

## 大魚大肉後的最佳解膩法

# 改善年後積食 按摩茶飲雙管齊下

文·吳建東醫師

**從**除夕開始到元宵的這半個月，是不停大魚大肉又缺乏運動的時期，不僅有年菜，還有數不盡的點心、糖果、年糕。不知道大家的胃腸是否已經被填得滿滿的呢？中醫把這種充滿脂肪、醣類、味道厚重的食物合稱為「膏粱厚味」，其中「膏」指的是脂肪，「粱」指的是穀類，「厚味」當然是味道過重的食物。這些高熱量的食物吃下去以後，除了會讓體重直線上升以外，還會阻礙消化，甚至慢慢成為容易發炎的濕熱體質。

《黃帝內經》：「高粱之變，足生大丁。」

黃帝內經是現存最古早的一部系統性中醫叢書，從發病原因、發病機理，一直到臨床症狀、治療手段，都詳盡收錄。裡面有一句話叫做「高粱之變，足生大丁」，其中的高粱指的就是膏粱厚味，而大丁則是癰疽，有人說是過食肥美，足以使身體容易發炎，也有人說是鮮魚蝦蟹吃過多，腳上容易長疔瘡。這看起來跟現在常見的痛風是否有點類似？

《黃帝內經》：「飲食自倍，腸胃乃傷。」

在現代重視飲食均衡的年代，已經很少整餐都這樣油膩膩的了，但還是不免一時大意進食過多。由於消化道本身是由非常複雜的肌肉及神經組合起來的，若飲食不節，過食

太多，使腸胃肌肉撐開，過於緊繃，則會導致消化不良，腹痛、脹氣、噯酸（吐酸水）、便秘或腹瀉，都是常常看到的症狀。因飲食受傷，中醫就叫做「傷食」，除了腸胃炎以外，久而久之還會有「潰瘍」，甚至穿孔的問題。消化道是人體吸收養分的唯一器官，不可不慎。

當然在還沒吃壞肚子時，小心謹慎是最重要的，但要是大吃大喝，傷了腸胃以後才看到這篇文章，下面提供這幾招，也能對您的腸胃有些幫助。

最簡單的方式就是按摩肚皮了，這招從古至今許多醫書都有記載，方法是以肚臍為中心繞著肚皮畫圈按摩。肚臍為身體的一個重要穴位，名為「神闕」，意思是神氣通行的大門，指的也是在母胎時，元氣以及營養由此穴位進入胎兒，以「神闕」為中心。左右旁開兩寸為「天樞」，往上兩寸為「下脘」，往下一寸半為「氣海」，這幾個穴位都是腸胃消化的要穴，因此如果脹氣難消化的話，可以右側往上，左側往下，順時針的方式按摩五十下；相反的，如果腹瀉的話，則是右下左上的逆時針方向按摩五十下，當然如果能以艾條薰這幾個穴位，效果就更加好了。

如果是因為暴飲暴食，導致胃部問題的

話，則可以考慮使用手上的「內關」。這個穴位常用來處理胃部所導致的不適，比如說胃痛、嘔吐、甚至是暈車暈船。位置在於手腕內側橫紋往上三根指頭寬，兩條筋的中間，按壓略有痠麻重脹的地方是，以手指按壓、放開的間歇方式，大約五分鐘即可改善。以下再介紹用八段錦中第一、三招和茶飲方式來改善腸胃不適。

## 八段錦

### 第一招：雙手托天理三焦

**預備姿勢：**自然站立，兩腳與肩同寬，兩手自然下垂。

- 一、兩手掌提至丹田，兩手指相對，手心向上。
- 二、兩手平舉至胸前，仍兩手指相對。
- 三、兩手順勢翻轉，慢慢向上托於頭頂上方。
- 四、兩手自左右兩側由上向下畫弧，緩緩放下成預備姿勢。

**動作要點：**兩手上舉時，略用勁向上頂，讓氣從百會向下行，兩側少陽三焦經得以疏通。

### 第三招：調理脾胃需單舉

**預備姿勢：**自然站立，兩腳與肩同寬，兩手自然下垂。

- 一、左手掌向上提，沿左胸前緩緩上舉，同時將手掌轉向左前上方直舉，眼看上方。
- 二、翻左掌緩緩放下，右手提右胸前迎接左手同時放下成預備勢。
- 三、右手掌向上提，沿右胸前緩緩上舉，同時將手掌轉向右前上方直舉，眼看上方。

**動作要點：**手向上單舉時，一手用勁向上頂，另一手須用勁向下壓。



## 中藥茶飲

### 消食飲

**藥材：**山楂2錢，陳皮2錢

**用法：**以300cc開水，小火煮15分鐘，飯後溫服。

**適於：**暴飲暴食所導致的食積症狀，如腹脹、腹痛、噯酸。

### 薑桂湯

**藥材：**肉桂粉半錢，乾薑2錢

**用法：**以300cc水煮乾薑之後，拌入肉桂粉，溫服。

**適於：**平時腸胃就虛寒，胃口不佳，惡寒喜溫，脹甚刺痛者。

### 玫瑰花茶

**藥材：**玫瑰花15朵、佛手2錢

**用法：**以300cc水煮開後，小火煮10分鐘，加少許冰糖。

**適於：**主婦過年症候群，情緒鬱悶所引起的腹脹腹痛。

最後要提醒的是：要對腸胃好，腸胃才會照顧人一輩子。在此祝福各位讀者新年快樂，身體健康，萬事如意。❤️

**作者簡介**  
台北市立聯合醫院 中醫醫學部 主治醫師  
詠生中醫診所 院長  
國立陽明大學 傳統醫藥研究所  
華佗門第八十代傳人