

調養胃氣

中醫治胃酸逆流

文 / 林經偉 花蓮慈濟醫學中心中醫科主治醫師

中醫學視人爲一個整體，臟腑之間互爲影響，其中胃主受納、消化飲食，人皆賴飲食水穀的精氣以養生，然飲食之能養生，乃賴人的脾健胃強。中醫看胃酸逆流，有心下痛、反胃、痞滿、噎膈……等名稱，主要原因便是「胃失和降」，又分爲胃寒、胃熱，也認識到七情內傷會造成胃酸逆流，其中以憂愁思慮過度則傷脾胃，暴怒憤鬱則傷肝，導致肝氣橫逆犯胃，胃之氣血因而瘀滯不得通暢。飲食失節、脾胃受寒、勞累過度致使胃氣上逆、升降失序，從而產生燒心感、泛酸及吞嚥不順等症。

在中醫的治療上，首重在疏肝理氣，使吞酸燒心的症狀減緩，再繼以滋陰養

血、益氣溫陽之法調養胃氣和降。可用四逆散、柴胡疏肝湯類爲疏肝和胃，以小半夏湯降胃和逆，浙貝母以制胃酸過多，而且很少造成便秘或腹瀉等西藥常見的副作用。

若是心下灼熱感明顯，可加黃連、蒲公英等清熱之品，胃痛較重者可加強川楝子、大腹皮以通便消脹，大便不通則加大黃、枳實以行氣通便。

建議吃些蓮藕湯或小米粥，或燕麥粥，或糙米粥，可修補胃壁的潰瘍或發炎。「三七粉」可治胃酸過多或胃酸逆流。

平日少吃油炸食物、辣椒、太鹹、太酸、太甜等，以免加重胃酸逆流的發生。對不易消化或容易發脹產氣的食物如粽子、米糕、根莖類、豆類等食物，應多咀嚼再嚥下，或少量攝取。勿吃滾燙食物，或是太多冷食，以免刺激胃部；生活上要注意體重，以及適度紓壓。晚睡會造成胃消化能力變差，因此宜在晚上十一點前就寢。

■ 中醫師林經偉提醒應少吃油炸、辣椒、太鹹、太酸、太甜等食物，以免加重胃酸逆流的發生。有些年節美食不易消化或容易發脹產氣，如米糕、年糕、粽子、根莖類、豆類等食物，應多咀嚼再嚥下，或少量攝取。

