

杜絕噯氣

姊妹淘相約辦年貨，期間 Candia 不停老牛上身，反芻（噯氣）作響，Janna 俏皮問：「怎麼啦，有喜（懷孕）嗎？」

Candia 仍不停噯氣，帶點難為情地擰頭，Janna 續問：「那一定是為食，食過頭而搞到消化不良，滿肚胃氣了！」

Candia 的噯氣好不容易才停止下來，沒好氣道：「非也！我也不知何解近期胃脹噯氣，打嗝不斷，剛巧城中名人也因胃部疾患而命送，所以我都有點擔心！今次見到譚醫師，實在要了解究竟。其實何解忽然胃脹、噯氣頻頻？」

我答：「香港人一向工作至上，食無定時，加上又出名嘴饞貪食，長期累月的生活模式，最傷的莫過於是自己的胃部，壞習慣往往換來胃氣不斷的惡果，腸胃不適之餘，也失禮於人前。事實上，胃氣脹不過是表徵現象，更深層的問題，是反映消化系統出現毛病。胃氣脹是一種很多人都會患上的消化系統疾病，胃內太多的氣體積存會令人感到脹痛、壓力及不適。

胃脹成因

外邪內陷：因外邪久病，胃氣大虛，乃至胃氣衰敗，如過服寒涼藥物引起的胃氣上逆，或長期病患者持續服用某些西藥而對胃黏膜造成的損害。

脾胃虛弱：多因飲食生冷、廢寢忘餐、暴飲暴食、飲食不定而導致飲食不化，或憂思傷脾，損傷脾陽，出現中焦虛寒，不能腐磨穀食。香港的生活節奏急促，在進膳期間，也會邊吃邊工作，嚴重影響腸胃消化和小腸的吸收功能，更會增加胃部的消化負荷。

肝鬱犯脾：多因精神緊張、長期壓力，削弱肝的疏洩功能，繼而影響脾胃運作。肝鬱犯脾，疏洩失調，可使胃失和降，令功能受損。胃氣本應以降為順，現在應降的不降，以致胃氣上逆產生噯氣，胃脘痞滿、脅痛、口苦和食欲不振等。

後天氣血失調：早晨時分或夜間陰氣未除，大地溫度尚未回升，體內肌肉、神經及血管都還

處於休眠與收縮狀態，假如這時投入冰水冷飲入體內，必定使體內各個系統更加攣縮、血流更加不暢。也許剛開始吃喝生冷之品不覺得胃腸有什麼不適，但日子一久或年齡漸長，就會發現脾胃吸收能力欠奉，好像老是吃不結實，肌肉鬆弛肚脹墜，或是大便老是稀稀的，甚至皮膚愈來愈差，喉嚨老是隱隱有痰不清爽，時常感冒，小毛病不斷，這就是傷了胃氣，傷了身體的氣血功能。」

Janna 插嘴：「我吃得過飽時也會打噯氣的，那也是病態嗎？」

我答：「一、無原因的脹氣，持續三天以上都無法緩解。二、如果你長期感到肚子脹氣或打嗝、放屁不止。三、經常放屁、體重減輕，或是排出淺色、惡臭的糞便。若果自我檢視了飲食習慣都沒有問題，卻仍有這三點其中之一，那麼我建議你還是乖乖的去見醫師。」

Candia 吐一口氣：「幸而我現在已見到醫師，哪我可怎麼辦？」

我答：「治療方法有針灸：針刺中脘、脾俞和足三里等穴，平補平瀉手法，留針 20 分鐘，佐以艾灸，隔日一次，七次為一療程，具有補中益氣，健脾和胃，通腑降氣，防治胃腸功能紊亂，令脾胃調和，從而趕走噯氣胸悶的煩惱。」