

消化不良、便秘、沒有食慾、飯後惡心及飯後 1~2 小時胃會立即感覺疼痛，都是此病的症狀。

主要病因

胃裡半消化的食物或汁液進入十二指腸或腸的上部作更進一步的吸收，在此處由肝臟之膽汁和胰臟分泌的消化液來完成消化的工作。但若這些器官的功能失調，使食物無法在此處被完全消化，就會造成食物腐敗；同時，未吸收的消化液及膽汁也會腐壞，並且在此系統中產生不良的作用。這腐壞的消化液及膽汁是十二指腸和胃潰瘍發生的主要原因。習慣於飯後不休息就從事精神或體力上的工作，使得十二指腸壁和胃壁的血液循環緩慢、胃腸內膜變得容易對酸毒敏感，而形成了潰瘍。

若為了消化非素食食物，以致體內分泌酸性的器官必須不斷地作用；或由於便秘、消化不良、或任何其他疾病，使得分泌鹼性液體之腺體變得衰弱，則體內的鹼性分泌與酸性分泌將無法獲得平衡，而這些極毒的酸液仍會毫無阻礙地繼續作用。不論過多的酸液累積於何處，該處便逐漸形成潰瘍。當這些酸液攻擊胃、十二指腸或任何區域之黏膜，會使該處受創傷且形成胃潰瘍、十二指腸潰瘍及其他類型的潰瘍。由於遵行過午不時的戒律，患有胃腸潰瘍的師父不少，除了需特別注意飲食外，下述瑜伽體位療法也有很好的治療效果。

瑜伽體位療法

- 早晨做的瑜伽體位法 起床伸展身印、瑜伽身印、大拜式、眼鏡蛇式、壓胃身印、手碰腳式等。
- 傍晚做的瑜伽體位法 肩立式、魚式身印、弓式、行動式、壓胃身印等。

魚式身印（圖一）

以蓮花式躺下，頭頂著地，兩手握雙腳的大拇指。此式練習三次，每次最多兩分半鐘。



（圖一）



（圖二）

弓式（圖二）

俯臥，使小腿曲向大腿，雙手由背後握住足踝，將身體挺起，全身重量集中在肚臍，脖子與胸部盡量朝後，雙眼向前平視。身體挺起時吸氣，閉氣維持八秒鐘，吐氣時恢復原姿勢。此式中身體像一條船。練習八次。

瑜伽食療法

- 在疾病嚴重的階段應只攝取大量水分以及甜或酸的果汁。
- 當症狀緩和後必須飲用少量稀釋的牛奶並摻少許的蜂蜜。
- 只要大便仍呈黑色，患者就只能飲用各種甜或酸的果汁、過濾的熟蕃茄汁、甜柑橘汁或將煮得很熟的馬鈴薯完全搗碎後與稀釋牛奶混合。
- 當嚴重情況過後，患者可以用馬鈴薯、稜角絲瓜、絲瓜等煮成容易消化的蔬菜湯或燉煮的菜肴、配以煮熟的老米飯。
- 尚未痊癒時應少量多餐

適合胃腸潰瘍患者的食譜

美味雙泥

材料：

馬鈴薯 2 個

南瓜 1 顆

三色丁 2 大匙

鹽 少許

奶水 少許

作法：

1 馬鈴薯去皮洗淨，切片放入電鍋蒸熟。南瓜洗淨剖半去囊，入電鍋蒸熟。三色丁入滾水中燙熟。

2 馬鈴薯、南瓜壓泥，加入少許奶水及鹽稍微拌均。盛入碗內將三色丁圍在旁邊。

煮軟的馬鈴薯、南瓜對胃、腸有很大的幫助，如果不喜歡調味，可以食用原味的。

白玉絲瓜

材料：

絲瓜 一條

豆腐 一塊

枸杞子 一大匙

作法：

1 絲瓜去皮切塊。豆腐切塊

2 鍋中放入一碗水煮絲瓜及豆腐，絲瓜煮軟後加入枸杞子，鹽及少許太白粉水勾芡。

這是一道非常清淡的菜餚，烹調時未加油質，如果喜歡可以在起鍋時加入幾滴香油。這也是一道極易消化的菜餚，胃、腸不適者可常食用。（本文作者為中華民國阿南達瑪迦瑜伽靜坐協會教師）

