

在平常的看診當中，常常會聽到患者抱怨，腰酸背痛、胸悶倦怠、頭暈失眠、眼酸乾澀、二便不利、精神無法集中……等現象，雖然經過西醫檢察，亦無任何異常。對於這些從頭到腳的不舒服，其實有部分原因都是來自腸胃脹氣的問題，而自己不知道，卻造成身體諸多的不適，尤其在繁忙的工作當中更容易被忽略了。如果以上這些症狀確定是由腸胃之因所引起，那麼只要調整腸胃，改善生活壓力就可以將病情緩解下來。

為什麼腸胃脹氣會造成這些不適？

一、胃腸消化不良時，腸道中就會積存許多無法消化掉的食物，這些代謝慢的食物便會在腸道中發酵產氣，使得腹壓升高，升高的腹壓會向後波及至腰，胃的脹氣反射至背，腸的脹氣反射至腰，而造成腰酸背痛的現象，當脹氣持續時會將橫膈膜往上提，引起頭頸肩背的酸痛，而橫膈上提亦使得肺氣交換不充分，間接造成呼吸不暢胸悶石壓感，這時體內含氧量便不足，頭暈頭痛、疲勞倦怠、注意力不集中就跟來。

二、大小腸、卵巢、子宮、易受腸胃脹氣時之壓迫而引發疼痛，或疝氣、肛門、子宮下墜及一些婦科疾病，膀胱也會形成反射性的頻尿或尿少水腫等問題來，而長期胃腸功能低下便溏腹瀉太頻繁，會使得營養物質不能完全被吸收，時間久了造血功能便不足，這時眼睛就容易乾澀，中醫：「肝藏血，肝開竅於目」都是相關的因素。

三、胃居人體的中焦為陽氣下行的道路，陽氣必須入於陰才能睡眠，當胃中有阻塞時就會防礙氣的下行而無法入眠，所謂：「胃不和，則臥不安」就是這個道理。

為什麼胃腸會脹氣？

精神壓力：胃腸是由交感神經所控制當我們平常處在緊張壓力的時候，交感神經就會興奮副交感神經就會被壓抑，副交感神經被壓抑時胃腸蠕動就下降，腸胃中未被消化的食物極易發酵產氣。或個性容易焦慮、憂鬱的人也會造成氣滯使得腸胃機能衰弱間接影響消化。或長期同一姿勢坐辦公桌缺乏運動的生理壓力反應都是脹氣之因。

飲食因素：平時吃太飽、太快、太油膩、太多生冷硬物超越了脾胃的運化能力，就容易導致積滯難消，或過饑不食、過度勞累，使得脾氣虛弱無力運化也會產生脹氣。

體質因素：高血脂症、高血壓、甲狀腺功能低下、肝疾病、腹腔腫瘤、心肺功能差者往往血循環比較差，也會妨礙消化。

其它：如剖腹產或任何腹腔手術後，所造成的腹腔沾黏也會影響消化功能而容易脹氣。雖然胃腸脹氣有這幾項原因，但以精神上和生理上的壓力為主要因素。

中醫治療方式

氣滯型：以精神壓力居多，症見脈弦、脅肋痛、急燥易怒、治宜疏肝理氣，健胃寬腸，藥如：柴胡、香附、砂仁、枳等

食積型：飲食過量、飽脹氣、舌苔厚膩者、宜消食化滯，藥如：山楂、神麴、麥芽等幫

助消化。

氣虛型：精神倦怠、臟腑下垂、舌質淡白、脈沉細無力者，宜健脾胃，稍佐消導藥物，如黃耆、人參或黨參、再加陳皮、蘇梗等。

瘀血型：四肢容易麻或見瘀癍刺痛者，宜活血化瘀，藥如：當歸尾、桃仁、紅花、川七等。

日常生活保健

一、養成細嚼慢嚥、定時進餐、吃七分飽的飲食習慣、適量的蔬果及水份、減少刺激和肉類的攝取、戒煙酒、並避免傷胃的藥物。

二、適度減輕生活的壓力，選擇適合自己的運動，改變身體不良的姿勢和坐姿。

三、脹氣嚴重時應暫時減少蛋白質類、油炸、糯米類食物的攝取，並選擇容易消化的食物，進食前先做排氣的運動以助消化和吸收。

四、練功、按摩療法有流暢氣機、通利腸胃、疏肝健脾的作用，若能每天勤於練習，持之以恆定能受益。方法如下：

1、運腰健腸胃：兩手插腰以腰部為軸，向左旋 36 圈再向右轉 36 圈，轉動時弧度要逐漸增大，身體放柔軟自然呼吸。

2、甩手運動：兩腳與肩同寬，雙膝微屈，雙手前後自然擺動

3、坐位或站立，右手掌輕輕放於上腹胃部，慢慢呼氣，呼氣時右手掌向順時針方向按摩 10 分鐘，再用雙手握空拳以虎口處扣擊背部。

4、平臥，撫按兩肋骨下緣，由胸骨下端延著左右骨緣順勢而下。再以雙手按臍周，順時針方向按揉，揉按時要稍加壓力使能作用到較深的部位，但以不引起不適為度。

5、平常緊張忙碌後，應坐下來稍微休息片刻，並用雙手由上而下按摩臉部，拉拉兩耳朵，再按摩頭部及後髮際、頸肩部，然後閉上雙眼，全身放輕鬆，靜坐 5 分鐘。

腸胃脹氣在初期都沒有什麼感覺，是件極易被忽略的事，但累積久了體內不正常的氣會使得組織器官的機能低下，阻礙器官的正常活動，進而影響身體其它部位的功能，或加重病情，如狹心症、氣喘、肺氣腫、閃腰、腹腔疾病……等問題，所以千萬不可輕忽它的存在。現在來?查一下自己是否脹氣了？如果您整天都沒什麼饑餓感，咽喉常有異物感，常打嗝或放屁，或悶脹在體內氣出不來，莫名其妙的不舒服，再拍拍腹部，可以隱約聽到類似擊鼓皮的聲響，那麼可以肯定您的腸胃生氣了。

脾胃是我們的後天之本，飲食入胃，必須要有腸胃的健旺才能發揮它吸收的功能，要元氣充足，精神狀況良好須有健康的胃腸做後頓，所以一定要輕鬆生活不生氣。