

撰文：仁愛堂註冊中醫師陳君頤

吃壞肚皮不得了



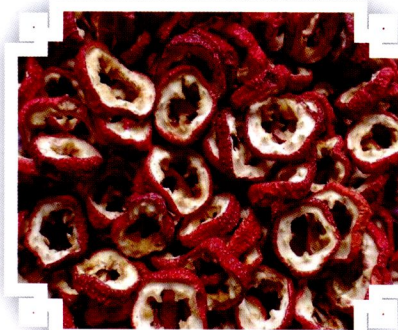
陳君頤 中醫師

在節日氣氛的影響下，大家總會食慾大增。不久就是中秋節，相信各位也打算痛快地吃一頓了。可是如果稍有不慎，就隨時會出現「食積」的問題。

曾有位病人在假期後兩天按着肚子來求診說：「早前跟朋友吃自助餐之後肚子就一直悶悶的，吃過多次市面上的成藥和不斷按摩腹部後，只見輕微好轉還是很難受。」看見她神情倦怠，不欲多言，脈象沉弱，便告訴她：「你這是食積的現象，但治療方法不對，所以不能徹底治好呢！」

從中醫的角度看，胃主受納，腐熟和通降，即是把食物容納一起後進行初步消化，然後再往下傳遞；而脾主運化，升清，即是食物轉化為有用的精微物質，再上輸到心，肺，頭部等地方，再經過轉化為氣血之後營養就可以遍布全身。由此可見，脾胃在消化的過程中扮演了極重要的角色。

但是，脾胃功能都是有限的。如果吃進的份量過多或者食物本身太難消化，超過了脾胃能負荷的話，就會出現「食積」了。臨床上可將食積大致分為虛實兩種情況：實證的主要症狀有——脘腹部漲滿，噯酸水，作嘔，大便泄瀉或便秘等；而虛證的主要症狀有——自覺脘腹部有堵塞感，倦怠乏力，不思飲食，食一點東西也很快覺得吃飽等。



治療食積的總原則，就是促進食物消化。對於不同種類食物引起的食積，用藥也有變化，如肉類為主的用山楂；酒水類的可用神曲；而穀麵類的則重用麥芽等。市面上雖然有不少針對食積的中成藥，可是若果不清楚自己是屬於哪種食積而亂吃的話，輕則對病情沒有幫助，重則會耗損自身的正氣，不但會令自己更加虛弱，還會加重病情呢。

就以上述的案例來說，患者平素的消化功能已經不太好，再加上過量的飲食而形成食積，分析其臨床表現後應當屬於虛證。患者自己所採取的措施雖然有助食物的消化，但未有考慮加強自身脾胃能的負荷方面的問題，所以療效不太顯著。因此，在購買中成藥前應先請教中醫，以免弄巧反拙。

擅長養生的人，總會抱着「七分飽」的心態進食。尤其是年過半百的人士，面對美食當前，更應忍口！為的就是要確保脾胃能正常運作，否則就會出現「先甜後苦」的結果了。話說回來，中秋節各位都會吃月餅的，雖然現在月餅的款式多不勝數，還是奉勸一句：適可而止！⊕