

新春多應酬 暴食傷腸胃

中醫教路：七分飽兼摩腹消滯



若有腹脹時，可以自己摩腹促進胃腸蠕動，加快食物的吸收消化，以免積食。

無論婚宴酒會、生日飯局、公司周年聚餐，或是歡度節日、社交應酬，少不免大排筵席，尤其是新春在即，或許會有很多團年飯局，還有不少賀年食品，但如果過度進食，則可能導致食滯腸胃。食滯，即食積停滯，屬於中醫「食積」的範疇，常因進食過量而出現脘腹脹滿、噯腐厭食，甚則大便失常等症狀；若反覆飲食不節制，食積日久而損傷脾胃，脾胃虛弱兼見食積內停的話，可伴有胃痛或吐瀉等症狀，比單次的、偶發的食積情況更需要注意。

文：藍永豪博士(香港中醫學會教務長) 圖：網上圖片

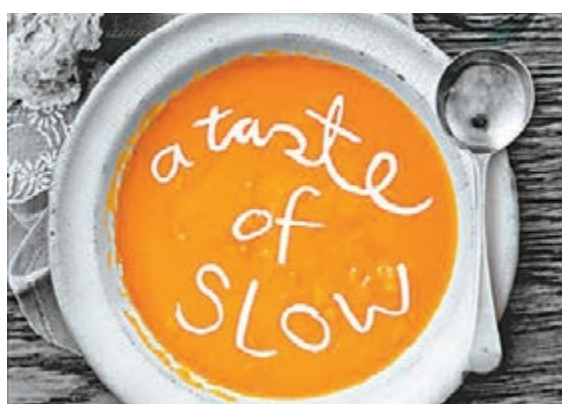


藍永豪博士

從中醫生理而言，脾胃為「後天之本，氣血生化之源」，負責受納腐熟水穀，透過消化飲食化生為氣血精微(營養)，充實體內營衛之氣，濡養臟腑及四肢肌肉，並供養先天腎精。故此，良好的飲食習慣不單能滿足一天人體的能量所需，充養五臟六腑、四肢百骸，還可延年益壽。

有部分港人平時飲食失節、寒溫不適、勞逸失度，加上精神壓力大，所謂「思慮傷脾」，導致脾胃受損，繼而不知飢飽，更以不良的大飲大食為減壓方法，形成惡性循環，古云：「飲食自倍，腸脾乃傷」，就是這個情況。因此，宜及早調養脾胃，時刻奉行「飲食定時、定量、慢

細嚼慢嚥為荷爾蒙發出吃飽信號提供了時間，讓人在攝入較少熱量同時，還能更享受食物的色香味。



細嚼慢嚥為荷爾蒙發出吃飽信號提供了時間，讓人在攝入較少熱量同時，還能更享受食物的色香味。

食量多寡因人而異

一般而言，食量多寡需按每天進食餐數及能量需求，結合體質、體格、年齡、性別、消化能力等情況個別評估，維持營養均衡之餘，也要達到熱量攝入和消耗的平衡。中醫建議每餐宜七分飽，飲食種類宜均衡，五味調和，多菜少肉，清淡少調味。如有需要，亦可尋求專業營養師的意見。

食滯的中醫治療

食積內停，宜消食化滯，方選能消食和胃的保和丸，藥用山楂、神曲、萊菔子、製半夏、陳皮、茯苓、連翹。脾胃虛弱兼食積內停，則宜健脾消食，方選具備健脾和胃、消食止瀉作用的健脾丸，藥用人參、炒白朮、茯苓、炙甘草、陳皮、砂仁、木香、黃連、麥芽、山楂、神曲、山藥、肉豆蔻。

若見胃痛，醫師會辨證選用能行氣溫胃止痛的木香、砂仁、丁香、佛手、生薑，或選用能清胃止痛的竹茹、黃連、鬱金等藥材。若見吐瀉，醫師會辨證選用能生津退熱、升陽止瀉的葛根；清熱解暑、清腸止瀉的雞蛋白；補脾止瀉的蓮子；健脾止瀉的炒薏苡仁；溫脾止瀉的益智的砂仁；消食化滯、和胃止瀉的青皮炭。

需要注意的是，「緩消的」消食處方不可與「攻逐的」瀉下處方相混淆，以免病重藥輕或病輕藥重；由於消食處方亦屬於攻伐之品，應該「中病即

止」，不宜長期使用，純體虛無積滯實證者不適用。

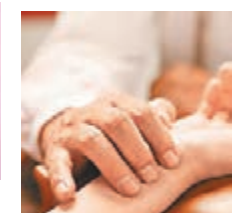
倘若進食大量煎炸油膩的食物，可使胃腸積熱，熱邪循經上浮，在面部釀成毒瘡；通宵達旦玩樂，耗損陰精氣血，陰虛無以潤澤肌膚，內熱循經上浮，在面上發為瘡瘡。中醫會按其發病機理、皮損特點及臨床表現，透過「望、聞、問、切」四診合參，辨證論治。一般而言，若屬胃腸積熱，濕熱蘊結，宜清胃腸熱、清熱化濕，方選枇杷清肺飲合黃連解毒湯加減，藥用枇杷葉、桑白皮、梔子、黃芩、黃連、黃柏、人參、生甘草；若屬陰虛熱毒，宜滋陰解毒，方用二至丸合知柏地黃丸加減，藥用女貞子、墨旱蓮、知母、黃柏、桑白皮、白花蛇舌草、連翹、玄參、丹參、生甘草。實際上，瘡瘡的臨床表現多變，註冊中醫會根據病情靈活用藥，並配合針刺、拔罐等外治方法，補虛瀉實，調暢經絡氣血，內外兼治。



山楂



要消滯的話，可以法夏、山楂各5錢；雲苓、神曲、連翹、萊菔子各3錢及陳皮1錢半，煎水飲用。



透過「望聞問切」四診合參，辨證論治。

七分飽是健康的飲食習慣



消滯茶療舉例

談到食滯腸胃，總是預防勝於治療。在使用山楂麥芽青皮茶消滯之前，宜先諮詢註冊中醫。

山楂麥芽青皮茶

材料：生山楂6克、焦麥芽9克、青皮炭6克、蜂蜜適量。

做法：清水浸泡生山楂、焦麥芽、青皮炭後，煎茶代飲，酌加蜂蜜調味。

功效：焦麥芽偏於消食化滯，用於食積不消，

用於食積不消，脘腹脹痛；青皮炭疏肝破氣、消積化滯，用於胸肋脹痛，食積氣滯；生山楂開胃消食、化滯消積、活血散瘀、化痰行氣，用於肉食滯積、腹脹痞滿、痰飲、泄瀉。

注意事項：哺乳期間婦女慎用。炒麥芽具消食回乳，行氣消脹作用，除用於食積不消，還能使婦女斷乳。



山楂可消食健胃



麥芽青皮茶

摩腹耳穴消滯

除了山楂



耳穴

麥芽青皮茶，可自行雙手摩腹，宜在排空小便後，取仰臥姿勢，全身肌肉放鬆，輕緩地、用力適度地、有韻律地用全掌耐心繞臍順時針方向摩腹100圈，控制在5分鐘內完成。腫瘤、闌尾炎、腹膜炎或急腹症患者禁止摩腹。

除了透過中藥處方，中醫還會利用耳穴敷貼來調暢氣血，健脾和胃，透過增強脾胃運化來減少食慾、加速代謝的效果；常用的耳穴包括三焦、脾、胃、大腸、神門、內分泌。

總括而言，中醫的飲食養生強調定時、定量地進食，慢嚼細嚥，每餐以七分飽為原則，少食多餐也無不可，宜進食熱、軟、易消化的食物，不飲冰凍、少食冷盤、醃製、辛辣食物。中醫經典著作《黃帝內經·素問》說：「五穀為養、五果為助、五畜為益、五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣」，強調五穀、五果、五畜、五菜各具補益作用。其重點在於「氣味合而服之」，即食物的四氣(寒、涼、溫、熱)五味(甘、酸、苦、辛、鹹)務須均衡，不讓身體出現寒熱偏頗。中醫強調五味調和，不偏食，不同類型的食物各具性味及營養，能調補相應的臟腑。因此大節後食滯，重點在於控制以後的食量，葷素配搭得宜，並酌情進行摩腹保健。



三焦



星之保養

文：兩文 圖：中央社

最性感素食藝人王力宏 健康飲食帶來青春活力

早前，亞洲影響力全能華語藝人、全球華語榜中榜最佳港台男歌手、演員、《蓋世音雄》音樂總監王力宏獲選為PETA亞洲善待動物組織2016年最性感素食藝人。王力宏從眾多候選人中脫穎而出，其他候選人包括荷里活影星Maggie Q、國民大叔吳秀波、超級巨星劉德華、歌手方大同等等。

「最近，我總是很精神很有活力，不覺得累，也就不想睡，這可能是因為我最近吃素的關係。」王力宏在自己的微博上這樣寫道，「吃了兩周，打算繼續，身體和心理都覺得很舒服。」

王力宏開始素食後感到很有精神和活力的消息很快傳播開來了，PETA亞洲善待動物組織也向他送出了一份滿是美味素食的禮；當他作客著名企業家劉強東家裏時，還獲得了劉強東精心準備的全素晚餐，被網友稱為佳話。

「很少人能像王力宏那樣代表了素食飲食帶來的青春和活力。」PETA Asia副主席Jason Baker說道，「PETA選擇力宏作為去年的最性感素食藝人，同時也希望力宏的粉絲們能在他的號召下選擇植物性飲食，不僅是為了動物和環境，也是為了自身的身體健康。」



王力宏(右)獲選為最性感素食藝人。

食得健康

熱湯叮分半鐘 暖透你心

冬天寒風刺骨，最想的就是一口熱騰騰的湯，讓全身上下都「暖笠笠」，但喝一口暖湯對忙碌的香港人來說談何容易？金寶湯一反傳統，推出兩款忙人、懶人必備的全新微波即飲暖湯：型格紅白即飲暖湯杯以及足料濃湯系列，均由美國製造，今次更是首次引入香港。

微波即飲暖湯杯口味包括：忌廉番茄濃湯、經典蕃茄濃湯；而足料濃湯系列則包括：粟米雞蓉湯、車打芝士焗肉薯仔濃湯、新英倫周打蜆湯。從此要品嚐暖湯，無須再花時間「開爐」，只要將金寶即飲窩心暖湯放入微波爐，加熱短短1分30秒，即可馬上品嚐到材料豐富又健康美味的經典西式湯，讓熱騰騰的金寶即飲湯為你帶來溫暖的

冬日。例如，製作美味又香濃的番茄湯，程序雖不算繁複，但要做到口味濃郁，同時亦能刺激胃口、增進食慾，且要保留營養，過程當然受到嚴密的品質監控。現在只需「叮」分半鐘，即可享受到香濃原味、啖啖真番茄的金寶經典蕃茄或者濃郁而香滑的忌廉蕃茄濃湯。

文：兩文

