

王錦超
香港中醫學會副會長



腸易激綜合症，又稱腸躁症，是一種常見的功能性腸病。患者經常反覆出現腹痛、腹脹，並伴隨排便習慣的改變，可能是腹瀉，也可能是便秘，甚至兩者交替出現。所謂「功能性」，是指透過常規檢查，腸道本身並未發現發炎、潰瘍或腫瘤等器質性病變，但腸道功能卻出現「失調」。這種情況在現代社會相當普遍，尤其好發於壓力大、情緒緊張的人群。中醫雖然沒有「腸易激綜合症」這個病名，但根據其臨床表現，可歸屬於「洩瀉」「腹痛」「便秘」等範疇。

文：王錦超中醫師

健康食療溫養腸胃

【茯苓祛濕湯】

材料：新鮮山藥 150 克、薏苡仁 30 克、茯苓 15 克、紅棗 6 粒、生薑 2 片。

做法：薏苡仁提前用清水浸泡 2 小時。山藥去皮切塊，紅棗去核。然後將其

餘材料放入鍋中，加入足量清水。大火煮沸後，轉小火慢煲 1—1.5 小時，至材料軟爛即可。

功效：此湯集合了健脾、祛濕、安神的材料，有助於全面調理腸胃，可作為日常湯水。不過如有便秘傾向，則可考慮去掉薏苡仁。



【烏梅薑茶】

材料：烏梅 10 克、生薑 2 片、綠茶葉 5 克。

做法：將生薑洗淨切絲。把烏梅、薑絲、綠茶葉一同放入保溫杯，然後用沸水沖泡，加蓋燜浸約 10 分鐘即可服用。

功效：烏梅能收斂止瀉，生薑能溫中散寒，兩者搭配特別適合因受涼或進食生冷後腹瀉加重的情况。

緊張焦慮腸更易鬧脾氣

腸易激綜合症的症狀可謂五花八門，但核心離不開腹痛與排便異常。患者常感到腹部絞痛或不適，這種疼痛往往在排便後得到緩解。排便方面，有些人表現為腹瀉，大便稀溏，次數增多；有些人則是便秘，大便乾結，排便困難；還有部分人則是腹瀉與便秘交替出現。此外，腹脹、腸鳴、排便不盡感也是常見困擾。值得注意的是，許多患者發現症狀與情緒狀態密切相關，當緊張、焦慮或生氣時，腸道更容易「鬧脾氣」。

傳統中醫認為，腸易激綜合症並非單純的腸道問題，而是與肝、脾、腎三臟腑功能失調密切相關，其中「肝

鬱脾虛」被視為核心病機。肝主疏洩，負責調節情緒與氣機運行。現代人生活壓力大，長期處於焦慮、緊張或抑鬱狀態，容易導致肝氣鬱結，進而橫逆犯脾，影響脾胃消化功能。

脾主運化，負責食物消化、營養吸收與水濕運化。當脾功能受損，水濕停滯，清濁不分，最終導致腹痛、腹瀉等症狀。腎的功能亦扮演重要角色，腎陽具有溫煦全身的作用，若腎陽不足，脾陽隨之虛弱，易引起腹部冷痛、晨起腹瀉等問題。此外，飲食不節、嗜食生冷辛辣油膩，或勞累過度、先天稟賦不足等，也都是誘發或加重本病的常見因素。

【調補山藥粥】

材料：乾山藥片 30 克（或新鮮山藥 100 克）、白米 100 克。

做法：乾山藥片洗淨（或新鮮山藥去皮切小塊），將山藥與洗淨的米一同放入鍋中，加適量水。大火煮開後轉小火，慢熬成粥即可。

功效：山藥性平，能健脾補肺、益氣養陰。加上其性質溫和，適合脾胃虛弱人士。



防治腸躁症 調理肝脾腎



■山藥可以溫養腸胃。

■茯苓有助於健脾化濕。

常見症型肝鬱脾虛

中醫治療的精髓在於「辨證論治」，即根據患者具體的證型來制定治療方案。其中最為常見的是肝鬱脾虛型，這一類患者的典型表現是情緒波動時會誘發腹痛和腹瀉，瀉後疼痛得到緩解。患者往往還伴有胸肋脹滿、喜歡嘆氣、急躁易怒、食慾不振等症狀。治療上以疏肝健脾為原則，常用陳皮、白朮、白芍、防風等藥

物。

第二種是脾虛濕盛型。這類患者的主要表現為飯後容易腹瀉，大便稀溏，腹脹腸鳴，勞累後症狀加重，同時伴有神疲乏力、食慾不振、面色萎黃等脾氣虛弱的表現。治療上以健脾化濕為主，常用人參、茯苓、白朮、白扁豆、山藥等。

第三種是脾腎陽虛型。這一類多

見於病程較長、體質較弱的患者。典型表現是黎明

時分腹痛腸鳴，隨即腹瀉，大便中可能含有未消化的食物。患者往往怕冷、手腳冰涼、腰膝酸軟。治療上需要溫補脾腎，常用藥物包括補骨脂、五味子、吳茱萸等。

此外，還有以便秘為主，大便乾結的腸燥津枯型，以及以腹瀉急迫、肛門灼熱為主要表現的脾胃濕熱型等，但由於該類患者的病因可能並不單純，因此必須由專業中醫師進行準確辨證，才可對症下藥。

