

止住夏季「拉」不停的警報-中醫腸胃疾病的雙相療法
高雄市立中醫醫院針灸科主任 陳建智中西醫師

在端午過後，時序進入了夏季。夏季是眾多流行病的盛行之時，有更多更多類型的腸胃病在夏天流行，不亞於其他疾病的嚴重性。

炎熱的夏天，也就是快樂的暑假、旅遊的旺季，出外遊玩多食生猛海鮮及生冷瓜果，稍不留意即有食物中毒的危險，造成「拉」不停的警報。高昂的旅遊興致馬上烏雲罩頂，令人十分沮喪。所以我們也應注意夏季的衛生習慣，免於病痛。

台灣是亞熱帶海島型的國家，夏季一向濕度與熱度同步升高，外感濕熱為病是中醫常見的致病因素之一。因為有一定的濕度及熱度容易滋生細菌，又海鮮食物常有的海洋弧菌寄生，傷口上的金黃色葡萄球菌在 30°C 的條件下，四至五小時即可產生大量的腸毒素，因此飲食起居一不小心感染的機會大增。

然而夏天身體水分容易流失，因而引起口乾舌燥，更喜歡冰涼食品或生鮮蔬果。從醫學觀點來說，飽食寒涼之食物使胃腸的消化功能嚴重下降，尤其是消化酶類的分泌受到抑制及稀釋。加上腸道上的平滑肌對溫度的變化相當敏感，遇冷則蠕動加速。故遇食寒涼容易引起腸胃的痙攣，更引發腹痛瀉痢。

此外腸胃道的殺菌、制菌功能被降低，有益於消化道的菌類被破壞；免疫功能下降，又碰到充滿細菌、病毒滋生的季節，故容易感染到各類型的胃腸病。

而腹瀉是消化系統疾病中的一種常見症狀，指原來的大便習慣發生變化。但如平常每天排便一次改為每天 2 至 3 次，只要糞便成形便不算腹瀉。腹瀉的病情可分急性和慢性。急性每日大便次數增多，糞便呈不同程度的稀爛或含有膿血、粘液等異常成分，病程一般在二個月以內。凡相同徵狀間歇或持續二個月以上發生，則稱為慢性腹瀉。

急性腸胃炎腹瀉初期在中醫認為是多為感受外邪，飲食所傷所造成，一般分為寒濕型、溼熱型，分別可用藿香正氣散、葛根芩連湯治療。沒有大量脫水的情況下馬上服用，效果非常明確，不但能治急性腸胃炎，更有健胃整腸的效果，腸胃功能恢復相當迅速。此時的加上針灸治療或穴位按摩會更加速身體機能的恢復。通常我們會用腹部的天樞（肚臍旁開三指幅處）、背部的大腸俞（第四五腰椎間旁開一寸半）及手部虎口的合谷穴來進行身體氣機的調理。

若是因本身年老體虛或久病不癒的慢性瀉泄，在夏季更是會困擾不已。中醫認為多是脾虛、腎虛所造成，常用參苓白朮散來健脾益胃，或用四神丸以溫腎健脾，澀腸止瀉。針灸在虛證的治療有相當顯著的效果，除了上提的天樞穴、大腸俞，加上足三里（小腿外側離膝眼三寸）、氣海穴（臍下一寸半）及關元穴（臍下三寸）來補虛，可以在短時間內緩解病情。

急性胃腸炎大多發生在炎熱夏天，據統計與生吃水果蔬菜、生鮮魚肉有密切的關係。因此，在這個季節裡，尤其要注意飲食衛生習慣，涼拌蔬菜、帶皮水果，一定要放於冰箱保持新鮮，在食用前，一定要反覆清洗方能入口，防止「病從口入」。常勤洗手，會有效預防腸胃炎。要注意不吃過冷過熱的飲料、食物，少用

刺激性的調味品，避免過飢過飽，暴飲暴食，減少對胃黏膜的刺激，否則更能引發腸胃炎因而加重病情。

在病情恢復後，飲食宜清淡，例如四神湯就有健胃養脾的功能，應避免飲食濃茶、咖啡及辛辣、冰冷之食物，使腸胃能得到充分的休息。

急性胃腸病，由於發病急，而且表現症狀嚴重如上吐下瀉、腸痛、脫水、頭暈目眩大多往西醫治療，而忽略中醫對此病有很好的療效。而且本身如有長期的胃腸病困擾著，找中醫進行體質雙相調理，經由針灸及服藥的整體治療下，常有意想不到的效果。希望在端午佳節後，更要注意自己身體，讓放鬆心情玩樂之餘，不要有拉不停的夏季警報。