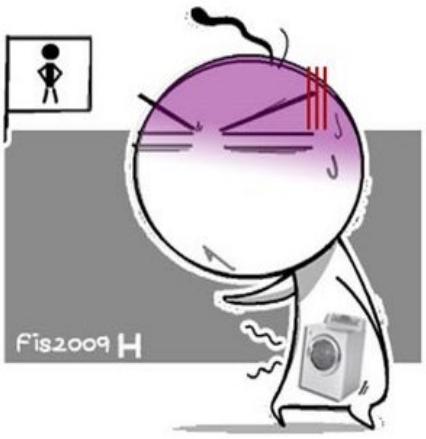

腹瀉的日常調護

文：註冊中醫師　莫茸式

不少都市人長期受泄瀉問題所困擾，出現排便次數增多，大便稀溏甚至瀉出如水漾。事實上，大家很可能是犯了以下幾個常見錯誤，導致泄瀉的出現。

三餐外賣、食無定時

胃主受納，脾主運化，是處理飲食的第一重關卡，更是生化一身氣血的根基。
外賣大多高鹽高油，多食容易損傷脾胃，令運化功能減弱；若配搭凍飲，更是損傷脾陽。
脾胃一旦受損，日後稍進油膩生冷，會更易拉肚子，形成「脾虛型」泄瀉。

環境因素

脾喜燥而惡濕，所謂「無濕不成瀉」，香港天氣潮濕悶熱，人體內容易積聚濕氣。
不少人長期處於冷氣地方，遏阻身體陽氣，寒邪內侵，導致寒濕困脾，引起「寒濕型」泄瀉，出現大便清稀如水、腸鳴腹痛，伴有鼻塞流涕、怕冷的情況。
濕熱體質者則一般大便粘臭，若未有治療，又愛吃肥膩煎炸，可造成「濕熱型」泄瀉，出現腹痛而瀉、大便不爽而臭、肛門灼熱的情況。

壓力過大

港人生活壓力大、休息時間少，身心不得舒暢。肝主疏泄，若經常心情鬱悶、煩躁，會阻礙肝氣生發，引致肝鬱。根據臟腑五行，肝木氣鬱，易犯脾土，形成每一緊張、惱怒就易於泄瀉的「肝鬱型」泄瀉。

胡亂進補

不少人會閒時進補，調理身體。若進補不得其法，容易適得其反。一些滋補的食物如參湯、花膠等往往較難消化，尤其脾胃虛弱的人士，容易「虛不受補」。食物精華不能消化，可致胃脹、大便粘滯而瀉等「食滯腸胃」的表現。

圖片來源：Bing, Heho Health & Hope, PPT 新聞網

診所電話：2430 1309
診所地址：屯門屯利街 6 號仁愛分科診所 5 樓

日常調理小貼士

❀ 調節飲食

三餐應定時定量，再忙也應為自己定下吃飯的時間，吃至七成飽為度。飲食宜清淡豐富，少吃加工食物、少用調味，配以微溫的開水或淡茶，以減輕脾胃的負擔。

❀ 進補適度

補益脾胃應揀選溫和食材，適量為度，切勿短時間內多次峻補，以免加重脾胃負擔。

健脾益氣食材：黨參、山藥、白朮、紅棗等

健脾去濕食材：茯苓、陳皮、薏苡仁、白扁豆等

❀ 穴位治療

- 穴位治療是中醫常用治法之一，對預防也十分有效，閒時可按摩或艾灸以下穴位；
- 寒濕體質者，暖包溫敷也有很好的效果；
- 注意穴位的保暖，少穿露臍裝、短裙短褲等，以免寒邪入侵。

回陽散寒、溫中止瀉

具化濕和中之效

「腹肚三里留」，本穴可治療各種腸胃不適，能疏風化濕、通調腸胃

以上資料供日常攝生保健之用，每人體質各異，病情有輕重，若不慎患上泄瀉，建議應向註冊中醫師諮詢。

圖片來源：Bing, Heho Health & Hope, PPT 新聞網

診所電話：2430 1309
診所地址：屯門屯利街 6 號仁愛分科診所 5 樓