

# 新春食滯了？中醫教你消滯養脾胃

中醫蔡梓銘表示，脾胃功能虛弱的人，平日要注意飲食，切勿暴吃、過食，否則容易吃滯。



中醫保健 | 撰文、攝影(部分圖片): Karena

新春佳節期間，不少人在家中炮製大餐，加上年糕、糖果等傳統賀年食品，吃多了容易「壞肚皮」，甚至出現胃脹、胃痛等「脾胃病」症狀。記者專訪註冊中醫蔡梓銘，教讀者如何應對吃滯不適、上火等徵狀，並推介四款滋養脾胃食材，以及兩款調理腸胃的食療，讓讀者養好脾胃過春季。



新春賀年美食多多，若稍為欠缺節制，很容易就會吃滯。(新華社圖片)

中醫稱吃滯為「傷食」，吃滯的主因與飲食不當有關，例如暴飲暴食、吃過多難以消化的食物等，食物留滯胃中，令腸胃負擔過重，消化功能下降。蔡梓銘醫師對記者表示：「傷食即受飲食所傷，吃滯症狀包括胃口變差、腹部脹滿、噯氣較多、大便黏滯且較臭穢等。吃滯也有輕重之分，普通人吃滯後經過兩三日清淡飲食可調節，而吃滯症狀較嚴重的人，不能自己復原，而且會引起嚴重問題，如肚脹十多日、大便乾結及不能暢通等。飲食不節、腸胃較虛弱、吃生冷食物便吐瀉、形體較瘦而手脚冰冷的人士較容易吃滯。」

## 大麥茶健脾消滯

傳統賀年食品如年糕、蘿蔔糕、油角仔等，都屬於高油高脂，容易使人吃滯，蔡醫師提醒：「腸胃較弱人士不應進食太鹹、太油膩的食品，這樣對脾胃是一種負擔，日常也要小心避開難消化的食物，如糯米、堅果類。」蔡醫師建議在餐與餐之間可配搭一些容易消化的食物，讓腸胃可有適當休息，他表示：「可多吃蔬菜或清潤水果，瓜類食品、西柚都有助消滯，特別是白蘿蔔，可消滯降氣。」若新春期間吃滯了，有什麼舒緩方法？蔡醫師建議：「可以先試飲



食用3至4片西柚有助消滯。

大麥茶，尤其是炒過的麥茶，具有健脾之功用，有效促進脾胃功能。如真的吃滯了，也可試試把穀芽3錢、麥芽3錢、陳皮2片、南棗3粒(一人分量)，用兩碗水煮成一碗，一星期飲用兩到三次，有助消滯，若仍有不適便要諮詢中醫師。」

## 菊花茶清熱解毒

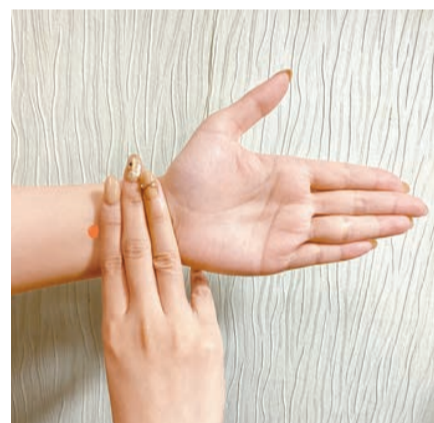
除了吃滯，煎炸辛辣食品也容易引致上火，放縱飲食更可導致口腔潰瘍、咽喉聲沙等情況。蔡醫師叮囑讀者：「上火、吃滯等情況兼夾起來，加上休息不足，眼睛分泌物會較多、情緒較易暴躁，甚至血壓也易升高。如果上火，可以喝菊花茶，把7顆杭菊泡熱水喝，如感到口舌乾燥可加添少量蜂蜜。若果血壓升高，要先靜養，不要令情緒過度興奮，以免氣血上升引起頭暈、頭痛等情況。」冬春交替天氣仍然寒冷，容易感受外寒，吃滯加上怕冷、頭痛，有什麼方法能夠舒緩病症？蔡醫師坦言：「建議要先將感冒調好，所謂『急則治其標，緩則治其裏』，不先治療感冒有可能會加重病徵，感冒初起可以喝薑糖茶，把三至四片生薑煲半小時，再加適量紅糖或黑糖即可飲用。如果感冒情況較嚴重，建議諮詢註冊中醫，否則感冒會影響腸胃的運化功能，加重吃滯情況。」

## 四款解膩健脾食材

節日後消化不良，可留意蔡醫師推介的四款食材西柚、白蘿蔔、山楂及淮山，有助減輕胃氣、腹脹的情況，且清熱健脾，能舒緩腸胃不適，適合吃滯人士食用。蔡醫師解釋，西柚能消除因過食而引致的腹部滯滿，可食用3至4片西柚，注意形體消瘦、四肢冰冷者不適宜食用。他續指，白蘿蔔有化積滯、化痰

的作用，熬湯、炒菜皆可，若正在服用中藥者宜先諮詢中醫師。另外，山楂則能消除因肉食而引起的腹部脹滿，且有散瘀降脂之效。山楂除了可當零食外，也可搭配其他藥材煎煮成藥膳。每次10粒沖泡熱水，浸開後續加水飲用即可消食化積，不喜酸者或易有胃酸者可加適量紅糖。至於淮山，蔡醫師認為較適合脾胃虛弱者食用，乾淮山常用來煲湯，能健脾益氣而消滯，鮮淮山可炒菜食用，能補陰生津，除了極少人嗜吃鮮淮山會有滑腸作用外，一般人都可以放心多吃淮山。

除了依靠食物、茶飲消滯之外，想要舒緩食滯的胃脹不適，可以按摩內關穴，蔡醫師解釋：「定位後以拇指指尖於內關穴上垂直用力向下按壓約20至30秒，直到手部出現脹、麻的感覺，然後放鬆，跟著再按，不斷循環3至5分鐘。按摩內關穴有寬中理氣、和胃止嘔的功效，有助於消除脹氣。有時飽食後引致打嗝，亦可使用此按摩方法。」蔡醫師續指，可以進食他介紹的兩款食療，特別是脾胃虛弱、消化無力者，有助養好脾胃防「積滯」。



內關穴位於手腕內側，腕橫紋往後約三隻手指橫放的距離，正中央位置。

## 中醫推介調理腸胃食療

### 淮山大棗粥(四人分量)

材料：食用鮮淮山半兩、大紅棗(去核)10粒、大米適量。  
做法：大米洗淨，與紅棗同泡水中30分鐘，之後加上淮山一同入鍋，大火煮沸後調成文火煮30分鐘，不時攪拌。最後加入少許冰糖即可食用。  
功效：健脾益氣。



### 淮山健脾祛濕湯(四人分量)

材料：淮山5錢、茯苓3錢、白朮5錢、五指毛桃5錢、猴頭菇1兩及瘦肉4兩。  
做法：先將瘦肉汆水備用，再將所有中藥及瘦肉放入鍋內，加入適量清水，用武火煮至水滾後，再用文火煮約60分鐘，調味後即飲用。  
功效：健脾補氣祛濕，適合因脾胃虛弱引致腹脹、大便不成形及口臭的人士飲用。



以上食療只供參考，食用前宜先諮詢註冊中醫。



吳文鈞

作者簡介：吳文鈞，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



## 「拗柴」：足部踝關節扭傷

足部踝關節扭傷，香港稱為「拗柴」，人們在日常行走，如遇到地面不平、地有凹坑，或跑步用力不當，一不小心，都可以造成踝關節扭傷，踝關節由腓骨與距骨等骨組成，它是一個負重關節，當人站立時，兩踝關節負擔着人體總重量。為了便於人體走、跑、跳等各種運動，踝關節必須保持活動靈活、堅強有力，所以踝關節的周圍有許多大小不同的韌帶包裹着，使得踝部靈活又有力量。

從臨床上來分析，當踝關節扭傷時，常見的是踝關節內翻位扭傷，這就是人們常說的「拗柴」。

### 踝關節「拗柴」後主要症狀

踝部外側：局部腫脹、紅腫、壓痛明顯、不能直立行，嚴重者足跟不能着地用力，踝關節活動困難、站立不起，內踝扭傷亦可發生腫脹疼痛。

### 對急性踝關節扭傷的處理

一：對扭傷後、即時至二小時，出現明顯腫脹，皮下出血(瘀青)、疼痛，不能站立、行走，要作詳細檢查，要作X光片檢查。

二：適當作固定，在扭傷發生後24小時內，對扭傷處作「敷冰」處理，切忌熱敷。因為扭傷發生後，損傷處會出現出血、組織液滲出，產生腫脹。敷冰可「凍結」或減少滲出，減低腫脹程度。如果熱敷會加速、增加血液、組織液滲出，使傷處更加腫脹疼痛，一般在36小時以後視乎病情才可以開始熱敷。這時傷處內出血已

穩定，熱敷有促進局部循環，有活血退腫的作用。

三：損傷即時至24小時內不宜用手法等治療，手法不當、不宜，會越做越腫、越做越痛。

四：受傷三天以後，可以考慮手法加敷藥治療，手法要軟柔深透，但手法前要詳細辨別哪些韌帶損傷、找出損傷處，對此治療，既能消炎退腫，又能正確地幫助損傷的韌帶恢復。

五：踝關節是一個負重關節，人們站、立、行都要依靠它。所以踝部各韌帶負有承重的作用，故有病者，經治療感有好轉、就自行停止治療，但這時韌帶創傷尚未完全恢復，只要疲勞過度或輕微扭傷，踝部腫脹疼痛又復出現。所以對踝關節的扭傷治療要徹底，否則極容易復發，造成經常發生「拗柴」現象。



踝關節扭傷俗稱為「拗柴」。



徐凱

作者簡介：香港浸會大學中醫藥學院臨床部臨床教授、世中聯腫瘤經方治療專業委員會副會長、香港中醫藥學會腫瘤專業委員會副主任委員、世中聯醫藥專業委員會常務理事。主要研究中醫預防和治療各類惡性腫瘤、腫瘤併發病、癌前病變。



## 面對癌症應如何治療

一直以來，癌症都嚴重地威脅着人類健康。隨着科學發展和社會進步，現在大部分癌症已經有了剋制的方法。現代醫學的早期篩查、早期診斷和盡早治療，首先去除生長在體內的癌症，然後再積極調治(包括中醫藥治療和調護)，清除體內有可能存在的致癌因素，預防癌症復發，已經可以徹底治癒一部分癌症。有機會但暫時難以根治的癌症，也應給以積極治療，最大限度地抑殺癌細胞，創造根治的機會。那些晚期癌症，或惡性程度極高，對放療或化療不敏感，難以根治的癌症，可以給以舒緩性治療以及中醫方法治療等，提高癌症患者的生活質量、延長帶瘤生存期，或許還會創造根治的機會。

### 癌症要盡早治療

現代醫學一般將癌症分為四個期別，即I期、II期、III期和IV期。中醫將癌症分為早、中、晚期。中醫的癌症晚期類似於西醫的IIIb期和IV期，但也不盡然，中醫的癌症晚期還包括：癌症患者臟腑經絡的生理功能明顯不足，正氣已經不能與癌毒邪氣爭，導致癌症患者的身體生理功能狀態明顯下降。因此，癌症一旦發展到中醫認為的晚期，就難以治癒了。無論中醫還是現代醫學，都強調癌症要盡早治療，盡快祛除癌毒病邪，恢復身體正氣和臟腑經絡的生理功能。

經過現代醫學積極有效的治療，大多數早、中期癌症患者都有臨床治癒或帶瘤長期生存的機會。即使是不能手術治療的一部分中晚期癌症患者，積極採取化療、電療、標靶藥治療、激素治療或免疫治療等，都有機會使癌症得到控制，或被消除。由於各種因素不能接受手術、化療、電療、標靶藥治療和免疫治療的癌症患者，還可以採用中醫方法治療。中醫治療癌症，有機會控制或延緩腫瘤生長，提高生活品質，延長生存期。

### 配合中醫藥治療和膳食養生療法

現代醫學的化療、電療和靶向治療等，在抑殺癌細胞的同時，不可避免地會破壞人體正常組織結構和生理功能。這種破壞作用現代醫學稱為不良反應，民間稱為毒

副反應。

有許多研究顯示，中醫藥辨證治療和膳食養生療法，可以防治或減輕不良反應，使患者能夠順利完成現代醫學抗癌治療計劃，甚至還可以提高抗癌效果。在一些研究報道中可以看到，癌症患者手術後，配合中醫藥治療和中醫膳食養生療法，可促進術後身體康復；癌症化療或電療的同時，配合中醫藥治療和中醫膳食養生療法，可以減輕化療或電療導致的不良反應，使患者能夠更好地完成化療或電療的整個療程，獲取更好的療效；化療或電療後，配合中醫藥治療和中醫膳食養生療法，還可以起到持續治療並鞏固西醫抗癌效果的作用，預防癌症復發。靶向藥治療癌症，也會產生不良反應，若配合中醫藥治療和中醫膳食養生療法，積極緩解不良反應，可以使患者順利完成靶向藥治療計劃，還有可能提高靶向藥的治療效果，逆轉靶向藥的耐藥性。

單純以中醫方法為主治療癌症也有一定的療效。單純中醫藥治療癌症，主要適用於那些高齡(75歲以上)體弱的癌症患者。一些癌症患者身體狀況不適合現代醫學方法治療，也可以採用中醫抗癌方法治療。還有一小部分癌症患者，對抗癌治療非常恐懼，若積極動員其接受現代醫學抗癌方法治療，其仍然拒絕的情況下，可以採用中醫抗癌方法治療。那些癌細胞分化程度不高、生長緩慢的癌症，單純中醫藥治療癌症，有機會抑制癌細胞生長，還可以改善癌症患者的生活品質，延長癌症患者的生存期。單純中醫方法治療癌症，若能配合中醫膳食療法、情志療法和養生運動療法，則癌症患者在中醫方法治療中，會獲得比較好的舒緩治療效果。例如，針對那些現代醫學方法治療無效的癌症患者，有報道指中醫藥治療配合中醫膳食療法和養生運動療法，有可能會延緩癌症的生長速度，減輕或消除癌症生長給患者帶來的痛苦，改善患者的生活品質，延長生存期。有一些研究發現，癌症患者經現代醫學方法治療後，中醫藥的後續治療，還可以鞏固療效，預防復發。