

夏日暑濕高發腸胃炎 中醫教你預防 強健脾胃有法

七月初的一個早上，一個愁眉苦臉的媽媽帶了兩個小男孩進入了我的診室，原來是兩兄弟近期飲食不節，加上貪涼飲冷，患了急性腸胃炎：連日發燒、腹痛腹瀉、食慾不佳，媽媽照顧得筋疲力盡。現在，夏季炎熱，暑濕熱盛，急性腸胃炎是夏秋季節最為常見的疾病。本病的發生，主要由時邪外感及飲食不慎所致，風寒、暑濕之邪及穢濁之氣侵襲脾胃，導致脾胃運化失司，升降失常，清濁不分，從而出現嘔吐、腹瀉等症狀。

◆文：香港中醫學會會立中醫學院院長 唐麗雯
圖：唐麗雯、資料圖片



◆急性腸胃炎

急性腸胃炎的病因

一、貪圖生鮮食物

夏天濕熱，容易滋生各種細菌、病毒，如果吃了沒有徹底煮熟的食物或者不新鮮的食物，很容易患有急性腸胃炎。

二、追求冰爽

夏天天氣炎熱，很多人為了降溫解暑，喜歡吃一些冰鎮的飲料或食物。雖然說冰鎮飲料能夠暫時性地解暑，但是這種食物的溫度只有大約2至8攝氏度，所以大量飲用之後會刺激胃腸道，導致腸道出現痙攣的情況，這就會出現腹痛以及腹瀉的情況。

三、胃納欠佳

夏天到來，很多人的胃口也是隨着氣溫的上升而不斷地減弱，由於胃口不好，很多人就總是餓了才想起來要吃飯，進食不定時，甚至有一些女性認為夏季是最好的減肥時刻，所以乾脆不吃飯、不吃肉，僅僅用蔬菜和水果來代替主食。這種飲食方法並不有利於胃腸道的健康，很容易出現腸胃炎以及各種潰瘍，並且如果我們的飲食結構發生了改變，那麼身體的抵抗力也自然而然就下降了。

治療強調辨證為主

如果病起急驟，噁心頻發，嘔吐吞酸，腹痛陣作，瀉下急迫，大便黏滯不爽，糞色黃褐而臭，多為胃腸濕熱，治療應清熱化濕，理氣止瀉，如葛根、黃芩、黃連、薏苡仁、荷葉等，中成藥可選黃連素片。

如果見嘔吐清水，噁心，腹瀉如水，腹痛腸鳴並伴有畏寒發熱，多為寒濕阻滯，治療應散寒除濕，和中止瀉，中成藥可用藿香正氣水。

如果平時脾虛，飲食稍有不慎即吐瀉，大便溏薄，嘔吐清水，且時作時休，面色不華，乏力倦怠，多為脾胃虛弱，治療應健脾理氣，和胃止瀉，中成藥可用人參健脾丸。

預防急性腸胃炎方法

一、情緒平和

胃腸功能是否健康與精神因素有很大關係。夏季天氣炎熱，不免會出現心煩意亂的情況，這時就要注



意情緒的調整了。你可以找知心朋友暢談，或者觀看幽默小電影，使你的心情舒暢；也可以用花營造一個芳香清雅的環境，聽一聽音樂，這些都可以使不良的情緒得到緩解。如果在工作，可以階段性地起身下樓，和同事一起走一走，對於舒緩心情都有很好的效果。

二、規律飲食

很多人在飲食上不能控制自己，遇到好吃的就猛吃一頓，不合口味的就餓一頓，飲食不節，這樣就容易造成胃的蠕動功能紊亂，久而久之就會出現胃炎或胃潰瘍。因此，飲食應該定時定量，合理的進餐規律是一個好身體的前提。

三、清淡飲食

春夏時期，大自然中，大地之上陽氣蒸騰，陽氣向上向外散發，故天氣炎熱。而大地之下則不然，陽氣都蒸騰發散上了地表，地下的陽熱反而虛少，因此容易生冷生寒生濕等陰邪，深井裏的水往往冰涼。人體亦如此，在夏天，體內的陽氣趨向於體表，體內相對虛冷，消化力不如冬天般強健，這也是為什麼夏天雖容易因暑熱心煩口渴，卻也容易腹瀉。夏季飲食宜清淡、溫和、易消化，切忌肥甘厚膩之品，最不適宜吃大補、過油的食物，因為會加重胃腸的負擔。

四、適量運動

中醫認為，脾主肌肉四肢，脾能運化水穀精微，則肌肉四肢得以充養，肌肉壯實，四肢有力；反之，則疲乏乏力。現代實驗也研究證實，適量合理的運動也有助於強健我們的脾胃功能。而在濕熱的夏天往往會導致我們的脾胃功能相對減弱，因此我們更應該運動運動出汗，疏通一下全身經絡，但是不建議大家運動到「大汗淋漓」的程度，同時也要注意及時補水。



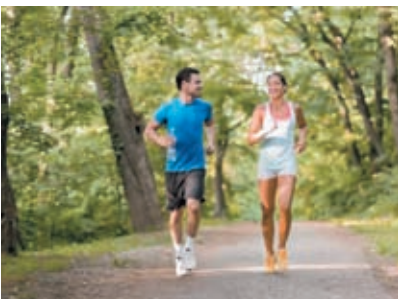
◆夏天多食生冷食物易致腸胃炎



◆雖然冷飲可解暑，但大量飲用會刺激胃腸道。



◆胃納欠佳



◆適量運動有助於強健脾胃功能。

腸胃炎期間飲食原則

在腸胃炎期間，對食物非常敏感，要特別節制飲食，宜清淡、軟爛、溫熱的食物，不建議食用含油脂豐富的豆類（豆漿、黃豆、黑豆、花生米等）食物及高蛋白的奶及其製品，這會增加腸胃負擔，讓腸胃恢復變得困難。同時，避免過早進食肥肉、油炸、生冷堅硬的食物及多纖維食物，如芹菜、韭菜、蒜苔等；甜食、辛辣、酒類、咖啡、茶、生冷食物，仍需繼續忌口。

藥膳調理

一、山藥薏米陳皮炒排骨

【材料】鮮山藥、陳皮、排骨、薏米、生薑。

【做法】薏米浸泡2小時左右備用，排骨先用生粉、醬油拌勻調味。山藥切片，下鍋前在涼水中浸泡以免發黑變色。燒鍋下油，放入排骨爆炒後加水及陳皮，煮開後放入薏米、山藥一同燉煮30分鐘左右，下鹽調味即可上碟。

【功效】扶中益氣，健脾化濕。該食療方對慢性胃炎、慢性結腸炎、過敏性鼻炎以及慢支、肺氣腫均比較適合，久服有助增強機體免疫力。



◆山藥薏米陳皮炒排骨

二、扁豆木瓜盅

【材料】木瓜，扁豆。

【做法】木瓜掏空，放入新鮮扁豆，隔水燉一小時，即可食用。

【功效】扁豆氣清香而不串，性溫和而色微黃，與脾性最合。《滇南本草》記載扁豆為：「治脾胃虛弱，反胃冷吐，久瀉不止，食積痞塊，小兒疳疾。」此藥膳治療急性胃腸炎甚是合適。



◆扁豆木瓜盅

三、糙米元氣粥

【材料】糙米、蓮子、山藥、白扁豆、薏仁。

【做法】糙米用清水淘洗2至3次後，將水瀝乾備用。蓮子、白扁豆、薏仁以清水簡單沖洗去除雜質。取一大鍋，將上述材料通通放入鍋中，加入水，放入電鍋蒸煮，至電鍋開關跳起後即可食用。

【功效】糙米，健脾養胃、補中益氣，促進人體消化吸收；蓮子，有補脾止瀉，清心養神益腎的作用；山藥、白扁豆，能健胃、消脹氣；薏仁，可健脾清熱。一同熬煮成粥品，不僅清爽好入口，更有補元氣、健脾養胃的效果。



◆糙米元氣粥



◆中脘穴



◆內關穴



◆足三里穴

健脾保健穴位

一、中脘穴

【位置】肚臍上正中線4吋，約五橫指處。

【做法】用指端或掌根揉約2至5分鐘，也可以用掌心或四指輕輕按摩約5至10分鐘。

【功效】可以改善各種胃痛、食道逆流、打嗝，以及胃氣沖心、泛酸造成的胸悶等。

二、內關穴

【位置】手腕兩筋之間，從腕橫紋正中往手肘方向約兩橫指距離處。

【做法】用拇指或食指指腹大力揉按約5分鐘

【功效】內關穴不僅補脾胃，還可以保養心臟，在心附近有有任何不舒服，如實門痛、實門脹或消化不良，它都可以幫你改善。

三、足三里穴

【位置】外膝眼下約四橫指的距離，有一凹溝處。

【做法】用拇指指腹大力揉按約5分鐘。

【功效】常按足三里穴，能夠溫補脾胃、增強體質、預防疾病、健康長壽。

醫訊

荷爾蒙失調

都市生活節奏急促，尤其是女性，經常壓力大，作息不定以致經期亂、生暗瘡等，都是荷爾蒙失調症狀特徵，而為什麼會出現荷爾蒙失調，當中有什麼特徵、如何醫治及預防方法，現在就由婦產科專科醫生李閏婷醫生 Dr. Vicky 為大家解說及分享。



首先荷爾蒙是人體內調節生理功能的重要物質，不同的荷爾蒙有着不同的作用，例如甲狀腺素負責調節身體的新陳代謝，女性荷爾蒙如雌激素、黃體素則負責調節月經、排卵等。當某種荷爾蒙水平過多或過少，就會造成荷爾蒙失調，導致一系列

身體和情緒上的問題，包括月經不規則、生暗瘡、失眠等。荷爾蒙失調可由多種原因引起，包括年齡、生活方式、壓力、藥物、疾病等，這些因素打亂了內分泌系統的正常運作，導致荷爾蒙失調。

荷爾蒙失調的特徵因人而異，不同的荷爾蒙失調會導致不同的症狀，以下是一些常見的特徵：

- 月經問題：月經異常是荷爾蒙失調最常見的症狀，包括經量增加或減少、經期延長或縮短，甚至出現閉經的情況等。
- 生育問題：荷爾蒙失調可導致月經不規律，亦可影響排卵，引致生育困難。
- 皮膚問題：若雌性荷爾蒙過度活躍，可導致皮脂腺分泌過盛，導致毛囊堵塞，引起暗瘡。雄性荷爾蒙過度分泌，亦會導致體毛過盛，包括下巴、嘴唇、胸部、腹部等部位。

• 情緒不穩：不同的荷爾蒙失調會導致不同的情緒問題。當女士踏入更年期，雌激素水平下降，令情緒容易出現波動，例如情緒低落、焦慮、易怒、抑鬱等。另外，甲狀腺問題亦會影響情緒，甲狀腺功能減退症（甲減）可導致情緒低落、疲勞、注意力不集中等問題；而甲狀腺功能亢進症（甲亢）可導致焦慮、急躁、易怒等。

- 肥胖：荷爾蒙失調可影響新陳代謝，減慢能量消耗，導致體重增加。
- 失眠：更年期女士因雌激素水平下降而導致失眠；甲狀腺功能減退症可引致疲勞和嗜睡；而荷爾蒙失調也可影響睡眠的激素分泌，如褪黑素和皮質醇等，從而影響睡眠品質。
- 性功能障礙：荷爾蒙失調，尤其是雌激素水平下降，可導致性慾下降、陰道乾

澀、性交疼痛等問題。

當出現荷爾蒙失調症狀，都應盡早求醫，醫生的治療方法取決於荷爾蒙失調的原因，治療方式主要以藥物或改變生活方式同步進行。

一、藥物治療：藥物是處理荷爾蒙失調常用的方法。

- 避孕藥：避孕藥可以平衡荷爾蒙水平，以調整經期紊亂的情況，也可治療因為雌性荷爾蒙過度分泌所導致的暗瘡或多毛等症狀。
- 荷爾蒙補充療法：通過補充荷爾蒙，以舒緩女性更年期的症狀，包括潮熱、失眠、情緒波動等
- 甲狀腺藥物：若是甲狀腺素不足，需服用甲狀腺素補充劑，反之若是甲狀腺功能亢進症，則需要抗甲狀腺藥物。

二、改變生活方式：保持健康的飲食、規律的運動，以及充足的休息、減少壓力等，可有助改善荷爾蒙失調所帶來的症狀。老生常談的都是「預防勝於治療」，應該盡力改善生活方式，維持身體健康。

• 均衡飲食：均衡飲食有助調節荷爾蒙水平，日常生活應多吃蔬菜水果，避免高脂肪高糖分的食物及加工食品，亦要避免攝取過量咖啡因。

- 定時運動：運動有助降低體內的壓力荷爾蒙，幫助放鬆身體，減輕壓力。定時運動亦有助維持理想體重。
 - 控制體重：保持健康的體重是預防荷爾蒙失調的重要方法之一
 - 保持良好的生活習慣：作息定時，以保持充足的睡眠；而吸煙飲酒對荷爾蒙水平有負面的影響，所以應避免吸煙和過度飲酒。
 - 定期身體檢查：定期進行身體檢查，及時發現和治療可能存在的荷爾蒙失調問題，可以預防荷爾蒙失調引起的疾病。
- 需要注意的是，荷爾蒙失調有時是不可避免的，因為它可由年齡、環境等多種因素導致。但是，採取健康的生活方式和預防措施可以降低荷爾蒙失調的風險。如果懷疑自己有荷爾蒙失調，建議盡早求醫，以得到適當的治療。