

人若好，腸健康！

消化問題這樣調

文·圖／中醫部 中醫內科 主治醫師 廖元敬

「醫師，我又便秘了，
醫 有沒有什麼好辦法能改善？」

臨床上最常見會影響生活品質的腸道問題就是腹瀉及便秘。正常的糞便外觀是柔軟的固形物，含有70%左右的水分，單就飲食內容或是其他感染等因素，就會影響糞便型態，當含水量太多，則糞便軟散難成型；當含水量太少，糞便偏硬難排出。腸胃狀況的好壞，不僅和全身健康密切相關，也直接影響生活品質及心理狀態，讓人相當困擾的腹瀉及便秘該如何調理？

飲食有節，起居有常，不妄作勞

消化系統從口腔到肛門，都屬於中醫的脾胃範圍。脾胃功能的健康會影響食慾好壞、消化功能、解便順暢與否，甚至也關係著免疫力好壞。自古醫家，注重扶持胃氣，強調脾胃在生理、病理上的角色，金元四大家李東垣即脾胃理論的代表性人物，《勞倦所傷論》中謂：「百病之源，皆因飲食勞倦而胃氣、元氣散解，不能滋榮百脈，灌溉臟腑，衛護周身之

所致也。」從患者生活型態中觀察出營養不良，沒有定時定量用餐，或是現代人常見的吃到飽文化、宵夜聚餐，或是飲食不均衡等，輕則都會使脾胃功能受損，重則衍生其他臟腑疾病。對此進一步提出「飲食有節，起居有常，不妄作勞」則「形與神俱，百歲乃去」強調顧護脾胃功能，溫胃養血，平日飲食有所節制，就是健康呷百二的養生訣竅。

以性味甘溫藥物為失調脾胃補氣

若脾胃運化失職，可導致濕濁內升，甚至後續清陽下陷。濕濁內生的臨床症狀為大便軟黏不淨，或是腹水、水腫等；夾氣滯則腹部脹滿不舒服；夾食積則宿食不化，噯酸、大便酸臭或是便秘；清陽下陷則疲倦乏力、脫肛、久瀉，甚至解便出血。調理腸道健康，顧護脾胃功能的「補氣法」是以性味甘溫藥物組成，常用藥物如人蔘、黨蔘、白朮、黃耆、甘草等。人蔘和黨蔘皆有補氣、生津、益氣的效果，人蔘苦、微溫，兼有強心，多用於危症、



圖1：常見健脾類中藥材（左上至右下依序為：炙甘草、黨蔘、茯苓、黃耆、薏苡仁、白朮）

重症；黨蔘甘平、不溫不燥，且價格較低廉，常用於氣虛及氣血不足的慢性病、輕症，增強抵抗力，改善貧血，降血壓。黃耆益氣固表，補中益氣，有保肝、強心、降血壓、抗菌等作用，適合容易感冒，汗出怕風的患者。白朮能健脾幫助腸道蠕動，兼有降血糖利尿效果，也可用於安胎，臨床常搭配黃耆、人蔘等。

四君子湯是調理腸胃道最廣為人知的方劑，源自宋代太平惠民和劑局方，是補氣健胃的基本方，臨床常用的補益方劑都是延伸於此。由人蔘、白朮、茯苓、甘草組成的「四君子湯」治療腸胃道脹滿，食慾不振，腸鳴腹瀉，甚至反胃嘔吐。若保留「四君子湯」中的人蔘、甘草，再加上黃耆、肉桂，則為「保元湯」，顧名思義可補益元氣，溫下焦元陽，可同時健脾補腎，用於慢性疲勞症候群，自覺元氣不足的症狀。宋代專精兒科的醫家錢乙，針對兒童食慾不振，抱怨腹脹消化不良，嘔吐腹瀉，則在四君子湯基礎上加陳皮，名「五味異功散」，治療腸胃功能減退，慢性腸胃炎，腸胃道潰瘍或是腹瀉。（圖1）

平時跟著十二經絡調理腸胃道健康

胃經分佈從頭到腳，開始於鼻翼兩側，接著向下進入胸腹，經過胃，再往下進入大腿，從大腿往小腿前外側下行，止於足背。按摩胃經的手法宜輕柔，方向從上到下則為補。脾經分佈在體內較深層的位置，從足大拇趾經過小



圖2：足三里穴位示意圖。

腿內側、大腿內側，再往軀幹上行，想按摩脾經消水腫時，則建議由下往上，也就是從足部內側開始往小腿內側慢慢按壓，有最佳效果。

人若要腸道健康，首推穴位非足三里穴莫屬：《四總穴歌訣》有這樣一句朗朗上口的口訣：「肚腹三里留。」說明此穴對胃炎胃痛、消化不良有調理腸胃道功能，而足三里也是有名的長壽穴，可增強體質，預防疾病。臨床上腹瀉，可取天樞、陰陵泉、陽陵泉，慢性腹瀉可再加上足三里、脾俞、大腸俞；腹痛便秘，可取天樞、支溝，搭配足三里、陽陵泉。耳針可選擇大腸、小腸、神門、交感等穴位。（圖2）

攝取原形高纖食物、喝夠水、多運動

無論生活型態如何改變，唯有從生活中落實，才能長長久久維持「腸健康」。現代加工食品增加，飲食高油高糖分，平時多坐少動整體運動量不足，腸道蠕動變慢，再加上工作學業壓力等因素，易導致排便不暢。建議檢視日常纖維是否攝取足夠，多增加深綠色蔬菜量，例如菠菜、花椰菜、芥蘭菜等，也可食用蘋果、木瓜、芝麻等，大量攝取蔬菜和水果，並選擇多種類型天然原形食物，全穀物為主而非精質穀物製成的食品，加工食品越少越好。高纖食物有助排便，搭配足夠的飲水量，及空中腳踏車等腹肌運動，有助於促進腸蠕動，加速廢物排出，維持腸道健康。🌿