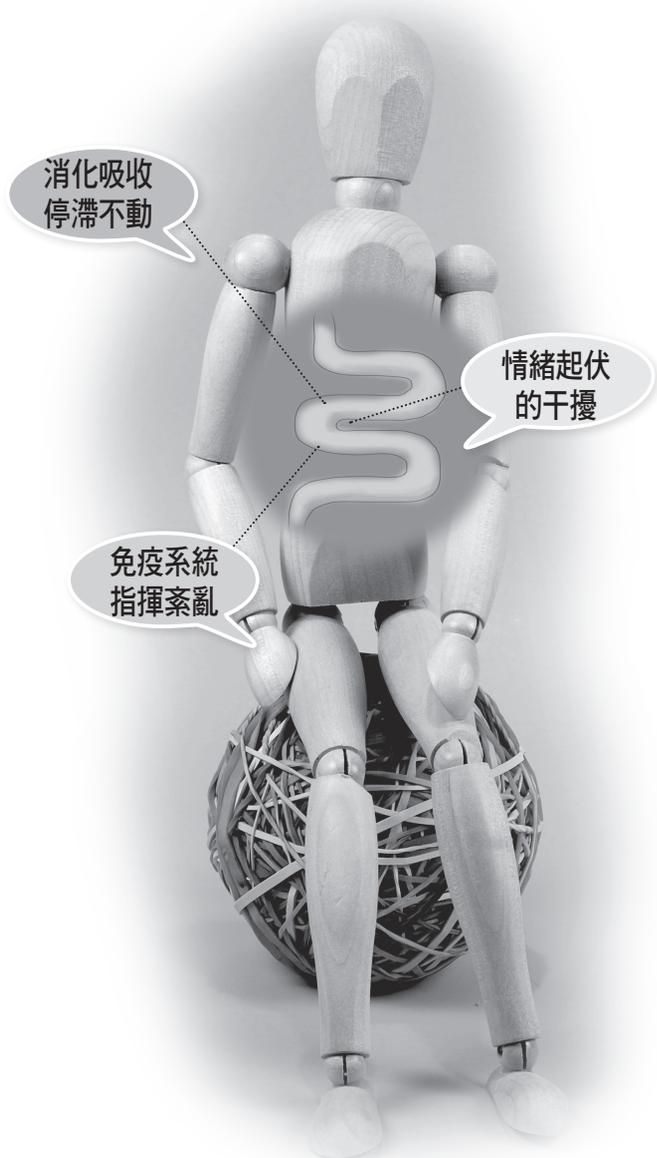


腸道不正常，健康走下坡

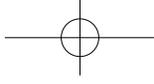
腸道乾淨是健康的基本要素。評估一個人的健康要看「六通」，包括二便通、汗腺通、膽管通、經絡通、氣血通，及主宰心智的觀念通。



腸道再怎麼堅固，仍有脆弱之處，不時出現腹瀉、腹痛、便秘、大便大不乾淨這類毛病，雖不是重大疾病，不致立即威脅生命，但卻會干擾日常生活及健康品質。

漢昇中醫診所彭文光醫師指出，要了解腸道哪裡脆弱並不容易。以家中漏水為例，有太多的可能性，或許是水管、地板，也可能是樓上裝潢造成，因此醫者需要不斷進修，而患者自己也須盡到呵護腸道之責，避免健康走下坡。梁文深醫師則認為，腸道乾淨只是健康的基本要素，但乾淨不代表身體一定健康，評估一個人的健康要看「六通」，包括二便通、汗腺通、膽管通、經絡通、氣血通及主宰心智的觀念通。特別是觀念通，因為觀念的通與不通，不僅會影響腸道的功能，還連帶著損傷身體健康，一旦觀念通了，腸道損傷會癒合，恢復正常功能。

以下三種腸道不正常現象，是健康走下坡的警訊。這些現象的形成，和飲食、生活習慣息息相關。每一種現象都有預防及對治之道，只要遵循醫師苦口婆心提出的「改善叮嚀」去做，自己盡到呵護腸道的責任，就能改善不正常的腸道現象。



不正常現象❶：消化吸收停滯不動

腸子不動是非常麻煩的事，消化、吸收、循環、排泄的任何一個環節，都有可能是問題癥結。以消化為例，每天我們都要吃進數十種食物，以維持生命。天然的蔬菜、菇類、藻類、水果等食物最容易消化，約需1~2小時，而油膩厚重的油炸燉煮葷食和甜食最不容易消化，約需4~5小時。如果經常應酬，吃

的盡是高油脂的肉類，且很撐、很飽，不僅食物會堵塞在消化道，還會增加胃酸、胰液、膽汁消化液的分泌能力，加重肝膽胰胃腸的負擔。消化不易，食物停留在消化道時間拉長，發酵或變質機會就愈大，身體累積的毒素愈高，此時消化器官為處理這些食物，常會耗盡身體能量，疲了、累了，影響到小腸吸收及大腸廢物的排泄處理。梁文深醫師解釋，堆積體內宿便的重量會壓迫腸道微血管，致使腸道蠕動變慢，出現糞便排不出來，或大便大不乾淨的情形，這些無法排到體外的毒素，會隨著肝腸循環再度回到肝臟，引發各類疾病，最後連免疫抵抗力、神經傳導，及身體修復能力都會受到拖累。另外，在腸道蠕動推進糞便到直腸期間，糞便有可能沾黏到腸道黏膜，造成發炎引起腸道損傷。如





果發現常有便秘、疲倦狀況，不妨自我檢視是否最近應酬太多，吃得太豐盛、太油膩，或是吃得太飽，多葷食少纖維，讓消化道中的食物難以消化及排出廢物、殘渣。

不正常現象②：免疫系統指揮紊亂

腸道系統指揮若定時，身體健康，一旦系統出現紊亂或訊息傳遞異常時，容易有慢性發炎症狀，特別是情緒障礙者，常因情緒起伏不定，干擾正常免疫系統，導致自體免疫失調，出現免疫細胞攻擊正常細胞的情況，引起炎症。最常見的潰瘍性大腸炎、腸躁症、克隆氏腸炎都與腸道免疫系統紊亂有關。這類炎症會長期反覆出現腹瀉、腹痛、便血、便有黏液症狀，有時有便意，又大不出來，有時大便時，腹部會疼痛。

不正常現象③：情緒起伏的干擾

自律神經和腸道健康互為因果，有時候大腸蠕動會受到自律神經的支配，

緊張、壓力時，自律神經運作會受到干擾，可能發出強烈訊號，如有腹痛、腹瀉狀況，或訊號會減弱，形成便秘。有時候是腸道黏膜有滲漏現象，食物中的大分子蛋白質常有機會突破黏膜防線進



消化吸收停滯不動的 改善叮嚀

1.多攝取高纖維蔬果食物，少食用油脂厚重飲食，不只能增加飽足感，減少吃東西的意願，還可增加糞便體積，加速排出體外。蔬果、藻類食物含有豐富纖維，在腸道內吸水以後會膨脹，使糞便成形，一旦有便意時，即能快速排出，降低括約肌必須使用強烈收縮運動，才能排出少量糞便的情況，減少肌肉傷害。

2.吃七分飽就好。中國古人的智慧「飯吃七分飽，健康活到老」，旨在說明七分飽的飲食可以恰如其分支持餐與餐之間的热量消耗。吃飯時，大腦無法精準偵測七分飽分量，因此需要練習。彭文光中醫師不贊成定時定量的飲食方法，應該是餓了之後再吃，尤其是現代人隨時都在吃東西，所以不能定時飲食，應懂得餓的時候再進食，每次用餐時吃夠即可，不要硬撐及硬塞，就可能減少胃腸道的負擔。



免疫系統指揮紊亂的 改善叮嚀

1. 彭文光中醫師建議，少吃難以消化的食物，不要吃太飽，免得腸道被迫超時工作，同時避免防禦系統在疲憊不堪之下，迫使小腸打開淋巴、血液大門，放行細菌、病毒進入血液之中，削弱了堅固的免疫力，結果釀成難以控制的發炎症狀。

2. 多吃能夠修復腸道黏膜、增強腸道免疫力的食物，尤其是含有豐富維生素、礦物質的蔬菜、水果。張郁涵醫師表示，維生素A具有修補黏膜、皮膚及提高免疫系統作用功效，維生素B群有促進代謝功效，維生素C及E是抗氧化劑，能消除自由基，避免細胞氧化。

3. 補充優格或益生菌，提高腸道有益菌數目及抑制有害菌孳生，維持腸道菌叢生態，並能協助腸道修復。

入人體，人體免疫系統會產生抗體對抗這類食物，形成傷及無辜的反應。但忙碌現代人，緊張壓力大，交感神經亢奮不止，容易壓抑副交感神經的修復作用，導致淋巴球數量減少，免疫功能降低，易引發病毒感染，同時因神經傳導訊息失調，會出現排便困難、腸道黏膜滲漏的腸道問題。

把握飲食4秘訣，腸道不找碴

You are what you eat (吃什麼，像什麼) 是一句描述飲食態度、內容、方法很傳神的西洋諺語，套用在腸道健康一樣適用，因此吃東西時，用心吃、用腦吃，比隨意將食物放在嘴裡來得重

要。飲食小秘訣天天做，不僅可以降低腸道鬧情緒的後果，並且有助身心健康。

秘訣①：食物比例要大於加工食品

食物與食品之間是有區別的，但對於吃習慣加工食品的現代人來說，要辨別其中的差異點愈來愈難，尤其是製造食品添加物的技術愈來愈新穎，使得貨架上的食品比天然食物還要來得多，難以辨認。

食物是原生的材質，食品則是加工物質。以醬油來說，傳統釀造的醬油與速釀醬油，哪一個是食物？哪一個是食品？明明是醬油，但不是每一個人都可以分辨清楚。答案是：前者是食物，後者是食品。原因是傳統釀造醬油是黑豆、黃豆、小麥等食物原料洗滌蒸煮後，加入天然麴菌、粗鹽攪拌後，放入大缸內，經過日曬慢慢發酵約半年左右，原豆即會散發醬油特有風味；速釀醬油，以脫脂黃豆粉為原料，加上高濃





度鹽酸分解蛋白質，並用蘇打中和而成，甚至會用廉價的增色劑著色，所以不用半年，三至七天即可完成醬油的製造。

食物吃進肚裡後，胃腸就會分泌各種消化液來消化、分解及吸收，但是食品中因含有各式添加物，所以不易為人體消化。由於消費者崇尚物美價廉、便利快速，致使腦筋動得快的商人使用食品合成技術，調製成許多非天然食品添加物，人體不易消化，又不易排除，長期累積之後，健康失衡，有引發腸道過敏及其他疾病之虞。

並不是日常食物中的所有食品添加物都對人體有明顯的影響，但站在素食角度，目前市售素食加工食品，在生產製造時對於所使用的添加物成分，往往不會標出動物、植物、化學成分，通常只會用「調味料」、「起酥油」標出，因此不肖業者有機可乘，攙入動物成

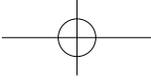
分的可能性提高。

調味料常用在素料、速食麵、零嘴中，攙入多種香料混合而成，這類通常含有蔥、蒜、洋蔥辛香料，或有大骨粉、蝦貝粉末等，對長期茹素者來說，可能會引起腸道過敏反應。

起酥油是製作烘焙食品中最常用的油脂，有動物性、植物性及氫化油三種，但標示通常不會標明，尤其是氫化油是反式脂肪，目前已證實會提高低密度膽固醇，造成血管硬化疾病。目前市售包裝食品若添加反式脂肪應標示反式脂肪酸含量，但每100公克食品若未超過0.3公克，則以標示為0，常讓消費者以為沒有添加，所以食用這類含有起酥油的烘焙物比例需要降低。

秘訣②：每日五色蔬果 增加膳食纖維比例





現代人飲食應該追求均衡飲食，但在忙碌及便利風氣盛行下，不均衡飲食已成常態，富含蛋白質、脂肪、醣類的食物占了很大比例，含有膳食纖維、維生素、礦物質的食物只占微小部分。腸道很不喜歡高脂肪、高蛋白質食物，因為到了小腸以後，很難消化，速度變得

很慢，連帶影響大腸蠕動造成便秘，當糞便擠在大腸內動彈不得時，腸子可能會阻塞、發炎，甚至穿孔，必須就醫治療。多多攝取膳食纖維的食物，會增加飽足感，降低油膩厚重食物的攝食，除了能降低血中低密度膽固醇，還有助糞便形成，迅速將廢物排出體外，免除腸子經常生病問題。

五色蔬果是指紅、黃（橙）、綠、白、黑（藍紫）一系列的彩虹食物，像深綠色的蔬菜、繽紛色彩的水果、黑或白色菇類、淡水及海水的藻類，這類食物的維生素、礦物質、纖維質、酵素、植物化學素含量高，能夠清除自由基，有修復破損腸道細胞能力，及對抗發炎作用，有助於將廢物迅速排出體外，並有提高有益菌數量，維持菌叢生態平衡作用，增強腸道免疫能力，促進腸道健康。張郁涵醫師推薦種子類食物，像鼠尾草

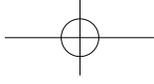
情緒起伏的干擾的 改善叮嚀

1. 情緒會影響大腸蠕動，所以須懂得情緒管理，以旁觀者角色挖掘自我情緒的變化，了解何時會出現負面情緒，並學會控制自我情緒，不能讓失控情緒左右身體的不適。抒發情緒很重要，深呼吸、聽音樂、唱歌、跳支舞、聊個天、打場球、逛街，靜坐、泡湯都可以轉化情緒。情緒平穩了，交感神經作用下降，副交感神經輪值，腸道四大功能變得平順、安穩。

具有中西醫背景的梁文深醫師表示，中醫在治療「肝鬱氣滯」的腹痛、腹瀉、腹脹等腸道症狀有不錯效果，是依據患者體質及症狀，選擇合適的中藥處方進行治療或調理。

2. 多油膩，少蔬食飲食，或者暴飲暴食的壞習慣，會讓腸道出現不適感，長期下來又會影響情緒，變得不安定，兩者互為干擾的惡性循環之下，導致腸道免疫力降低。改變飲食內容、維持規律飲食，以及細嚼慢嚥，可以改善這類腸道問題。

3. 彭文光醫師建議，飯後一口氣咀嚼兩至三片口香糖，嚼約1個小時，效果與細嚼慢嚥雷同，作用是分泌胃液及促進腸道蠕動，同時有減壓效果。



籽、亞麻仁籽，含有豐富Omega-3脂肪酸、膳食纖維、低血糖碳水化合物，營養豐富，有助腸道健康。

秘訣③：七分飽就好，避免暴飲暴食

腸道是營養樞紐，若消化、吸收、排泄不良，有可能是身體最髒，老化最快的地方。

每天吃進消化道的食物，從口腔、食道、胃、小腸，再到達大腸、肛門的時間約一至三天，前段時間是在進行消化與吸收，後段是在處理殘渣廢物，形成糞便，再排出體外。廢物就如同垃圾，每天必須清除，以免發酵、發臭，影響腸道及全身健康。

消化、吸收的速度與吃進肚裡面的食物種類、數量有關，吃太飽、太撐代表吃了太多難以消化的食物，或者數量太多塞爆腸胃道，此時消化、吸收時間勢必增加，胃腸又必須分泌過量的消化液進行消化，腸道疲憊之外，接觸有毒物質的機會也增加。

暴飲暴食的情況類似。胃腸餓了，該是供給食物的時候，卻不吃東西；餓

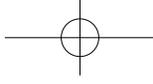
過頭了，應該慢慢進食，卻狼吞虎嚥，吃進一大堆食物，全然不顧腸胃道的負擔。另外是到了放假日，從早吃到晚，零嘴、點心、正餐、消夜吃不停，結果將腸道塞得滿滿，引發大腸激躁綜合症，出現飽脹、厭食、噁心、消化不良等症狀。

彭文光中醫師認為，七分飽飲食是一種飲食健康態度，一樣有飽足感，對身體運作沒有妨礙，而且因為吃的食物易消化，內容物恰如其分，不會增加胃腸負擔，還能讓身體輕盈無負擔，有助健康。對於習慣吃太飽的人來說，會覺得七分飽飲食沒有滿足感，通常是心態問題，只要慢慢減少食物的分量、養成餓了再吃東西的習慣，剩下的只是持之以恆的毅力，就會降低腸道年齡的老化。

秘訣④：多喝溫水清腸保健康

身體是水做的，每天喝足1500~2000 cc的水，能夠促進腸道健康。喝水不足





是現代人的通病，理由很多，喝太多水會常跑洗手間，所以盡量不喝水，甚至用憋尿方式降低上廁所的次數；白開水味道不好，能不喝就不喝，改喝各式飲料。但水分不足時，易有便秘問題，有憋尿習慣，還會引發腎臟炎及腎結石機率，得不償失；喝各式飲料，常會喝進

太多糖分，對身體形成沉重負擔。

水分不足會造成便秘，因此早上未進食之前喝一杯250-400cc溫水，有促進腸胃運作功能，當水分被送到大腸後，會增加糞便含水量，能夠協助排出，有消除便秘效果。溫水有熱度，與人體體溫相近，不會刺激胃壁，喝溫水比涼水來得好。

很多人不喝白開水，卻喜歡喝冰涼的冰水、冰淇淋，尤其是炎炎夏日，常是猛灌這類冰飲料，以為可以散熱，反而是慢性健康殺手。一旦冰水下肚，體溫會迅速降低，大腦誤以為是體內大量散發熱量，會下達指令停止排熱工作，反而會造成排泄不暢，散熱困難問題，易引起喉痛、腹瀉、腹痛、胃痙攣，而含糖飲料糖分高，會促使腸道壞菌滋生，容易引起腸道發炎。

記住！喝水要喝乾淨、無污染的好水，才有助身體的代謝。

不看會後悔 吃冰的十大保證！

對於吃冰造成的身體損害，多不勝數，對腸道健康的損傷更是如此，然而無論如何叮嚀，吃冰的人仍不在少數，尤其是年輕氣盛的男女。於是梁文深醫師反其道而行，列出「吃冰十大保證」，每位病患在看診後就會收到這張「關心您的健康」保證單，多半的人皆會點滴在心頭，比起正面叮嚀更加有效。

1. 保證你的抵抗力變差
2. 保證你容易感冒
3. 保證你容易過敏（鼻子、皮膚、氣管）

4. 保證你四肢冰冷
5. 保證你的咳嗽、氣喘難痊癒
6. 保證你的小腿肌肉容易抽筋
7. 保證你容易便秘
8. 保證妳的經痛好不了
9. 保證妳的白帶治不好
10. 保證妳的子宮肌瘤
愈來愈大

如果你能接受以上的功效，就請繼續吃冰吧！

