

便秘形成假肚臍

中秋節將到，又是聚餐與享受美味月餅的好時機。減肥是女士們的終生事業，要見老友，當然修身武器蜂擁而上，但明明全身都瘦了一圈，為何偏偏惱人的小肚臍卻揮之不去？

其實除了脂肪囤積於腹部，導致「真肚臍」外，腸道環境欠佳，多餘的廢物積聚在肚腹內，除了出現便秘外，還會造成「假肚臍」。這傢伙不但影響外觀，當毒素難以排出，更會進一步影響腸胃和身體功能。

如果體形較為肥胖，肚臍比較柔軟，那麼便秘較有機會是由於脂肪囤積而形成真肚臍；但不少人身形纖瘦，卻同樣頂着一個大肚臍，無論用甚麼方法，這肚臍仍揮之不去，那就可能是由於腸道不暢通而引起的「假肚臍」了。

便秘形成假肚臍的原因包括：

一. 陰虛：

「陰」，液也。若腸道不夠體液（津液），大便猶如逆水行舟，所以「卡」在腹壁腸臟內難以排出。

二. 氣血虛弱：

氣血虛弱導致腸道無力蠕動，故此大便滯留。

三. 腎虛：

腎主管大、小二便，若過勞、熬夜、大病、久病、長期病患者、孕婦、產婦、素體有腰酸疼痛和結構病的人士，本身腎氣虛弱，便會導致腸傳導失調，出現大、小二便異常。

改善便秘形成的假肚臍方法：

一. 食療：潤腸排毒粥（1 人份量）

材料：白背木耳 1 兩、合桃 1 兩、花生 1 兩、百合 1 兩、淮山 1 兩、雞柳 4 兩、紅米與米適量、鹽適量

做法：a. 白背木耳浸清水 20 分鐘，待軟後，撕細去硬蒂；b. 其餘材料清洗乾淨同放入煲，加入適量清水，水沸後收慢火再煮 2 小時，待粥糜，最後下適量鹽調味即可。

服法：熱服。每日 2 次，連服 7 天，以觀其效。

禁忌：不適合腹瀉體質者過多服用。由於白背木耳有抗凝血作用，故腦出血患者慎用。

二.針灸：

針刺支溝、足三里、上巨虛和腹八穴等穴，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日 1 次，7 次為一療程。

支溝：使氣機升降恢復正常，津液自下，能解便秘。

足三里：調理脾胃，補中益氣，使胃腸蠕動有力而規律。

上巨虛：調和腸胃，行氣化瘀，專治療大腸運化失司方面的疾病。

腹八穴：促使腹部局部肌肉收縮運動，促進代謝，消耗局部脂肪，恢復腹壁肌肉整體力度。

本草醫藥坊