

中醫腸胃科 Q&A

文/中醫部 林吟堯 主治醫師

問：醫師，我常胃痛、拉肚子，但也不影響日常生活，有關係嗎？

答：在傳統醫學裡，認為脾胃為後天之本，在很多的疾病裡，只要「胃氣」尚存，則癒後較好，例如肝病，只要胃口還好，通常醫師較放心，所以在平常如果常出現脾胃問題，包括胃痛、胃悶脹、嘈雜、肚子痛、拉肚子、便秘等等，就要多花點時間，來照顧自己。

問：醫師，那腸胃不好平常怎麼吃才好？

答：在飲食方面，由於腸胃負責食物的消化與吸收，所以吃什麼，最直接影響腸胃，平時多注意以下幾點，就能照顧好腸胃：

- 以清淡、易消化為原則：清淡、易消化的食物可減少腸胃的負擔，又能容易的獲得能量，故對腸胃不佳的朋友而言，清淡、易消化的食物，是平時進食時的首選；糯米類、發酵食物通常不易消化，且容易造成脹氣，一般建議少食或不食。
- 避免過冷或過熱的食物：人體的腸胃有一層黏膜層，負責保護腸胃，不讓自己分泌的消化液攻擊，而黏膜層需要豐富的血流，來提供黏膜再生的能量，進食太冷的食物，會使腸胃系統的血管收縮，造成血流量減低，影響黏膜再生；相反的，進食太熱的食物，會直接傷害黏膜；因此不論進食太冷或太熱的食物，皆容易損傷腸胃，故應「適溫而食」。
- 注意食物的「四性」、「五味」：傳統醫學認為食物跟藥物一樣，有「四性」與「五味」，四性指寒、熱、溫、涼，五味指酸、苦、甘、辛、鹹；除了食物本身的溫度會影響腸胃外，食物中性質偏寒或熱的，不宜脾胃不佳的人，而偏溫或涼的食物，也僅能偶爾進食，除了四性外，屬於平性的食物，是對腸胃系統最好的食物；五味中以甘最能養脾胃，但酸、苦、辛、鹹也能輔助脾胃，故要「謹和五味」，不偏嗜，對腸胃最好。
- 注意養成良好的飲食習慣：定時定量進食，細嚼慢嚥，進食後避免睡臥或過度運動，食後注意口腔衛生，這些都是照顧腸胃的不二法則。

問：每個中醫師都說我腸胃不好，這不能吃，那不能吃，那我能吃什麼？

答：其實一般容易取得的食材，大多性質屬溫、平，味屬甘，這些大多適合腸胃不好的朋友，例如下列食材：

- 蔬果類：芭樂、蘋果、葡萄、柳橙、木瓜、草莓、櫻桃、桑椹、空心菜、菠菜、紅蘿蔔、茼蒿、花椰菜、山藥、金針菜、木耳、香菇、蕃薯葉。
- 肉品類：雞肉、魚肉、豬肉、排骨、豬小腸。

- 五穀豆類：米、薏苡仁、玉米、黑大豆、黃大豆、毛豆、蠶豆、豌豆、扁豆、刀豆等。
- 奶蛋類：雞蛋、牛奶、豆漿等。

食物的烹煮可讓性味改變，故若在進食偏涼的食物如絲瓜、白菜等，可加薑使食物較不涼；但同樣的，燒、烤、炸、辣的烹調，會使食物偏向油膩、厚味及熱，較不適合腸胃不佳的朋友。

問：腸胃不好的人起居要注意什麼？

答：除了飲食外，還有下列問題會影響腸胃：

- 情緒：情緒對腸胃影響很大，常生氣或常鬱悶的人，腸胃常出問題，平時注意情志的修養，必需注意性格、情操及道德的修養，做到心胸豁達，待人和善，遇事不要斤斤計較、苦思冥想，更不要對身外之物多費心思。
- 適度運動，充足休息：運動可幫助腸胃蠕動，而休息可避免過度勞累，是養生的基本要件。
- 注意環境的變化：臺灣天氣夏季偏於濕熱，濕熱之氣最易傷脾胃，儘可能保持環境乾爽，也是保護腸胃的方法。

問：人家說吃四神湯對腸胃很好，真的嗎？

答：四神湯多由茯苓、山藥、芡實、蓮子、薏仁等常見藥材為基礎，但各家多少會有些出入，一般而言，四神湯所選的藥材性味平和，對各種體質都適合，且對腸胃疾病屬於「氣虛」型的，效果更明顯，加入排骨或豬腸燉煮，味道更可口；但對氣滯、食積等屬於「實證」患者，或經常便秘，大便形態偏硬的朋友，就不適宜；另外由於本方含薏仁，對於孕婦不宜。

- 中醫腸胃科可以為我做什麼？

傳統醫學認為脾胃為後天之本，故有不少醫家專注於對腸胃系統的治療，所以中醫對於腸胃疾病的處理，可說是非常深入，從最常見的腸胃問題，例如胃痛、肚子絞痛、打嗝、肚子悶脹、胃口不好、口苦、口臭、口乾、拉肚子、便秘、腸胃蠕動不佳，到急慢性腸胃炎、胃十二指腸潰瘍、胃食道逆流、潰瘍性結腸炎，都有不錯的處理效果，腸胃疾病最麻煩的在於反覆發作，而中醫在藥物與傳統養生雙管齊下之下，可延遲發作的時間，甚至有治癒的機會。

問：怎麼吃都不胖，是腸胃吸收不好嗎？

答：吃不胖除了遺傳因素以外，中醫認為脾胃運化功能不佳或胃火旺，都是造成此問題的原因，不僅是吸收的問題，一般如果進食就腹泄，容易疲倦，胃口不好，屬於脾胃功能不佳，平時可吃些健脾的食物，如四神湯，若合併口乾、胃口旺盛、容易飢餓等，較偏於胃火旺型的，這類患者就需要滋胃陰降火，可吃些蓮藕、白木耳、甘蔗等，此外多做肌力運動或少吃寒性食物與飲料、少熬夜等，皆有助於改善脾胃功能。

問：喝水也會胖，是腸胃功能太好嗎？

答：發胖的原因很多，吃太多，動太少等原因外，有些是藥物的副作用，例如一些精神科的用藥；在中醫認為，除了上述外在因素外，有一種「脾虛生濕」體質的人，常出現喝水也會胖的困擾，這類病人，主要是因為脾胃的功能不好，對水的代謝不佳，造成水液儲積在身體裡，所以在外觀上，會有胖嫩樣，也可能合併胃口不好，口不乾或口乾不喜喝水，大便偏軟等問題，常因為過食生冷之品所引起，這類患者，平素應多吃健脾去濕的食物，並做適量運動，可改善這個問題。