

節假吃不停恐壞腸胃

中醫消食健脾治積滯

冬天是一個美好而歡樂的季節，也是一個美食的季節。春節臨近，節日氣氛越趨濃厚，人們都喜歡在這個時候和親朋好友聚在一起，共享美味佳餚。但是，冬天也是一個腸胃疾病好發的「危險」季節，因為，人們往往會過量進食，尤其在節日大時，會吃個不停，從燒烤、放題、火鍋、烤肉，到蛋糕、餅乾、巧克力等各種甜品。但是，你有沒有想過，這些大魚大肉、甜點糕點，會造成腸胃食滯，也就是中醫常說的「飲食停滯證」。



黃耀 註冊中醫

至意中醫診所



▲春節臨近聚餐多，大家還是要有所節制，以免腸胃受累。

恢復脾胃運化功能

「飲食停滯」指患者飲食不節，過飲過飽，導致脾胃功能受損，氣機失調，食物在腸胃內積滯不化，產生各種不適症狀，包括胃脹、噯氣、胃痛、腹痛、食慾不振、腹瀉、便秘等。此證不僅影響身體健康，也會影響患者的心情和生活，所以，食滯時需及時消滯，讓腸胃回復正常功能。

筆者臨床面對飲食停滯證時處方，緊守消食健脾、調和氣機之治療方針。常用保和丸、香砂六君子湯等方，以恢復患者脾胃的運化功能，清除積滯的食物。

保和丸屬於中醫方劑學中的消食化滯劑，主要由山楂、六神曲、半夏、茯苓、陳皮、萊菔子、連翹組成。方中以山楂為君藥，六神曲、萊菔子為臣藥，三藥同用可消肉食、酒食、麥麵痰氣等積滯。以消食化滯為主要方向，輔以行氣、化濕、清熱之品，使食積得化，氣機通暢。

香砂六君子湯屬於中醫方劑學中的補氣行氣劑，主要由木香、砂仁、人參、白朮、茯苓、甘草、半夏、陳皮組成。由組

維持腸道菌群平衡

筆者會因應飲食停滯證病人是「有形之邪」還是「無形之邪」，來決定以哪個為主方。

「有形之邪」較易理解，即機體中積聚的食物。問診過程中，患者多會提及「一日進食過多，現無食慾，腹部脹痛，痛至影響睡眠休息，便秘等」，以保和丸為主方加減處方治療。

「無形之邪」即因過度進食，損傷脾胃，導致脾虛氣滯。問診過程中，患者多表現為納食差，腹脹噯氣矢氣，時可兼見腹瀉。從生

冬日保健茶療

理學角度來說，此為機體腸胃消化功能下降，食物沒有完整消化吸收，在腸道發酵（Bacteria Fermentation），產生氣體導致腹部脹痛，以香砂六君子湯為主方加減處方治療。

預後方面，如果症狀兼見腹瀉，筆者除了以中藥調理補脾益氣化濕，還會建議補充益生菌補充劑。因為腹瀉是身體自我防禦機制的一種，目的是把體內正在攻擊機體的有害物排出，但腸道益生菌群亦會因此被一同排出。益生菌群在進食吸收過程中亦擔任重要的角色，缺乏或減少會大大影響腸道健康。

預後方面，如果症狀兼見腹瀉，筆者除了以中藥調理補脾益氣化濕，還會建議補充益生菌補充劑。因為腹瀉是身體自我防禦機制的一種，目的是把體內正在攻擊機體的有害物排出，但腸道益生菌群亦會因此被一同排出。益生菌群在進食吸收過程中亦擔任重要的角色，缺乏或減少會大大影響腸道健康。



▲過量進食或會引致腹痛。

病案分析

過飲過飽傷脾胃
何小姐，23歲，學生。
患者晚上與家人聚餐後，進食過多食物。現眠差，神疲，納食差，噯氣矢氣，腹部脹痛。腹瀉，味臭。小便正常。舌苔厚膩，脈滑數。

診斷：腹痛

證型：飲食停滯證

分析：本病病因為飲食不節，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、腹脹等情況。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，理氣止痛為主要治法。處方保和丸合香砂六君子湯加減。

薑棗茶

材料：生薑數片、大棗數枚。
功效：溫陽散寒



薏米茶

材料：薏苡仁15克
功效：健脾化濕



麥芽茶

材料：麥芽15克
功效：健脾消食



冬天防寒

寒重視腹部的保暖，腹部內器官眾多，外感六淫，寒邪侵襲，不但可見感冒、腹痛、腹瀉，還可引致閉經、痛經、月經過少等婦科問題，女士們在冬天需特別小心。

適量穿衣：老生常談，穿暖和的衣服，這是最基本的防寒方法。選擇合適的材質和厚度的衣服，避免穿得過多或過



少。頭部、四肢等部位也要注意保暖，可以戴帽子、手套或穿厚襪子等。

飲食有節：飲食的選擇也是防寒的重要部分，建議選擇一些富含熱量和營養的食物，配合溫補的藥材，維持身體的抵抗力和新陳代謝，例如當歸生薑羊膈煲等。同時，避免進食一些寒涼生冷之品，如各種不同口味的雪糕。

適當運動：適當運動可以促進血液循環，增加體溫，同

時增強免疫力。運動前要做好熱身，運動後要及時更換衣服，保持身體乾爽。適中的運動量即可，注意避免過度勞累。

中醫對於腹部防寒治療重視溫通經絡、溫陽散寒。筆者慣用毫針針刺上脘、中脘、天樞、關元等腹部穴位，針刺同時灸腹部，針灸後以薑油按摩腹部穴位。

勿忘腹部保暖

蜂蜜潤腸通便

藥食同源

不少中老年人有便秘毛病，有些老人甚至因此不敢進食，又或須以藥物解決便秘問題，有苦自知。另外，有些人在冬季氣管容易咳嗽痰多。遇上以上情況，不妨多食用具滋潤作用的蜂蜜。

便秘是很常見的病症，引起的原因有很多種，其中最常見的是因為腸道津液不足，或腸道運動過慢。因此，滋潤腸道，增加腸道津液成分以及促進腸道運動，是治療便秘的一種行之有效的方法。

蜂蜜，又稱為蜜糖，是蜜蜂採花液後在蜂巢內釀成的糖質液體。蜂蜜，性平味甘，含多種糖分、多種礦物質、多種維他命、蠟質、糊精、有機酸等，具有很強的滋潤作用；既可潤肺止咳，又潤腸通便，也可滋潤肌膚、防乾燥。

蜜蜂採不同的花液，釀成的蜜糖各有不同的功效。一般來說，在枇杷園內，蜜蜂生產的蜂蜜能潤肺止咳；松園內所生產的蜂蜜能驅風寒、治風濕；百花蜂蜜則能潤澤肌膚等。



▲蜂蜜潤肺止咳。

蜂蜜化痰羹

材料：冬瓜子18克、川貝10克、雪梨2個、蜂蜜適量。

做法

- 1 雪梨去皮去核，切件。
- 2 倒4碗水入鍋，放入雪梨、冬瓜子、川貝，開火煲1小時。隔渣，加蜂蜜拌勻，即成。

功效

- 化痰止咳，潤腸通便。

基因突變可引發紅斑狼瘡

研究發現

德國研究人員近日在美國《科學·免疫學》雜誌上發表論文說，他們發現一種基因突變會使人體免疫系統失衡，導致自身免疫性疾病紅斑狼瘡。

紅斑狼瘡是一種慢性免疫疾病，患者的免疫系統會錯誤地攻擊自身組織，可導致身體出現炎症，對受影響器官造成永久性損傷。德國馬克斯普朗克感染生物學研究所等機構的研究人員發現，一種與蛋白質UNC93B1相關的基因突變能

間接影響免疫細胞內關鍵受體，這會讓整個免疫系統的相關機制「脫軌」，就可能導致紅斑狼瘡。

據介紹，為使人體能對入侵的病原體快速作出反應，免疫細胞中存在一定數量的TLR7受體。該受體可識別病原體的遺傳物質，觸發免疫反應。正常情況下，細胞會不斷產生和降解這種受體來維持某種平衡。

研究發現，在降解細胞內TLR7受體的過程中，一種名為BORC的蛋白質

複合物發揮着重要作用，而BORC需要蛋白質UNC93B1來正確推動整個降解過程。一旦降解過程出錯，TLR7受體就會在免疫細胞中積累，進而傾向於識別人體自身的遺傳物質，導致對自身的免疫反應，引發紅斑狼瘡。研究人員已在一名兒童時期就已發病的紅斑狼瘡患者身上確認，與UNC93B1相關的基因突變正是其發病原因。

研究人員說，這項研究有助開闢新的紅斑狼瘡治療方法。

新華社

關注身心健康「未來館」推多元活動

趣趣地

「領展可持續未來館」新一輪工作坊即日起於網上接受登記，費用全免，內容涵蓋心靈健康、多元共融及樂齡活動三大類別。當中包括以虛擬實境（VR）裝置體驗認知障礙症人士的日常生活，以及學習手語及英文點字以了解聽障及視障人士的需要。

關於心靈健康的活動，包括：「從關顧自己開始」健康講座，雪耳研磨皂工作坊，集氣手繩；青少年朋輩支援工作坊，「從看見到聯繫」畫像工作坊。



▲雪耳研磨皂工作坊藉手作活動讓參加者釋放壓力。