

室內外溫差大 消化系統疾病頻發

# 秋冬養脾胃 防病菌入侵



時值深秋，早晚已有涼意，可酷熱還未完全退去，人們穿梭室外與室內，冷氣場所，由於溫差大，造成消化系統疾病頻發。此時，大家應調養脾胃，預防病菌入侵。



黃耀 註冊中醫

雖然已經踏入秋季，出門在外汗流浹背，進入商場大廈則「冰天雪地」，溫差極大。午餐晚餐時，不少人還愛喝冷飲。種種環境因素以及生活習慣，造成現時香港的消化系統疾病頻發。

## 健康消化道具防禦力

現代醫學中的消化系統疾病，是指口腔、食道、胃、腸等消化道，以及肝、膽、胰腺等內臟發生功能性和器質性病變。

健康的消化系統具有一定的防禦力，消化道黏膜遍布免疫組織、細胞和抗體，可以抵抗外來病菌的入侵。消化系統中的重要功能為攝取能量和吸收營養。營養不良往往可以降低免疫系統的防禦力，惡化病情；病情加重，腸胃吸收功能再度下降。

消化系統疾病亦容易影響食慾，打亂消化和吸收的飲食習慣，增加排洩或改變代謝。一旦消化系統發生病變，機體十分容易陷入營養不良和免疫系統受損的惡性循環。患上消化系統疾病時，中醫先辨證論治，再以處方、針灸、食療等方法打破這個

惡性循環。

在中醫學中，消化系統疾病主要對應脾胃疾病和肝膽疾病。脾主運化，主升清；胃主受納、腐熟水穀，主通降。中醫學對脾胃有「後天之本」的稱呼，意即身體五臟六腑皆依賴脾胃所養。臨床中的胃痛、痞滿、腹痛、嘔吐、洩瀉、便秘等，皆屬於脾胃疾病。

## 暴飲暴食易傷脾胃

暴飲暴食、飢飽不定、食有偏嗜、營養不良、飲酒過度、情志失調等原因，均可導致脾胃損傷，不能化生水穀精微營養機體。

臨床筆者大多建議脾虛患者重視夏季陽氣正旺之時，養生調理，否則寒冬來臨時，外寒之邪侵襲機體，脾陽虧虛，溫煦乏力，運化失常，易見每因受寒或飲食不慎則腹痛腹瀉，嚴重者更可見脾胃陽虛，五更腎洩，下肢冰冷。故建議自覺虛勞的患者及早接受醫師診治，或針灸、或服藥、或天灸強健體魄，預防勝於治療。

步入秋冬，日常更當重視食療之法，可以常服五爪龍山藥排骨湯。

►現時香港日間天氣炎熱，人們經常進出冷氣地方，若飲食沒有節制，容易患上消化系統疾病。

## 五爪龍山藥排骨湯

### 食療

材料：五爪龍（五指毛桃）5錢、山藥3錢、排骨1斤、生薑數片、大棗數枚。

做法：所有材料放鍋中，加6至8碗水，中火煎煮30分鐘便可。

功效：健脾益氣。

►五爪龍具抗菌、護肝護胃作用。



## 個案

### 功能性便秘常見

#### 病案一 徐男，4歲。

診斷：便秘  
證型：熱秘證  
治法：瀉熱通便

徐男自嬰幼兒時期開始便秘，初診時以便秘為主訴，另有腹脹、噯氣、反胃、腹痛等伴隨症狀，但伴隨症狀皆在排便後自行緩解，加上舌脈診皆痛熱象，故筆者判斷此為便秘的熱秘證。瀉熱通便為主要治法，處方麻子仁丸合香砂六君子湯加減。

馮女一年前無明顯誘因下開始身體不適，雖然患者以大便便秘結為主訴前來應診，但考慮其歲數接近更年期，另有盜汗、不寐、易怒等伴隨症狀，故筆者判斷此為絕經前後諸症的陰虛火旺證。其便秘症狀是由於肝腎不足，天癸將竭，陰虛內熱，津傷液耗，腸失濡潤所致。滋陰清熱，潤腸通便為主要治法。處方

#### 病案二 馮女，46歲。

職業：飲食業  
診斷：絕經前後諸症  
證型：陰虛火旺證  
治法：滋陰清熱，潤腸通便

麻子仁丸合增液湯合甘麥大棗湯加減。

二診時，患者表示服藥後大便1日3次，質爛，腹部時有疼痛。但由於大便通暢，心情較為舒適。處方麻子仁丸合藿香正氣散合甘麥大棗湯加減。

三診時，患者眠可，腹痛消失，但排便仍需服藥，故仍以麻子仁丸作主方加減。後來患者曾因腰痛再次就診，表示三診後便秘已減輕許多，不再影響日常生活。

病案一和病案二的病人皆因排便困難而求診。兩者年齡性別皆不相同，可見消化系統疾病中的功能性便秘並非單一組好發。

## 飲食不潔致腸胃炎

#### 病案三 謝女，20歲。

職業：診所助理  
診斷：腸胃炎，洩瀉  
證型：濕熱瀉  
治法：清熱利濕

謝女因進食辛辣不潔之品，外邪從口入胃，侵襲機體，脾失健運，脾虛濕盛，鬱久化熱而致洩瀉。以清熱利濕為主要治法，針灸中脘、天樞、關元、氣海、足三里等穴位。行瀉法，留針15分鐘。處方葛根黃芩黃連湯合藿香正氣散加減。患者兩日後致電診所表示服藥後第一日洩瀉減輕，第二日洩瀉已止。



▲不慎進食了不潔的食物，容易誘發腸胃炎。

## 濕性老年黃斑病變影響視力

### 及早發現

老年黃斑病變是隨年齡增長，視網膜的黃斑點逐漸退化，而引發的視力受損疾病，分為乾性及濕性，兩者均會引致視力衰退。特別是長者，千萬別掉以輕心。

薛家燕與女兒石祐珊早前出席「亮眼同行分享會」，分享患病經歷。原來，薛家燕於2021年確診患上濕性老年黃斑病變，幸好及時發現，經過一年的治療，情況已大大改善。其最初的症狀是發覺閱讀歌詞有困難，由於一向佩戴隱形眼鏡，最初她以為隱形眼鏡度數不適合。但換過隱形眼鏡後，情況都沒有改善，經醫生檢查後才知道患上濕性老年黃斑病變。

她表示：「醫生告訴我我是血管有增生的情況，需要接受治療。之後我一直保持定期覆診及治療，現在情況穩定多了，視力亦大致回復正常。」

有研究顯示，當患上濕性老年黃斑病變超過三個月而又缺乏醫治的話，有大约五成的病人的視力有機會達至法定的致盲水平。

同場的眼科專科醫生譚秀雯呼籲患者及早發現，及早治療。濕性老年黃斑病變有可能在數天內，令患者的視力急速下降。患者初期可以毫無病徵，但及後患者所看到的影像會出現變形扭曲，甚至中央視野出現黑影，延遲求診和治療，嚴重可致盲。

老年黃斑病變可以嚴重影響患者的日常生活，由閱讀、辨認容貌或顏色，以至橫過馬路，都會有所影響。譚醫生呼籲家人多關心身邊的長者，如果發現他們突然不能辨認人臉，或生活習慣突然改變等，就要帶他們接受檢查。

目前乾性老年黃斑病變仍未有治療的方法，但一般而言對視力的影響屬輕微。相反地，濕性老年黃斑病變對視力影響可以很明顯，更有可能對視力造成不可逆轉的傷害。醫學界已找到有效控制濕性老年黃斑病變的治療方法，除了現有的光動力療法，激光外，患者亦可以接受針藥治療，以阻止新增血管生長及滲漏，或者能夠改善視力。

預防方面，戒煙、控制心血管疾病風險因素如高血壓等，以及多進食抗氧化食物，都有可能預防老年黃斑病變。



▲長者患上老年黃斑病變的風險較高。

## 護齒從小做起

### 趣趣地

牙齒伴隨人的一生，需要好好愛護。9月20日是全國愛牙日，內地多個地方開展教育宣傳活動，講解護牙知識，倡導人們養成愛牙護牙的好習慣。

9月19日，浙江省台州市一所幼兒園的小朋友，在老師教導下學習正確的刷牙方式。

►小朋友要養成愛牙護牙的好習慣。  
▼小朋友學習正確刷牙方法。 新華社



## 小麥養心安神

### 藥食同源

失眠、壓力大是常見的都市病，例如青少年備考，成年人要向公司匯報業績，都可能是壓力的來源。除了正面看待事情，大家也不妨吃一些寧心安神的食療，例如小麥粥、玉竹燉豬心、柏子仁粥等，改善失眠、健忘等情況。

小麥具養心安神、益腎、除熱、止渴、斂虛汗等作用，適合心血不足、心神失養所致的失眠多夢、心悸不安、頻打呵欠者。不過，糖尿病者應適當控制小麥的食用。



▲小麥粥對睡不安寧有一定幫助。

### 小麥粥

材料：小麥45克、大棗4枚、粳米50克。

#### 做法：

- ①小麥加水煮熟後，濾出汁。
- ②粳米和大棗加入小麥汁中，煮成稀粥，連渣食用。

#### 功效：

主治心陰不足的心煩、失眠、心悸、精神恍惚、心中煩亂、睡眠不安等。