

腸胃好 人不老

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！

文／洪詩茵 專業諮詢／澄觀中醫診所 張文馨中醫師

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，這也是為何中、西醫開藥治病，總要先視腸胃狀況。其實，腸胃保健非難事，擅長養生的美女中醫師張文馨特別提供捍「胃」良方，從源頭防堵，捍「胃」全民健康。

腸胃好 人不老

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：



1、時常胃酸上逆（呃酸、吞酸）。
2、胸口、胃部有灼熱刺痛感（俗稱火燒心），偶而也會痛到背部。

3、打隔、噯氣，甚至嘔吐，可能伴隨脹氣、胃痛。

4、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。

5、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）。

6、嚴重時會引起吞嚥困難及疼痛。
7、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、打隔、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，一直打隔、呃逆，甚至嘔吐不消化之物，吐後痛減，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、打隔等腸胃不適症狀，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、打隔不斷時可增加按摩次數。

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)。

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。

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

若已罹患胃食道逆流、慢性胃炎、胃潰瘍等病症，更要注意日常居家保養，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。

張文馨 醫師 Profile

台灣母嬰月子醫學會理事、中醫婦科醫學會專科醫師，現任澄觀中醫診所副院長。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《最新穴位圖鑑》（以上為合著）、《變身超吸睛自然系美女》

