



夏日暑濕高發腸胃炎 中醫教你預防 強健脾胃有法

七月初的一個早上，一個愁眉苦臉的媽媽帶了兩個小男孩進入了我的診室，原來是兩兄弟近期飲食不節，加上貪涼飲冷，患了急性腸胃炎：連日發燒、腹痛腹瀉、食慾不佳，媽媽照顧得筋疲力盡。現在，夏季炎熱，暑濕熱盛，急性腸胃炎是夏秋季節最為常見的疾病。本病的發生，主要由時邪外感及飲食不慎所致，風寒、暑濕之邪及穢濁之氣侵襲脾胃，導致脾胃運化失司，升降失常，清濁不分，從而出現嘔吐、腹瀉等症狀。

◆文：香港中醫學會會立中醫學院院長 唐麗雯
圖：唐麗雯、資料圖片

急性腸胃炎的病因

一、貪圖生鮮食物

夏天濕熱，容易滋生各種細菌、病毒，如果吃了沒有徹底煮熟的食物或者不新鮮的食物，很容易患有急性腸胃炎。

二、追求冰爽

夏天天氣炎熱，很多人為了降溫解暑，喜歡吃一些冰鎮的飲料或食物。雖然說冰鎮飲料能短暫時性地解暑，但是這種食物的溫度只有大約2至8攝氏度，所以大量飲用之後會刺激胃腸道，導致腸道出現痙攣的情況，這就會出現腹痛以及腹瀉的情況。

三、胃納欠佳

夏天到來，很多人的胃口也是隨着氣溫的上升而不斷地減弱，由於胃口不好，很多人就總是餓了才想起來要吃飯，進食不定時，甚至有一些女性認為夏季是最好的減肥時刻，所以乾脆不吃飯、不吃肉，僅僅用蔬菜和水果來代替主食。這種飲食方法並不利於胃腸道的健康，很容易出現腸胃炎以及各種潰瘍，並且如果我們的飲食結構發生了改變，那麼身體的抵抗力也自然而然就下降了。

治療強調辨證為主

如果病起急驟，噁心頻發，嘔吐吞酸，腹痛陣作，瀉下急迫，大便黏滯不爽，黃色黃褐而臭，多為胃腸濕熱，治療應清熱化濕，理氣止瀉，如葛根、黃芩、黃連、薏苡仁、荷葉等，中成藥可選黃連素片。

如果見嘔吐清水，噁心，腹瀉如水，腹痛腸鳴並伴有畏寒發熱，多為寒濕阻滯，治療應散寒除濕，和中止瀉，中成藥可用藿香正氣水。

如果平時脾虛，飲食稍有不慎即吐瀉，大便溏薄，嘔吐清水，且時作時休，面色不華，乏力倦怠，多為脾胃虛弱，治療應健脾理氣，和胃止瀉，中成藥可用人參健脾丸。

預防急性腸胃炎方法

一、情緒平和

胃腸功能是否健康與精神因素有很大關係。夏季天氣炎熱，不免會出現心煩意亂的情況，這時就要注



意情緒的調整了。你可以找知心朋友暢談，或者觀看幽默小電影，使你的心情舒暢；也可以用花營造一個芳香清雅的環境，聽一聽音樂，這些都可以使不良的情緒得到緩解。如果在工作，可以階段性地起身下樓，和同事一起走一走，對於舒緩心情都有很好的效果。

二、規律飲食

很多人在飲食上不能控制自己，遇到好吃的就猛吃一頓，不合口味的就餓一頓，飲食不節，這樣就易造成胃的蠕動功能紊亂，久而久之就會出現胃炎或胃潰瘍。因此，飲食應該定時定量，合理的進餐規律是一個好身體的前提。

三、清淡飲食

春夏時期，大自然中，大地之上陽氣蒸騰，陽氣向上向外散發，故天氣炎熱。而大地之下則不然，陽氣都蒸騰發散上了地表，地下的陽熱反而虛少，因此容易生冷生寒生濕等陰邪，深井裏的水往往冰涼。人體亦如此，在夏天，體內的陽氣趨向於體表，體內相對虛冷，消化力不如冬天般強健，這也是為什麼夏天雖容易因暑熱心煩口渴，卻也容易腹瀉。夏季飲食宜清淡、溫和、易消化，切忌肥甘厚膩之品，最不適宜吃大補、過油的食物，因為會加重胃腸的負擔。

四、適量運動

中醫認為，脾主肌肉四肢，脾能運化水穀精微，則肌肉四肢得以充養，肌肉壯實，四肢有力；反之，則疲憊乏力。現代實驗也研究證實，適量合理的運動也有助於強健我們的脾胃功能。而在濕熱的夏天往往會導致我們的脾胃功能相對減弱，因此我們更應該運動運動出汗，疏通一下全身經絡，但是不建議大家運動到「大汗淋漓」的程度，同時也要注意及時補水。



◆急性腸胃炎



◆夏天多食生冷食物易致腸胃炎



◆雖然冷飲可解暑，但大量飲用會刺激胃腸道。



◆胃納欠佳



◆適量運動有助於強健脾胃功能。

腸胃炎期間飲食原則

在腸胃炎期間，對食物非常敏感，要特別節制飲食，宜清淡、軟爛、溫熱的食物，不建議食用含油脂豐富的豆類（豆漿、黃豆、黑豆、花生米等）食物及高蛋白的奶及其製品，這會增加腸胃負擔，讓腸胃恢復變得困難。同時，避免過早進食肥肉、油炸、生冷堅硬的食物及多纖維食物，如芹菜、韭菜、蒜苔等；甜食、辛辣、酒類、咖啡、茶、生冷食物，仍需繼續忌口。

藥膳調理

一、山藥薏米陳皮炆排骨

【材料】鮮山藥、陳皮、排骨、薏米、生薑。

【做法】薏米浸泡2小時左右備用，排骨先用生粉、醬油拌勻調味。山藥切薄片，下鍋前在涼水中浸泡以免發黑變色。燒鍋下油，放入排骨爆炒後加水及陳皮，煮開後放入薏米、山藥一同燉煮30分鐘左右，下鹽調味即可上碟。

【功效】扶中益氣，健脾化濕。該食療方對慢性胃炎、慢性結腸炎、過敏性鼻炎以及慢支、肺氣腫均比較適合，久服有助增強機體免疫力。



◆山藥薏米陳皮炆排骨

二、扁豆木瓜盅

【材料】木瓜，扁豆。

【做法】木瓜掏空，放入新鮮扁豆，隔水燉一小時，即可食用。

【功效】扁豆氣清香而不串，性溫和而色微黃，與脾性最合。《滇南本草》記載扁豆為：「治脾胃虛弱，反胃冷吐，久瀉不止，食積痞塊，小兒疳疾。」此藥膳治療急性胃腸炎甚是合適。



◆扁豆木瓜盅



◆糙米元氣粥

三、糙米元氣粥

【材料】糙米、蓮子、山藥、白扁豆、薏仁。

【做法】糙米以清水淘洗2至3次後，將水瀝乾備用。蓮子、白扁豆、薏仁以清水簡單沖洗去除雜質。取一大鍋，將上述材料通通放入鍋中，加入水，放入電鍋煮煮，至電鍋開關跳起後即可食用。

【功效】糙米，健脾養胃、補中益氣，促進人體消化吸收；蓮子，有補脾止瀉，清心養神益腎的作用；山藥、白扁豆，能健胃、消脹氣；薏仁，可健脾清熱。一同熬煮成粥品，不僅清爽好入口，更有補元氣、健脾養胃的效果。



◆中脘穴



◆內關穴



◆足三里穴

健脾保健穴位

一、中脘穴

【位置】肚臍上正中線4吋，約五橫指處。

【做法】用指端或掌根揉約2至5分鐘，也可以用掌心或四指輕輕按摩約5至10分鐘。

【功效】可以改善各種胃痛、食道逆流、打嗝，以及胃氣沖心、泛酸造成的胸悶等。

二、內關穴

【位置】手腕兩筋之間，從腕橫紋正中往手肘方向約兩橫指距離處。

【做法】用拇指或食指指腹大力揉按約5分鐘

【功效】內關穴不僅補脾胃，還可以保養心臟，在心附近有任何不舒服，如貴門痛、貴門脹或消化不良，它都可以幫你改善。

三、足三里穴

【位置】外膝眼下約四橫指的距離，有一凹溝處。

【做法】用拇指指腹大力揉按約5分鐘。

【功效】常按足三里穴，能夠溫補脾胃、增強體質、預防疾病、健康長壽。

健康資訊

三孩之母追尋逆齡之源 利己利人

現今女性有很多保養方法，逆齡已成為女性畢生所追求的事，所以大家發現現在的媽媽們許多都年輕，甚至做了奶奶也很復生。日本NeoYouth美康萊NMN創辦人陳嘉莉（Sara）正是三孩之母，遂決心踏上追夢之旅，走出金融界做保持青春美容行業。Sara首次創業是代理護膚品牌，「我在旅遊期間用了一家瑞士品牌的護膚品，覺得它效果很好，之後自己去深入了解該品牌，發現許多外國女星都是其用家，覺得它很有潛力，應該將之介紹給亞洲女性，就膽粗地寫了份計劃書，向廠商申請做香港代理。」就這樣開始踏上創業之路，積極開拓中國內地及亞太區市場。

2019年，Sara留意到抗衰老NMN更加成為炙手可熱的健康產品，她也深信抗衰老也必須內外夾擊。在親自試食多個品牌的NMN及評估效用後，發現坊間售賣的NMN產品質素參差，無法讓她吃得安心。於是，她決心要開發自家的NMN，專誠邀請了日本大學科研團隊合作研發，並選用哈佛醫學院 David Sinclair 教授所提出的高效抗老配方，親自試用6個月，整個人更加容光煥發，證實其真的有效。NMN已有好多牌子競爭絕對很大。她初期投資研製NMN大約用了7位數字的資金，從產品研發、包裝設計、市場推廣及親自參與廣告拍攝等。

文：寧寧



◆Sara 投資研製NMN。



◆日本NeoYouth美康萊NMN創辦人陳嘉莉（Sara）正是三孩之母。

全新養生體驗店開幕 打造沉浸式感官之旅

始創於1950年的養生保健品牌中僑參茸，早前於澳門開設其身心健康沉浸式養生體驗店，全新開幕養生體驗店旨在為顧客帶來獨特且全方位的養生之旅，讓大家能在充滿禪意和舒適的環境中，探索傳統中醫藥智慧和養生之道，實現身心靈的全面提升。養生體驗店由國際知名的上海多元化建築設計室如恩設計研究室設計，體驗店劃分為「零售區」、「體驗區」及「諮詢區」三個主要區域，設計以「家」為概念，旨在營造一個溫馨舒適的環境。體驗店的入口採用隱蔽式設計，為顧客打造出一個充滿私隱度及歸屬感的空間。

當中，「體驗區」設於體驗店的中央，空間結合方中帶圓的設計和古銅色的建築風格，讓顧客感受與自然融合、和諧共存，達到天人合一的境界。中庭的設計以吸收天地正氣和太陽能量為主

題，象徵養生之道追求的陰陽平衡、血氣循環，以達生生不息的境界。體驗區內設有一張以大理石打造的产品展示台，讓顧客探索不同養生產品的故事、製作過程和功效，並了解自己的身體狀況，找尋最適合自己身心的食療方案。

而「養生品品嘗區」位於體驗區的另一側，養生顧問會在此根據每位顧客需要推薦合適的養生茶品，所有茶品都是根據中僑參茸的專屬配方調配而成，茶香、茶色、茶味和養生功效兼備。顧客可以在這個平靜的環境中，細意品嘗各式養生品，重新找回內心的寧靜和平靜的心境，同時聆聽內心深處的聲音，達到身心平衡的狀態。體驗店內以自然燈光、輕快音樂、



◆中僑參茸養生體驗店於澳門開幕。



◆體驗店設計以「家」為概念。

養生品品嘗、特別調製的中藥香薰、觸感獨特的中藥材料牆身及展示不同原材料的雲石展示台等六感元素，為大家打造一個追求身心靈健康的平台。

◆文：Health