醫主張，想擺脫胃食道逆流，應先根據個人體質調整消化系統，才能有效擺脫反覆發作燒心、吐酸的痛楚！

一、氣滯型（肝氣犯胃）

常見成因：長期抑鬱或惱怒，情緒不佳，忙碌造成飲食無法定時定量、吃飽後馬上工作，消化不良。

常見症狀：受情緒波動影響常常泛酸、打嗝、噯氣，胃脘脹滿，攻撐作痛，痛連兩脇肋，大便不暢。

治療原則：疏肝理氣，和胃健脾。

二、濕熱中阻型

常見成因：飲食偏好重口味、油膩油炸、辛辣刺激食物，又喜喝冰飲，或常喝烈酒，以致濕熱中阻，使胃失和降而痛。

常見症狀：泛酸，噯臭腐氣，口乾苦，胃悶痛有灼熱感，胃嘈雜（似飢非飢，似痛非痛），大便臭穢，排便不暢。

治療原則：清化濕熱，理氣和胃。

三、胃寒型

常見成因：過食生冷食物和冰品，也

有不少女性是因節食而吃過多生菜沙拉造成

常見症狀：吐酸有時發作，突然在吃冰或生冷食物後胃痛，熱敷或喝熱飲可緩解，四肢冰冷，疲倦乏力，大便稀軟。

治療原則：溫中散寒，和胃制酸。

四、食滯型

常見成因：為了發洩工作情緒或跟好友聚餐選擇吃到飽，暴飲暴食，吃太撐，日久則宿食停滯，胃失和降。

常見症狀：噯腐吞酸，一直打嗝、呃逆，甚至嘔吐不消化之物，吐後痛減，





張文馨醫師 PROFILE

中國醫藥大學學士後中醫學系醫學士畢業，現任澄觀中醫診所主治醫師。常在部落格分享由內而外美麗健康的自我調養方法，並重新整理成書。更常接受各媒體專訪，是聯發科、台灣微軟等企業講師，也是企業產品之健康美容顧問。

著作：

《你沒有理由瘦不下來——女中醫才知道的瘦身祕方》及《最新膈穴圖鑑》（以上為合著）、《變身超吸睛自然系美女》。

胃脹滿疼痛，頻頻排臭氣，大便黏臭。

治療原則：消積導滯，理氣和中。

穴位按摩緩解胃不適

若有胃酸逆流、打嗝等腸胃不適症狀，按中醫療法，除了用藥，也可透過穴位按摩緩解不適，張醫師叮嚀，針對以下三大穴位，用大拇指深按十下，左右穴位交替按摩各三次（中腕穴位於正中，穴位只有一個），早晚至少各做一輪，或者正當胃酸上逆、打嗝不斷時可以增加按摩次數。

一、中腕穴

功效：有效緩解胃痛。

取穴：正當胃上方，肚臍上四寸（用

三指寬向上折量兩次）。

二、內關穴

功效：和胃降逆，

可一邊按摩一邊搭配深呼吸更有效！尤其當一直打嗝泛酸、胸悶時。



取穴：手腕關節上二寸（三橫指）的距離。

三、太衝穴

功效：疏肝理氣，和胃止痛，尤其適合肝氣犯胃壓力型胃痛。

取穴：大拇趾和第二趾中間，第一與第二跖骨之間凹陷處，也是夾腳拖鞋區域。

胃病患者的日常保養

若是已罹患胃食道逆流、慢性胃炎、胃潰瘍等病症，更要注意日常生活保養，張醫師提醒，只要依據以下原則做好日常保養，即可減緩不適。

一、改變不良的飲食習慣：減少辛辣、油炸、油膩、醃漬物等刺激胃酸分泌的食物。

二、避免過量的咖啡、濃茶、奶茶、綠茶（因為綠茶未經發酵較傷胃，而發酵過的烏龍茶及紅茶相對而言較溫和）、烈酒等刺激性飲料。如果真的很想喝咖啡，盡量不要空腹喝，可加點牛奶緩和對胃的刺激，或者考慮喝經過萃取的無咖

啡因咖啡，有些胃病較嚴重的人可能連乳製品都必須節制。

三、不易消化的食物，盡量避免食用，例如：糯米製品（粽子、油飯、年糕湯圓、肉圓、麻糬、米苔目、碗粿、飯糰）、米粉、甜點糕餅類、甜度高的水果（如香蕉）。

四、少量多餐，一天三餐要定時定量，勿暴饮暴食、大吃大喝。

五、細嚼慢嚥，充分咀嚼食物，湯湯水水可在飯前先喝，不要一邊吃飯、一邊大量喝湯，會減少咀嚼的次數就直接吞到肚子，引起消化不良。

六、保持心情愉悅，放輕鬆，不要一邊工作、一邊進食，或者吃太快又馬上去工作。

七、不要擅自服用來路不明的藥物，或未經醫師指示服用抗生素、止痛藥，一般最好搭配胃藥使用。



吳明賢醫師 PROFILE

國立台灣大學臨床醫學研究所博士。現任台灣大學特聘教授、台大醫學院醫學系主任、台大醫院胃腸肝膽科主任、健康管理中心主任。其專長為一般內科學、腸胃學、分子生物學。自幼受武俠小說中的俠義精神啟發，於是，他選擇成為一名醫者，將俠義精神展現現在扶傷救急，投身醫療推動與醫學研究，期望在行醫的道路上拉人一把。

著作：《肝膽腸胃科自我診斷》（合著）、《腸胃專家教你不靠藥物整腸健胃》



西醫的捍「胃」觀點

「保胃健腸」近年成為新興的養生目標，前來醫院診治的病人多半是壓力、情緒引起的腸胃不適，這些容易被忽略的症狀一嚴重起來，則會造成生活上相當大的困擾。因此腸胃健康輕忽不得，身為一名腸胃科醫師又是如何保胃健腸呢？吳明賢醫師的腸命百歲祕訣如下：

一、良好的飲食習慣

「工商業社會最常見的不良飲食方式為吃太快、吃太飽與吃太油、吃太甜。正確的飲食方式應該是少食、慢食、樂食和感恩食。」套用康熙皇帝的話「節飲食、慎起居、實祛病之良方也；如是則飲食易消，於身大有益；朕每日進兩次，其餘不食別物；高年人飲食宜淡薄，每兼菜蔬食之則少於病，於身有益。」故最好把食物當藥物吃，而不要將藥物當食物吃。綜合起來，以下幾點最為關鍵：

1 減少每餐份量：搭配平衡食譜，晚上避免去吃到飽的場合，以免大量進食增加消化負擔。2 不在餐後躺下或趴睡：臨睡前不再吃東西。3 避免多吃脂

肪或油膩食品：胃腸最適合的是溫和食物，太過辛辣、冰、燙食物最好敬而遠之。4 少吃不易消化的問題食品：有人吃糯米會腹脹，有人吃蔥椒會不舒服，雖然因人而異，但最好根據自己的經驗法則儘量避免。另外盛夏時，食物容易腐敗，不熟的生冷食物若無法確認新鮮度，最好不要隨便吃。5 多吃新鮮的蔬菜水果：增加纖維質攝取量，也可多喝

優酪乳，特別是便秘型大腸激躁症患者或有大腸疾病家族史者更應如此。6 放鬆心情用餐：吃慢一點，細嚼慢嚥才能讓食物更易消化，狼吞虎嚥的戰鬥餐不僅失去進食樂趣，也會增加胃腸負擔。二、別死在嘴上、懶在腿上

現代人因為吃太好加上不喜歡運動，導致罹患代謝症候群的人愈來愈多。其實人是動物，必須遵守演化的法則。有道是活動、活動，「要活就要動」，每天至少要運動三〇分鐘。在眾多運動中，走路是最好的鍛鍊方式，日本學者更強調「腿是第二個心臟」。若能控制嘴加上多動腿，則萬事平安。

三、早睡早起、規律排便
失眠和排便不佳是門診最普遍的健康問題。現代的網路、影視資源多如牛

毛，令人目不暇給，所以很多人因為掛在網上或整晚看電視而導致睡眠不足。規律的生活最好能夠做到早睡早起，規律的排便。此外，菸、酒、咖啡等刺激性食品，是不少現代人應酬或過癮的仙丹，卻是胃腸道的毒藥，能免則免，不能免也要適可而止。

四、做好情緒管理

「胃為心之窗」，我們的心情好壞可以透過大腦，內分泌和自主神經系統的感受和副交感神經而改變胃腸的蠕動和消化液的分泌。俗諺說「下士養身、中士養氣、上士養心，養生不如養心。」黃帝內經有一段話「怒傷肝……喜傷心……憂傷肺……思傷脾……恐傷腎……百病生於氣也」更提醒人不是老死、不是病死，是氣死的。因此要健康必須當情緒的主人，不要當情緒的俘虜；要駕馭情緒，不要讓情緒駕馭。另外，慢性壓力是健康的殺手，不能累積過多的壓力，要注意隨時紓壓。

上述的養生祕訣貴在持之以恆，時時留心自己，時時提醒自己，這才是最根本的保健之道，不妨從今天起，開始嘗試吳醫師的腸命百歲小祕訣，你會發現，腸道顧好，人自然就健康！