

食積日久可損傷脾胃 飲食均衡貴乎五味調和

聖誕節及除夕剛過了，歡聚難免會大吃一頓。不過，假如因進食過量而出現脘腹脹滿，甚至大便失常等症狀，很可能患上「食積」。所謂「食積」，相當於食滯，也就是食積滯滯的意思，多因飲食不節，暴飲暴食所致。假如經常飲食毫無節制，「食積」日久而損傷脾胃，有胃痛或吐瀉等症狀，比單次的、偶發的「食積」情況更需要注意。《黃帝內經·素問》說：「五穀為養、五果為助、五畜為益、五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣」，強調五穀、五果、五畜、五菜各具補益作用，重點在於「氣味合而服之」，即食物的四氣（寒、涼、溫、熱）和五味（甘、酸、苦、辛、鹹）務須均衡，不讓身體出現寒熱偏頗。因此，中醫強調五味調和及不偏食，不同種類的食物各具性味及營養，能調補相應的臟腑。

◆文：藍永豪博士（香港中醫學會教務長）

圖：藍永豪博士、資料圖片



●中醫認為，如患上食積這病持續不處理的話，可導致脾胃損傷，所以大家必須注意。

在《黃帝內經·素問·痹論》說：「飲食自倍，腸胃乃傷。」若飲食不節，或過食酒肉油膩之物，致脾胃運化不及，飲食停滯胃腸而為食積，短期會影響消化排便，長期會導致脾虛，出現消化不良、營養不良等問題。由於每個人的體質及消化能力都不一樣，進食食物的分量因人而異。大節後食滯，重點在於控制以後的食量、葷素配搭得宜，並酌情進行摩腹保健。所謂「摩腹」，就是利用雙手輕柔地、規律地、有目的地按摩腹部，以達至消滯的效果：建議在排空小便後，採仰臥姿勢，放鬆全身肌肉，有韻律地緩緩用全掌順時針繞臍摩腹一百圈，約五分鐘內完成，然而本身患腫瘤、闌尾炎、腹膜炎或急腹症患者不宜。



◆藍永豪中醫

◆飲食過過於油膩



處理食積常用中藥舉例



一、**稻芽**性溫味甘，以身乾、粒飽滿、大小均勻、色黃、無雜質者為佳，能消食和中，健脾開胃。當中炒稻芽偏於消食，用於不飢食少；焦稻芽則善化積滯，更常用於積滯不消。



二、**穀芽**性溫味甘，以個大、充實、胚芽完整、淡黃色者為佳。能消食化積，健脾開胃。用於食積停滯，脹滿洩瀉，胃口欠佳。



三、**麥芽**性平味甘，以淡黃色、胚芽完整者為佳，能行氣消食，健脾開胃。當中炒麥芽更能行氣消食回乳而用於食積不消，婦女斷乳；而焦麥芽偏於消食化滯用於食積不消，脘腹脹痛。



四、**豆蔻**性溫味辛，以個大、飽滿、質結實、氣味濃者為佳，能化濕消痞，行氣溫中，開胃消食。用於不思飲食，胸腹脹痛，食積不消。

五、**草豆蔻**性溫味辛，以種子飽滿、堅實、類球形、氣濃者為佳，能化濕消痞，行氣溫中，開胃消食。亦同樣用於不思飲食，胸腹脹痛，食積不消。



六、**草果**性溫味辛，以個大、飽滿、色紅棕、氣味濃者為佳，能燥濕除寒，祛痰截瘧，消食化食。用於脘腹痞滿冷痛，反胃嘔吐，食積。



七、**雞內金**性平味甘，以完整少破碎、黃色者為佳，能健胃消食。用於食積不消，小兒疳積。醋雞內金能矯臭矯味之餘，並能增強消食功效。



八、**化橘紅**性溫味辛、苦，以個大、皮淨、色白、質堅實、粉性足者為佳，能散寒燥濕，利氣消痰。用於食積，嘔惡痞悶。



九、**雞屎藤**性平味甘、酸，以條勻、葉多、氣味濃者為佳，能祛風除濕，消食化積，解毒消腫，活血止痛。用於食積腹脹，小兒疳積，腹瀉及風濕痹痛。



節日後宜吃清淡

所謂預防勝於治療，要知道上述消食藥只是患上食積後的對策，最重要的是防患於未然。都市人飲食充足，平時已大魚大肉，節日過後，更宜吃清淡一些，宜多吃蒸煮食物，多食稀粥，以及能幫助消化排便的水果，如成熟的木瓜和羅漢果，後者性涼味甘，能清肺利咽、化痰止咳、潤腸通便。此外，陳皮普洱茶具暖胃、消脂、解油膩等作用，具行氣消滯功效。而且，少食番薯、芋頭等難消化食物，避免過度攝取酒精、汽水、咖啡，我們亦應避免吃生冷冰凍、辛辣刺激、過於油膩和過甜的食物，如油炸食物、肥肉、巧克力、甜點等，少吃為佳。

冬三月養生要點

時值冬至已過，小寒將至。冬三月，從立冬至立春前，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六個節氣，是一年中氣候最寒冷的季節。時值冬季，尤其強調生活起居的調攝和人體陽氣的顧護，因此，生活起居的養生，重點在於不宜擾動陽氣。冬季陽氣潛藏，天寒地凍，萬物蟄伏，人們宜早睡晚起，且要保持身體的暖和，保暖免陽氣外洩，充足的睡眠使陽氣潛藏飽滿，減少消耗之餘，也減少受寒而誘發其他疾病。

另外，需將波動的情緒「藏匿」起來，盡量保持平靜安穩，避免起伏過大。然而，倘若因為天寒地凍而長時間不活動的話，人體的陽氣沒有好好地周遊運行，這樣便容易手冰腳凍，越覺渾身寒冷。因此，若能在日光下進行適量而合宜的運動，即使是進行輕鬆的如散步、耍太極拳或是郊遊曬太陽等，使身體暖和而微微出汗，均有助體內陽氣有效運作，從而減少寒凝氣血不暢的情況。

從飲食養生而言，建議定時飲食，不宜吃得十分飽，眾所周知，病從口入，每餐只吃七成飽。即使慶祝節日時，面對豐盛菜餚，務須淺嚐即止。飲食宜以清淡、易消化為主，多吃粥品和麵條，配合蔬菜水果，並應當常飲開水，以補充身體流失的水分，統統均有利身體改善代謝功能，以及補充咳嗽或發熱所消耗的能量。



◆食積日久易損傷脾胃

冬日巡禮

採、攝：雨文

趣味KK'Meal 奇奇妙餐



◆「KK'Meal 奇奇妙快餐店」主題展覽

今個冬日，具濃厚玩味的潮流平台 kplus 又有新搞作，夥拍香港本地玩具品牌 HappiClass 及快餐玩具收藏單位 Ahoy，由即日起至 1 月 8 日，將朗豪坊商場 12 樓 Zone A 變身為常見的上世紀七十年代於香港美式快餐「KK'Meal 奇奇妙快餐店」主題展覽，其 1:1 實體比例、1.2 米高吉祥物漢堡君，於奇奇妙快餐店迎接各位客人及為大家服務。以美式小 Diner 風格為藍本的奇奇妙快餐店設多個打卡位，以復古裝演重現七十年代香港美式快餐店，讓大家恍如置身美國快餐店一樣，於今個冬日走進大家童年時期典型的快餐店氛圍。當中快餐玩具收藏家 Ahoy 罕有將私人珍藏快餐玩具公諸同好，於舊有收藏中將有機會找到可能已被遺忘的「驚喜」，必能引起共鳴，重拾兒時溫馨時光。為了慶祝人見人愛誰又不愛的漢堡君誕生一周年及「奇奇妙快餐店」開業，kplus 特地推出期間限定「HappiClass」復古快餐包裝，由餐盤到盒子都加入玩具元素，融合了潮流和快餐文化體驗，這就是趣味十足的「KK'Meal 奇奇妙餐」，每款套餐包括一個主題漢堡、脆脆薯條及汽水。



◆KK'Meal 奇奇妙餐

期間限定打卡甜品

由即日起至 1 月 3 日，一田於荃灣廣場中庭，為你帶來「Donald Duck and Friends 期間限定店」，趣怪可愛的唐老鴨，更帶同好朋友大鼻與鋼牙一起來荃灣大搞開幕派對，到連會場即時被場內 1.5 米高唐老鴨巨大毛公仔吸引，勢成打卡位熱點；再看唐老鴨與 3 個小仔 Huey、Dewey 和 Louie 已齊集

派對舞台上興奮起舞，你也可以參與其中，擺出各種造型一齊合照；大鼻與鋼牙則開心地打開一個個禮物。除打卡拍照外，一田精心打造一系列全新產品，包括潮流服飾、趣致精品如毛毯、毛公仔及打卡甜品等外，更帶來多款精美禮品可供換領，齊賀荃灣店重開，let's party time!



◆Donald Duck and Friends 期間限定店



◆香港註冊中醫師 楊沃林

冬吃根宜吃冬筍

「春吃芽、夏吃葉、秋吃果、冬吃根」，這就是中醫所說的「人以天地之氣生，四時之法成」。中醫養生講究順應四時陰陽，人與自然都有春生、夏長、秋收、冬藏的特點。



◆冬筍

纖維及微量元素鈣、磷、鐵等。

吃冬筍的幾個好處：

一、**提高免疫力**
現代營養學研究表明，冬筍中含有豐富的蛋白質、氨基酸、維生素、胡蘿蔔素、纖維素、鈣、鐵、鉀、鎂等多種有益健康的營養素，且脂肪和碳水化合物含量低，是一種理想的天然保健食品，食之可增強機體的免疫功能，提高人體抵抗疾病的能力。

二、**預防便秘**

冬筍中的植物纖維含量豐富，這種物質能夠促進胃腸蠕動，加強腸道水分的貯留，使糞便變軟易於排出，減少糞便停留在腸道的時間，同時還能加快體內毒素的排出，對預防便秘及腸道疾病十分有幫助。

三、**消脂減肥**

因為冬筍中植物纖維非常豐富，它們可以增強飽腹感，減少其他食物的攝入量，同時還能吸附腸道中的脂肪和膽固醇，並通過排泄系統排出體外，起到消脂減肥的效果。所以民間有「吃一餐筍，刮三天油」的說法。

四、**保護視力**

冬筍中除了含有蛋白質、膳食纖維、礦物質等營養成分外，還含有一定量的維生素 A 和胡蘿蔔素，這兩種成分都是維持視力健康必不可少的營養素。

冬筍中含有大量難以消化的植物纖維，一次吃太多會加重胃腸道負擔，如果本身消化系統功能就不好，再食吃冬筍，無疑是雪上加霜。

冬筍中含有較多的草酸，不僅會影響人體對鈣的吸收，而且吃起來也會澀口。草酸溶於水，放入沸水中焯燙 3 分鐘左右即可去除 60% 的草酸，味道更佳。