



●腸躁症是一種常見的功能性腸病，患者經常反覆出現腹痛、腹脹。

中醫看病因源於肝脾腎

腸胃大反應提防腸躁症

藥食同源 事半功倍

食療是中醫調理腸易激綜合症的重要輔助手段，根據不同情況改變飲食結構，更可進一步提升成效。以下推薦三款食療食譜，供讀者參考：

調補山藥粥

材料：乾山藥片 30 克（或新鮮山藥 100 克）、白米 100 克。

做法：乾山藥片洗淨（或新鮮山藥去皮切小塊），將山藥與洗淨的米一同放入鍋中，加適量水。大火煮開後轉小火，慢熬成粥即可。

功效：山藥性平，能健脾補肺、益氣養陰。加上其性質溫和，適合脾胃虛弱人士。



茯苓祛濕湯

材料：新鮮山藥 150 克、薏苡仁 30 克、茯苓 15 克、紅棗 6 粒、生薑 2 片。

做法：薏苡仁提前用清水浸泡 2 小時。山藥去皮切塊，紅棗去核。然後將其餘材料放入鍋中，加入足量清水。大火煮沸後，轉小火慢煲 1-1.5 小時，至材料軟爛即可。

功效：此湯集合了健脾、祛濕、安神的材料，有助於全面調理腸胃，可作為日常湯水。不過如有便秘傾向，則可考慮去掉薏苡仁。



烏梅薑茶

材料：烏梅 10 克、生薑 2 片、綠茶葉 5 克。

做法：將生薑洗淨切絲。把烏梅、薑絲、綠茶葉一同放入保溫杯，然後用沸水沖泡，加蓋燜浸約 10 分鐘即可服用。

功效：烏梅能收斂止瀉，生薑能溫中散寒，兩者搭配特別適合因受涼或進食生冷後腹瀉加重的情況。



症狀多樣 腸鬧脾氣

腸易激綜合症的症狀可謂五花八門，但核心離不開腹痛與排便異常。患者常感到腹部絞痛或不適，這種疼痛往往在排便後得到緩解。排便方面，有些人表現為腹瀉，大便稀溏，次數增多；有些人則是便秘，大便乾結，排便困難；還有部分人則是腹瀉與便秘交替出現。此外，腹脹、腸鳴、排便不盡感也是常見困擾。值得注意的是，許多患者發現症狀與情緒狀態密切相關，當緊

張、焦慮或生氣時，腸道更容易「鬧脾氣」。



●王錦超中醫師

傳統中醫認為，腸易激綜合症並非單純的腸道問題，而是與肝、脾、腎三臟腑功能失調密切相關，其中「肝鬱脾虛」被視為核心病機。肝主疏洩，負責調節情緒與氣機運行。現代人生活壓力大，長期處於焦慮、緊張或抑鬱狀態，容易導致肝氣鬱結，進而橫逆犯脾，影響脾胃消化功能。

脾主運化，負責食物消化、營養吸收與水濕運化。當脾功能受損，水濕停滯，清濁不分，最終導致腹痛、腹瀉等症狀。腎的功能亦扮演重要角色，腎陽具有溫煦全身的作用，若腎陽不足，脾陽隨之虛弱，易引起腹部冷痛、晨起腹瀉等問題。此外，飲食不節、嗜食生冷辛辣油膩，或勞累過度、先天稟賦不足等，也都是誘發或加重本病的常見因素。

●許多患者發現症狀與情緒狀態密切相關，當緊張、焦慮或生氣時，腸道更容易「鬧脾氣」。 AI生成圖片



辨別證型 對症下藥

中醫治療的精髓在於「辨證論治」，即根據患者具體的證型來制定治療方案。其中最為常見的是肝鬱脾虛型為例，這一類患者的典型表現是情緒波動時會誘發腹痛和腹瀉，瀉後疼痛得到緩解。患者往往還伴有胸肋脹滿、喜歡嘆氣、急躁易怒、食慾不振等症狀。治療上以疏肝健脾為原則，常用陳皮、白朮、白芍、防風等藥物。

第二種是脾虛濕盛型。這類患者的主要表現為飯後容易腹瀉，大便稀溏，腹痛腸鳴，勞累後症狀加重，同時伴有神疲乏力、食慾不振、面色萎黃等脾氣虛弱的表現。治療上以健脾化濕為主，常

用人參、茯苓、白朮、白扁豆、山藥等。

第三種是脾腎陽虛型。這一類多見於病程較長、體質較弱的患者。典型表現是黎明時分腹痛腸鳴，隨即腹瀉，大便中可能含有未消化的食物。患者往往怕冷、手腳冰涼、腰膝酸軟。治療上需要溫補脾腎，常用藥物包括補骨脂、五味子、吳茱萸等。

此外，還有以便秘為主，大便乾結的腸燥津枯型，以及以腹瀉急迫、肛門灼熱為主要表現的脾胃濕熱型等，但由於該類患者的病因可能並不單純，因此必須由專業中醫師進行準確辨證，才可對症下藥。



●文：王正亮

五行多維度

論火(第五期)

五行食療——黑豆、肉桂與交泰之道

前面四期，我們從火的虛實談到五行瓦解，從牙肉腫痛談到引火歸元。來到最後一期，是時候拿出幾個有分量的五行食療秘方。這些方子看似簡單，背後卻蘊藏著深刻的五行生剋之理與歷代醫家的實踐智慧。

黑豆漿加鹽：滋水以潛陽

黑豆色黑形似腎，被譽為「腎之穀」，五行屬水。《本草從新》謂其「甘寒色黑，屬水似腎，故能補腎鎮心」，更特意指出「鹽水煮食，尤能補腎」。鹽味鹹，鹹入腎，亦屬水。鹽水煮黑豆，以沉降之性引藥力直達下焦腎經，腎水一足，亢越之心火得制，浮游之相火亦得潛藏。這是典型的「壯水之主，以制陽光」食療版。適用於口乾咽燥、手足心熱、下寒相對較輕者。

用法：黑豆 50 克，鹽水浸泡後煮至豆爛，取湯飲用或打成豆漿，加少許鹽調味即可。

黑豆漿加肉桂粉：益火以引歸

肉桂辛甘大熱，五行屬火，為命門相火之代表藥。《湯液本草》云：「肉桂入足少陰腎……補命門之不足，益火消陰。」黑豆養水，肉桂益火，一水一火，恰成水火既濟之勢。再者，肉桂亦能溫暖

脾胃（火生土），土厚自然能伏火。此法適合手足冰冷、腰膝冷痛、下寒較重者。

用法：黑豆 50 克煮成豆漿，飲前撒入肉桂粉 1 至 2 克攪勻，每日肉桂不超過 3 克。（數理表述參看上一期）

選擇指南與輔助調理

黑豆加鹽側重滋腎水、斂虛火，適合腎陰偏虛者；黑豆加肉桂粉側重溫腎陽、引火歸元，適合腎陽偏虛者。不確定體質偏向者，建議諮詢中醫師。

輔助方法方面，艾灸足底湧泉穴（腎經井穴，屬水），可引火下行；溫水泡腳加艾葉（屬火）或生薑（屬土），溫通下焦；按揉足三里（屬土），健運中焦，恢復氣機升降樞紐。這些方法貴在堅持，輔以忌寒涼、早睡眠、調情志、適運動的生活五行重建，方能標本兼治。

（結語）

張景岳在《景岳全書》中說得好：「無根之火，宜益火以培之。」黑豆漿加肉桂，正是這句話的廚房版實踐。當水火既濟，土厚木疏，金降氣順，那團不該升騰的浮火，自會回到它本該溫暖的地方——我們的丹田與命門。



●班章紅茶



●景邁大平掌生普



●珍藏級普洱茶

全新健康養生茶系列 亮相香港國際茶展



德農茶業，「德農」寓意懷有美德的茶農。品牌於 1998 年在雲南昆明正式成立，由資深

普洱茶愛好者及藏家主理，深耕普洱領域多年，具備專業的選茶與藏茶眼光。最初以普洱貿易起家，隨後自建茶廠，成為雲南首批擁有普洱茶私營生產工廠的企業。品牌產品均通過 SGS 國際檢測認證，確保品質安全透明，讓消費者安心飲用，清楚了解茶葉品質。德農始終堅持以品質為核心，今年重磅推出全新健康養生茶系列，並將攜系列經典茶品亮相香港國際茶展。

其中，班章紅茶提供 30 克、50 克及 100 克三種規格。茶湯入口沉穩厚潤、內質飽滿豐富，飲後體感強烈、通透易發汗，是普洱茶中茶氣最為強勁的經典代表。茶多酚與多種內含物質配比均衡，

經時間陳化後風味更為圓潤飽滿，越陳越香。八十年代熟普同樣推出 30 克、50 克、100 克盒裝規格。老熟普富含沒食子酸、茶褐素等珍貴營養成分，可有效幫助腸胃消化、溫和調節血脂、提升抗氧化能力。茶性溫和綿柔，不刺激、不寒涼，適合腸胃敏感、體質虛弱或容易失眠的人群日常養生飲用。

此外，景邁大平掌生普產自普洱核心知名茶區景邁山，每片 100 克。作為純正未經人工發酵的生普洱茶，完整保留茶樹最天然、豐富的活性營養物質。長期飲用可清熱解毒、生津止渴、消食解膩，同時能醒腦提神、紓解疲勞，是日常辦公、解膩養生的絕佳茶品。品牌亦備有完整的老茶系列，包含古董級、印字級、80 年代級、90 年代級珍稀普洱老茶等。

●文：劍康