



胃痛的中醫治療與保健

文·圖／中醫內科 主治醫師 林彩蕙·中醫兒科 醫師 賴佳鈺

一般俗稱的胃痛，指的是胸骨劍突以下、肚臍以上、兩脅之中這個區域的疼痛。解剖上除了胃以外，可見食道末段、十二指腸、大腸、胰臟（後腹腔）等；偏右上腹有肝臟、膽囊；上邊還有心臟、兩葉肺臟、肋膜等。這些部位所引發的症狀有時也會出現在上腹部，可以輕微到只是略感不適，但也可能嚴重到有生命危險。（請參考中國醫訊71期徐章虎醫師所寫「您真的是胃痛嗎？」）

一片田地要長久耕耘、歡呼豐收，要靠農夫無論晴雨均用心照顧，適時除草、施肥、養土、灌溉，才能生長出優質的農產品，供人們食用。胃，頭上頂著田，從「肉」部，意指人們體內很重要的一畝田，能運化水穀精微，是「氣血」生化之源，為後天之本。「存胃氣則生，無胃氣則亡」，因此對於脾胃健康與否，大家可不能掉以輕心。

胃痛，或胃脘痛一詞，最早見於中醫古老典籍《黃帝內經》，各代醫家再加以補充，留下許多寶貴的經驗。舉凡消化不良、胃十二指腸炎、消化性潰瘍、胃食道逆流、胃下垂，甚至胃癌等，皆屬於這個範疇。中醫認為，胃為六腑之一，腑氣以「通」為用、以「降」為順，其功能在「受納」、「腐熟」水穀，病位雖在胃腑，但常與肝脾兩臟有關，肝主「疏泄」氣機，脾主「運」、「化」水穀。常見病因如外感寒邪、內傷飲食（過飢、過飽、生冷、辛辣、刺激…）、情志不暢（緊張、焦慮、憂鬱、喜思…），或素體脾胃虛弱等。可能因為肝鬱、氣滯、寒凝、氣虛、陰虧或血瘀，造成胃氣受阻作痛，不得和降。

對於胃脘痛，中醫注重「痛」的性質，以及誘發、加重或緩解等相關因子。常見胃痛狀態簡述如下：

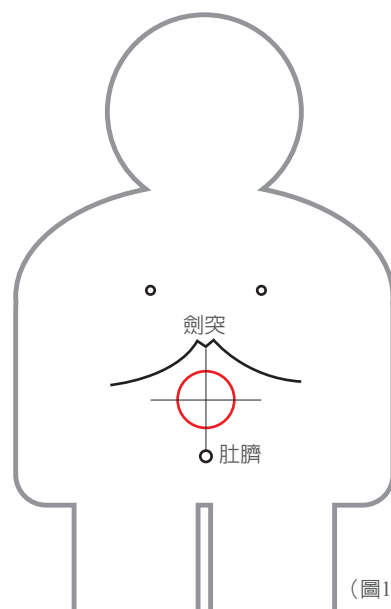
- **冷痛**：由寒凝作痛所致，來自外感寒邪或虛寒內生。前者通常是胃痛突然發生，伴有惡寒無汗、腸鳴腹瀉、舌淡苔薄、脈偏浮緊等，治療以散寒解表、溫胃止痛為主；後者的胃部會隱隱作痛、時痛時止、口淡不渴、喜暖喜按、大便軟溏、舌淡苔薄、脈偏沉緩無力，治療以溫中散寒為主。
- **熱痛**：胃脘痛伴有燒灼感、口乾渴、喜冷物或涼飲、大便偏乾、舌紅脈數有力，治療以清胃益津為主。部分濕熱夾雜，有口黏、大便黏臭、苔膩等，則加強清熱利濕之品。
- **脹痛**：胃部脹痛或兩脅有竄痛感，噯氣後比較舒服，常會打嗝等，治療以疏肝理氣、和胃止痛為主。
- **刺痛**：痛如針刺或刀割，夜間加重或睡中痛醒，胃部按壓疼痛，舌質偏暗或有瘀斑，治療以活血化瘀、和胃止痛為主。
- **進食作痛**：空腹時還不覺得痛，進食則疼痛發作，胃易飽脹，故有飢餓感但吃不多，大便臭、苔黃厚乾或膩、脈偏弦滑有力，治療注重消食導滯、通腑泄實。
- **空腹作痛**：空腹或飢餓時疼痛發作，按壓則舒緩，進食後痛亦緩解。通常與氣（血）不足或胃陰虛津虧有關，治療以健脾益氣或養陰助胃止痛為主。

各類疼痛病狀有時相互伴見，亦可因時間久暫有所轉變，但以審因辨證為主。患者若伴有年紀大、體重減輕、持續嘔吐、吞嚥困難、吐血、便血、腹內可摸到腫塊等情況，或有癌症家族史、曾動過胃部手術等，仍須進一步檢查，以便及早確認病灶，接受適當治療。

【生活飲食保健小提醒】

- 避免巧克力、咖啡、甜食、油膩難消化或辛辣刺激的食物，以及含酒精的飲料。
- 戒煙
- 肥胖者應減重
- 飯後應避免立即運動、彎腰或躺下。
- 每餐適量，睡前2-3小時避免進食。

- 睡覺時可抬高頭部
- 適度放鬆、舒壓或做伸展運動。
- 避免穿著緊身衣物



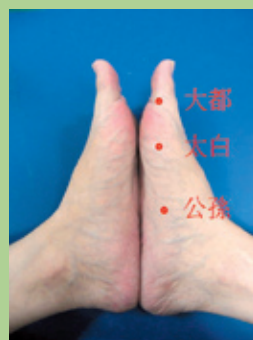
(圖1)

【常見穴位保健】

- 虛寒型胃痛可適時溫灸「五柱穴」(圖1)，以劍突到肚臍中點(中脘穴)為中心，上(巨闕穴)、下(下脘穴)、左右(梁門穴)各旁開2寸共5個穴道，或給予輕度按揉。
- 取脾經或胃經循行所過之穴位加以按揉，或補或瀉，強化脾胃功能。脾經如大都穴、太白穴、公孫穴(圖2)，胃經如梁丘穴、足三里穴(圖3)。平常可在足部、小腿兩側、膝蓋周圍多按摩，除了可促進局部循環，也可間接改善脾胃臟腑功能。
- 因情緒緊張、焦慮所致的胃痛，可多按壓肝經、膽經、心包經穴位，如太衝穴(圖4)、兩側太陽穴、內關穴(圖5)。

【常見食療藥膳】

- 四神湯：以山藥4錢，茯苓、芡實、薏苡仁、蓮子各3錢，豬腸(或豬肚)半斤加以熬煮。其性質平和，能健脾去濕，適合容易腹瀉、腹脹、消化不良者。
- 當歸生薑羊肉湯：當歸5錢，羊肉500克，生薑5錢，淮山藥1兩，調味料適量，蒸煮即成。特別適合虛寒型胃痛，或食用冷飲、瓜果容易胃痛不適者。不過，若在夏天，溫補須謹慎。
- 佛手柑茶、玫瑰茶、花茶系列：溫飲能舒發緊張情緒，適用於因壓力或情緒等引起的肝鬱氣滯、腸胃不適。不過，由於具有理氣行氣效果，能促進排便，平日容易腹瀉者要慎飲。☯



(圖2)



(圖3)



(圖4)



(圖5)