

健康人生

新春佳節，親朋歡聚。美食當前，盆菜、年糕、蘿蔔糕、椰汁糕、糖果、湯圓、瓜子等應節食品琳琅滿目，大家會在這個時候和親朋好友共享美味佳餚。但是，新春也是一個腸胃疾病易發的季節，因為在這個時候，一頓接一頓的開年飯、春茗等不同聚會，會讓我們放縱自己，吃下各種美味的食物，很容易飲食不節、過量。這種「食滯」的狀況，中醫學稱為「飲食停滯」，機體腹脹難受、食慾低下，更影響在新春節日時的心情和身體健康。

中醫學認為，脾胃為後天之本，主運化水谷，是氣血生化的源泉。《黃帝內經》云：「飲食自倍，腸胃乃傷。」飲食停滯是指一次性進食過多，或頻繁進食油膩、甜膩、生冷之品，超出了脾胃的正常運化能力，導致脾胃功能受損，氣機失調。接着還會導致食物積滯於胃腸，無法及時消化吸收，形成「食積」。食積阻滯氣機，則出現脘腹脹滿疼痛；胃氣上逆，則嘔氣吞酸、噁心嘔吐；濕濁內生，則大便黏滯不爽或洩瀉。若食積日久，更可化熱、生濕、釀痰，引發其他不適。不僅影響身體健康，也影響心情和生活品質，所以我們食滯時需及時消滯，讓我們的腸胃回復正常功能。

中醫論「食滯」：脾胃受損，積滯不化

春節期間的飲食積滯往往不是單一因素造成，往往是多種因素造成的：年糕、湯圓等糯米製品黏滯難化，易滯脾胃；盆菜、臘味等肥甘厚味油膩重，易生濕熱；糖果、朱古力等甜食甜膩，易助濕生痰；瓜子、堅果等香燥之品，易耗傷陰液；加上酒精、凍飲寒涼傷中，往往多種因素交織，才使脾胃負擔百上加斤。

每年春節過後，筆者都會接診不少因食滯而求診的民眾，他們大多表現為脘腹脹滿、噯氣吞酸、大便不調，甚至徹夜難眠。因此，認識食滯的成因及調理方法，學會及時「消滯」，是歡度新春的重要一環。

臨床上，根據病機不同，飲食停滯證可分為多種類型。實證多見於短時間內暴飲暴食者，積滯為「有形之邪」，症狀較為急重；虛證則多見於脾胃素虛之人，雖食量不多，但因運化無力，稍有飲食不慎即出現食滯，表現為虛中夾實。而根據積滯的性質，又可細分為肉食積滯、米麵積滯、生冷積滯、酒食積滯等，治療上各有側重。新春過後以這兩個常見證型為主：

1.食積胃腸證（實證）

此證多因短時間內進食過量肉食、糕點、油膩食品所致。臨床表現為脘腹脹滿疼痛，拒按，噯腐吞酸，厭食嘔惡，大便不通或瀉下酸臭，舌苔厚膩，脈滑有力。

治法：消食導滯，和胃降逆。

2.脾虛食滯證（虛中夾實）

此證多見於平素脾胃功能較弱之人，或老年人、小兒。雖進食量不多，但因運化乏力，食後即感脘腹痞悶，食慾不振，神疲乏力，大便溏薄，舌淡苔白膩，脈弱。

治法：健脾益氣，消食導滯。

臨床面對飲食停滯證時處方需緊守消食健脾，調和氣機的治疗方針。常用保和丸、香砂六君子湯等方，恢復脾胃的運化功能，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。方中以山楂為君藥消肉食積滯，臣藥為六神曲和萊菔子，六神曲消酒食陳腐之積、萊菔子消麵食痰氣之積，三藥同用可消肉食、酒食、麥麵痰氣等積滯；配伍半夏、陳皮行氣化濕，茯苓健脾滲濕，連翹清熱散結。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。若腹脹明顯，可加枳實、厚朴行氣除滿；若大便秘結，可加大黃通腑導滯；若嘔吐明顯，加竹茹、生薑降逆止嘔。

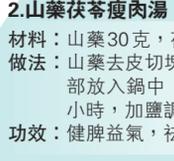
香砂六君子湯屬於中醫方劑學中的補氣行氣劑，主要由木香、砂仁、人參、白朮、茯苓、甘草、半夏、陳皮組成。由組成當中的人參、白朮、茯苓、甘草此四藥，可見本方是在益氣健脾的四君子湯為基礎上加入半夏、陳皮、木香、砂仁。半夏、陳皮燥濕化痰，理氣和胃；木香、砂仁行氣醒脾，化濕開胃。諸藥合用，補而不滯，消而不傷，標本兼顧。若食積較重，可加山楂、神曲、麥芽增強消食之力；若腹瀉明顯，加山藥、白扁豆健脾止瀉。



積滯。山楂有利於消肉食。



▲蘿蔔陳皮排骨湯可理氣消滯，化痰和胃。



▲山藥茯苓瘦肉湯

1.蘿蔔陳皮排骨湯

材料：白蘿蔔300克，陳皮1角（約3-5克），黃豆30克，排骨200克，生薑3片。
做法：白蘿蔔去皮切塊；黃豆洗淨浸泡2小時；排骨焯水備用。將所有材料放入鍋中，加清水適量，大火煮沸後轉文火煲1.5小時，調味即成。
功效：理氣消滯，化痰和胃。

材料：山藥30克，茯苓20克，瘦肉200克，生薑2片。
做法：山藥去皮切塊；瘦肉切塊焯水；其餘材料洗淨。全部放入鍋中，加水適量，大火煮沸後轉小火煲1.5小時，加鹽調味。
功效：健脾益氣，祛濕消滯。

新春飲食注意事項

- 1. 節制飲食，建議七分飽為佳；面對美食，要有意識地控制食量，尤其晚餐不宜過飽，讓脾胃留出休息空間。古人云「若要小兒安，常帶三分飢與寒」，成人亦然。
- 2. 減少肥膩的豬肉、牛肉，適量選擇魚肉、雞肉等易消化蛋白質。
- 3. 多搭配蔬菜、膳食纖維，有助促進腸胃蠕動，加速積滯排出。
- 4. 適量活動：飯後散步15分鐘到30分鐘，有助胃腸蠕動，切忌飯後立即躺下或久坐。
- 5. 腹部按摩：以肚臍為中心，順時針輕輕按摩腹部，每次5分鐘到10分鐘，每日2次到3次，可理氣消滯。配合熱敷，效果更佳。
- 6. 茶飲助消化：可適量飲用普洱茶、陳皮水、山楂麥芽茶等，有助解油膩、消食積。
- 7. 若腹脹持續不緩解，或伴有劇烈腹痛、嘔吐、發熱等症狀，應立即就醫，切勿自行用藥延誤病情。



▲魚肉、雞肉等屬於易消化蛋白質。

飲食過量易致機體腹脹難受 新春「食滯」中醫調理有方法



黃耀 註冊中醫師

結合病案因證診治「食滯」

病案一 張男，年齡：42歲；職業：文職。

2025年2月1日，初診。患者自述年初一至年初三連續數日過度進食，包括大量燒肉、海鮮等肥甘厚味。年初三晚餐後開始不適。就診時無發熱，惡寒，汗出正常，無盜汗，眠差，難入睡，神疲，納食差，腹部脹痛，拒按，大便兩日未至，小便可。舌淡紅，苔厚膩，脈滑實。

診斷：腹痛 證型：飲食停滯證

病案一的張男就診時以腹部脹痛為主訴，伴眠差、神疲、納食差、大便兩日未至等伴隨症狀，舌脈象皆為飲食積滯之象，故判斷此為飲食停滯證。消食導滯，通腑瀉熱為主要治法，處方保和丸合小承氣湯加減。共4劑，每日1劑。

病案二 李女，年齡：68歲；退休人士。

2025年2月1日，初診。患者平素納食差，常有胃痛、腹痛等不適。年初團年飯時比平素進食較多，當晚即感不適。就診時無發熱，無惡寒，汗出正常，無盜汗，眠差，易醒，神疲乏力，納食差，反胃，噯氣頻頻，腹部脹痛，進食後加重，大便一日兩次，質爛，小便可。舌淡胖，邊有齒痕，苔白微膩，脈弱。

診斷：腹痛 證型：脾虛食滯

病案二的李女就診時以腹部脹痛為主訴，伴眠差、神疲乏力、納食差、反胃、噯氣、大便爛等伴隨症狀，舌脈象皆為脾虛食滯之象，故判斷此為脾虛食滯。健脾益氣，消食導滯為主要治法，處方香砂六君子湯加減。共4劑，每日1劑。2025年2月5日，二診。服藥後腹部脹痛明顯減輕，食慾漸復，大便成形，精神好轉。舌苔轉薄白。原方減量，共4劑，每日1劑。囑其日後飲食定時定量，避免過食糯米、油膩之物。

食療養生建議

一、湯品篇

二、粥品篇

三、茶飲篇

1.山楂麥芽粥

材料：山楂15克，麥芽20克，粳米50克，陳皮少許。
做法：山楂、麥芽、陳皮洗淨，裝入紗布袋中；粳米洗淨。鍋中加適量水，放入藥袋和粳米，煮至粥成，取出紗布袋即可食用。
功效：消食導滯，健脾開胃。

2.山藥薏米陳皮粥

材料：山藥30克，薏米20克，陳皮3克，粳米50克。
做法：山藥去皮切塊；薏米、粳米洗淨；陳皮浸軟。所有材料放入鍋中，加適量清水，煮至粥成。
功效：健脾益氣，滲濕消滯。

1.陳皮普洱茶

材料：陳皮3-5克，普洱茶包1個。
做法：陳皮洗淨剪碎，與普洱茶一同放入杯中，沸水沖泡，加蓋燜5分鐘即可飲用，可反覆沖泡。
功效：理氣和胃，消滯解膩。

2.山楂烏梅飲

材料：山楂10克，烏梅3枚，甘草3克，冰糖適量。
做法：將山楂、烏梅、甘草洗淨，放入鍋中，加水約500毫升，煮沸後轉小火煮20分鐘，加入冰糖調味，代茶飲用。
功效：消食開胃，生津止渴。

3.消食茶

材料：山楂10克，麥芽10克，神曲10克，陳皮3克。
做法：材料洗淨，放入鍋中，加水約800毫升，煎煮20分鐘，取汁飲用。
功效：消食導滯，健脾和胃。

有益改善睡眠的湯水

人遇上大小逆境，容易產生壓力和鬱悶、心煩不寐導致失眠。這些負面情緒都在折磨我們的五臟六腑。中醫認為五臟失調，陰陽失和等，都是導致失眠的其中一個主要原因。只要是內臟的事，就可以用內服來調理，食用一些安神養心、健腦益智、調補肝腎的湯水，加上調整個人心態，便可以改善睡眠。

酸棗仁湯

東漢醫學家張仲景所撰《金匱要略》中提到一味酸棗仁湯，有調理失眠的功效。酸棗仁性平味甘（15克），有養血益肝治心煩易怒之效，茯苓寧心安神（6克），知母滋陰清熱（6克），川芎則有疏肝養血之效（6克），配合清熱解毒的甘草兩小片煮成水飲用，或加瘦肉和3粒紅棗煮成湯，可養血安神，改善睡眠。

龍眼肉杞子紅棗茶

龍眼肉杞子紅棗茶，是容易製作的有益茶水，可作為日常飲料，能滋潤養顏，補氣安神。龍眼肉

即桂圓肉，能補益心脾，養血安神，對失眠、健忘有效。取乾龍眼肉10粒、杞子10粒、去核紅棗5粒，將乾龍眼肉和去核紅棗放小鍋中，加入500毫升清水，沸煮10分鐘。杞子放入大暖杯中，沖入龍眼紅棗水（連渣），焗30分鐘，喝水連渣吃，功效更好。

天麻瘦肉燉老鴿

天麻，是蘭科植物「天麻」的根莖，新鮮天麻爽口清甜，切片可作蔬菜炒食。中醫認為藥用的天麻有平抑肝陽、祛風通絡、改善睡眠、驅頭風、降血壓，及調理中風後遺病功效。煲湯用的是中藥材店出售的切片乾天麻，比新鮮的天麻味道要濃，以質地緊實、斷面明亮、無空心者為佳，不用加工即可用來煲湯。

天麻瘦肉燉老鴿，是源於四川的傳統安神湯品，本名是「天麻鴿脯」，以吃乳鴿脯及飲湯為主。這道湯可作為燉湯，也可用煲老火湯的方法。以下食譜筆者改用老鴿，用大家熟悉的廣東燉湯方法製作。其傳統功效是清腦寧神、治療頭暈頭痛，可改善睡眠，但患感冒者則不宜。買不到老鴿，可



▲天麻瘦肉燉老鴿。

猴頭菌杞子瘦肉湯

還有一種對調理失眠有功效的食材就是猴頭菌。猴頭菌又名猴頭菇，營養價值很高，含胡蘿蔔素和16種天然氨基酸，能促進血液循環；對失眠及預防老人腦退化症有療效。猴頭菌的處理方法是用

清水浸泡約2至3小時，換水洗淨瀝乾，撕成小塊。然後把猴頭菌放冷水鍋，煮沸滾燙約5分鐘，過冷河，擠乾水分。重複此步驟直至猴頭菌完全沒有酸味，即可用來煲湯或烹調。

猴頭菌杞子瘦肉湯，傳統功效是健脾安神，增強免疫力。用30克猴頭菌，以清水浸泡好，乾蓮子和淮山片各40克用清水浸泡1小時，瀝乾備用。1角陳皮浸軟，刮去白色部分，龍眼肉15粒和枸杞子10克略為沖洗。450克瘦豬肉切3厘米厚片快速汆水撈出備用。煮沸清水1500毫升，放入蓮子、淮山、猴頭菌和瘦肉，用中小火煮45分鐘。加入陳皮、龍眼肉和杞子，再煮45分鐘，加鹽調味即成。



▲猴頭菌杞子瘦肉湯。