

腸躁非老化，中醫說分明

依不同體質、不同症狀及臟腑的情況對症處方。



「腸躁症」患者往往便秘，因此常被形容是「腸子老」的象徵，但台北市立中醫院中醫師楊素卿說，老年人的確較容易便秘，但絕不能說便秘的人就是腸子老化。事實上，中醫的醫理認為，腸子蠕動較慢與肝、脾胃、腎功能失調皆有關，所以在對治時，也會從肝、脾、腎、腸道著手，針對個人症狀服用不同的方劑。

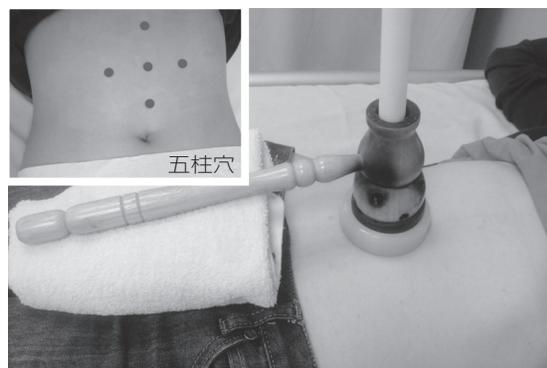
據楊素卿的觀察，通常上了年紀的人反而很注重飲食和排便，年輕人自恃身體撐得住，反而不注重保養，所以出現腸躁症狀的比例較高。

漢昇中醫診所彭文光中醫師表示，中醫看腸躁問題，往往要依不同體質、不同症狀及臟腑的情況加以判斷，所以很難像西醫一樣，每個人都開同一種藥，也很難靠一個方子解決所有問題。所以當感覺腸子不是那麼順時，最好還是求助於醫師，把脈後再抓藥治病。

楊素卿中醫師說，臨床上可以用針灸方式改善症狀，取足三里、天樞、三陰交、內關、豐隆等穴位施以體針，亦可

以耳針方式，針對交感、神門、皮質下、小腸、大腸等穴位加以刺激，就能調理腹瀉或便秘等情況。

此外，艾灸法對於常腹瀉者的療效十分好，方式是至中藥材店購買灸筒、艾草棒，放置在五柱穴（見下圖：巨闕、中脘、下脘、左梁門，右梁門等5個穴位的總稱，中脘位於臍上4寸，在心蔽骨與肚臍中間。巨闕則在臍上6寸，居心蔽骨與中脘的中間點。下脘位於臍上2寸，即中脘穴與肚臍之中點。左、右梁門位於臍上4寸，中脘旁2寸之左、右各1穴。）的正中間後，點燃艾草棒，以熱灸方式薰臍，很快就能感覺腸子舒服許多。



中醫對治腸躁常用藥方

| 體質辨證 | 治療方針 | 方藥 |
|-------|-----------|------------|
| 寒濕困脾 | 溫寒化濕，健脾止瀉 | 藿香正氣散、理中湯等 |
| 食滯腸胃 | 消食導滯、調和脾胃 | 保和丸 |
| 肝鬱乘脾 | 疏肝扶脾、調和脾胃 | 痛瀉要方 |
| 脾胃虛弱型 | 補脾健胃、運中止瀉 | 參苓白術散 |
| 脾腎陽虛 | 溫補脾腎、固腸止瀉 | 四神丸 |