

便秘易生病須警惕

「搓肚法」助預防

■飲食不節制容易引致食物積滯而成便秘



法國雕塑家奧古斯特·羅丹有一個很有名的作品「沉思者」，又名「沉思的大衛」。雕像人物俯首而坐，右肘支撐在左膝上，右手手背頂着下巴，目光下視，陷入深思，後世喜歡「二次創作」的朋友，總愛戲謔式將「沉思的大衛」放在馬桶上，作便秘狀，看了也倒令人忍俊不禁。而在中醫臨床中，便秘的問題不單是大衛，其實在現代都市人身上也相當普遍。其中因為壓力、飲食不定時等常見原因，這病症更是能發生在任何年齡層。由於它的初起症狀不重，於是很容易被人忽視，但日子久了卻很容易生出他病。大家必須警惕，應及早預防治療。至於它的發病原因為何？又會引致什麼問題？又能如何預防？我們一起從中醫角度思考一下。



■便秘是都市人常見的情況

文：香港中醫學會註冊中醫蔡梓銘
圖：蔡梓銘、資料圖片



■蔡梓銘中醫師

在古時候，人們都比較保守，即使要找大夫診斷，要提到大便的問題，或是大夫之間互相交流，措辭都會比較婉約。舉例而言，東漢「醫聖」張仲景的時代，解大小便的婉辭為「更衣」，如《史記·外戚世家·衛皇后》中描寫漢武帝臨幸衛子夫時的情景：「是日，武帝起更衣，子夫侍尚衣軒中，得幸。」此處的「更衣」二字，也有可能指的是換衣服，我們不得而知。而《論衡》中的描述就非常直接：「夫更衣之室，可謂臭矣」。醫聖張仲景在《傷寒論》中描述少陰病時寫道：「少陰病，下利，脈微瀉，嘔而汗出，必數更衣，反少者，當溫其上，灸之。」因此，我們若在古書中看見「更衣」、「東園」、「登東」、「出恭」等字，就要知道這是古人的婉辭了。

在古代典籍中，便秘就是「不更衣」，而需要很用力才能解得出的稱為「怒責」，用力解都解不出的就是「怒責不出」。而「不更衣」在中醫層面，可以籠統地認為是一種氣滯不通。它可以是硬而不出，或是出而不暢，但構成問題的原因卻是多樣的。當中最常見的原因有三：第一，飲食不節，不論是煙酒，還是嗜食濃味辛辣、過飽，都容易引致飲食積滯而成便秘；第二是情緒鬱怒，長期情緒不佳，怒火中燒耗損身體中正常的體液，然後腸道乾澀而成便秘；第三，休息不足、身體稟賦虛弱，或者是長期病患者，也容易因為身體無氣力推動而致便秘。



■休息不足容易令身體無勁而致便秘



■長期情緒不佳會影響腸道

溫熱藥方紓緩便秘

現在在便秘患者中，很流行服用各種中西成藥，這確實能起一時之效。然而，過度服用或運用瀉藥的後果可以是很嚴重的，最常見的就是導致身體更為虛弱。例如，我們以上提到的幾個便秘的常見類型，一些身體本來已經虛弱的人，尤其是老年人，再大瀉就容易引致病情加重。

老伯伯服藥後家人卻說他連日正常解出許多大便，精神也隨之好起來了。反思一下，若然這老伯伯用寒性中藥大瀉之下，中氣更加耗損，精神必然隨之轉差。因此便秘一病，若然治療不當，也會釀成問題。不過，對於一般人而言，如果便秘者想要舒解燃眉之急的話，瀉藥也並非不能碰，但須了解到瀉藥其實也分為很多類型，有些成藥見效可能很快，但也很容易造成依賴，也有機會引起腸臟菌群平衡紊亂，最後食到某些時候瀉藥反而不起效用。如果以個人臨床經驗而言，纖維粉及酵素類通便藥就最安全，也相對比較有效果。



■便秘有方法治癒，但不可長期倚靠瀉藥通便。

切忌亂服中成藥通便

人體是一個有機整體，長期便秘這一個在中醫範疇中屬於「氣滯」的問題，除可令身體困重乏力外，日子久了也有可能累及整個人的氣血循環，胸腹部當然是首當其衝，於是也就有機會引起心臟問題，如心痛、心悸、胸悶等。至於女性則易引起月經不調，嚴重的甚至可致不孕。然而這當然是便秘多年，而且未有經過合適治療才會出現的問題了。



■用中醫治療小兒便秘同時，家長也要改變餵養習慣方可標本兼顧。



■中醫有所謂「飢則食，渴則飲」的原則，不是盲目不斷飲水。

筆者曾治一例，嬰兒大便不暢多日，憶起當時女嬰只有數月大，但體型較同齡為壯實，腹部稍脹，而且面色潮紅。嬰兒固然不能妄用瀉藥，而最令家人擔心的是其母親曾患多年濕疹，這種嬰兒的熱性便秘若然發展下去，加上香港氣候潮濕，很容易也會引發同樣的濕疹問題。於是，我囑令家人取一小片白蘿蔔煮水，然後混入乳食中。因為白蘿蔔質地重而清潤，因此有消滯化痰除脹的效用，同時也不容易傷及脾胃。果然小寶實吃過後，數小時內就排出了臭穢糞便，面色回復正常，便秘也就告痊癒了。有一個最簡單的預防方法，就是「搓肚法」，每天自己循方向，左、下、右、上，圍繞臍周，並且以均勻力度，加以輕微壓迫感，打圈一百下至二百下，如此就能夠促進腸道氣血循環，間接有助大便暢通。當然多補充暖水，也是最基本的養生方法。中醫有所謂「飢則食，渴則飲」的原則，不是盲目不斷飲水，而是細心留意身體給我們的訊號，餓了才吃，渴了才飲，這就能避免過量飲食了。



■白蘿蔔質地重而清潤，有消滯化痰除脹效用。

健康資訊

文：Health

滋味健康醇厚濃湯 創煮法簡單新菜式

有150年歷史的金寶湯，見證香港時代變遷，與城市人的生活步伐同行，帶來優質、美味而且方便快捷的醇厚濃湯，為生活注入能量，其紅白經典配搭除了成功奠定品牌獨特形象外，更代表社會飲食文化的特色。品牌嚴選新鮮、天然食材，不斷推陳出新研製出各種創新口味。



■星級紅湯「羅宋湯」

其星級紅湯「羅宋湯」及皇牌白湯「忌廉蘑菇湯」煮法簡單，加點心思配合不同食材及烹調方法，即可創造出千變萬化的新菜式，如紅菜頭帶子蜆肉、蘑菇芝士批、酸辣粉皮、雜菜燉牛肋骨、香煎三文魚伴檸檬忌廉汁等，成為忙碌都市人的必備食材，締造優質的生活。



■網上設食譜推介

加上，今年為慶祝品牌成立150周年，特別推出限量版陶瓷湯碗，並於各大指定超市進行限時換領活動！湯碗沿用其標誌性的紅白色為主調，使用鬼馬創意字句，配上手繪圖案，呈現系列10款玩味十足的收藏品。

簡易食譜：<https://www.campbellskitchen.com.hk/recipe/>



■系列10款玩味十足的限量版陶瓷湯碗



香港註冊中醫師 楊沃林

醫聖的秋冬食療方

十月來臨，秋冬的寒意是越來越濃，很多注重養生調理的朋友，都來問我食療養生方。

醫聖張仲景所著的《傷寒雜病論》，被後人分成了《傷寒論》和《金匱要略》兩本書。我推薦給大家的食療方，就是記載在《金匱要略》中的妙方：

「寒腹痛中痛，及脅痛裡急者，當歸生薑羊肉湯主之」。

「產後腹中疝痛，當歸生薑羊肉湯主之，並治腹中寒疝，虛勞不足」。

原方劑量是：當歸三兩，生薑五兩，羊肉一斤。醫聖的藥方中竟然有羊肉？沒有錯！中醫提倡「五穀為養，五畜為益，五菜為充，五果為助」的藥食同源理念。

方中的當歸這味中藥，功效卻不容小覷。當歸可以補血，補血的同時可以強心。當歸的功用與作用有很多，尤其適合女性使用。當歸味甘而重，故專能補血，其氣輕而辛，故又能行血，補中有動，行中有補，為血中之要藥。因而，它既能補血，又能活血，既可通經，又能活絡。

很多人到了秋冬季節，開始各種進補，但要注意，進補絕不只是吃各種補品。因為吃進來的東西是需要經過脾胃消化吸收這一步的，如果你本身的脾胃功能弱，在進補的時候一定要注意恢復胃氣，不然很容易滋膩礙胃。非但補不進來，還幫了脾胃一個「倒忙」，這就是所謂的「虛不受補」。

該方加入生薑，就可以規避這一問題。生薑恢復着胃氣，讓脾胃工作狀態變好，順順利利地真的補進來。尤其是平時經常腹脹、肚子大、食慾差的朋友，更不能離開生薑。而且生薑所具備的散寒之效，更是秋冬必備驅寒之品。生薑的作用在於散寒、降胃氣，恢復脾胃功能。

羊肉對一般風寒咳嗽、慢性氣管炎、虛寒哮喘、腎虧陽痿、腹部冷痛、體虛怕冷、腰膝酸軟、面黃肌瘦、氣血兩虧、病後或產後身體虛弱等一切虛狀均有治療和補益效果，最適宜於冬季食用。

由於其使用大量的羊肉與當歸，這二者都是最好的補血用的食品，又有生薑來幫助消化，再加上長時間的烹煮，所以非常容易消化吸收。此方在經方中的補血力量無出其右，是中醫藥歷史上最強的補血食品，男女都可以服用，沒有貧血也可以服用作為保健食用。

材料：羊肉500克，當歸50克，生薑60克。

製法：

1. 羊肉洗淨、切塊，用開水氽過，瀝乾水；當歸、生薑分別用清水洗淨，生薑切片。
2. 將生薑下鍋內略炒片刻，再倒入羊肉炒至血水乾，鑊起，與當歸同放砂煲內，加開水適量，武火煮沸後，改用文火煲3小時，調味食用。

功能：溫中補血、調經散寒。



■當歸生薑羊肉湯