

■ 合桃性溫味甘，能補腎、溫肺、潤腸。

腸易激綜合症 中醫藥護理

按節氣而言，處暑將到（23/8），香港的天氣此刻仍炎熱難耐，難免喜歡貪涼飲冷。然而，性質寒涼的飲食或冰冷的進食方式，最容易損傷脾胃的陽氣。倘若脾胃的陽氣受損，容易出現胃口差、消化不良、食滯痞悶，甚至腹瀉及嘔吐；另外，美食當前，一旦未能自制而飲食過量，可導致食積。食積日久，容易在胃腸中化為熱邪，導致腹痛、大便異常，伴有煩熱等不適症狀。

文：藍永豪（香港中醫學會教務長）

若因緊張、壓力大，反覆出現肚痛、腹瀉、如廁頻密，且近3個月平均每周發作1天，可能患上「腸易激綜合症」。「腸易激綜合症」俗稱「腸胃敏感」，是一種胃腸功能紊亂性常見都市病，香港的發病率約為7%，患者會出現腹脹、腹痛、腹瀉或便秘、糞便稀薄或便秘等症狀，除了因工作壓力大，還與飲食不節制等生活習慣有關。

中醫防治對策

中醫認為，此病屬於「腹痛」、「便秘」及「腹瀉」的範疇，與情志不暢、肝氣鬱滯、痰濕困脾有關；治療上，透過中藥、針灸、按穴及暖敷，以「疏肝健脾，理氣和胃」為原則，舒緩腹痛及改善大便習慣。另外，平時患者宜飲食清淡而節制，避免進食生冷、高脂、油炸、辛辣食物。此外，生活節奏宜放慢，尋找適合自己的興趣以減壓，從而改善因壓力大引起的腸胃敏感。

腸胃敏感主要以反覆腹瀉及便秘為特徵，就保健食物而言，山藥能健脾養胃、生津益肺、補腎澀精；薏苡仁能健脾滲濕、除痹止瀉；蓮子能補脾止瀉、益腎澀精、養心安神；芡實能益腎固精、補脾止瀉、除濕止帶；茯苓能滲濕利水、健脾和胃、寧心安神，均對泄瀉有幫助。此外，合桃能補腎溫肺潤腸，芝麻能養血益精潤腸，柏子仁能安神潤腸通便，火麻仁清熱潤

腸通便，當歸能活血潤腸通便，肉蓯蓉能補腎潤腸通便，均對腸燥便秘有幫助。

食療方面，簡單以熱牛奶沖服適量的合桃粉及芝麻粉，或酌情選食火麻仁粥，均具潤腸通便的效果。合桃性溫味甘，能補腎、溫肺、潤腸；芝麻性平味甘，能補益肝腎、養血益精、潤腸通便；火麻仁性平味甘，能潤腸通便，適用於血虛津虧，腸燥便秘，對老弱體虛者亦有強壯補益之效。古籍《肘後方》記載，火麻仁研成粗末，以米雜為粥食之，對大便不通有所幫助。

改善便秘須從養成良好的生活習慣開始，即定時小休、放鬆情緒、喝足夠暖水、多舒展、多走動、進食時細嚼慢嚥，以新鮮高纖維蔬果或無鹽乾果代替加工零食，養成定時排便的好習慣，飯後輕輕用手掌順時針方向按摩腹部以助消化，按時適度進行提肛鍛煉以助腸道蠕動，逐步戒除上述不良飲食習慣及生活行為，方為根治辦公室人士便秘的良方。

舒緩腸易激綜合症保健穴位

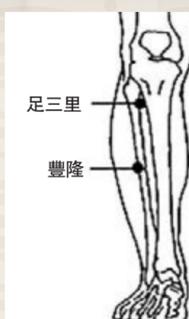
以下常用保健穴位能幫助便秘：

1. 合谷位於手背第1至2掌骨間，第2掌骨桡側的中點處，即虎口肌肉豐厚處，能和胃通腸，兼能止痛。



■ 合谷穴

2. 天樞位於臍中旁2寸（約2橫指），即腹部肚臍兩旁，能通調大腸、健脾理氣、化濕消滯。
 3. 足三里位於小腿前外側，外膝眼下3寸，脛骨前緣外一橫指（中指）處，即膝部下外側，具健脾和胃、保健養生的功效。
 4. 豐隆位於小腿前外側，外踝尖上8寸，脛骨前緣外二橫指（中指）處，即小腿外側靠中間的地方，能調暢胃氣、化痰祛濕。
- 以上每個穴位左右各一，每天可按2次，每次50下，力度由輕漸重，操作上有疑問，可諮詢註冊中醫。



■ 足三里穴與豐隆穴。

若因緊張、壓力大，反覆出現肚痛、腹瀉、如廁頻密，且近3個月平均每周發作1天，可能患上「腸易激綜合症」。

強化的脾胃，從維持良好飲食習慣開始。宜進食熟、軟、清淡易消化的飲食，避免生冷、硬、醃製辛辣、難消化的食物；宜定時進食，均衡而適量，以七分飽為原則，少食多餐也無不可；宜選取時令的、天然有機的食材，少食生冷海鮮及含防腐劑加工製的罐頭類食品。進食時，不宜過食生冷、寒涼之餘，宜進食新鮮、富含水分且容易消化的食物。

倘若進食生冷食物後出現嘔吐、胃痛、腹痛、食積等腸胃不適的症狀，運用「紫蘇」、「生薑」焗水或入饌能舒緩症狀；紫蘇性微溫味辛，能發表散寒、理氣和營，並能解魚蟹毒，泡水飲用能改善胸腹脹滿、嘔噎、腹瀉等症狀；生薑味辛，性微溫，亦解魚蟹毒及藥毒，並能發汗解表，溫中止嘔，溫肺止咳，絞汁沖服能改善胃痛嘔吐等胃寒症狀。然而，病情嚴重的，宜立即求診。

能緩緩症狀：紫蘇性微溫味辛，能發表散寒、理氣和營，並能解魚蟹毒，泡水飲用能改善胸腹脹滿、嘔噎、腹瀉等症狀；生薑味辛，性微溫，亦解魚蟹毒及藥毒，並能發汗解表，溫中止嘔，溫肺止咳，絞汁沖服能改善胃痛嘔吐等胃寒症狀。然而，病情嚴重的，宜立即求診。



■ 火麻仁性平味甘，能潤腸通便，適用於血虛津虧，腸燥便秘，對老弱體虛者亦有強壯補益之效。



星之保養

Ella 勤跑步保苗條身材

S.H.E成員Ella（陳嘉樺）擔任台灣癌症基金會2016年「全民練5功」防癌大使，拍攝一系列影片，以幽默方式讓大眾了解蔬果彩虹579、規律運動、體重控制、定期篩檢，可以降低60%到70%罹癌風險。



■ Ella 籲夫妻勤做運動。 中央社

險。Ella近日現身台北出席記者會，有份出席的38歲振文和35歲淑芬結婚3年，兩人每周至少吃3次大餐，且不太運動，體重雙雙飆高，振文從80公斤胖到100公斤，淑芬也從55公斤胖到67公斤。

Ella在記者會上教導振文和淑芬情趣小運動，包括女生躺在地上，男生趴在女生身上做伏地挺身，兩人還可以邊玩親視；第二招是兩人面對面、手拉手深蹲，還可以互道加油；第三招是兩人互壓腳仰臥起坐，起身時也可以玩親視。婚後身材依舊苗條的Ella說，她喜歡和老公一起去海濱公園跑步，兩人一起跑步的感覺很好，且運動就是一種生活習慣，只要持之以恆，還會因為



■ Ella 出席台灣癌症基金會活動。 中央社

沒運動感覺心情煩躁。她也說，除了運動，飲食均衡、不要暴飲暴食、不要熬夜也是基本，只要一天太晚睡，就要花好幾天調理，希望大家都能維持健康的生活原則。

文：Kat

健康小百科：

天熱口乾舌燥 按勞宮穴「下火」

中央社電 夏日連日高溫，常讓人感覺口乾舌燥、心煩意亂。有中醫表示，天熱要隨時補充水分，適當補充電解質，也可以按摩特定穴道，有消暑、解渴效果。

開業中醫師許芳瑜近日表示，夏天門診就會出現一些因天熱，容易口乾舌燥、疲倦、頭昏腦脹的患者，除了日常生活注意散熱，也可按穴道消暑。她說，第一個穴道是心包經的勞宮穴，位置在中指往下彎觸碰的點。按勞宮穴可以去心火，尤其很多人都有熬夜習慣，火氣大、容易心煩，按勞宮穴讓火



■ 許芳瑜指天熱要隨時補充水分，也可按摩特定穴道。 中央社

氣散去，就比較不容易覺得熱、渴。許芳瑜又指，夏天容易過度出汗，汗為心之液，排汗過多體易虛，可能影響免疫力，加上市民一般習慣大喝冰冷飲品，冷飲下肚血管收縮，只有心情舒爽，熱氣也容易悶在體內無法排出。濕氣重也容易頭昏腦脹、疲倦，更可能讓體質變虛寒，影響免疫力。

天熱要注意水分補充，許芳瑜說，白開水要隨時補充，等渴了再



■ 按勞宮穴可以去心火。

喝就來不及，且喝水要一口一口慢慢喝，每次補充100毫升到150毫升，不要短時間猛灌，不僅無法吸收，也會讓腸胃不舒服。如果大量流汗，許芳瑜建議，可適量補充電解質，在開水裡加一些鹽巴；如果夏季食慾不振、精神不好，也可以在水中加檸檬片，酸味可以生津止渴，也有美白作用。含有高鉀的香蕉也可提振精神。四神湯、綠豆薏仁湯也都是滋養脾胃、消暑推薦。

健康小百科：

拔罐舒緩肌肉疼痛 體質虛弱者不宜

巴西奧運的焦點除了是一眾運動員外，另一亮點就是中醫拔罐，皆因在奧運會游泳比賽現場中，有多位外國游泳隊員的肩背竟出現拔罐印記，美國游泳名將菲比斯也是其中愛好者。不過，有中醫師提醒，拔罐可抽體內邪氣，但體質虛寒、皮膚有傷口都不能拔，以免找到一半暈倒或峰窩性組織炎。

開業中醫師李灼真表示，中醫常用拔罐幫患者緩解肩頸、膝蓋等肌肉疼痛，或運動傷害的扭傷、拉傷、中暑、頭痛、胸悶、腸胃消化不良等都可使用；有行氣血、通經絡、去風濕效果。中國醫藥大學北港附設醫院中醫部部主任何宗融則表示，拔罐就像針灸、刮痧、吃中藥一樣，是一種治療的手段。病邪會從體表侵入，透過拔罐，不讓邪氣入侵。不過，何宗融說，拔罐一定要在肌肉豐厚之處，一般都在肩膀、背部、大腿，不容易瘀血、受傷，且因拔罐皮膚底層的微血管會破裂，一定也要注意患部清潔，除了避免流汗，也可以先用酒精消毒。李灼真說，拔罐最常見的副作用是暈罐，有些人體質虛弱，或拔罐前空腹太久，若又大面積拔罐，身體承受不住，可能會頭暈。如果遇到這種狀況，應立刻休息、提肩頂（按捏肩膀往上提）、捏人中、喝水及吃點東西應可改善。

除了暈罐，有些人可能因體內濕氣重，拔罐完患部會有水泡。李灼真說，有些不具專業技術人員可能欺騙民眾，說有水泡要反覆拔，但可能因此傷口感染，反而更嚴重，應做好水泡傷口護理。避免水泡的做法就是罐子不要放在身上超過10分鐘。除體質虛弱，有幾類人不適合拔罐。李灼真建議，皮膚容易過敏、有疹子、有皮膚病的部位不能做；孕婦跟6歲以下幼童也建議不要使用；有糖尿病、高血壓、心臟病等慢性病者，擔心病情控制不

■ 菲比斯肩背出現拔罐印記。 資料圖片



■ 中國泳手王群背上有許多「拔罐」痕跡。 資料圖片

佳，風險可能較高。何宗融表示，拔罐雖是非侵入性行為，但過程中仍要控制力度，且有些人會先經放血再拔罐，血液接觸仍有感染風險，建議不要亂拔罐，一定要找合格中醫，經診斷、辨證後再診治較好。

提起拔罐，會讓人聯想到電影《刮痧》。在這部電影裡，中醫傳統的刮痧療法，在美國卻被當作是對孩子的虐待。從《刮痧》到如今拔罐療法風靡海內外，不少專家認為這是中醫文化在海外社會從「被認識」走向「被認同」的過程。中醫在海外的傳播度和地位正在提升。

據《世界衛生組織傳統醫學戰略2014至2023》報告顯示，中醫藥已傳播至100多個國家。世界範圍內約有10萬家中醫藥診所、約30萬名中醫藥技術服務提供者。廣東省中醫院傳統療法科主治醫師陳磊稱，隨着中國國力的增強，中華文化受到全世界的關注，中醫文化在海外的影響力逐漸變大，並且在運動康復、治療痛症、慢性病等領域得到廣泛認同。中山大學孫逸仙紀念醫院針灸科副主任醫師易偉民稱，針灸療法在歐美發達國家接受程度越來越高，尤其在瑞士，針灸被納入醫療保險範圍。「只要能讓民眾減輕痛苦，又不會有很大的醫療負擔，我相信接受程度會越來越高。」

文：Kat