

新春食滯

茶療助緩解不適

新正頭，正是和親朋戚友歡聚一堂的時候。香港人聚會，離不開聚餐，山珍海味，大魚大肉，熱量暴增。然而，過量進食易傷胃腸。此時，以中藥泡成茶飲，有助緩解因腸胃病引起的不適。



黃耀
註冊中醫
至意中醫診所

逢年過節，餐桌必離不開年糕、蘿蔔糕、芋頭糕、馬蹄糕等賀年食品，寓意步步高升，快高長大，學業進步。這些賀年食品大多由糯米、片糖及豬油等製成，煎煮時大多切成一片片，在不經意間，大家極易過量進食。糕點可以溫養脾胃，但體虛脾弱者過食較易「食滯」。雖然歡樂時光十分重要，但亦應注意過量進食會增加腸胃負擔的隱憂。

腸胃疾病高發

筆者新年時往往淺嘗年糕、蘿蔔糕各一片，年糕含糖量在賀年糕點中為最多，卡路里最高；蘿蔔糕的卡路里約等於相同分量年糕的一半，但內含蘿蔔，蘿蔔辛涼散，和胃降氣，幫助消化，增強食慾。兩者各一，無「食滯」之憂，歡度佳節。

每逢節日過後，都是筆者遇到腸胃病變求診的高峰期，症狀多見腹脹、胃痛、腹痛、食慾不振、腹瀉等。患者多為成年人，但也不乏小兒及老年長者。

幼兒脾常不足，一旦乳食不知自制或家長片面追求高營養食品，過食肥甘厚膩之品，超過了小兒脾胃正常的消化吸收能力，可損傷脾胃，導致小兒在新年節日時不同的腸胃病變。正如《素問·痹論》所說：「飲食自倍，腸胃乃傷。」

老年人常有牙齒部分或全部缺失。隨着口部肌肉的消退萎縮，老年人的咀嚼力也有所下降，尤其在無牙者身上，表現得更明顯。口腔這些老化改變，影響了長者對於食物的研磨和潤滑功能，進而影響消化吸收，腸胃功能下降。過度進食後腹脹、便秘、腹瀉等，是老年人最常見的症狀。

溫泡黃芪黨參

治療「食滯」，中醫重在健脾醒脾，調暢氣機。脾胃同居中焦，最易互相影響。胃病日久，累及脾臟，脾之陽氣受損，運化失職，清氣不升，濁氣不降，中焦升降失常，不得流通，故作「食滯」。當遇到「食滯」時，應在和胃降氣的同時，重視健脾益氣法的運用，市民可以自行將黃芪、黨參、柴胡、白朮等中藥，以滾水溫泡服用，以升清陽，降濁氣。脾胃虛寒者可另加乾薑、肉桂、吳茱萸等，以溫中祛寒。

脾以運為健，在組合食療時當注重調氣運脾，配合醒脾運脾法，選用砂仁、木香、厚朴、陳皮等芳香辛散藥。

以上提及到的黨參、乾薑、厚朴、木香等，在文獻研究當中，皆可見它們對上消化道有促動力作用。在中醫辨證論治的基礎上靈活運用和胃降氣法、健脾益氣法、醒脾運脾法，使脾氣得升，胃氣得降，則氣機通，中氣化源充足而「食滯」消。

▶ 蘿蔔糕是受歡迎的新春美食。



腸胃病常見症狀

- 腹脹
- 胃痛
- 腹痛
- 腹瀉
- 食慾不振

▲ 以滾水溫泡中藥成消滯茶飲。



▲ 年糕熱量高，不宜多吃。

柴胡

白朮

黃芪

薏米茶

材料：薏米15克
功效：健脾化濕

保健茶療

酸棗仁茯神茶

材料：酸棗仁15克、茯神5克、黨參5克
功效：補益心脾
做法：材料放杯中，熱水沖泡。日常頻服。

麥芽茶

材料：麥芽15克
功效：健脾消食

黨參

脾胃受損 消食導滯

黃男，27歲；職業：工程師。

病情：患者晚上與好友相約聚餐，其間進食過多食物。現眠差，神可，納食差，噯氣，腹脹。大便1日數次，味臭，質稀。小便正常。舌苔厚膩，脈滑數。

證型：飲食停滯證

分析：本病病因病機為飲食不節，過飲過飽，損傷脾胃，影響脾胃的受納運化，升降失常，氣機失司，導致納差、噯氣、腹脹、便溏。脾胃虛弱，濕熱內蘊，故見大便味臭。舌苔厚膩，脈滑數，為飲食停滯之象。

治療：消食導滯，理氣止痛為主要治療原則。筆者處方保和丸合葛根黃芩黃連湯加減，重用麥芽、木香、砂仁等中藥作治療。

謝女，21歲；學生。

病情：患者平素飲食量少，但節日期間與朋友進食自助餐後不適。現胃脘部脹痛拒按，反胃，不思飲食，大便不爽，便後稍舒，小便正常。舌苔厚膩，脈滑。

證型：飲食停滯證

分析：本病為飲食停滯，氣機阻塞，故見胃脘部脹痛拒按。胃氣上逆，故見反胃。不思飲食，大便不爽，舌苔厚膩等，乃飲食停滯，損傷脾胃之象。

治療：處方香砂六君子湯加麥芽作治療。

病案一

病案二

新冠康復期 警惕心肌炎症狀

知多啲

近期，部分新冠病毒感染者進入康復狀態，但仍遺留咳嗽、嗓子不舒服等症狀。感染新冠病毒後會否影響心血管系統？出現哪些症狀可能是心血管疾病風險，需要就醫？康復期如何做好營養管理，能否進行運動鍛煉？就由專家作出專業解答。

問：新冠病毒會否影響心血管系統？

答：北京安貞醫院常務副院長周玉傑介紹，感染新冠病毒5天至7天後，大部分人群能夠症狀好轉、逐步康復，但也有少數患者會累及心肌，一般發生在感染新冠病毒兩周以後。但只要做好自我健康管理、科學防範，就可以避免損傷，安全度過窗口期。

病毒感染對心臟造成的損害大多和免疫反應聯合產生，而人體免疫反應驅動會有所滯後。比如感染新冠病毒後發燒退燒了，只是度過了新冠病毒感染的第一個恢復期，不能掉以輕心。此後產生免疫反應的過程，仍要注重休養，做好生活方式管理。

同時，有基礎心血管疾病的患者要着重控制好基礎疾病，按時規律服用藥物，藥物的增量、減量、停藥，一定要在醫生的指導下進行。

問：出現哪些症狀可能是心血管疾病風險，需要就醫？

答：假如在感染新冠病毒的康復期內出現嚴重胸痛、胸悶、氣短、心悸，甚至暈厥等症狀，要及時到醫院就醫。

患者可通過觀察是否存在輕微症狀的突然變化，判斷主觀感受與就醫信號的不同。假如前述症狀出現由輕到重的快速變化，有可能是病毒引起的心肌炎，要引起重視，及時就醫。

心肌炎一般在中青年人群中居多，一般通過血液檢查能夠看到心肌損傷的標誌物，通過動態心電圖、心臟超聲波檢查也能及時診斷。

問：如何做好營養管理？

答：北京協和醫院臨床營養科主任于康表示，要把營養管理貫穿於整個新冠病毒感染防治前中後全過程。康復期食物要盡可能易消

化、種類多。良好的營養基礎對提升老年人免疫力十分重要。一些老年人因為生活習慣或子女不在身邊等因素，長期吃得較為單調素淡，身體營養基礎相對較弱，一定程度上會影響免疫狀況。

老年人飲食要做到葷素搭配、豐富多樣，攝入優質蛋白質。在正常飲食基礎上，可以補充一些複合維他命等營養補充劑。注重平時的營養攝入，對維持整體抵抗力非常有幫助。

問：能否進行運動鍛煉？

答：周玉傑表示，更好度過康復期和免疫反應窗口期，不能突然劇烈運動，要避免熬夜，戒煙戒酒，做好生活方式管理。

有氧運動會導致心率加快，耗氧量增加，過度的無氧運動也會造成乳酸堆積。在心臟心肌的修復窗口期，要避免做連續打羽毛球之類的劇烈運動。同時，也要「動靜結合」，不能躺著一點也不動。科學適量運動，可以將運動標準下降到低於原體能的1/3。

(新華社)

按摩，越痛越有效？

健康資訊

隨著年齡增長，關節退化不能逆轉，不少人常嘆「周身骨痛」，並特別喜愛按摩以紓緩疼痛。有物理治療師表示，對付痛症，首先要排除其他疾病，如果是由於正常關節退化引起的疼痛，大家只要保持適當運動，持之以恆，應該會有所改善。至於何謂適當運動或姿勢，要由專業人士作出針對性指導。

市面有些「咁頸」「咁腰」的服務，別輕易嘗試，若對方並非專業人士，或會令頸椎與脊椎受傷。由於頸椎附近沒有較大型的肌肉保護，而且不少神經線與血管都要經過頸椎，貫通腦部至身體。一旦「咁頸」手勢不當，容易拉傷肌肉，嚴重的話更會令頸椎附近的神經線和血管撕裂，導致暈眩或缺血性中風。而脊椎神經線負責傳遞大腦信息，若然因「咁腰」受傷，可能令

上、下肢神經麻痺。

另外，做腳底按摩或在公園內的石卵路上步行，有些人一味追求越痛越有效。事實上，如果做腳底按摩時感到劇烈疼痛，這樣的按摩力度肯定太大了，此時除了疼痛，還有可能引起足部炎症，例如筋膜炎、滑囊炎。按摩的力度、頻率須根據人們的不同情況加以調整，例如為長者和小朋友按摩，力度和手法要輕柔。

一般來說，自己做腳底按摩，只要感到有點痠、麻、脹痛，已經能達到保健的效果。按摩時間也不是越長越好，否則容易使足部穴位的敏感度下降。另外，在公園走石卵路時，謹記不要奔跑、跳躍，以免令足底疼痛、損傷。

假如按摩兩日後仍有肌肉和關節腫脹、發熱、異常疼痛、長時間疼痛等，應立即求醫。



▲ 年紀漸大加上姿勢不當，頸腰痛困擾不少都市人。