

■半夏和胃降逆。



■乾薑溫中健脾。



■白芍疏肝理氣。



# 中醫治胃酸反流 絕非一味「制酸」



王錦超

在步調匆忙的現代生活中，許多人都有過這樣的困擾：飯後胸口一陣灼熱，喉頭莫名湧上酸澀，夜裏平躺時更覺有股酸氣逆衝，伴隨腹脹、噯氣，甚至喉嚨不適、咳嗽難癒。這便是俗稱「火燒心」的胃酸反流。然而，在現代醫學以抑制胃酸、促進蠕動為主流治療的同時，古老的中醫智慧卻提供了一種截然不同的視角——它不僅是單純的「胃酸過多」，而是一場牽連全身機能的「失衡警訊」。

文：香港中醫學會副會長王錦超

中醫典籍中並無「胃酸反流」一詞，但對其症狀的描述卻散見於「吐酸」、「嘈雜」、「胃脘痛」等範疇。中醫理論的核心在於「整體觀」與「平衡」。在我們的身體裏，胃被視為一個「釜」，一個負責腐熟水穀的鍋子；而脾則是釜下的「火」，負責運化營養、將精微物質上輸。肝屬木，主疏洩，像一股流動的風，協助氣的暢通。當這套協調的系統失靈，問題便隨之而來。

## 常見病因與治療關鍵

最常見的病因，中醫稱之為「肝氣犯

胃」。想像一下，當人長期處於壓力、緊張、情緒鬱悶的狀態，就如同肝木之氣鬱結不通。這股鬱結之氣橫逆而走，直接衝撞胃土，擾亂了胃氣本該「以降為順」的節奏。胃氣不降反升，便帶着胃中的酸腐之物上逆，造成灼熱、嘈雜、口苦、脅肋脹痛等症狀。這類患者的反流，往往與情緒波動有明顯關聯，並非單純吃錯東西。

另一大類關鍵在於「脾胃虛弱」，這好比釜下的灶火（脾陽）不足，或是釜本身（胃陰）過於乾涸。脾陽虛者，火力微



弱，無法有效運化食物，食物積滯胃中，久而生濕、生痰、鬱熱，這些濁氣一樣會上逆作亂。這類人除了反酸，更常伴有消化不良、食慾不振、大便溏軟、四肢冰冷、容易疲勞等「虛寒」之象。而胃陰虛者，則是鍋中津液不足，食物腐熟過程中缺乏潤澤，產生虛火，導致胃脘隱隱灼痛、飢不欲食、口乾舌燥，伴隨乾嘔、反酸。

因此，中醫治療胃酸反流，絕非一味地「制酸」。其精髓在於「審證求因」，

透過詳細的問診與舌脈診察，辨別背後的病機。治療目標在於恢復肝氣的條達、脾胃的升降機能。醫師可能會運用疏肝理氣的柴胡、白芍；和胃降逆的半夏、生薑；清瀉胃火的黃連、蒲公英；或是溫中健脾的乾薑、白朮；滋養胃陰的沙參、麥冬等藥物，精巧地配伍成專屬個人的方藥。

## 日常生活與飲食調養

中醫重視日常生活與飲食的調養，所謂「三分治，七分養」。在此，提供三款材料平和、適合家常烹煮的食療湯水，供不同體質的朋友參考。

## 猴頭菇養胃湯

猴頭菇一至兩枚，事先以溫水泡發並反覆擠捏清洗至水清，以去除其微苦味。搭配山藥一段、去核紅棗數枚、陳皮一小片，與適量的排骨或雞肉同燉。猴頭菇味甘性平，素有「山珍猴頭」美譽，能健脾和胃；山藥補脾益肺固腎；陳皮理氣健脾，燥



濕化痰。這款湯品性質溫和，氣味甘香，特別適合脾胃虛弱、消化力差、腹脹納呆的類型，能緩緩補益脾胃之氣。

## 白蘿蔔陳皮瘦肉湯

準備白蘿蔔半條，切塊；陳皮一片；生薑三片；與小量瘦肉一同煲湯，起鍋前可稍加胡椒調味。白蘿蔔性涼味甘辛，在中醫看來有下氣消食、化痰寬中的卓越功效，正是處理食積、氣滯的良品。搭配陳皮、生薑的溫性，既能發揮蘿蔔降氣導滯之長，又可調和其涼性，並增強理氣和胃之力。這款湯水對於因一時



飲食過量、油膩積滯，導致胃脹、噯腐吞酸、感覺食物堵在胸口的人，有很好的疏通效果，猶如為壅塞的胃腸打開一扇下行的氣窗。

## 玫瑰合歡花茶

這是一道輕靈的茶飲。取乾燥玫瑰花蕾與合歡花各三克，放入杯中，以沸水沖泡，加蓋燜五至十分鐘即可飲用，可反覆沖泡。玫瑰花味甘微苦、性溫，功擅疏肝解鬱、和血行氣；合歡花味甘性平，能安神解鬱，令人歡悅。兩者合用，香氣優雅，能有效紓緩緊張情緒，柔肝醒脾。特別適合那些因工作壓力大、情緒起伏而誘發或加重反流症狀的人。

