

節日食滯對策 消食和胃 吃七成飽

進入新的一年，伴隨而來的是接二連三的節日，然而節日飲食頻繁往往容易食滯腸胃。例如湯圓、煎堆、年糕等，多用糯米粉、粟粉製造，不易消化；煎炸香口的煎堆、角仔（炸油角）、笑口棗、蘿蔔糕、芋頭糕，還有糖蓮藕、糖冬瓜、朱古力、花生等小食，每每令人不能自制，尤其消化能力相對較弱的小孩。

■文：藍永豪博士（香港中醫學會教務長）



香港除夕煙花匯演

食積之證 多因飲食

食積之證，多因飲食不節，暴飲暴食所致。《素問·瘵論》曰：“飲食自倍，腸胃乃傷。”若新春期間應酬多，因而飲食不節，或過食肉油膩之物，致脾胃運化不及，飲食滯胃腸而為食積，短期會影響消化排便，長期會導致脾虛，出現消化不良、營養不良等問題。

食滯腸胃的臨床表現以“過量飲食，脘腹脹滿，噯腐厭食，苔厚膩，脈滑”為特徵。食積內停，氣機阻滯，故脘腹痞滿脹痛；食積中阻，脾胃升降失職，濁陰不降則噯腐吞酸，惡食嘔吐，清陽不生則大便泄瀉。治療上，宜用消食和胃之法。

消食和胃 首選保和丸

論到消食和胃的著名處方，可數出自元代名醫朱震亨著述的《丹溪心法》裡面提及的“保和丸”。保和丸是治食積之通用方，重用善消肉食油膩之積的山楂以消食開鬱，配以善消酒積的神曲以消食健脾，並用善消穀麵之積的萊菔子（白蘿蔔種子）以下氣消食，三藥合用能處理各類飲食積滯。

此外，方中的製半夏、陳皮能行氣化滯，降逆和胃而止嘔，以改善食阻氣機，胃失和降的情況；茯苓能淡滲利濕，健脾以止瀉。食積在體內容易化熱，加入少量連翹能清熱散結，以防範食積所化之熱。保和丸消食之餘配伍理氣和胃與清熱散結之品，使食積得消、胃氣得和、熱清濕祛。雖由消導藥物為主組成，其作用平和，故名“保和”，並對後世各類消食中成藥具有深遠的影響。

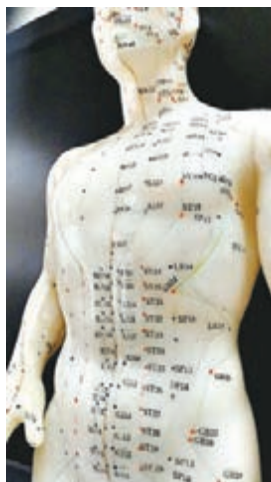
健脾和胃 宜選健脾丸

倘若食滯人士出現脘腹痞悶，食少難消，大便溏薄，苔膩微黃，脈虛弱，辨證屬脾虛停食證，則宜健脾和胃，消食止瀉，方用“健脾丸”。健脾丸為脾虛食滯腹瀉之常用方，藥用人參、白朮、茯苓、甘草、陳皮、砂仁、木香、黃連、麥芽、山楂、神曲、山藥、肉豆蔻以健脾消食。當



藍永豪博士

■“過量飲食、脘腹脹滿、噯腐厭食”為食滯腸胃的臨床表現，不妨請教註冊中醫進行腹部按摩以消食導滯。



■眼睛乾澀疲累的話，可用拇指輕輕揉按頭部兩側的太陽穴，及用拇指食指揉捏鼻樑兩側的睛明穴。

中的神曲常與山楂、麥芽炒焦同用，習稱“焦三仙”，是加強消食功效的經典配伍。

用藥靈活 食滯兼症多

臨床上，若食鬱兼見氣鬱、血鬱、痰鬱、火鬱、濕鬱等氣機鬱滯，需扶脾行氣開鬱，宜與越鞠丸合用，藥用香附、川芎、梔子、蒼朮、神曲。

若食滯積發熱較重，酌加黃芩、黃連清熱燥濕，瀉火解毒；若食滯兼見失眠，酌加酸棗仁養心補肝，寧心安神、夜交藤養心安神，祛風通絡；若食滯伴有嘔吐，酌加紫蘇散寒理氣，和營止嘔、竹茹清熱化痰，除煩止嘔；若食滯同時泄瀉，酌加木香調中導滯，溫中消食、黃連清熱燥濕，瀉火解毒；若食滯日久，導致脾虛，酌加白朮健脾益氣、燥濕利水；若食滯日久，形成積聚痞塊，需酌加黃芩、黃連、厚樸、枳實、白朮消痞散積聚。

新春食滯護理

中醫認為，冬季對應腎水，養生着重於閉藏陽氣；而春季對應肝木，養生着重於養清、清肝及疏肝。人體陽氣潛藏一冬，從春天開始升發，因此冬要“養陰”、春要“養陽”。春季養肝，首先是要早睡早起，穿着寬鬆服裝，放鬆情緒，趁外間陽氣升發，積極到戶外呼吸新鮮空氣，以利調動陽氣。生活起居要順應自然規律，並重視保暖防寒。所謂寒則血液凝而不流，因此加強保暖避寒措施，調節房間溫度，睡眠蓋被保暖，讓血氣暢行。春季養生要點是祛寒濕，養陽氣，促使人體陽氣生長，解除“春困”。

俗語說：“三分醫，七分養，十分防。”可見防病養生的重要性。新春勤於拜會親友，“勞則氣耗”，易導致身心俱疲，降低抗病能力。倘若出現神疲乏力、嗜睡、精神不集中



■節日期間，面對豐盛菜餚，務須淺嚐即止。吃宜清淡，避免進食生冷、肥膩、難消化的食物。



■從飲食養生而言，應定時飲食，並常帶三分飢，即每餐吃七成飽。



■春季養肝，積極到戶外呼吸新鮮空氣，以利調動陽氣。

等，甚至出現眼乾、口舌乾燥等症狀，證屬氣陰兩傷的話，便可酌用西洋參配麥冬各3克泡茶以益氣養陰。眼睛乾澀疲累的話，可用拇指輕輕揉按太陽穴，及用拇指食指揉捏鼻樑兩側的睛明穴。

從飲食養生而言，應定時飲食，並常帶三分飢，即每餐吃七成飽。節日期間，面對豐盛菜餚，務必淺嚐即止。吃宜清淡，選擇蒸煮食物，避免過度攝取酒精、汽水、咖啡及進食生冷、肥膩、難消化的食物。大節過後，盡量吃清淡一些，少食番薯、芋頭等難消化食物，多食稀粥及幫助消化排便的水果，例如成熟的木瓜等。此外，普洱茶性質溫和，具暖胃、消脂、解油膩等作用，因此飲用普洱茶亦具消滯功效。

陳皮蘿蔔消滯湯

材料：山楂9克、麥芽9克、陳皮15克、茯苓15克、白蘿蔔400克、節瓜300克、瘦肉200克、芫荽適量、食鹽適量。

製法：以上材料洗淨，用水浸泡20分鐘，以大火煮沸後，改用文火煮1小時，最後放入芫荽及食鹽調味。

功效：行氣消食和胃，舒緩胃腹脹滿不適。



陳皮