



胃什麼不舒服？ 胃食道逆流的中醫治療

文・圖／中醫部 中醫內科・中醫診斷科 主治醫師 林詩珣

胃食道逆流（Gastroesophageal Reflux Disease, GERD）目前多採用Montreal共識（2006）的定義：「胃內容物反流至食道，導致令人困擾的症狀或併發症。」胸口灼熱感（heartburn）與胃酸逆流感（regurgitation）為GERD的典型症狀，也可能出現慢性咳嗽、口臭、喉嚨異物感或非典型胸痛等其他症狀。

中醫觀點看胃食道逆流

從中醫的觀點來看，胃食道逆流主要與脾胃、肝膽等臟腑失調有關，中醫的臟腑概念，並非直接對應至現代醫學的解剖器官。中醫認為「脾胃為後天之本」，掌管人體大部分的消化與吸收功能，脾主運化與升清，胃主受納與濁降，兩者共同作用，使食物被消化、吸收與轉化，提供身體所需的能量。若脾胃運化功能失調，可能出現胃酸逆流等不適症。

中醫文獻記載並無明確的「胃食道逆流」病名，但依臨床症狀可歸納於「吐酸」、「吞酸」、「反胃」、「嘈雜」、「胃痛」、「痞

證」、「胸痹」、「梅核氣」等中醫病名的範疇，其中「吐酸」一詞，最早見於《黃帝內經·素問·至真要大論》：「諸嘔吐酸，暴注下迫，皆屬於熱。」多與情志失調、飲食不節、過度勞倦、稟賦不佳、久病體虛等因素相關。

病程初期多見痰濕熱互結的標實證，之後可能見虛實夾雜情況，久病則耗氣使本虛證產生，不同時期可搭配不同的治療方針。常見證型包括：

- ① **胃氣不和型**：除胃酸逆流症狀外，常伴火燒心、胸口灼熱、胃痛等，多以半夏瀉心湯等方和胃降逆。
- ② **肝胃鬱熱型**：常伴口苦、咽乾、煩躁易怒等情志不暢表現，常以四逆散等方疏肝理氣和胃。
- ③ **飲食積滯型**：常伴未消化食物的酸腐臭味、食慾不振、腹脹滿，治以保和丸等方消食導滯。

- ④ **脾虛濕阻型**：多兼有胸腹悶脹、倦怠乏力、不欲食，常用香砂六君子湯等方健脾祛濕。
- ⑤ **脾胃虛寒型**：兼見腹瀉、胃脘隱痛、畏寒喜溫，可考慮吳茱萸湯等方溫中散寒。除常見的中醫證型治療外，也可輔以其他藥物症狀治療，海螵蛸、浙貝母組成的烏貝散可抑制胃酸分泌，海螵蛸中的碳酸鈣、磷酸鈣可中和胃酸。白及常用來保護與修復胃粘膜，三七可活血止血，促使潰瘍處癒合。

中醫藥實證 & 臨床研究

胃食道逆流的中醫藥實證研究中，2019年由中國醫藥大學研究團隊發表的國際期刊，探討中藥方劑「吳茱萸湯」對「胃食道逆流疾病」之臨床療效與安全性評估，進行的隨機雙盲臨床試驗。吳茱萸湯出自漢朝張仲景《傷寒雜病論》，《傷寒論·辨陽明病脈證并治》：「食穀欲嘔，屬陽明也，吳茱萸湯主之。得湯反劇者，屬上焦也。吳茱萸湯。」、《金匱要略·嘔吐噦下利病脈證并治》：「嘔而胸滿者，茱萸湯主之。」等條文。吳茱萸湯的成分含吳茱萸、人參、生薑、大棗，多用於溫中補虛、降逆止嘔，適用於脾胃虛寒型的胃食道逆流。本篇臨床研究發現「吳茱萸湯」治療胃食道逆流，療效與西藥 Omeprazole (PPI) 相似，且效果維持可能更長。

輔助治療：針灸、飲食生活調整

除中藥治療外，針灸亦可為胃食道逆流的輔助治療。臨床常選用的穴位包括：合谷、內關、足三里、三陰交、豐隆、太衝、中脘等穴位，若患者怕痛或對針刺敏感，可採用無痛的



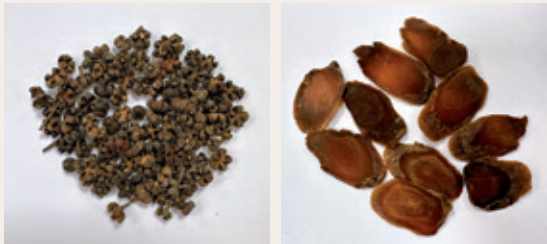
雷射針灸；平時配合經絡與穴位按摩以促進循環、改善胃氣上逆。

生活中可透過改善飲食與生活習慣，減少胃食道逆流的發生。注重三餐規律、少量多餐、細嚼慢嚥，不暴飲暴食與狼吞虎嚥，飯後2~3小時內避免平躺或趴下，飯後散步促進腸胃蠕動。晚餐勿太晚吃、睡前少吃宵夜，睡覺時可抬高床頭或用枕頭墊高後背，使上身傾斜約10~15公分，減少平躺造成胃食道逆流的發生率，亦可穿著寬鬆衣物，避免緊身衣物壓迫腹部。

飲食上避免高油炸、高糖分、過辛辣等刺激性食物與過酸的水果，減少攝取咖啡、茶、酒、碳酸飲料等，以減少刺激胃酸分泌而致的胃食道逆流症狀。並少吃糯米、油飯、湯圓、粉圓、麻糬、粽子等不好消化的食物。從中醫的觀點來看，甜者多生痰濕，高糖分的含糖飲料、甜點、糕點麵包等都可能影響胃腸消化功能，故從改變飲食習慣、戒菸與少飲酒，並搭配規律運動、維持健康體重與改善作息，共同預防胃食道逆流的發生。

調理胃食道逆流常搭配的中藥類型

類型	常見中藥材	圖片
抑胃酸	海螵蛸、浙貝母等。	
顧護胃	白朮、三七等。	
消食積	神麴、山楂等。	
健脾胃	黨參、白朮、茯苓、甘草、陳皮、半夏、木香、砂仁等。	

類型	常見中藥材	圖片
清濕熱	黃芩、黃連、大黃等。	
溫補虛	吳茱萸、人參等。	



參考文獻

1. Shih, Y. S., Tsai, C. H., Li, T. C., Yu, C. J., Chou, J. W., Feng, C. L., Wang, K. T., Lai, H. C., & Hsieh, C. L. (2019). Effect of wu chu yu tang on gastroesophageal reflux disease: Randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Phytomedicine : international journal of phytotherapy and phytopharmacology*, 56, 118–125.
2. 陳昭男、陳鵬升 (2009)。胃食道逆流疾病。家庭醫學與基層醫療，24(5)，167-172。
3. 吳龍源 (2011)。胃食道逆流的中醫辨證與治療。中醫藥研究論叢，14(2)，22-32。
4. 蕭鈞元、洪裕強、蔡金川 (2015)。胃食道逆流之中醫證治探析。中醫內科醫學雜誌，13(1)，1-8。
5. 黃勝崴、顏家孜、林立偉、吳龍源 (2018)。胃食道逆流病辨證論治的中醫文獻探討。中醫藥研究論叢，21(1)，123-138。
6. 吳宏乾、陳有羣 (2018)。胃食道逆流疾病 (GERD) 的中西醫觀點。北臺灣中醫醫學雜誌，10(2)，19-34。
7. 賴香君、林宏任、曹榮穎 (2020)。「胃食道逆流」(火燒心) 臨床治療參考。中醫會訊，463，2-3。中華民國中醫師公會全國聯合會。
8. 陳信佑、洪志聖 (2023)。胃食道逆流診斷之分類。台北市醫師公會會刊，67(4)，42-47。