



暴飲暴食

小心胃酸逆流找上你

中醫師教你腸胃如何保健

文／吳宗鴻醫師

現代人或由於生活忙碌長期三餐不定，或由於工作壓力大，以致胃酸逆流的民衆越來越多。如果再加上年節期間聚會不斷，暴飲暴食的機會大增，情況就更嚴重。一般常見的症狀為火燒心、胸悶、腹脹、嘔酸水、打嗝等腸胃道症狀，或是無痰的持續性咳嗽、聲音沙啞、喉嚨不適，喉嚨有被填滿的感覺（必須先排除感冒及肺部問題）。

胃食道逆流主因為胃酸過多，賁門括約肌無法正常運作，或因吃太多高油脂食物而延緩胃排空的食物，導致胃酸、食物逆流回食道造成不適。典型的食道逆流症狀有胸口灼熱、胃酸逆流；非典型則有胸口痛、感覺到喉嚨老是有異物感，咳嗽；少數人會出現口臭、口中有酸液；還有人會出現食物、胃酸、氣體融合在一起，而逆行到口腔的反芻現象。

中醫認為，胃食道逆流主要在脾胃與肝發生問題。脾主運化「消化吸收食物」、胃主通降「腸胃道運送食物的能力」、肝主疏泄「可幫助整個腸胃道消化吸收蠕動的運作」，所以從中醫理論來說，肝脾胃會因飲食不定時和壓力大而發生問題，而胃酸過多為該病的表現，但是治療不能僅僅是降胃酸，還要



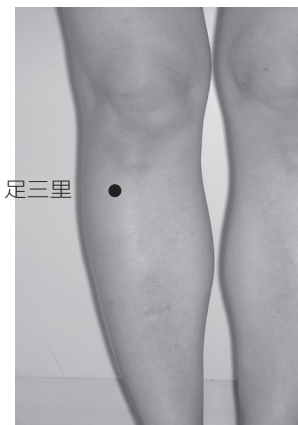
使肝脾胃恢復正常機能才是治本之道。

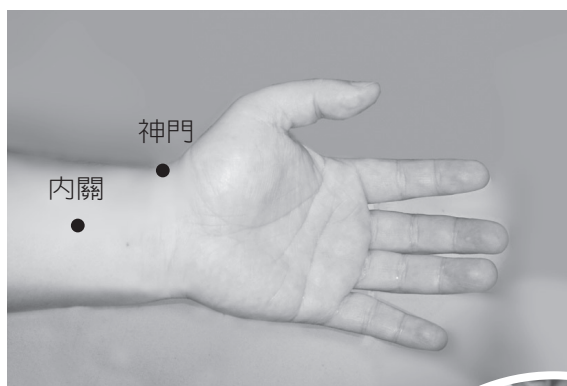
自我保健可以從按摩穴道、生活與飲食控制為主。

按摩穴道可以按壓內關穴、足三里穴、神門穴。

內關穴在橫紋後頭兩吋，差不多三個指頭的位置，手部兩條筋的中間。古籍常說「內關心胸胃」，表示此穴可以治療腸胃疾病。

足三里穴位於膝蓋外下角四指寬下（有凹陷處），中醫有言：「若要安，三里莫要乾」，是說此穴關乎人體預防保健，所以有「長壽穴」之稱，能調整胃腸蠕動、平衡胃酸、消除疲勞，



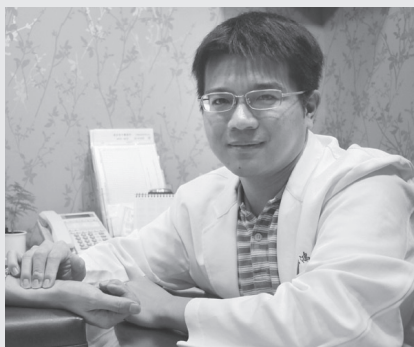


還能增強人體免疫。

神門穴在手腕仰著放，在手腕後的橫紋上，小指和無名指間的交叉線上，屬心經，主要可以放鬆情緒，使胃食道逆流現象不加重。



生活和飲食控制方面，甜食和酸食，還有咖啡和濃茶容易刺激胃酸，勿食用太多，睡前二至四小時不要



吳宗鴻醫師

台北醫學大學藥學系畢業
中國醫藥大學學士後中醫學系畢業
中醫師專技高考及格
臺北市立聯合醫院林森(中醫)院區醫師
泉安堂中醫診所主治醫師
台北醫學大學中醫社講師



吃消夜，因為胃排空減緩容易消化不良，較肥胖病人需要減輕體重，因為肥胖後腹內壓力明顯增大，會使胃酸容易逆流，避免緊密貼身衣物在腰部壓迫腹腔，然後壓迫胃部、食道下括約肌；要放鬆情緒，壓力太大也會影響腸胃功能，加重胃食道逆流。

平時可飲用蓮藕粉泡的茶飲，一匙蓮藕粉（約10至15克）沖入沸水調和即可。蓮藕富含澱粉和維生素C，含有的黏蛋白能促進蛋白質跟脂肪消化吸收，可以保護胃壁，減輕腸胃負擔。

也可以煮四神湯加減——茯苓3錢，白朮3錢，山藥3錢，薏仁2錢（冬天不用或減量，屬性較冷），芡實3錢，蓮子3錢，木香2錢，適用於胃食道逆流脾胃氣虛而容易疲倦，脹氣，大便軟的人。

