



腹瀉

現代生活緊張，食無定時、飲食過量等，令我們的腸胃容易產生各種不適。其中最常見的一種是腹瀉。

腹瀉又稱泄瀉，有時伴有肚痛、作嘔和發熱。患者大便次數比平日增多，糞便變得較軟、稀爛甚或排出水樣大便。

進食受污染食物，腸道受細菌或病毒感染等都可引起腹瀉，另外腸道發炎、吸收不良和一些全身病也可引致大便失常。

□註冊中醫 李甯漢 張柏和

【養生篇】

外邪·傷食·脾胃虛

中醫認為腹瀉的病變在於脾胃和大小腸。其致病原因，包括——

- (1) 感受外邪：其中以寒濕暑熱等原因較為常見，因脾臟喜燥而惡濕，濕邪最能引起腹瀉。
- (2) 飲食所傷：飲食過量，宿食停留；或過食肥甘，阻滯脾胃；甚或多食生冷或不潔之物，令脾胃受損，傳導失職，而發生腹瀉。
- (3) 情志失調：平日脾胃虛弱，一有鬱悶惱怒，精神緊張，而致肝氣橫逆，脾胃受損，腹瀉由生。
- (4) 臟腑虛弱：中醫認為脾主運化，胃主受納，若長期飲食不當，久病年老體虛，則脾胃不能受納腐熟水谷，清谷不分，而生腹瀉。總之，內為脾虛精微不化、外為濕邪入侵為腹瀉發生的最重要因素。

腹瀉的治療包括藥物治療和改變生活習慣。在藥物治療中，因於腹瀉發生的原因，以健脾化濕為要，而亦要分別急性和慢性腹瀉與病性的寒熱虛實。急性腹瀉病起急驟，一日可瀉十數行，或伴有發熱、腹痛較劇、嘔吐等。慢性腹瀉病勢較緩，一般病程纏綿以月計，每日腹瀉次數不多，全身證狀較緩，患者體質較弱。在急慢性腹瀉的基礎上，我們主張因應每個人身體情況之不同，對治療方向作彈性的修改，以最切合病者的病情，達到最佳的治療效果。茲分述如下：

- ① 寒濕困阻（急性）：腹瀉清稀如水，腹痛腹鳴，治宜溫散寒邪，芳香化濕，用藿香正氣丸。
- ② 濕熱困阻（急性）：瀉下急迫，肛門灼熱，大便黃臭，治宜清熱利濕，用葛根芩連湯。
- ③ 食滯胃腸（急性）：瀉下臭濁，伴不消化之物，噯腐酸臭，治宜消食導滯，用保和丸。
- ④ 肝氣乘脾（慢性）：胸膈脹悶，抑鬱或惱怒則腹痛泄瀉，治宜抑肝扶脾，用痛瀉要方。
- ⑤ 脾胃虛弱（慢性）：大便清稀，水谷不化，腹脹不適，面萎乏力，治宜健脾益胃，用參苓白朮散。
- ⑥ 腎陽虛衰（慢性）：大便清稀，喜溫喜按，人倦肢冷，腰酸膝軟，治宜溫腎健脾止瀉，用四神丸。

草藥驗方簡廉效佳

一般而言，吃了不潔食物，引起的腹痛腹瀉，是身體的自然反應，無須急於止瀉，除了辨證施治外，草藥火炭母、雞屎藤、紫蘇葉等，單獨每用一兩，水煎服，或三種草藥聯合應用，亦有清熱、健胃、止瀉之效。此外，治療慢性腹瀉，或腹瀉與便秘交替出現，精神緊張，便立即要去如廁，此狀與「腸易激綜合症」相似，服食「參苓白朮散」時有頗佳療效。



雞屎藤



紫蘇



火炭母

良好的生活習慣有助於減少腹瀉的出現。進食前要注意清潔雙手，確保餐具整潔，不要進食未經煮熟的食物，尤其吃火鍋、燒烤時更要注意。飲食要定時定量，不要暴飲暴食，過飽過餓。

一旦罹患腹瀉，更應飲食清淡，不要吃肥膩、纖維多、難消化、高蛋白的食物，亦應戒除各種飲料，以飲用溫水為佳。小兒腹瀉尤要注意脫水問題。足夠和恆常運動對改善慢性腹瀉有重要的意義，能增強整體體質，改善情緒。

花卉展專題演講 腹瀉中醫藥治療

按：2012年香港花卉展覽將於3月16日至25日，在維多利亞公園舉行。本文作者應邀於3月19日（星期一）下午2時至3時在維園主禮台進行「腹瀉」專題演講，歡迎市民參加。

對症食療

小兒腹瀉食療調養

家中小寶出現腹瀉，最令父母擔心。如是感染風寒外邪所致的急性腹瀉，通常伴有發燒等症狀，最安全的方法是求醫治理。但不少寶的腹瀉屬慢性或急性慢性兼具，皆因傷食、濕熱、脾虛等導致，總結來說，與小兒脾胃不固有密切關係。

特別不能忽視小朋友（甚至嬰兒）出現的許多疾病都由於食滯消化不良所致。中醫所指的食滯，非只關係食量多少，而是指脾胃功能，即消化和運化的能力不足。因此治療小兒腹瀉，須顧護脾胃出發。

小兒腹瀉的分型與成人亦有不同，下列介紹四種小兒腹瀉的食療調養以作參考——

傷食型腹瀉

症狀：寶實有腹脹、腹痛，腹瀉前哭鬧不安的表現，大便酸臭且有未消化奶塊，食慾減退伴有口臭。此型多見於腹瀉伴有消化不良的寶實。

食療方：蘋果湯—取蘋果一隻洗淨，連皮切碎，加250毫升水，加食鹽少許，煎湯代茶飲。若寶實超過1歲，可以吃蘋果泥。

脾虛型腹瀉

症狀：腹瀉久瀉不愈，寶實面色萎黃，食慾減少，大便稀薄伴不消化塊物。多見於腹瀉後期不愈的寶實。

食療方：扁豆薏仁山藥粥—取扁豆50克，山藥60克，薏米仁30克，粳米50克。將扁豆炒熟，與薏米仁、山藥、粳米、少許鹽同煮成粥食用。

風寒型腹瀉

症狀：寶實大便稀薄多泡沫，顏色淡，臭味少，有腹瀉腹痛，或伴有發熱症狀。此型多見於腹瀉早期。

食療方：薑茶飲—取生薑10克，茶葉3克，加水煮沸後加少許紅糖，代茶飲。

濕熱型腹瀉

症狀：大便呈蛋花湯樣，伴有少許黏液，發熱伴舌苔厚膩。腹瀉以此型最多見。

食療方：烏梅葛根湯：取烏梅10隻，葛根10克，加250毫升水，大火煮沸後改小火燒20分鐘，去渣加紅糖少許，分次飲用。

打小人

窗台上的花草草，總是因時節展現不同的樣子，儘管近日氣候忽冷忽熱，不過海棠、蘭花……都陸續綻放花朵，原來春天已悄悄來到。

過去的人沒有時鐘計時，於是透過立竿見影的方法來計算時間，再隨着氣候變化及經驗累積，於是制定了二十四節氣，透過此成為農耕的依據。就像冬天轉春天，其中一個節氣叫「驚蟄」，也就是春天到了，春雷初響，在大地冬眠的動物，被這春雷驚醒後，慢慢地從嚴冬蘇醒，開始新的生活，萬物也隨之萌芽生長，通常農夫也開始春耕插秧、播種。

不過，依照古人的經驗，如果春雷打在「驚蟄」之節氣前，通常會出現雨水過多的異常氣候，且容易發生災害，因此在農諺有句話說：「未到驚蟄雷先叫，四十九日暗天打。」就是這個意思。相反的，如果能在驚蟄這天聽到雷聲，表示這一年的收成好，要不然就是一個饑饉之年。

來到香港，驚蟄這天，卻有一個特別的民俗「打小人」，是希望藉此來驅逐、報復小人。據說這樣的儀式要在陰暗的地方進行，因此很多人選擇在橋底做。尤其在香港銅鑼灣及灣仔之間的鵝頸橋橋底，是打小人的熱門地方。

為什麼打小人要選在這天？過去農民為了避免泥土中的蛇鼠蟲蟻在春雷後被驚醒，會出來危害農作物

，所以就在驚蟄日祭白虎，希望透過白虎的兇猛，鎮壓這些蛇鼠蟲蟻。不過隨着時代的改變，很多人不再務農，但民間祭白虎的儀式仍存在，只是過去是鎮壓蛇鼠，現在卻轉變為鎮壓小人，「打小人」也就是由此演變而來。

一般而言，小人指的就是喜歡搬弄是非、挑撥離間、落井下石之類的人，因此孔子說：「唯女子與小人難養也，近之則遜，遠之則怨。」

我們的身邊，難免存在這些小人，或者是工作上的同事、或者是商場上的情敵、甚至無理的上司……因此打小人的方法，可以趕走小人、一解心中的怨恨。佛教對於行為的好壞，重視心念的當下。因此，以報怨，不僅不能化怨，反而加深我們行為的錯誤。一個人未來的好壞，是決定於我們身口意的清淨與否，而打小人的行為，表面上並沒有傷害人，但我們總是以一個嗔恚的心頭及不好的言語在做，甚至猛力的打紙人，行為上還是不好的，況且打的當下，內心的惱怒，傷害的並不是別人而是自己。

面對小人，我們可以避之、遠之，再積極一點，勉勵自己不要做小人，甚至給小人一些好的因緣，讓他們不要再為自己的利益而搬弄是非，透過和諧的心念與方法，來改變現狀，相信比不斷的怨恨來得好。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）



逢周二副出



白朮

陳皮

白芍

防風

古方《痛瀉要方》能補脾疏肝治腹瀉

腹瀉使用方藥與草藥

(1) 藿香正氣丸

藥用：大腹皮10克，白芷6克，紫蘇6克，茯苓12克，半夏6克，白朮10克，陳皮6克，厚朴6克，桔梗6克，藿香10克，炙甘草6克，生薑3片，大棗3枚。全方有解表和中、理氣化濕之效。

(2) 葛根芩連湯

藥用：葛根15克，炙甘草3克，黃芩9克，黃連9克。全方有清裡解表之效。

(3) 保和丸

藥用：山楂18克，神曲6克，半夏9克，茯苓9克，陳皮3克，連翹3克，蘿蔔子（萊菔子）3克。全方有消食導滯、和胃清熱之效。

(4) 痛瀉要方

藥用：炒白朮12克，炒白芍10克，炒陳皮6克，防風9克。全方有補脾疏肝之效。

(5) 參苓白朮散

藥用：蓮子肉6克，薏苡仁6克，砂仁3克（後下），桔梗5克，白扁豆9克，白茯苓12克，人參10克，炙甘草5克，白朮12克，山藥12克。全方有補氣健脾、和胃滲濕之效。

(6) 四神丸

藥用：肉豆蔻9克，補骨脂12克，五味子6克，吳茱萸3克，生薑5片，大棗5枚。全方有溫腎暖脾、瀉腸止瀉之效。

(7) 火炭母

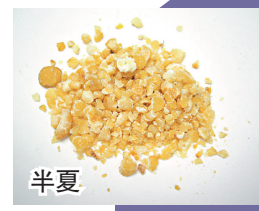
味酸、澀，性涼，有清熱解毒，利濕消滯之效。

(8) 雞屎藤

味甘、澀，性平，有消食健胃，清熱解表之效。

(9) 紫蘇葉（雞冠紫蘇）

味辛性溫，有解表散寒，行氣和胃之效。



半夏



山楂



保和丸由七種中藥配伍組成，對食滯胃腸之急性腹瀉具治療良效



陳皮



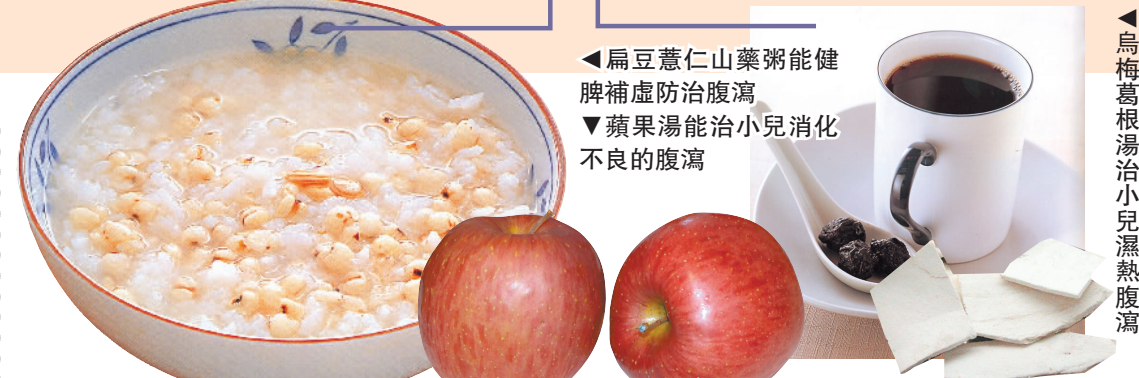
蘿蔔子



神曲



連翹



扁豆薏仁山藥粥能健脾補虛防腹瀉
蘋果湯能治小兒消化不良的腹瀉

烏梅葛根湯治小兒濕熱腹瀉

浸大推民間驗方開奶茶



嬰幼兒臟腑嬌嫩，脾胃功能相對不足，大便不暢、胃口差之類的腸胃問題甚為普遍。針對這些腸胃健康問題，最近「浸大尚方」推出新產品——開奶茶。

嬰幼兒生長發育迅速，營養需求相對較大。而食物必須經過腸胃消化分解，才能吸收轉化成營養，為肌肉、骨骼、五官、內臟發育提供必要材料。因此腸胃通暢是寶實健康成長的關鍵因素。

開奶茶是民間流行便方，能舒緩嬰幼兒食慾不振、燥熱積滯、二便不暢及夜啼驚風等問題。「浸大尚方」產品處方顧問，香港浸會大學中醫藥學院，中醫兒科專家趙春玲醫師說，「嬰幼兒身體嬌嫩弱小，機體各系統發展未成熟，抵禦外邪能力不足，極低劑量的有毒物質足以影響健康。因此，父母必須慎選質量有保證、通過安全測試的開奶茶。」

開奶茶以先進技術，先把中藥煎汁，再經濃縮工序，製成無添加糖分的顆粒，既保留了傳統煎煮工藝，同時即沖即飲，方便有效。成份：可溶性澱粉、薏苡仁、白菊花、稻芽、麥芽（含有麩質的穀類）、茯苓、破布葉、葫蘆茶、燈芯花。

不同劑型的開奶茶，有效成份和功效亦不相同。「浸大尚方」開奶茶是無添加糖分的顆粒，顆粒內藥材的有效成分能完全釋出，與打碎中藥放入茶包相比，有效成分更高，更易被吸收。

健康新產品