



香港中醫學會
會立中醫學院院長
唐麗雯

港人每天工作强度高、節奏快、壓力大，平時吃飯也不定時，

甚至忙到隨便吃點零食當正餐，時間一久，腸胃也開始「鬧情緒」了，要麼幾天不排便，要麼一天腹瀉幾次，腸胃的不穩定讓工作很難集中精神，生活也大受影響。其實，這很可能是腸易激綜合症，簡稱「腸躁症」，是一種常見的功能性胃腸病。

文：香港中醫學會會立中醫學院院長
唐麗雯註冊中醫

據 2006年進行的《香港人腸胃及情緒健康問題調查》結果顯示，每6個香港人，就有1人患「腸易激」，發病率非常高。此病的臨床表現為反覆發作的腹痛、腹瀉或便秘，或腹瀉與便秘交替，同時或有腹脹的症狀。中醫將其歸為腹痛、洩瀉、便秘等範疇，認為其發病與情志、飲食、體質密切相關。腸易激綜合症的中醫治療強調調肝、健脾、祛濕、補腎四法協同，再配合個性化生活管理，一般經過2至3個月時間的系統調理，多數患者可顯著改善症狀，重建腸道穩態，恢復正常的生活。



穴位調理

2. 足三里穴

位置：外膝眼下約四橫指的距離，有一凹溝處。

做法：用拇指指腹大力揉按約5分鐘。

功效：常按足三里穴，能夠溫補脾胃、增強體質、預防疾病。

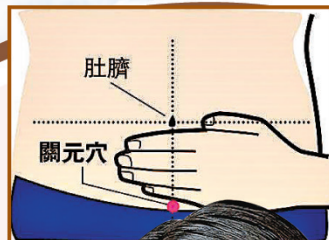


1. 關元穴

位置：位於腹部，身體前正中線上，臍中下3吋。

做法：用拇指或食指指腹大力揉按約5分鐘。

功效：調理腸道、滋養肝腎、調經止帶、回陽固脫、強身保健，主治消化、泌尿、生殖系統的一系列病證。



食療方案

一、黨參玫瑰花茶

材料：玫瑰花（大朵1朵、小朵6朵）、黨參10克。

做法：所有材料洗淨，一同放入茶壺中，加入適量沸水煮20分鐘即可飲用。

功效：疏肝健脾，適用於肝鬱脾虛型患者。



二、佛手陳皮茶

材料：佛手10g、陳皮5g、焦麥芽15g、甘草10g。

做法：所有材料洗淨，一同放入茶壺中，加入適量沸水燉泡20分鐘。

功效：疏肝解鬱和中，適用於肝鬱脾虛型患者。



三、薑棗小米粥

材料：小米100g、紅棗6枚（去核）、薑絲10g，紅糖適量。

做法：小米洗淨，加入去核的紅棗和薑絲，加適量的水熬粥，熄火後趁熱加適量紅糖融化即可。

功效：健脾暖胃，適用於脾胃虛寒型患者。



四、茴香羊肉煲

材料：羊肉250g、小茴香5g、肉桂3g、生薑15g。

做法：上述材料洗淨，加水適量燉煮至肉爛。

功效：健脾養胃暖肝，適用於脾胃虛寒型患者。



五、三豆薏米粥

材料：赤小豆、綠豆、白扁豆各30g，薏米50g。

做法：上述材料洗淨，加清水適量，文火慢熬2小時。

功效：清熱利濕，適用於濕熱內蘊型患者。



四、保暖要訣：避免空調直吹，否則易引起腸道的痙攣。

五、適當的運動：適度運動有助於改善腸道功能，推薦八段錦和揉腹功：晨起以肚臍為中心，順、逆時針各揉腹36次，可以調節腸道節律、促進腸道蠕動。

六、臍灸療法：將附子、吳茱萸打粉，填入神關穴（即肚臍）中，加艾灸30分鐘，可溫陽止瀉。

港人易腸躁



生活調節

一、情志管理：腸道是人類的「第二大腦」，受情緒、壓力影響很大。臨床上大多數病人同時伴有易焦慮、抑鬱等情緒。因此，受腸易激綜合症困擾的人應注重調整心態，學會放鬆壓力、掌控情緒。

二、飲食習慣：定時定量進食、少食多餐，盡量選擇易消化的食物；嚴格執行「三不吃」：不食產氣食物（豆類、洋蔥）、不喝冷飲、不吃油膩或刺激性食物。

三、生理時鐘調節：保持規律的飲食和作息時間；固定晨起排便時間，即使無便意也靜坐5分鐘，建立腸道條件反射。