

中醫談脾胃保健的重要性

文／中醫內科醫師 黃滌瑩

脾胃保健有多重要？

就中醫觀點，脾與胃同屬中土，脾為臟，胃為腑，兩者互相幫忙並互相影響。脾胃包含臟器本體與其功能，並囊括所屬經絡、四肢、肌肉、口唇等部分。脾負責升，胃負責降，一升一降，是全身氣機升降的樞紐，身體各臟腑的升降皆以脾胃升降為中心。脾胃保健的重要可粗略從 4 個方面來了解：

一、有助於食物的良好代謝

脾胃對飲食的正常代謝非常重要，飲食的代謝包含攝入與排出，當食物進入胃，經由胃的受納腐熟初步消化，再由脾的運化進一步消化吸收，將食物轉化為營養物質，並運行到身體的上下內外以供利用，利用後所產生的糟粕廢物也必須靠脾胃的正常運作來排出體外。如果脾胃損傷，就會出現食慾不佳、營養不良、精神萎靡、腹脹腹痛、噁心嘔吐、便秘或腹瀉等症狀。

二、可使水分獲得妥善運用

除了飲食之外，脾胃對水分的代謝也很重要，透過脾胃的運化升降，喝入的水才能送往正確的地方妥善運用。如果脾胃損傷會導致水液代謝失常，使水堆積在不正確的地方，進而出現水腫、虛胖、頭身困重、四肢沉重、腹脹不思飲食、大便黏稠等症狀。

三、脾胃損傷會拖累其他臟腑

脾胃是其他臟腑的基礎，脾胃升降作用不僅侷限於食物的代謝、水分的運用，還會對臟腑經氣的升降產生重要作用，即所謂脾氣「散精」的概念。所以一旦脾胃受傷，身體的氣機紊亂，氣血運行不通暢，將導致肝、心、肺、腎等其他臟腑跟著生病。

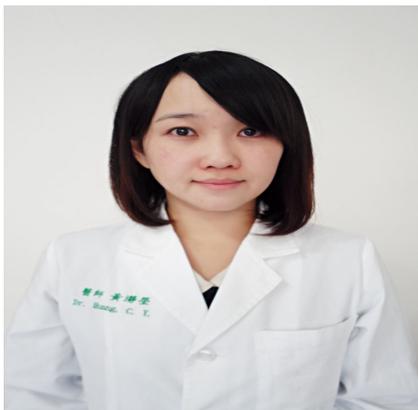
四、能預防疾病並改善預後

健康的脾胃能使人體的五臟六腑與四肢百骸強壯，不讓疾病有機可乘，即使生病了，也能早日康復。

如何做好脾胃保健？

正確的飲食習慣對健康是很重要的，平時應多食用性質平和的食品，多點天然少點加工，多吃蔬果少吃肉。事實上，中醫沒有絕對的飲食禁忌，只要「適量、均衡不偏廢」就能輕鬆保養脾胃。

如果平時想藉助藥膳養生，建議先請教中醫師，在評估體質之後選擇適當的藥物及食材，才能發揮最佳效果，坊間的藥膳餐點未必適合每個人。還有，要養成良好的生活習慣，慢性過勞也會損傷脾胃，尤其現代人工作壓力大，多勞動而少運動，許多人更是日夜顛倒，長久下來都對脾胃不利。忙碌之餘，仍應設法做到起居有常，莫忘主動休息，並且安排休閒活動與適度運動，以舒緩緊張的身心靈。



中醫內科醫師 黃滌瑩

門診時間

星期四 下午 202 診