

# 中醫治療：

## 時便秘時腹瀉 腸躁症怎麼辦？

# 調肝健脾 祛濕補腎



●唐麗雯註冊中醫



據2006年進行的「香港人腸胃及情緒健康問題調查」結果顯示，每6個香港人，就有1人患「腸易激」，發病率非常高。此病的臨床表現為反覆發作的腹痛、腹瀉或便秘，或腹瀉與便秘交替，同時可有腹脹的症狀。中醫將其歸為「腹痛」「洩瀉」「便秘」等範疇，認為其發病與情志、飲食、體質密切相關。

根據排便習慣的異常，腸易激綜合症可分為四種類型：①便秘型：以便秘為主；②腹瀉型：以腹瀉為主；③混合型：便秘和腹瀉均有，且所佔比例大致一致；④不定型：排便習慣無規律。

●文：香港中醫學會立中醫學院院長 唐麗雯  
註冊中醫 圖：資料圖片

### 生活調節

腸易激綜合症沒有什麼特效藥物，而良好的生活習慣會有效地緩解症狀。

- 一、**情志管理**：腸道是人類的「第二大腦」，受情緒、壓力影響很大。臨床上大多數病人同時伴有易焦慮、抑鬱等情緒。因此，受腸易激綜合症困擾的人應注重調整心態，學會放鬆壓力、掌控情緒。
- 二、**飲食習慣**：定時定量進食，少食多餐，盡量選擇易消化的食物；嚴格執行「三不吃」：不食產氣食物（豆類、洋葱）、不喝冷飲、不吃油膩或刺激性食物。
- 三、**生理時鐘調節**：保持規律的飲食和作息時間；固定晨起排便時間，即使無便意也靜坐5分鐘，建立腸道條件反射。
- 四、**保暖要訣**：避免空調直吹，否則易引起腸道的痙攣。
- 五、**適當的運動**：適度的運動有助於改善腸道功能，推薦八段錦和揉腹功：晨起以肚臍為中心，順、逆時針各揉腹36次，可以調節腸道節律、促進腸道蠕動。
- 六、**特色療法——臍灸療法**：將附子、吳茱萸打粉，填入神闕穴（即肚臍）中，加艾灸30分鐘，可溫陽止瀉。

### 穴位調理

#### 1. 天樞穴

**位置** 肚臍左右旁開2寸的地方（約是食指、中指、無名指三指指幅）。

**做法** 用食指、中指指腹按揉，每次可按約5分鐘。

**功效** 疏調大腸、理氣消滯，有助於治療急性腸炎、水腫、便秘、腹痛、久瀉不止等。



天樞穴

**位置** 位於腹部，身體前正中線上，臍中下3寸。

**做法** 用拇指或食指指腹大力揉按約5分鐘。

**功效** 調理腸道、滋養肝腎、調經止帶、回陽固脫、強身保健，主治消化、泌尿、生殖系統的一系列病證。



關元穴

**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。



足三里穴

**位置** 在前臂背側，從腕橫紋往上3寸，大約用自己手指量4橫指，尺骨與桡骨之間的中點即是支溝穴。

**做法** 用拇指指腹大力揉按約5分鐘。

**功效** 支溝穴是手少陽三焦經五輸穴的經穴，五行屬火，有清熱瀉火、通調氣機的功效，臨床上最常用來治療便秘。



支溝穴

### 結語

脾胃為後天之本，氣血生化之源，故內傷脾胃，百病由生。脾胃在維持身體健康中起着重要作用，腸易激綜合症的中醫治療強調「調肝、健脾、祛濕、補腎」四法協同，再配合個性化生活管理，一般經過2至3個月時間的系統調理，多數患者可顯著改善症狀，重建腸道穩態，恢復正常的生活。

### 食療方案

#### 一、黨參玫瑰花茶

**材料** 玫瑰花（大朵1朵、小朵6朵）、黨參10克。  
**做法** 所有材料洗淨，一同放入茶壺中，加入適量沸水煮20分鐘即可飲用。  
**功效** 疏肝健脾，適用於肝鬱脾虛型患者。



#### 二、佛手陳皮茶

**材料** 佛手10g、陳皮5g、焦麥芽15g、甘草10g。  
**做法** 所有材料洗淨，一同放入茶壺中，加入適量沸水燉泡20分鐘。  
**功效** 疏肝解鬱和中，適用於肝鬱脾虛型患者。



#### 三、薑棗小米粥

**材料** 小米100g、紅棗5枚（去核）、薑絲10g、紅糖適量。  
**做法** 小米洗淨，加入去核的紅棗和薑絲，加適量的水熬粥，熄火後趁熱加適量紅糖融化即可。  
**功效** 健脾暖胃，適用於脾胃虛寒型患者。



#### 四、茴香羊肉煲

**材料** 羊肉250g、小茴香5g、肉桂3g、生薑15g。  
**做法** 上述材料洗淨，加水適量燉煮至肉爛。  
**功效** 健脾養胃暖肝，適用於脾胃虛寒型患者。



#### 五、三豆薏米粥

**材料** 赤小豆、綠豆、白扁豆各30g，薏米50g。  
**做法** 上述材料洗淨，加清水適量，文火慢熬2小時。  
**功效** 清熱利濕，適用於濕熱內蘊型患者。



### 病因病機常見三種情況

- 一、**肝脾不和（核心病機）**：長期焦慮、抑鬱導致肝氣鬱結，橫逆犯脾，形成「肝鬱脾虛」病理基礎，臨床表現為腹痛即瀉，瀉後痛減；臨床70%以上患者存在明顯情志誘因。
- 二、**脾胃虛弱（體質基礎）**：先天不足或久病傷脾，脾失健運，水濕內停；貪食生冷、暴飲暴食是常見誘發因素，臨床表現為餐後腹脹，大便溏薄。
- 三、**濕熱蘊結（病理產物）**：嗜食肥甘厚味釀生濕熱，或外感暑濕之邪，腸道傳導失司，夏季發病率升高與此密切相關，臨床表現為瀉下急迫，肛門灼熱。

## 沉浸在香草的夢幻世界 來一場身心靈深度體驗

### 養生之旅

近年來，養生之旅蔚為風潮。早前，電視也特別播出了一輯《養生之旅》，揀選了一些適合健康養生的旅行地點。今次為大家介紹的台灣東海岸花蓮，不僅擁有令人嘆為觀止的自然風光，更提供一系列獨特的人文體驗場所，讓遊客得以深入探索身心靈與文化。



▲以有機食材及新鮮香草製作的佳餚。



●香草花園



●酒店瑜伽課程



●大家可騎自行車沿着干城一街的腳踏車道前行。

踏入悅美地度假酒店，彷彿一腳邁進了一個被時光遺忘的香草王國。酒店選址於花蓮吉安鄉干城村，這裏遠離城市的喧囂，四周環繞着廣袤的田園與青山，靜謐而祥和。作為台灣首座以「香草」為主題的度假村，其每一處角落都瀰漫着自然的芬芳與浪漫的氣息。其中，每間客房都配備了蒸氣室，當你置身其中，溫暖的香草蒸汽緩緩升騰，環繞周身，彷彿將一天的疲憊與煩惱都隨着那嫋嫋的水汽一同蒸發。這種獨特的「香草蒸氣療法」，不僅能夠舒筋通絡、排汗祛寒，更能讓你的心靈在這一陣氤氳中得到徹底的放鬆。

同時，佔地達兩萬坪的香草花園，漫步在花園中，彷彿進入了一個五彩斑斕的香草世界。這裏種植着大量的有機香草，種類繁多，讓人目不暇接。微風拂過，花草搖曳，芬芳四溢，那濃郁而清新的香氣瞬間瀰漫在空氣中，沁人心脾。閉上雙眼，深深呼吸，彷彿所有的感官都被這股自然的香氣所喚醒，每一個細胞都沉浸在這美好的氛圍中。

酒店還設有眾多豐富的休閒設施，竹林瀑布旁，流水潺潺，激起層層浪花，在陽光的照耀下閃爍着晶瑩的光芒。站在瀑布下方，感受着那清涼的水汽撲面而來，彷彿時間都在此刻靜止。落羽松林裏，高大挺拔的落羽松鬱鬱蔥蔥，陽光透過枝葉的縫隙灑下，形成一片片斑駁的光影。

漫步其中，腳下是鬆軟的落葉，發出沙沙的聲音，彷彿在演奏着一曲自然的樂章。瑜伽房內，寧靜而祥和，柔和的燈光、舒適的瑜伽墊，為你提供了一個放鬆身心、修煉自我的場所。香草廚藝教室則充滿了生活的氣息，在這裏，你可以跟隨專業的廚師，學習用花蓮在地小農的有機食材及新鮮香草製作美味佳餚，感受烹飪的樂趣，同時也能品嘗到健康與美味結合的特色美食。生態花園、香草迷宮、樂活手作館與兒童遊戲室等設施，更是為孩子們提供了一個歡樂的天地，讓他們在玩耍中親近自然、學習知識、發揮創意。

另外，酒店還提供自行車租賃服務，大家可騎上自行車，沿着干城一街的腳踏車道前行，一幅美麗的田園畫卷便在你的眼前徐徐展開。連綿起伏的山巒在陽光的照耀下顯得格外壯觀，沿途清澈的小溪潺潺流淌，水中的魚兒歡快地游弋；阡陌縱橫的田園裏，農作物茁壯成長，一片生機勃勃的景象。偶爾還能看到自由自在吃草的牛群，它們悠閒地享受着大自然的饋贈，為這幅田園畫卷增添了幾分悠然的氣息。騎行在這樣的道路上，微風拂面，陽光溫暖，彷彿所有的煩惱都被拋在了腦後，只剩下內心的寧靜與對生活的熱愛。

●文、圖：Jack

## 免費骨質與肌肉健康評估



肌肉痛、關節痛、頭痛和胃痛是都市人常見的四種痛楚，影響着許多人的日常生活。當身體出現痛楚，大部分人會將其當作個別事件，認為即時止痛即可，但「痛完就算」的心態治標不治本，有機會令痛楚不斷復發。其實每種痛楚都是身體發出的警號，提醒你身體需要特別關注及補充營養才可以達至健康無痛的生活。

為與大眾一起正視痛楚問題，萬寧由即日起至5月30日首次出動「萬寧強骨健肌特派車」，走進全港18區為市民提供健康服務。其專業健康團隊會深入各個社區，提供免費骨質及肌肉健康評估、身體成分分析以及個人化健康諮詢服務，助你了解自身骨質、肌肉健康和疼痛狀況，及早發現潛在痛楚問題，做好痛楚預防。完成測試後更有機會即場獲得「止痛防痛1+1禮品包」，集合各大健康品牌的止痛、防痛產品和優惠券，助你擊退難搞痛楚。



●骨質肌肉健康評估和諮詢

●文：Health

## 手指水珠又痕又痛



### 冬陽天地 梁冬陽醫生

有些朋友手指出現又癢又痛的水珠，忍不住將它們擠破，導致癢癢難當，誘發脫皮裂紋，甚為困擾，這可能是以下的情況。

- 一、**汗疱疹**，手部濕疹也可以是主婦手
  - 手指的表面、側面或掌心出現密集的小水泡，並伴隨強烈的癢癢。水泡破裂後可能導致脫皮，且通常會對稱地發生在雙手。這種情況可能因壓力、過敏或頻繁接觸清潔劑而被誘發。
  - 避免抓撓，皮膚是最好的敷料和保護層，抓破了傷口會發炎，盡量減少接觸肥皂、洗潔精等化學物品。
  - 治療：外用類固醇藥膏、保潔霜如凡士林、沒有香料的油或手霜，嚴重時可口服抗組織胺止癢。
- 二、**真菌感染（手癬）**
  - 水泡的邊緣清晰，稍稍脫屑和龜裂，可由單側手指先出現，同時患有腳癬（香港腳）、頭癬等，具傳染性，可透過共用毛巾、拖鞋等途徑傳染。

治療：外用抗真菌藥膏，需持續使用2至4周，或口服抗真菌藥。

- 三、**接觸性皮炎**
  - 接觸塑膠、洗潔精、強效去污液、金屬、洗髮液、染髮劑、調味品、植物汁液等過敏原後，出現紅腫、水泡、灼熱等。
  - 治療：立即用清水沖洗，避免再次接觸過敏原，並口服過敏藥或類固醇，會有所幫助。
- 四、**疥瘡**
  - 去旅行或者在院舍接觸了不潔的床鋪，被疥蟲感染，手指非常癢癢出水珠，仔細看內裏可能有小疥蟲，癢癢難忍。
  - 治療：要看醫生，用特效的藥物治理疥蟲，並同時給予止癢止癢的藥物。
- 五、**帶狀疱疹或疱疹**
  - 出現成簇水泡，有針刺或火燒感劇烈疼痛，特別是免疫力低下人士，例如糖尿病或接受類固醇免疫抑制劑治療的朋友。
  - 治療：要72小時內用抗病毒特效藥。

所以，要找出原因，給出正確診斷，對症對因治療。