

吃腸散發腐臭

若身體散發香味，能令你提升吸引力；若身體發出異味，則受人白眼，就如 Stephanie 因身體異味而求診。

Stephanie 問：「譚醫師，我天天洗澡，又注意個人衛生，但身體會發出一股難聞的異味，令人尷尬不已。請問身體發出異味的原因是什麼？」

我答：「氣味辨病是屬於中醫四診中的『聞』診範疇。當人發生某種疾病時，身上就散發出特殊的氣味，氣味大多出自皮膚、汗液、排泄物、呼吸道、消化道、泌尿道、口腔或鼻腔等部位，不同的疾病會產生不同的氣味。」

自然水土與季節的更換，都與身體機能息息相關；現代人無視季節，吃着非當季食物的行為，不僅脫離自然，導致免疫力與代謝低下，如在夏天的心臟、小腸會比較虛弱。

異味成因

油臭味：是油脂氧化引起，表示肝臟、膽囊的經絡出現衰弱。肝臟猶如人體內的淨化槽，負責淨化血液。若嗜食肥膩、煎炸或脂肪較多的肉類等，使肝臟來不及將攝入的脂肪處理，過剩的脂肪就會被氧化，形成油味的體臭。

焦臭味：「焦」是通往「心」的經絡，心與小腸相表裏。若嗜煙酒、嗜食煎烤食品，心臟與小腸循環系統易出現問題，造成血液循環不良，使腋下、胯下和胸前等部位發出難聞氣味。進入夏季，人體新陳代謝快，血液循環加劇，心臟負擔也隨之加重而導致衰弱，此類人士較易發出焦臭味。

甜酸的臭味：在農曆立春、立夏、立秋及立冬前的 18 天都稱為長夏。脾胃在這四個長夏期間容易疲弱，造成陰陽二氣紊亂，導致疾病出現。脾胃除消化功能外，還負責將營養送至五臟、皮脂腺和滋潤肌膚等。如果脾胃功能失調，將出現皮脂分泌不足或皮脂分泌過剩，前者使肌膚變得粗糙、易脫皮，後者則導致毛孔堵塞、產生甜酸的體臭。

腥臭味：若身體和口腔散發出猶如魚、蝦之類的腥味，表示肺、大腸功能不佳。肺、大腸經是主管遍布全身的大汗腺經絡。入秋以後，因肺和大腸系統到秋天易見疲弱，發汗異常的現象往往有變本加厲的傾向，若加上攝取太多油脂類的食物，水混着油脂流到肺部，即造成堵塞。當脂肪開始氧化時，呼出的氣息就會帶着腥臭味。

腐臭味：當身上出現如臭雞蛋般或死魚腐爛的臭味，說明了腎臟、膀胱系統正處於疲弱的狀態。五行學說中，與「腐」味相呼應的是「腎」經。這些臭味的主體是硫化氫等具揮發性的硫氧化物，它們會以糞便臭味、尿液臭味或汗液臭味等形態，自排泄器官和生殖器散發出體外。嗜香腸、煙肉等加工食品者，易出現這種腐臭味，是因為這些食物含鹽量高，會使腎功能衰弱。

氣味、五行、內臟及季節都能互相對應			
五行	內臟	季節	氣味
木	肝、膽	春	油臭味
火	小腸、心臟	夏	焦臭味
土	脾、胃	長夏	甜酸的臭味
金	肺、大腸	秋	腥臭味
水	腎、膀胱	冬	腐臭味