



胃！

護
胃
寶
典
關
注
胃
健
康

你吃不消了嗎？

穴位按摩活血通經·健脾顧胃好藥材
足三里、中脘穴、合谷穴·紅棗、生薑、褐藻醣膠、小麥胍肽



脾與胃相表裡

—— 黃 帝 內 經

- 01 胃你而活 胃什麼很重要
- 02 胃～醫師，我有問題
- 05 穴位按摩活血通經
- 06 健脾顧胃好藥材

發行單位 | nutriline 紐崔萊

執行製作 | 良醫健康網、商周編輯顧問股份有限公司

※ 本內容僅提供相關疾病之醫學及衛教資訊；關於個人健康狀況或疾病治療方面的問題，建議向醫護人員諮詢專業意見。



胃你而活 胃什麼很重要

根據衛福部統計，台灣每年有將近470萬人因腸胃及消化道症狀就醫，包括胃脹氣、胃食道逆流、胃炎、胃潰瘍及十二指腸潰瘍等，都是國人常見問題。現代人胃及消化道的狀況特別多，估計國人每年吞下的胃藥就有3億6,000萬顆，秤起來重量相等於185公噸之多！

吳明珠中醫師指出，由於飲食不當，加上熬夜、工作壓力等種種因素，導致許多人的體況變成「亞健康」狀態，也就是介於健康與不健康之間；亞健康的人，去醫院檢查好像都沒有太大問題，但只要飲食出狀況、生活作息不正常或情緒緊張，胃不舒服的症狀又會馬上發生。其實，這正是身體發出的警訊，千萬不要掉以輕心！

脾胃為後天之本 百病皆由脾胃衰而生

中醫的臟腑不單指器官，還包括生理系統，而西醫的胃或消化道，相當於中醫「脾胃」的概念。脾屬於五臟之一，而胃則是包含在六腑之中，脾胃互為表裡，互相合作。「脾胃為後天之本，氣血生化之源」，吳明珠中醫師進一步解釋，人出生之後，一切生命活動所需的養分，全都仰賴脾胃的供給；因此，唯有將脾胃調理好，才能好好消化、吸收食物中的營養物質，並且進一步製造成氣血。「脾主運化」，當脾胃的功能正常時，才能將氣血輸送至其它臟腑，五臟六腑得到滋養，就能各司其職，身體機能才能運作正常。

「脾主濕」，脾胃跟身體水分代謝也有關，當脾胃狀況好時，體內的廢物、毒素會隨著汗水、尿液及糞便排出體外；相反的，若脾胃功能欠佳，這些髒東西就會停留在體內，並且隨著水分四處循環，健康當然也就跟著大打折扣！

胃～醫師，我有問題

很多人長期為慢性咳嗽、乾咳所困擾，甚至聲音變得愈來愈沙啞，但就醫檢查又沒有感冒或過敏等狀況，其實這很可能是胃食道逆流所引起的。吳明珠中醫師指出，中醫有「胃咳」這個名詞，清楚指出有些咳嗽的原因和胃出問題有關；原來，當胃食道逆流、胃酸往上跑時，會進一步侵



吳明珠中醫師強調，「脾胃要三分治、七分養」，若不舒服應先治療，接著慢慢調理，才能讓脾胃恢復至最佳狀態。

襲喉嚨，所以才會老是感覺喉嚨癢癢或一直想咳嗽。造成胃咳的原因除了飲食、生活作息及情緒之外，和體型肥胖也有關係，因為脂肪將肚子往上頂，進而讓胃跟食道的距離縮短，喉嚨也跟著遭殃。

胃酸侵蝕 讓胃黏膜變薄

胃酸的功用原本是消化、分解食物，一旦分泌過多，就會侵蝕胃黏膜，並且讓它逐漸變薄。吳明珠中醫師認為，現代人的飲食型態常導致胃部吃不消，例如為了趕時間吃太快、喜歡吃到飽、嗜吃辛辣刺激食物或甜點，以及愛喝咖啡、茶及酒等，都會刺激胃酸分泌，導致胃發炎及黏膜變薄。此外，上了年紀的銀髮族無論是吃太飽或沒吃，都易導致腸胃不適，甚至拉肚子，表示腸胃黏膜有萎縮、退化的現象。

以中醫的觀點來看，胃及消化道的問題不只和「脾胃」有關，也可能是「肝」出問題。中醫說：「肝木剋脾土」，意思是當肝失疏泄，會導致脾失健運；由於肝和情緒的抒發有關，當壓力過大或心情不好時，就會間接影響到脾胃，因此，中醫有時也會使用「加味逍遙丸」等疏肝理氣的處方，來調理脾胃的問題。

脾胃三分治 七分養

既然胃酸過多及胃黏膜變薄是造



現代人的飲食型態常導致胃部吃不消，容易刺激胃酸分泌，導致胃發炎及黏膜變薄。

成胃部不適的主因，只要減少胃酸分泌、提升胃黏膜的保護力，就能有效緩解胃潰瘍、胃發炎或胃食道逆流所引發的症狀。現代醫學主張保護胃黏膜或減少胃酸分泌的作法，其實和中醫「健脾養胃」的觀念不謀而合。吳明珠中醫師強調，「脾胃要三分治、七分養」，當身體不舒服時，當然應該先治療來緩解症狀；不過，「病來如山倒，病去如抽絲」，臟腑的修復需要時間，一步步慢慢的調理，才能讓脾胃恢復至最佳狀態。

中醫是集老祖宗數千年的養生智慧，而傳統中醫裡，原本就常會使用「小建中湯」、「理中湯」等名方來調養脾胃；其中，小建中湯是由飴糖（膠飴）、白芍、紅棗、甘草、桂枝、生薑等藥材所組成，而理中湯所使用的藥材則包括人參、白朮、生薑及甘草等。「小建中湯不只能溫中補

虛，還能減緩腸胃蠕動的速度、舒緩平滑肌痙攣的症狀，因此能有效改善腸胃不適或肚子痛等狀況。」吳明珠中醫師提到，由於小建中湯味道甜甜的，小朋友的接受度也很高，臨床上常用來調理幼兒脾胃不佳的情形。至於理中湯，因為能溫脾胃、祛寒邪，

對於氣虛、拉肚子、胃口欠佳等症狀也都很有效。

黃色入脾—— 黃色食材具健脾功效

從中醫的理論來看，五行「木、火、土、金、水」及五色的「青、赤、黃、白、黑」，分別對應五臟的「肝、心、脾、肺、腎」；脾在五行中屬土，五色中屬黃色，

保養脾胃可以從攝取黃色食物來下手。吳明珠中醫師表示，南瓜、地瓜、玉米、小米、黃豆等五穀根莖類食物，不但營養價值高，且具滋養脾胃的作用。她提到，《黃帝內經》記載：「五穀為養、五果為助、五畜為益、五菜為先、氣味合而服之，以補精益氣」；可見，五穀是最為養身的，它們不但是氣血生化之源，同時又能益胃健脾。

現今很多女性注重身材，不敢多吃澱粉，長期下來易導致脾胃能量不足。其實，早上7點到11點之間，是脾胃運行的主要時辰，也是適合吃這類食物的好時機，不但不容易發胖，對調理脾胃也有極大的幫助。



玉米、黃豆等五穀根莖類食物，營養價值高且具滋養脾胃的作用。

穴位按摩活血通經

健 脾 養 胃

除了中藥及飲食之外，還可以利用穴位按摩來促進經絡氣血流通，達到保健脾胃的功效，進而讓胃部不適症狀獲得改善。想要調理脾胃的人，不妨經常按壓以下穴位：



足 三 里

位於腳外側膝蓋3寸（4橫指寬），脛骨外側約1橫指處；足三里是胃經的重要穴位，能補中益氣、健脾益胃。

中 脘 穴

胸骨下端和肚臍連線中點；中脘穴是緩解腹痛、胃痛、胃脹氣時常用的穴位，建議可以拳頭畫圓的方式來進行按摩。



合 谷 穴

位於手背大拇指與食指相交的虎口處；合谷穴不但是止痛的重要穴位，也能緩解消化不良、噁心、嘔吐、反胃及食慾不佳等症狀。



護胃穴位詳解影片



健 脾 顧 胃 好 藥 材

中醫講求藥食同源，像小建中湯裡的紅棗、生薑、甘草、桂枝等，既可當成藥材，也能使用於日常飲食中，具有養身又不傷身的特性；其中，紅棗及生薑更是傳統漢方裡調整脾胃常會用的藥材。



紅棗 又稱為大棗、乾棗，被譽為百果之王，有「天然維生素寶庫」之稱，可見它的營養非常豐富。紅棗性甘溫，具健脾、護胃、養肝之效；此外，紅棗也是益氣補血的好藥材，對於脾胃虛弱、容易倦怠的人來說，具有改善氣虛、提升元氣等效用。

生薑 雖然是平民的食材，卻是中醫的最愛。薑性溫、味辛，入肺、胃、脾經，能溫胃止嘔、發汗散寒；對中醫而言，生薑可說是脾胃的聖藥，尤其早晨起床時，胃氣待生發，此時吃點生薑可以健脾溫胃，此外，脾胃虛寒、常拉肚子或腹痛的人，經常喝薑湯也能溫暖脾胃、止瀉，有效改善不適症狀。



不管是現代醫學的「保護胃黏膜」觀點，或傳統中醫的「健脾養胃」概念，目的都是提供身體所需的營養物質，以供器官修復、修護的養分，進而提升胃的保護力。中、西醫各有所長，理論並沒有相違背，如果可以利用東方養生智慧，再加上西方科學萃取技術，讓中西醫相輔相成，就能讓更多人受惠。現代醫學中，也常用以下兩種營養物質來保養胃部，其效用也獲得臨床證實：



褐藻膠 富含硫酸基，能滲透胃黏膜，並且在表面形成保護層，有助於抑制發炎反應；此外，還能藉由吸附作用，促使原本寄生於腸胃道的幽門桿菌排出體外，避免它們危害胃部健康，並且改善反酸、胃痛、打嗝及胃脹等症狀。

小麥肽 主要原料為小麥蛋白，能促進胃黏膜上皮細胞生長，進而維持胃黏膜功能正常運作；此外，小麥肽還含有修復胃黏膜細胞所需的麩醯胺酸，加上具有分子小、好吸收等特點，能改善多種胃部不適症狀。

