

健康之本 · 疾病之源

中醫談脾胃保健的重要性

文／中醫內科醫師 黃瀟瑩

有一句廣告詞：「胃腸不好老得快」，這句話可不誇大！中醫十分重視脾胃，歷代醫書典籍無不強調脾胃調治的重要性。脾胃為人體後天之本、氣血生化之源，金元四大家之一的李東垣尤其注重脾胃對人體的影響，所著《脾胃論》提及「元氣之充足，皆由脾胃之氣無所傷，而後能滋養元氣；脾胃之氣既傷，而元氣亦不能充，諸病之所由生。」元氣是健康的關鍵，然而人出生之後，元氣的先天來源便告終止，要依賴後天來源（飲食）的不斷補充，而後天來源充盛與否則決定於脾胃的功能。因此，脾胃是健康的根本，也是諸多疾病發生的根源。

脾胃保健有多重要？

就中醫觀點，脾與胃同屬中土，脾為臟，胃為腑，兩者互相幫忙並互相影響。脾胃包含臟器本體與其功能，並囊括所屬經絡、四肢、肌肉、口唇等部分。脾負責

升，胃負責降，一升一降，是全身氣機升降的樞紐，身體各臟腑的升降皆以脾胃升降為中心。脾胃保健的重要可粗略從4個方面來了解：

●有助於食物的良好代謝

脾胃對飲食的正常代謝非常重要，《素問·經脈別論》指出「飲入於胃，游溢精氣，上輸於脾，脾氣散精，上歸於肺，通調水道，下輸膀胱，水精四布，五經並行。」飲食的代謝包含攝入與排出，當食物進入胃，經由胃的受納腐熟初步消化，再由脾的運化進一步消化吸收，將食物轉化為營養物質，並運行到身體的上下內外以供利用，利用後所產生的糟粕廢物也必須靠脾胃的正常運作來排出體外。如果脾胃損傷，就會出現食慾不佳、營養不良、精神萎靡、腹脹腹痛、噁心嘔吐、便秘或腹瀉等症狀。

●可使水分獲得妥善運用

除了飲食之外，脾胃對水分的代謝也很重要，透過脾胃的運化升降，喝入的水才能送往正確的地方妥善運用。《素問·至真要大論》云：「諸濕腫滿，皆屬於脾」，說明了脾胃損傷也會導致水液代謝失常，使水堆積在不正確的地方，進而出現水腫、虛胖、頭身困重、四肢沉重、腹脹不思飲食、大便黏稠等症狀。

●脾胃損傷會拖累其他臟腑

脾胃是其他臟腑的基礎，清代沈金鰲《雜病源流犀燭·脾病源流》提到：「脾統四臟，脾有病必波及之，四臟有病亦必有待養脾」，脾胃升降作用不僅侷限於食物的代謝、水分的運用，還會對臟腑經氣的升降產生重要作用，即所謂脾氣「散精」的概念。所以一旦脾胃受傷，身體的氣機紊亂，氣血運行不通暢，將導致肝、心、肺、腎等其他臟腑跟著生病。

●能預防疾病並改善預後

東漢張仲景在《傷寒論》的處方用藥中，多配伍生薑、甘草、人參等顧護脾胃的藥，在病後的飲食調養中也註明「啜熱稀粥」或「禁生冷」等醫囑，可見脾胃調養與疾病的預後密切相關。健康的脾胃能使人體的五臟六腑與四肢百骸強壯，不讓疾病有機可乘，即使生病了，也能早日康復。

如何做好脾胃保健？

一旦脾胃不適，最好尋求信任的中醫師治療。中醫師會依體質與病況開立適合的藥方，須耐心服藥調理。切勿擅自購買不明藥

物服用，否則很可能非但症狀沒有改善，反而損傷了脾胃。

正確的飲食習慣對健康是很重要的，無論暴飲暴食經常吃大餐或為了身材而節食，都是古人所謂的「飢飽失常」，會帶給脾胃極大的傷害。貪涼飲冷、過量飲酒、嗜食辛辣烤炸等刺激性食物，或過度食用補品，也會造成脾胃負擔。除了戒除上述壞習慣，平時應多食用性質平和的食品，多點天然少點加工，多吃蔬果少吃肉。事實上，中醫沒有絕對的飲食禁忌，只要「適量、均衡不偏廢」就能輕鬆保養脾胃。

如果平時想藉助藥膳養生，建議先請教中醫師，在評估體質之後選擇適當的藥物及食材，才能發揮最佳效果，坊間的藥膳餐點未必適合每個人。

大家還應養成良好的生活習慣，古人云「勞倦傷脾」，慢性過勞也會損傷脾胃，尤其現代人工作壓力大，多勞動而少運動，許多人更是日夜顛倒的夜貓子，長久下來都對脾胃不利。忙碌之餘，請設法做到起居有常，莫忘主動休息，並且安排休閒活動與定期適度運動，以舒緩緊張的身心靈。☯