

「貼秋膘」不宜盲目 中醫藥膳應對秋冬脾胃不適

健康人生

霜降剛過，香港的天氣逐漸由濕熱轉為涼爽乾燥。民間素有「貼秋膘」的習俗，意指經歷盛夏酷暑、食慾不振的「苦夏」之後，入秋應多吃肉類以補充營養、恢復體力。然而，這一源於物資匱乏年代的養生觀念，放在今日香港，卻未必適宜。筆者臨床上觀察到，每年入秋之後，因腹脹、腹瀉、食慾不振、口臭、便秘等腸胃問題而求診的市民明顯增多，其中不少正是盲目進補所致。秋冬時節，人體陽氣漸收，脾胃功能亦隨之調整，若驟然進食大量肥甘厚味，脾胃運化不及，反而積滯內生，變生諸症。

作為一名註冊中醫師，每次門診病人訴說腸胃不適時，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。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。下面從中醫角度探討秋冬腸胃症狀、病因病機、針灸外治、中藥治法方藥等，並提供適合此時節的藥膳與茶飲。

秋冬腸胃問題的病因病機

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。《素問·經脈別論》云：「飲入於胃，游溢精氣，上輸於脾，脾氣散精，上歸於肺。」脾胃功能強健，則水穀化為氣血，滋養周身；脾胃虛弱，則水穀不化，反生濕濁痰飲。秋冬時節，氣候由涼轉寒，人體陽氣內收，脾胃功能亦相應減弱。《素問·四氣調神大論》謂秋三月「此謂容平」，冬三月「此謂閉藏」，人體氣機隨自然界由「收」轉「藏」，胃腸蠕動減慢，消化能力較夏季為弱。若此時進食過多油膩、滋補之品，或生冷瓜果、凍飲不節，脾胃運化不及，則食積內停，出現脘腹脹滿、噯氣吞酸、大便不調等症。

此外，香港地處華南，秋季仍有暑濕餘氣，冬季則寒濕較重。濕邪黏滯，最易困阻脾胃，使運化功能雪上加霜。長者、小兒及素體脾虛之人，正氣本就不足，更易在秋冬轉季時出現腸胃不適。

秋冬常見腸胃不適證型與治法

根據臨床所見，秋冬腸胃問題常見以下三種證型：

一 食積胃腸證

此證多因秋季盲目進補，或節日期間飲食過量所致。臨床表現為脘腹脹滿疼痛，噯腐吞酸，厭食嘔惡，大便酸臭或便秘，舌苔厚膩，脈滑有力。

治法：消食導滯，和胃降逆。

二 脾虛濕困證

此證多見於平素脾胃虛弱之人，或秋雨連綿之時。臨床表現為脘腹痞悶，食慾不振，口中黏膩，頭身困重，大便溏薄或黏滯。

結語

秋冬進補，本是順應自然的養生之道。然進補之道，貴在辨證。脾胃健運者，可適當溫補；脾胃虛弱者，當先健脾開胃，再議進補。若盲目跟隨貼秋膘之俗，驟然進食肥甘厚味，反傷脾胃，得不償失。從飲食、起居、藥膳、運動多方面着手，順應秋冬收藏之氣，健脾養胃，自能安然度過轉季時節，為寒冬打下堅實基礎。



不爽，舌淡胖，苔白膩，脈濡緩。
治法：健脾化濕，理氣和中。

三 脾腎陽虛證

此證多見於年高體弱之人，或秋冬受寒之後。臨床表現為腹部冷痛，喜溫喜按，畏寒肢冷，腰膝酸軟，大便清稀或五更泄瀉，夜尿頻多，舌淡胖，苔白滑，脈沉細無力。

治法：溫補脾腎，瀉腸止瀉。

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。「食積胃腸」或「脾虛濕困」的患者則以消化不良、腹部脹滿、食慾低下、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。

治療方案大多分為針灸治療、中藥治療，兩部分。針對腹痛症狀的患者得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至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。



溫補脾腎。可溫補命門之火以

結合病案以中藥治療

病案一

李男 年齡：23歲 職業：司機
2025年9月25日初診。患者就診前一晚與朋友聚餐時，因心情煩躁，進食過多及飲用過多冷飲。就診時主訴腹部脹滿疼痛，疼痛分數為五分，便後痛減，伴汗出正常，無盜汗，眠差，神疲，納食差，噯氣矢氣，大便一日一次，質爛，小便正常。舌苔厚膩，脈滑數。

診斷：腹痛 證型：食積胃腸證

中藥治療則以病案例子作講解。

本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。脾虛生濕，故見大便質爛。舌苔厚膩，脈滑數，為食積胃腸之象。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作治療。共4劑，每日1劑。

保和丸屬於中醫方劑學中的消食化滯劑，由山楂、神麴、萊菔子、半夏、茯苓、陳皮和連翹所組成。方中山楂消肉食積滯，神麴消酒食陳腐之積，萊菔子消麵食痰氣之積，三藥合用可消一切食積；配伍半夏、陳皮行氣化濕，茯苓健脾滲濕，連翹清熱散結。香砂六君子湯屬於中醫方劑學中的補氣行氣劑，由人參、白朮、茯苓、甘草、陳皮、半夏、木香、砂仁、生薑等組成。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。以上兩方組合加減，消食導滯、健脾和胃，適用於腹痛的食積胃腸證。



▲山楂有消肉食積滯功效。 網絡圖片

病案二

黃男 年齡：64歲 職業：退休
2026年10月15日初診。患者就診時自述每逢天氣轉涼或進食生冷之物後常感不適。現清晨時泄瀉腹痛，瀉下清稀，腹痛瀉後痛減，伴日間則腹部隱痛、畏寒，腰膝酸痛無力，眠差，夜尿數次，神疲，面色蒼白，四肢冰冷，納食差，舌淡胖苔白滑，脈沉細無力。

診斷：泄瀉 證型：脾腎陽虛證

病案二中的黃男就診時以五更泄瀉為主訴，伴腹痛、畏寒、腰膝酸痛、眠差、夜尿、神疲、面色蒼白、四肢冰冷、納食差等伴隨症狀，舌脈象皆為脾腎陽虛之象，故判斷此為脾腎陽虛證。溫補脾腎，瀉腸止瀉為主要治法，處方四神丸加減。共4劑，每日1劑。

四神丸屬於中醫方劑學中的瀉腸固脫劑，主要由補骨脂、吳茱萸、肉豆蔻、五味子組成。方中以補骨脂為君藥，溫補命門之火以溫養脾土；以肉豆蔻為臣藥，溫脾暖胃，瀉腸止瀉。君臣相配，腎脾兼治，命門火旺則可暖脾土，脾得健運，腸得固攝，則久瀉可止。佐以吳茱萸溫暖脾腎以散陰寒；五味子溫飲收澀，固腎益氣，瀉腸止瀉。諸藥合用，溫腎暖脾，瀉腸止瀉。

為適宜。

衰老雖無法逆轉，但肌肉流失、體能衰退可通過科學膳食有效延緩。老年人應順應秋冬時節調整飲食結構，堅持均衡營養、規避養生誤區，通過精細化食養養護骨骼肌、提升身體機能。家屬也要悉心關注長輩飲食起居，陪伴適度運動，做到食養與動養結合，幫助他們安穩越冬，守護其健康、高質量的晚年生活。



▲今年10月18日，在河北省秦皇島市，志願者在重陽餃子宴上包餃子。 新華社

—— 焦山楂麥芽茶 ——
材料：焦山楂三錢、炒麥芽五錢。
做法：材料洗淨，放入鍋中，加水約500毫升，煮沸後轉小火煮20分鐘，取汁代茶飲。
功效：消食導滯，健脾開胃



註冊中醫師
黃耀



科學食養守護老年人秋冬健康

【大公報訊】來到深秋，氣候逐漸寒涼、乾燥，早晚溫差變大。在這一時節，老年人機體代謝與調節能力有所衰退，消化功能、肌肉蛋白合成能力隨之減弱。再加上秋冬活動減少、飲食失衡等因素，易出現肌肉流失、體力下降等問題。順應節氣開展科學食養、養護肌力，是老年人延緩機能衰退、守護秋冬健康的關鍵。

據新華網消息：多數人將老年人行動遲緩、體虛乏力歸為正常衰老，實際上這往往是肌肉流失的預警信號。60歲以上人群肌少症患病率顯著升高，易引發體能衰退、跌倒甚至失能，是需要主動干預的高危健康狀態。

應季食材滋陰潤燥

秋冬是護肌養生的關鍵窗口期，秋冬日照不足導致老年人維生素D合成銳減，直接影響肌肉代謝與收縮功能，造成肌力疲軟。同時深秋寒涼易影響食慾，不少老人飲食過於清淡、長期素食，優質蛋白攝入不足。老年人肌肉合成能力較弱，營養缺失疊加活動量減少，會打破肌肉代謝平衡，加速肌肉損耗，形成肌力衰退的惡性循環。

秋冬時節，老年人通過均衡規律攝入優質蛋白和維生素D兩個核心營養素，就可以有效延緩肌肉流失、穩固身體機能。

優質蛋白質是維持肌肉量的基礎。根據《中國居民膳食營養素參考攝入量（2023版）》，65歲及以上老年人蛋白質推薦攝入量為每日每公斤體重1.17克，存在肌肉量減問題且腎功能正常的老人，可適當提升至每日每公斤體重1.2至1.5克。日常飲食切忌一餐暴飲暴食、集中進補，建議將雞蛋、低脂牛奶、魚蝦、瘦肉、豆製品等優質蛋白均勻分配在三餐中，持續為肌肉合成提供營養支撐，更利於肌肉留存與體能維持。

維生素D是養護肌力、強健軀體的重要營養素。目前中國老年群體維生素D缺乏問題普遍存在，秋冬季節更為突出。充足的維生素D能夠改善肌肉功能、提升身體耐力、降低衰弱風險。老年人可在天氣晴好時適度戶外日曬，搭配深海魚、蛋黃、維生素D強化奶製品食補，缺乏嚴重者可在專業醫生指導下合理服用補充劑。

深秋秋燥明顯，日常可多吃山藥、蓮藕、秋梨、百合、銀耳等應季食材，滋陰潤燥、舒緩秋燥

帶來的身體不適。烹飪方式優先選擇蒸、煮、燜、燉，堅持低鹽、低糖、低脂的飲食原則，少吃辛辣、油炸、醃製食物，在減輕腸胃負擔的同時，穩定身體機能。

避開三大養生誤區

秋冬食養，規避飲食誤區比盲目進補更重要，常見的三個誤區需要及時糾正。

一是很多老人將清淡飲食等同於純素食、無油無鹽，實則科學的清淡飲食是食材新鮮、葷素搭配、少油少鹽少糖。完全摒棄肉類、蛋奶會導致蛋白缺失，加速肌肉流失。

二是傳統「貼秋膘」的方式也並不適合老年人，尤其是慢病患者。大量攝入肥肉、濃肉湯等高脂食物，只會造成脂肪堆積、血脂紊亂，加重身體代謝負擔，無法補充肌肉所需營養，反而加劇體能衰退。

此外，部分老人認為粗糧更健康，將全部主食替換為粗糧，而過量膳食纖維會加重胃腸負擔，阻礙蛋白質、鈣鐵等營養素吸收。依據《中國居民膳食指南2022》，老年人粗糧佔主食總量三分之一最