

飽食積滯脾胃虛

過年過節，姊妹淘紛紛相約歡聚團拜，大家趁機享受人生之至高境界—食、瞓、玩。

Emily 一向是點心高手，到她家裏賀年，自家製的蘿蔔糕是必然之選。廚房傳來陣陣撲鼻的煎糕香味，端到枱前，姊妹們大快朵頤。Ruby 呷着人參烏龍，托着頭，扁扁嘴，滿身不自在。Emily 問：「怎麼不試試糕點，你一向是我的擁躉，過年食滯了嗎？」

減少進食仍頭重墜

Ruby 答：「是啊！由 Annual Dinner、團年飯到現在，全是重頭戲，吃到飽飽滯滯，最慘就是菜式相若，大魚大肉的中式風格，悶得要命。近日還出現胃脹、噯氣、肚滯、納呆、大便溏夾臭、體味重、長暗瘡，又有口氣，知道飲食不節制的禍害，所以自己也開始收斂忍口，以為減少進食，消滯就會無事，但奇怪的是不但不適症狀絲毫沒有改善，反而頭重墜、腦空虛、肌肉鬆弛和全身困重。今日團拜有譚醫師的份兒真好，究竟我發生了什麼事，現在好像進飯或絕食都不適。」

我詳細診斷後告之：「Ruby 你脾胃虛弱啊！」

Ruby 不明所以。

飢飽失調脾胃損害

我續：「你早前飽食積滯，令脾胃工作量加重，故出現胃脹；但你掉以輕心，繼續餐餐十成飽，脾胃便開始向你咆哮，發出噯氣之聲，你仍然不識抬舉，不但沒領情，每天還肥膩、重口味一併送上，脾胃的工作已超出正常水平，所以出現滯留，結果令你肚滯納呆。你這時才驚覺出事，自動收口，但已太遲，皆因脾胃功能已受到損害，忍口，只能減低脾胃的工作量，不致再繼續負荷，但不等於脾胃功能會自動恢復過來。」

Ruby 續問：「我已忍口絕食，何解不適絲毫沒有改善，反而情況更差？」

我答：「你時而喪食，時而絕食，令脾胃適應不了，造成脾虛，故神經與功能便出現異常。脾虛，令消化與吸收都不良，導致大便溏夾臭，下攻大便上攻口氣，於是乎口氣驚人，應吸收的食物營養不懂吸收，滯留在體內，反而由食品變毒品，身體排毒機制分別是大便、小便與皮膚，若大便與小便無能力將毒素排清，下一站便到皮膚，於是乎令你體味重和長暗瘡。再者，脾主肌肉與四肢，如果脾虛持續，便會出現肌肉鬆弛和困重；脾為後天之本，生化之源，所有食物營養都在這生命之源轉化過來，你飢飽失調，令氣血虛弱，營養不均，於是乎便頭重墜、腦空虛，歸根究柢都是飲食失調導致脾胃虛弱所致。」

Ruby 問：「哪我可怎麼辦？有得救嗎？」

我答：「脾胃虛弱，最直接當然是健脾啦！」

針灸治療強化脾胃

「針刺：中脘、足三里和天樞等穴，以補手法，佐以艾灸，留針二十分鐘，七次為一療程。實驗研究證實針灸能有效提高脾胃功能，增強毛細血管的血液流動，強化消化酶的合成，從而令脾胃回復最佳的功能狀態。」

Ruby 笑：「哪我即是可繼續食嗎？強化脾胃血流與功能是不是可以將胃腑與肚腑的尺碼減少呢？」

我答：「兩樣都可以。」