

中醫食補、穴位按摩 助您「腸」保安康

文·圖／中醫部 中醫內科 醫師 陳沛先

人體精氣神的來源，由先天和後天組成。「腎為先天之本，脾為後天之本」，先天之本為父母給予，我們難以變動。然而，後天之本與食物和腸胃系統息息相關，在生活中多多留意日常活動和飲食習慣，就有機會顧好腸胃，顧好自己的身體健康！



生活中哪些因子會影響腸道健康？

1 壓力

工作、家庭及經濟都不免造成壓力。壓力被認為與中醫臟象的肝相關，肝主疏泄，壓力大常會導致肝失疏泄，肝木剋脾土，造成食慾差，消化能力變差，腹脹及腹瀉。因此，一定要讓壓力有良好的宣洩管道，透過適度的運動、偶爾給自己放個小假期、聽聽音樂、做自己有興趣的事等方式紓壓。

2 情緒

正如古代說的七情，喜、怒、憂、思、悲、恐、驚，皆是人對外界事物的反應。情緒如果一直持續著，會使臟腑氣血功能失

調，直接影響到我們的食慾及消化。平時應盡量保持輕鬆愉悅的心情，情緒來的時候，可以找人訴說或做些活動讓情緒代謝得比較快，不要悶在心裡。

3 運動

對於腸胃蠕動較慢，容易有脹氣的患者，吃飽飯後不要急著坐下來，可以嘗試於飯後走路30分鐘，透過運動讓腸子蠕動較順暢。適度的運動也能促進氣血循環，讓消化吸收變得更佳。

You Are What You Eat！腸健康，長健康

目前許多研究發現腸子有時比大腦聰明，比如吃進去的食物是否安全，大腦無法判

斷，但腸子卻可以，並且下達加速食物的排出指令。腸子中擁有的神經細胞數量不亞於大腦，腸子裡也有高達全身70%的免疫細胞分布，腸子能合成生存必需的維生素，且腸子還能製造讓人產生幸福感的血清素和多巴胺前驅物質，並運送到大腦。也因此，腸子健康，人才會健康！

那麼，該如何調理腸道健康呢？我們每天吃的食物會影響到腸胃道的菌叢。最明顯的例子就像連續吃一周的抗生素，部分人吃了會腹瀉，甚至療程結束後仍在腹瀉，這就是影響到腸道菌。除了藥物，食物也會影響，因此建議以下幾點日常飲食原則：

- 1 減少吃生食，像生魚片、生菜，生食偏涼性，也容易孳生細菌，會讓腸胃道本身比較弱的患者容易腹瀉；同時，少吃也能降低寄生蟲的感染。
- 2 少吃含糖食物，如餅乾糖果、糕點、太甜的水果和含糖飲料等。含糖食物已被證實會造成肥胖、代謝症候群及發炎性疾病。
- 3 三餐均衡飲食，盡量每餐皆有攝取到蛋白質（蛋豆魚肉奶）、蔬菜、五穀雜糧和油脂，也可適量攝取富含維他命、礦物質的堅果。
- 4 食物選擇盡量原形食物，也就是自然形態的食物（未加工食品）。原形食物的營養價值最高，常見加工食品如香腸、麵包等常常含有食品添加物、防腐劑，吃進體內會紊亂腸胃道吸收，進而讓身體處於發炎狀態。
- 5 每日飲水量要足夠，可以透過小便顏色判斷喝的水量是否足夠，扣除掉每天早上第

一次的小便，理想狀態為小便呈現清澈淡黃，如顏色較黃則表示要多喝水。

中醫食補、穴位按摩，助您腸保安康

如果平時想保健腸道，除了日常生活作息及飲食控制之外，也可透過中醫方式輔助調理。若想利用中藥食補祛濕健脾，讓腸胃消化順暢，可以在家燉煮四神湯加上薏苡仁，此方屬於平補，對於生長時期的幼童、食慾不振的年長者皆能增進食慾，強化消化吸收。

四神湯加薏苡仁

- **藥材：**茯苓、淮山、芡實、蓮子及薏苡仁各等比例。
- **煎煮：**將藥材沖水洗淨去除灰塵後，放入不鏽鋼鍋中，再倒入水並先浸泡30分鐘。開火後，先大火煮滾再轉中小火煎煮1小時；可以在起鍋前10分鐘加入事先汆燙好的適量排骨、豬腸或豬肚。



按摩腸道保健穴位

中醫腸道的保健穴位常用到以下幾個，平時可以自己按壓保持腸道健康：

1
足三里

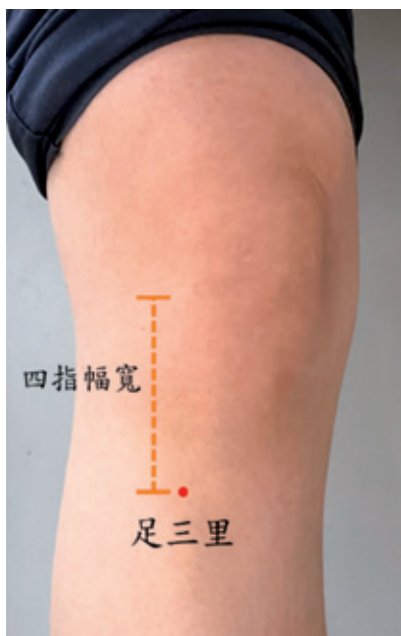
在《四總穴歌》有這樣一句口訣：「肚腹三里留。」舉凡是脾胃方面的問題，都可以用足三里穴輔助治療。自古也流傳一句「灸足三里，得長壽」的養生妙招，由此可見，足三里穴具有健脾益氣的功效。此穴位於膝蓋外側下方四個手指頭橫幅（三寸）的凹陷處。

2
陰陵泉

此為脾經氣血匯聚的穴位，可幫助健脾、祛濕、消水腫，坐下來盤腿較容易按壓到此穴位。此穴位於小腿內側，脛骨內側髁後下方凹陷處。

3
天樞

常用來治療腸胃疾病，同時也有消脂利水的功效。位於肚臍旁開三指幅寬（兩寸）處，左右皆可按。若想促進消化，可以肚臍為圓心，採取順時針的方式交替按壓天樞穴。



腸子健康，人才會健康！想提升腸道健康，得從日常生活做起，讓我們一同透過均衡飲食、適度運動及壓力紓解，加上中醫調養助您腸保安康！🌍

