

排氣， 憋不得



文 / 林經偉
花蓮慈濟醫學中心中醫科主治醫師

憋屁，幾乎是人人都有的經驗，甚至有人憋到肚子發脹，雖然感到難過，但基於社交禮儀也只好忍住。明說似乎不雅，英國人只好委婉的稱做「風」(air)或「氣」。手術過後，醫生一定要問你，「排氣了沒？」若有，那你就可以開始進食了。

憋屁提高腸癌風險

「放屁」這件事似乎不太莊重，若是長期憋著屁不管，會導致腸內積滿氣體，膨脹起來蠕動變弱，容易造成慢性便秘，同時，也會減弱大腸的擴張運動，提高大腸癌的發生危險。

分析屁的內容，一成是食物在腸中發酵後而產生，其餘九成是進食時吞進肚子的空氣。什麼樣的人會積存較多的空氣在肚子裡？如皮帶繫得較緊的人，讓腸內血液循環不良。或是嗜飲啤酒的人，因為啤酒氣泡中的碳酸氣體會製造屁。另外吃飯吃得快的人，也會吞進較

多的氣體。缺乏運動的人或是抽菸的人，因為尼古丁有收縮血管的作用，讓腸內血液循環差，腸蠕動變弱，而容易積存氣體在肚子裡。

清晨排氣屬正常 體操慢跑攝纖維

何時最容易有放屁的情形？

一般晚上休息時身體的代謝下降，就中醫理論來說是陽入於陰，氣會收斂，從現代生理來看，體內代謝減慢，像胃腸道蠕動速率下降是很自然的。清晨起床時陽氣較盛，中醫說法是早上三點到七點，是肺經、大腸經循行的時間，腎上腺素會開始分泌，心跳會加快，血液



輸出經由體循環到上下腸繫膜時，腸胃道血流量增加，蠕動速率也會開始上來。所以，一大早起來腸子蠕動，排氣是很正常的生理現象之一。

例如有些人可能只是多吃像黃豆、蠶豆、豆干，有點消化不良時，排氣的機會也會增多；而有些便秘的人也會有排氣或增或減的異常表現，這都是比較不健康的情形。另外，也有一種比較病態性的「臍下悸」，就很容易排氣，有時按壓，肚臍下面會痛，早上一起床肚子脹脹的馬上就要跑廁所，且有拉肚子的現象，在中醫又稱為「裡急後重」；臨床上屬陽氣比較弱，在脾虛洩瀉、腎虛耳鳴的人較常見。

憋住屁，是否表示屁就此消失呢？惱人的是，屁只有放出來才得以處理。幾個幫助排屁的方法：做體操，前後左右彎曲身體，調節血液循環，幫助腸內蠕動；慢跑也能讓人在不知不覺中，一點一點地排出腸氣。

如果不想爲了放屁而影響社交禮儀，那麼不妨從少吃製造臭屁的食物做起，例如容易在腸內發酵成臭氣成分的高脂肪動物性蛋白質、味道重的大蒜、韭菜等，即使要吃上述食物，也要配上纖維多的青菜，可以抑制腸內異常發酵，吸收氣體。

■ 適時的在肚臍周圍約三吋的位置按摩，是平常簡單的自我保健，可以促進腸胃蠕動，刺激排便反應。

晨起喝水排便順 按摩腹部腸健康

至於養生保健，建議睡前不要吃宵夜，隔日早上也不會有腸胃道不適或吃不下早餐的問題發生。尤其是經常性便秘的人，早上起床，可先喝五百西西以上的溫熱開水，可誘發正常生理的胃結腸反射，增加胃腸蠕動並刺激排便反應。此外，也可適時的自我按摩，以順時鐘方向，配合大腸至肛門的走向按壓肚臍周圍約四指腹（約三吋）寬的位置，這對腸胃保健是幫助。

總結而言，爲了健康著想，在想放的時候就放出來吧！

