

健康人生

十月正值夏季及秋季轉換之際，香港此時天氣變化莫測，室外常常氣溫炎熱，而室內溫度往往調得非常低溫，溫差極大。出門在外工作，每到午餐、晚餐，大家少不免一杯凍檸茶、凍奶茶在手。「濕邪」、「暑邪」、「風邪」、「寒邪」交替侵襲人體，正是腸胃疾病好發的時候。許多人在此時容易出現腹痛、腹瀉、消化不良、腹脹噯氣等症狀，嚴重影響日常生活與工作。脾胃乃後天之本，脾主升清運化；胃主受納、腐熟水穀。正確合理的生活方式在保持脾胃健康方面非常重要。

作為一名註冊中醫師，每次門診病人訴說腸胃不適時，我都需要對患者的症狀進行全面的診症檢查和評估，才能作出診斷。再根據診斷給予患者最符合病情的個體化治療方案，以幫助患者有效地緩解症狀。在本文中，我將從夏秋臨床常見的腸胃症狀、病因病機、針灸外治、中藥治法方藥等角度來探討轉季時節如何調理脾胃。

轉季時脾胃易受「六淫之邪」

中醫學強調「正氣存內，邪不可干」。脾胃位居中焦，為後天之本，氣血生化之源，主運化水穀精微與水濕。《黃帝內經》講：「脾主長夏」，長夏即夏季的最後一個月。脾胃在氣候交替時期，主要負責調節身體的功能，以適應外界環境的變化，使機體從一個季節順利步入下一個季節。從中醫角度視之，轉季時節人體營衛不和，腠理不固，加上現代生活節奏及飲食不節的進食模式、溫差交替頻繁，極易導致脾胃功能失調，正氣受損，外邪乘虛而入，引發一系列腸胃問題。

轉季時，外感六淫之邪，特別是「濕邪」與「寒邪」，最易損傷脾陽，阻遏氣機。香港地處華南，氣候潮濕，濕性黏滯重濁，易因阻脾陽，導致「濕困中焦」。臨床表現為腹部脹滿、納食差、大便洩瀉、舌苔厚膩。若患者素體陽虛，或過食生冷，如夏日慣飲之凍奶茶、凍檸茶等，延續至秋涼時節，則易形成「寒濕困脾」，可見腹痛綿綿、洩瀉清稀、口淡不渴。

另一方面，若轉季時遇上天氣突然回暖，或進食過多燒烤、油炸、辛辣之品，則外濕與內熱結合，形成「濕熱蘊脾」之證。濕熱下注大腸，傳導失常，則見腹痛急迫、瀉下不爽、糞色黃褐而臭穢、肛門灼熱、小便短黃、舌紅苔黃膩等症。

此外，轉季時節人們飲食習慣未必能及時調整，例如秋冬季節仍嗜食生冷沙律、夏末初秋卻急於進補打邊爐，此等「飲食不節」直接損傷脾胃，導致「飲食停滯」或「脾虛氣滯」。脾胃運化失司，升降失常，清濁不分，並走大腸，則成洩瀉；氣機不通，則見腹痛腹脹。



▲粉葛赤小豆鯪魚湯有助轉季時節清熱利濕。

- 1. 茯苓白朮健脾湯
材料：茯苓五錢、白朮三錢、陳皮一角、生薑三片、瘦肉半斤
功效：補脾
- 3. 粉葛赤小豆鯪魚湯
材料：粉葛一斤、赤小豆一兩、扁豆一兩、陳皮一角、蜜棗兩枚、鯪魚一條、生薑三片
功效：清熱利濕

一、藥膳篇

- 2. 淮山芡實薏仁湯
材料：鮮淮山一兩、芡實五錢、炒薏仁五錢、蓮子五錢、陳皮一角
功效：健脾止瀉
- 4. 胡椒豬肚湯
材料：白胡椒粒三錢、豬肚一個、生薑五片、黨參三錢、淮山五錢
功效：溫中散寒，健脾和胃



▲淮山芡實薏仁湯有健脾止瀉的功效。



▲胡椒豬肚湯可以溫中散寒，健脾和胃。

轉季時節強健脾胃的藥膳茶療

在轉季時節透過適當的藥膳與茶療調理，能有效強健脾胃，預防及輔助緩解腸胃不適。以下針對不同功效，推薦不同的簡單食療。

中醫方法應對夏秋轉季脾胃不適

針對脾胃的針灸治療

在診斷前，我們首先需要了解患者的病史和症狀，往往先請患者自行描述具體不適。大多數外感六淫導致腸胃不適患者求診時會以腹痛、腹瀉為主訴，有一定比例患者會以嘔吐為主訴，常伴有發熱、惡寒、神疲、頭暈等症狀。「飲食停滯」或「脾虛氣滯」的患者則以消化不良、腹部脹滿、食欲低下、腹部隱痛為主訴。

在採集主訴後，問及第一次發病的時間，發病時有否進食生冷、自身過敏物或者易受污染的食物病史。

在問診過程中，會問及既往的手術病史及有

否慢性疾病。問診結合特定檢查鑒別排除其他疾病，最後確定診斷。

治療方案我大多分為針灸治療、中藥治療，兩部分。

針對腹痛症狀的患者，大多以腹部穴位作針灸治療，針灸取穴會以足陽明胃經、任脈、阿是穴為主，常用穴位為中脘、下脘、天樞、足三里等，運針得氣，得氣時會產生酸、麻、重、脹等感覺，留針15-20分鐘。留針時配以醫療級紅外線治療燈或熱能養生儀，透過遠紅外線促進血液循環及擴張微血管，加強針灸療效。

從病例看脾胃中藥