

會員登入

名稱：
密碼：
 記住密碼三十天

免費登記

專家話 ▶ 小城大夫

Email to FRIENDS

肝鬱脾虛型胃氣脹

肝鬱脾虛型胃氣脹

我看過的胃氣脹病人，其體質常表現為一種中醫稱作「肝鬱脾虛」的狀態。甚麼是肝鬱脾虛？先說肝鬱，中醫認為肝主疏泄，性喜條達。這是怎樣理解呢？人體裡各個臟腑均有氣和血的流轉，氣血能否暢順地流轉，是很倚賴肝的。肝主疏泄，正是指它能疏理氣機，使其暢順，氣機即是氣的流轉。肝的功能一旦轉弱或失調，身體裡的氣便會運行不暢，繼而形成氣滯。由於血賴以氣推動，方可周行全身，故氣滯又會引起血行不暢，形成血瘀。血瘀一旦發生，就會引起諸多疾病，輕則胃痛、月經病；重則癌病或情緒病，所以有「百病皆生於氣」之說。

氣鬱情緒因果循環

前者胃痛、女士月經痛可以理解，皆因氣滯血瘀，不通則痛所致，但情緒病怎麼又會扯上關係呢？

所謂情緒，其實是指人體所有的情志活動。當人面對負面情緒，如緊張，抑鬱，焦慮，身體氣機就會出現阻滯不暢，也即是氣鬱，氣鬱日久，就很容易引發情志病。

因為氣鬱最影響的臟腑正是肝，之前不是說過，肝的個性是十分喜歡條達，十分喜歡暢通無阻的嗎，現在出現氣鬱，肝當然不快，當然會首當其衝。情緒不佳會影響肝，相各若肝先病，又會特別容易使人引起負面情緒，兩者可謂互為因果。所以我們若想好好護肝，首先就是要學懂怎樣舒緩負面情緒，以免造成惡性循環。

治脾胃同時治肝

脾虛又怎樣理解呢？與肝又有何關係？胃氣脹最直接令人想到的是脾胃出了毛病，但為何脾胃無故會虛起來，繼而生病呢？先看看脾與肝的五行關係，脾在五行中屬土，肝在五行中屬木，木能克土（這是五行相克的關係），故當肝鬱日久，最終會傷及脾胃，最後形成肝鬱脾虛之體。肝鬱是怎樣得來的？剛才說過，大多是因為精神緊張或眾多的負面情緒引起的，有了肝鬱，最終會脾虛，之後便可能產生胃氣脹了。

明白了這道理後，便知中醫治療胃氣脹，不光治脾胃，還應同時治肝。治療方法為疏肝理氣，健脾和胃。常用的中藥方劑包括有逍遙散、柴胡疏肝散，旋覆代赭石湯等。常用中藥有：柴胡、白朮、茯苓、白芍、香附、枳殼、砂仁、旋覆花、半夏、代赭石等。由於氣滯多兼血瘀，故方中會加一些活血化瘀藥，如丹參、鬱金、桃仁、赤芍。有些脾胃虛寒的，須加入一點溫裡藥，如乾姜，吳茱萸，白豆蔻等，怎樣用藥，很視乎肝鬱、虛寒、血瘀的程度而定，絕對是因人而異的。

撰文：黃劍峯

現任上善堂中醫診所主治中醫師，香港中醫藥管理委員會註冊中醫（全科及針灸），主治老人科、婦科及皮膚科。考獲香港大學中醫學碩士、澳洲皇家墨爾本理工大學健康科中醫學士、浸會大學中醫專業文憑。著有《防治都市病－湯水篇》、《幸福媽咪懷孕食譜》及擔任《家有哮喘兒》一書中醫顧問。

電郵：sheungsintong@yahoo.com.hk

電話：

名人專訪



換心女童重踏校門

專家話

- 婦女患癌 肥胖是元凶之一
- 慢性病管理計劃
- 工時過長醫生易出錯
- 嶄新技術治療心房纖維顫

最新活動及講座

- 「冠心病」講座
- 復康專科及資源中心流動展覽服務
- 「趣談消費心理」講座
- 「失智症認識及照顧技巧」工作坊