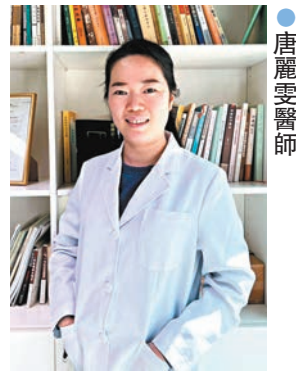


反覆胃痛十餘年 寒涼飲食是根源

中醫重理氣和胃溫脾散寒

一日早上，55歲的薛小姐又捂着肚子走進我的診室，原來是她的胃痛又發作了！《黃帝內經》稱脾胃為倉廩之官，脾和胃是機體對飲食進行消化、吸收並輸布其精微的主要臟器，人出生之後，機體生命活動的延續和氣血津液的生化，都依賴脾胃運化的水穀精微，因此稱脾胃為「後天之本」、「氣血生化之源」，但脾胃能正常發揮上述功能的根本是陽氣，長年的寒涼飲食導致脾胃陽氣虛弱，不能正常地受納、腐熟、運化水穀精微；局部胃陽被寒邪抑制，不能舒展，氣機阻滯，而引發胃痛。所以，中醫治療的重點既要理氣和胃止痛，又要溫脾散寒，才能徹底拔除病根。



●唐麗雯醫師

●文：香港中醫學會會立中醫學院院長 唐麗雯醫師（本版除註明外，均為資料圖片）

●寒涼食物如沙律及凍飲，是導致脾胃陽氣虛弱的主因。



薛小姐已經有十餘年的胃痛病史了，平常飲食需要非常小心，稍食寒涼或刺激則引發胃痛，飲熱水或熱敷胃部可稍微緩解，但隨後的幾天就會食慾下降、胃脹噯氣，甚至胃酸反流，令薛女士煩惱不已。今次發作是前一天睡覺前吃了一小塊冷的芝士蛋糕，睡到半夜就胃痛醒了，所以一早就過來看中醫了。仔細詢問得知，薛小姐年輕時工作非常繁忙，早餐通常只是一杯簡單的冷凍咖啡，而且愛美的她喜歡減肥，長年進食沙律、瓜果等寒涼食物，直到經常胃痛發作了，才戒掉寒涼的飲食。現在，連續服用中藥一個月調理後，薛小姐的胃痛病再也沒有發作了，整個人的氣血也好了很多。



養胃小貼士

- 一·飲食別太油膩
油別放得太多，盡量不吃油炸食品。
- 二·夏季別貪涼
少吃冰鎮食品，食物要吃得乾淨、新鮮。
- 三·進食要多咀嚼
我們在咀嚼食物的時候會分泌大量唾液，而唾液中含有豐富的唾液澱粉酶，可以幫助食物的消化。唾液中還含有黏蛋白，有保護胃黏膜的作用，並可加強胃黏膜的抗腐蝕性。
- 四·按時進餐
三餐定時，可以幫助我們的胃部有一個良好的運作規律，維持胃部的健康狀態。
- 五·每餐八分飽
過飽或者過飢都可能引發腸胃健康的問題，而養成每餐只吃八分飽的習慣，是最有利於胃部健康的。
- 六·在輕鬆愉快的狀態中進食

容易導致胃痛的不良生活習慣

- 一·飲食不規律或不吃早餐：長時間空腹會導致胃分泌過多的胃酸，過多的胃酸會對胃壁產生損害，導致胃痛。
- 二·狼吞虎嚥：很多人吃東西的時候都沒有細嚼慢嚥的習慣，而是隨意咬兩口就吞下去了，食物粗糙會增加胃的負擔，導致胃黏膜受傷，從而引發胃痛。
- 三·進食過飽：每餐吃八分飽是最好的，吃得過飽容易導致肥胖，還會刺激到胃部，增加胃部工作負擔，從而誘發胃病。
- 四·飲食油膩刺激：頻繁進食辛辣刺激的食物，或是冷食，這樣很容易刺激到胃，導致腸胃被迫加強蠕動，造成胃部痙攣，即胃抽筋，從而引發疼痛。
- 五·吸煙酗酒：研究發現，吸煙者潰瘍病的發病率是非吸煙者的2至4倍。除此之外，飲酒也會直接損傷胃，飲酒量越大、飲酒時間越長，對食管、胃黏膜刺激性越大。長期過量飲酒會使胃黏膜充血、水腫，導致嚴重的胃病。
- 六·帶着負面情緒進食：有些人喜歡一邊進食一邊緊張地處理工作，或者在生氣、鬱悶的狀態下進食，其實對胃的消化功能非常不利，長期亦會導致胃病的發生。

預防保健湯水 健脾養胃散寒

像薛女士這類脾胃虛寒的人群，首先要改變不良的飲食習慣，要戒掉寒涼，無論是冰水果，還是冰飲料，都要避而遠之。中醫認為「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充」，只有合理、均衡的膳食才能滿足機體的營養需求，才能五臟充、陰陽調，絕不能偏嗜一類食物。其次，可以趁着秋冬進補的好時機，多飲用湯水健脾養胃散寒。

一·胡椒豬肚雞湯

【材料】白胡椒20克、雞一隻、豬肚一個、生薑15克、精鹽適量。
【做法】挑選完整的整張豬肚，清洗乾淨後，將處理乾淨的整雞塞入豬肚內，放入整粒的胡椒、生薑片，再用牙籤將豬肚口紮好，呈密封狀態。再放入湯鍋中，加入胡椒、生薑、燉煮2小時，待豬肚與雞爛熟後取出，將豬肚切條，雞肉切塊，再放入原湯中燒開燉煮幾分鐘，加入喜愛吃的配菜，即可食用。



●胡椒豬肚雞湯

糖適量。（1人份）

【做法】紅棗去核研開，生薑切塊，入鍋加水大火燒開，轉小火煮15分鐘後加入紅糖煮化即可。

【功效】暖胃散寒祛痰，適用於脾胃虛寒、寒凝血瘀之人，平時可見腹部隱痛、遇冷則發，痛經，月經量少、夾血塊，大便溏爛，手腳冰涼，倦怠乏力，面色萎黃，唇色淡暗。

三·羊肉甘蔗馬蹄湯

【材料】羊肉250克、馬蹄50克、黑皮甘蔗100克、當歸10克、生薑6片、食鹽和料酒適量。

【做法】羊肉洗淨，切塊，用開水焯後放入適量食鹽、生薑片和料酒混合均勻，醃製10分鐘；馬蹄削皮洗淨，切塊；黑皮甘蔗洗淨切塊；當歸洗淨；將上述處理好的食材放入砂鍋，加入適量水，先大火煮沸，後改為文火煲1.5小時，即可食用。



●羊肉甘蔗馬蹄湯

【功效】溫中散寒、補益氣血，並且補而不燥。適用於脾胃虛寒之人，平時可見遇冷則胃痛、腹部怕涼、手腳冰涼。



●薑棗茶

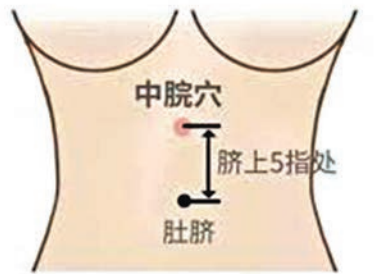
二·薑棗茶

【材料】生薑15克、紅棗3顆、紅

穴位按摩 祛寒助陽

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，如胃痛、胃門脹或消化不良，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。日常亦可以通過艾灸上述穴位祛寒助陽，將點燃的艾條置於離皮膚2至3cm處，進行熏灸。每個穴位灸10至15分鐘，1周灸2至3次。



健康資訊

秋意漸濃，人的身心靈容易「疲乏」。早前，圍繞「世界心理健康日」的倡議，澳門悅榕Spa攜手運動品牌 lululemon，在澳門悅榕莊舉辦了一場以「悅動——身心靈擁抱日」為主題的養生活動，



●早晨瑜伽和鍛煉課程

吸引眾多熱愛身心靈健康的參與者，經過專業瑜伽師、健身導師和頌鉢師一整天的帶領，令參與者由內至外喚醒身心靈，深層感知養生的真諦。

活動當天，首個環節是由專業瑜伽師和健身導師帶來的60分鐘早晨瑜伽和鍛煉課程，柔和的音樂與自然的聲音交織在一起，參與者們隨着呼吸的節奏，感受身體與大自然的深刻連接，喚醒沉睡的能量，迎接新的一天。接下來的30分鐘養生茶歇，參與者享用精心調配的健康特飲，令人心曠神怡。

在輕鬆愉快的氛圍中，大家分享了彼此的故事，深度探討如何在忙碌的生活中培養對自然的敬畏與珍視。隨後，活動進入了60分鐘的頌鉢聲療與冥想環節。在專業老師的引導下，參與者沉浸在頌鉢的和諧音律中，感受心靈的寧靜與放鬆，每一個音符彷彿都在引導他們更深入地探索內心的平和，走入身心靈和諧之境。

鐘的頌鉢聲療與冥想環節。在專業老師的引導下，參與者沉浸在頌鉢的和諧音律中，感受心靈的寧靜與放鬆，每一個音符彷彿都在引導他們更深入地探索內心的平和，走入身心靈和諧之境。



●頌鉢聲療與冥想環節

探索秋季養生 喚醒內在和諧

中大研究揭遲診治致心衰竭

心肌肥厚、心臟衰竭是嚴重的心臟疾病症狀，中大醫學院最新研究證實，部分出現輕微「左心室肥厚」的病人，原來患有基因遺傳病「法布瑞氏症」，卻一直未被診斷。事實上，「法布瑞氏症」患者因身體無法製造足夠酵素，導致細胞內的代謝廢物「醣脂質」未能被分解，繼而積聚在心、腦、腎等器官，造成心臟衰竭、中風或末期腎病等可致命的病症，有病人因病情嚴重而要進行心臟置換手術。而且，每一名「法布瑞氏症」患者接受家族篩查時，有機會發現多位家族成員同樣患病，呼籲患者及家屬正視，尋求遺傳醫學服務，以便盡早跟進及治療。為協助受「法布瑞氏症」影響的家庭，香港罕見疾病聯盟正推出綜合支援，包括提供遺傳諮詢服務。



●「法布瑞氏症」記者會

系心臟科教授李沛威醫生直言「法布瑞氏症」在「左心室肥厚」患者中的確診比率不算低，「很多即使心肌肥厚不是很嚴重的病人，為他們檢驗後，也確診是『法布瑞氏症』。」李沛威教授分析，這些病人因延誤斷症，至確診「法布瑞氏症」時已病情嚴重，出現心臟衰竭，其中因心臟脫垂而要動手術換心瓣之病人，其心瓣問題亦由「法布瑞氏症」所致。他強調「法布瑞氏症」在本地的發病率不算低，醫護人員應考慮將左心室肥厚病人納入篩查，尤其是治療後，左心室肥厚或其他心臟問題未能改善，不應因患者有血壓或心臟瓣膜疾病，就排除檢測法布瑞氏症。

●文：Health



●梁冬陽醫生

盆腔腫瘤

最近有幾位中年女士，因為進行例行的健康檢查，發現腹部有很大的腫物並不自知，她們分別是十幾公分的子宮纖維瘤、卵巢瘤、子宮惡性瘤入侵周邊組織，子宮頸瘤向附近淋巴擴散……

她們最大的共通點是沒有定期地檢查身體，即使發現有肚脹不舒服，仍以自己是腸胃不適、濕熱而不予理會，自己買一些祛濕茶以為有用，結果日復一日拖延，也有人從來不做婦科子宮頸細胞柏氏抹片，結果一做就發現子宮頸細胞有變化，而且擴散到子宮周圍的組織，侵犯到膀胱和直腸。有一位總是覺得腰痛，自己買一些止痛藥和藥膏貼，希望緩解疼痛，但完全不能緩解，原來是子宮的癌腫擴散到腰骨。

定期的身體檢查很重要，如果發現盆腔裏面有腫瘤，醫生會分辨是屬於卵巢、子宮還是其他器官，不同位置的處理方法不同。

如果是子宮纖維瘤，要視乎它的位置會不會影響經期的分量、月經周期、有沒有不定期的出血、有沒有急速增大。如果是子宮黏膜下纖維瘤會引致月經過多，月經中期不規則出血等，是需要手術切除。如果沒有這些症狀則可以定期檢查，亦不能掉以輕心。

如果是卵巢腫瘤，則要看腫瘤的性質，是卵巢囊腫還是實質性的腫瘤？邊緣是整齊還是很不規則？腫瘤內會不會有實質性的腫瘤血流豐富？這些可能高度懷疑是惡性的則需要做手術。如果醫生覺得似良性，也應該定期檢查，以防是潛在的可以發展得很快惡性腫瘤。

卵巢癌症一開始是不容易發現的，出現不舒服時很多已屬晚期。所以，有不規則的月經、停經後出血、腹痛、腹脹等不尋常的不舒服，都應該及早找醫生診斷，而不應該一拖再拖採取觀望態度。

前幾年的疫情，令到有些人中止了本來定期做的檢查，而今病情延誤，令人非常心痛。現在大家真是要將定期檢查重新放入日常議程，早期診斷是治療的關鍵。