

阿蕙，昨天晚上突然胃痛到睡不著啊！妳幫我看看！」大嫂一進門診坐下來後，按著胃說道。

「怎麼引起來的？」阿蕙問！因為熟知平時大嫂三餐都不太定時定量，時常犯胃痛，所以一開口就問又吃了什麼不該吃的食物了。

她尷尬地笑著說：「米粉加冰飲料！ 呵呵..當然是被妳老哥罵道，『下次再看到米粉就要倒到廚餘裏！』」

阿蕙搖搖頭說：「禍從口入啊！不過，冰飲料比米粉更嚴重吧！您知道嗎？秋天一到，平常有胃痛的人，很容易復發！像阿蕙前幾天也犯胃痛，這是因為入秋之後，氣候變化較大，晝夜溫差懸殊，人體受到冷空氣刺激後，胃酸分泌大量增加，胃腸發生痙攣性收縮就胃痛嘍。再加上您又吃冰，雙重刺激呢！當然米粉不容易消化，也脫不了關係，三者合起來，造成食積，寒滯！而中醫有謂『胃不和，則臥不安。』，所以會胃痛到睡不著嘍！開些溫胃消食的藥給您吧！希望吃了胃痛可以緩解！」 大嫂說：「好！」

胃痛的保健預防

阿蕙的嘮叨病又發作了：「什麼，就好一個字啊！沒別的問題？不行，一定要唸您唸到耳朵長繭，不然您是不會注意保養的！首先要定時定量，天氣轉涼，食慾、食量都會增加，這會使胃及十二指腸的負擔加重，很容易引起胃病復發，所以不要暴飲暴食，免得破壞胃酸分泌的節律性，誘發潰瘍病發生。當然不要再吃那些過熱、過硬難消化、油膩和刺激性食物，以溫軟淡素易消化為宜。而「冰」絕對是拒絕往來戶，煙、酒會刺激胃粘膜，促使潰瘍惡化和復發，還好咱們沒有這些不良嗜好。二要經常保持精神愉快、情緒樂觀，避免緊張、焦慮、憂傷等不良心理因素的刺激。還要合理安排工作和休息，注意勞逸結合，保證充足的睡眠，防止過度疲勞。因為『飲食勞倦傷脾』！三要運動，這樣有利於改善胃腸道的血液循環，增強人體對氣候急劇變化的適應能力，減少發病機會。四要防止腹部受涼，夜晚睡覺時要蓋好被子，以防腹部著涼，導致胃病復發。」

大嫂嘻嘻笑笑地說：「這些都知道啦！」

阿蕙接著說：「知易行難！好吧！說個您愛聽的！最近不是在流行『薰臍減肥』嗎？要不要？呵呵…」

大嫂笑得開心，連忙點頭說：「這個好！」

兜肚法

阿蕙神秘地笑著說：「咱們這也算是“臍療法”的一種——『兜肚法』。這是適用於『胃寒型』的胃脘痛，就是胃會突然發作痛起來，遇冷加劇，得暖則減，喜歡喝熱的飲食，苔薄白，脈弦緊。可以用三棱 15g，莪朮 15g，艾葉 45g，肉桂 10g，木香 10g，草果仁 10g，丁香 10g，紅花 15g，良薑 12g，砂仁 6g，以上諸藥共研細末，用紗布包起來，睡時綁在上腹部(胃到肚臍間)，隔晨取下，每晚敷，1~2月換1次藥，有溫胃止痛療效。」

大嫂點點頭：「雖然有些麻煩，但聽起來，好像用了會很溫暖的感覺，令人一夜好眠耶！」

阿蕙呵呵笑了出來：「是啊！」不久，突然想到：「對了，記得親家母，您媽媽，也有胃痛，曾經還開『小建中湯』給她吃呢！您幾位阿姨胃也不是很強，嗯……這裏有一張食療單，順便拿回去讓她們參考吧！」

胃痛食療

怕大嫂拿回去就忘了，只好念一遍加深印象：「像您這（Ⅰ）『胃寒型』的，可以用『良附粥』藥膳，良姜、香附各9克（三克約等於一錢），水煎，濾汁去渣，加粳米100克及適量水，共煮成粥。1日內分2次服食。

而因為飲食不當，大吃大喝，或是像是您說的米粉所造成之前說的（Ⅱ）『食積型』，會有胃脘飽脹而痛，惡心，噯腐吞酸，或吐不消化食物，吐後痛減，苔厚膩，脈弦滑。可以用『加味三仙粥』：神曲、山楂、炒麥芽、炒谷芽各12克，橘皮6克，水煎，濾汁去渣，加粳米100克及適量水，共煮成粥。1日內分2次服食。

另外，（Ⅲ）『氣滯型』的胃痛，是胃脘脹痛，牽連兩脅，噯氣頻繁，會因氣怒而加重，苔薄白，脈沉弦。可以用砂仁3克，橘皮、枳殼、佛手各6克，水煎，濾汁去渣，加粳米100克及適量水，共煮成粥，1日內分2次服食。

（Ⅳ）『瘀血型』的是胃脘疼痛拒按，或痛如針刺，痛處固定，甚則嘔血、黑便，舌質紫黯，或有瘀斑，脈弦澀。用雞蛋1個，打入碗中，加鮮藕汁30毫升及三七末3克，攪拌勻，置鍋內隔水燉熟。1日服食1—2次。

（Ⅴ）『陰虛型』的是胃脘隱痛，并感灼熱，口燥咽干，舌紅少津，脈細數。用玉竹、石斛、生山楂、白芍各6克，烏梅、甘草各3克。水煎，代茶飲。慢性萎縮性胃炎胃酸缺乏者亦可飲用。

（Ⅵ）最後一種是『虛寒型』，就是您母親這類型的，跟胃寒很像，胃脘隱痛，喜得溫按，甚則手足不溫，但有空腹痛甚，進食痛減，神疲乏力，納少便溏等脾胃虛的症狀，舌質淡，脈沉細或遲緩。用山藥、白朮、茯苓各60克，干姜30克，陳皮15克，共為細末，加胡椒面3克，混勻，與面粉1000克一起加水 and 面，做成餅乾樣的小餅，置烘箱內烘熟。平時可隨意適量服食。」

大嫂聽了頭昏，忙著說：「了了！謝謝嘍！往後我媽可以煮這些當食療，就不會無聊了。」

阿蕙笑笑說：「對啊！老人家有事做也不錯，況且是餅乾食療，一兼二顧，應該不賴吧！不過，還是提醒您，好好照顧自己的胃，因為脾胃是中醫所謂的「後天之本」，人體動力工廠能量的來源，脾胃健全，就有好的抵抗力，自然就會身體強壯，少病少痛嘍！」