

香港特區【立法會選舉委員會】委員 【香港中醫藥管理委員會】中醫組成員、考試小組主席
港區全國人大選舉會議成員 【香港醫院管理局】健康資訊天地顧問 【廣州市名老中醫】何藹謙【主任醫師】授男
【香港中醫師公會】副理事長、教務主任 【福建中醫學院】客座教授 【花千樹出版社】中醫藥保健食療書作者
亞洲電視「下午麼麼茶」中醫嘉賓 香港電台第五台「香江暖流」中醫嘉賓 孕媽媽雜誌專家顧問中醫師

何國璋教授

地址：油麻地 彌敦道 518-520 號 彌敦行 13 樓 C 室 電話：23849490 傳真：23881574

香江暖流 01-09-2006

健脾止瀉食療

近來天氣濕熱翳焗，夏轉秋之際，不僅讓人煩躁，食物也容易變壞，吃得人鬧肚子疼，尤其盛夏人們多食冰品，腸胃自然較虛弱。而脾虛、腸胃不佳，又常常外食的朋友，一不小心吃到不潔或生冷不新鮮的食物，更容易腹痛吐瀉。但為何明明吃同一間餐廳，就是有人每次都「中招」，有人就都安然無恙，這時就不能光吃止瀉藥，而要從改善體質做起。中醫認為，腹瀉屬「泄瀉」的範疇，病因主要有以下三種：

(一) 感受外邪，如寒、濕、熱，導致脾胃受損，而運化失常，外邪並走腸道而致泄瀉，特別以夏季暑濕傷脾腹瀉最為多見。

(二) 暴飲暴食以致損傷脾胃，食積脘腹，而化生濕熱，水穀不別並走腸道而致泄瀉。

(三) 素體脾胃虛弱，長期腹瀉，又感外邪或傷於飲食，導致或輕或重的腹瀉，久瀉脾損及腎氣。

以下就分型列舉三種食療（2-4 人份量）。

一、暑濕瀉

症狀：大便清稀或水樣，無明顯臭味，腹痛腸鳴，口淡並胃口不佳，或夾雜暑濕感冒的症狀，治以芳香化濕為主。

食療舉例：蘭香消暑茶

材料：佩蘭三錢，藿香三錢，香薷一錢，炒扁豆一兩，厚川朴絲四錢。

製法：材料加水三碗半碗共入煲，以大火煲滾後轉文火煎約四十分鐘即可。

功效：芳香化濕，消暑止瀉。

註釋：佩蘭性平味辛，有醒脾化濕消暑的功效；藿香辛甘微溫，有開胃止嘔，化濕辟濁的功效；香薷性味辛、微溫，有發汗解表，利水消腫的功效；炒扁豆性味甘平，有健脾止瀉化濕的功效；川樸性味苦、辛、溫，有行氣燥濕，健脾消滯的功效。

二、傷食瀉

症狀：暴飲暴食後之腹脹按痛，噯酸而食慾不振、作噁，吐瀉大便臭如敗卵，伴有不消化之物，瀉後痛減，治以消食導滯為主。

食療舉例：山楂麥芽茶

材料：山楂四錢，穀芽五錢，麥芽五錢，雲苓五錢，陳皮二錢，神曲一塊。

製法：材料加水五碗共入煲，煎約四十五分鐘即可。

功效：消食和胃止瀉。

註釋：山楂性味酸甘、微溫，有消食化積、活血化瘀的功效；麥芽性味鹹平，有健脾消積滯的功效；雲苓性味甘、淡、平，有補脾益胃，利水祛濕的功效；陳皮性味辛、苦、溫，有理氣健脾、燥濕化痰的功效；神曲性味辛、甘、溫，有消滯和胃的功效。

三、脾虛瀉

症狀：久瀉不癒，或反覆發作，大便稀薄，常夾雜未消化食物，胃口不佳，神疲乏力，治以健脾補氣為主。

食療：參朮健脾牛肉湯

材料：黨參五錢，白朮五錢，淮山一兩，蓮子一兩，陳皮一角，紅棗（去核）六粒，牛肉一斤。

製法：牛肉洗淨斬件飛水，與其他材料加水十二碗共入煲，以大火煲滾後轉文火煲二至三小時即可。

功效：健脾補氣止瀉。

註釋：黨參性味甘平，有補益脾肺，生津止渴的功效；白朮性味甘溫，有補脾益氣，潤腸通便的功效；淮山性味甘平，有補脾益氣，補腎固精的功效；蓮子性平味甘澀，有益腎固精，養心安神的功效，諸味與牛肉共用，特別能補脾益氣，功效較豬肉為佳。