

## 會員登入

名稱：

密碼：

記住密碼三十天

免費登記

## 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

## 專家話 > 小城大夫

胃氣脹飲食禁忌

### 胃氣脹飲食禁忌

患者應盡量減少食用會脹氣的食物，如南瓜、芋頭、花生果仁類、豆類，最重要是少凍飲，如凍奶茶、凍咖啡、汽水，這統統是胃氣脹病人的違禁品，至少服中藥或發病期間避免進食。還有吸煙和飲酒也會加重胃氣脹，這兩個是百病忌食的鐵膽，無論患甚麼病，都難免要戒掉。最後，當胃氣脹發病時，最好減少服用補氣中藥，如人參、北蒼、洋參，因為話明氣滯，你補落去，也只會使氣滯而不行，不但補不了氣，還會使病情加重。若想補氣的話，應該先治理好胃氣脹，或在補氣藥中加入理氣藥，這方面可請教你的中醫師。

### 徹底幹掉它

想徹底消滅胃氣脹，除服藥治療之外，其實做運動也很有效。做運動不但可以紓緩緊張情緒，還可以加速胃腸蠕動，加快新陳代謝。如想選擇靜態一點的運動，可練習腹式呼吸法。方法是吸氣時，使腹部隆起，呼氣時，腹部凹入。腹部如此一起一伏，呼吸量比一般胸式呼吸法多，同時達到按摩和強壯五臟六腑的功用，也可減少胃腸道脹氣的產生。有些人會在呼氣時心裡默數1、2、3……這種方法已屬於佛家的坐禪——止觀法門的範疇，同時可靜心和洗滌心靈。亦有些人腹式呼吸的同時，將意念集中於臍下，即意守「丹田」，這是氣功導引術的初階，同樣有強身的功效。可見腹式呼吸應用極廣，功效良多。

### 湯水推介

#### 胡椒砂仁豬肚湯



**zoom** 將白胡椒放入豬肚內。

材料：白胡椒10克、砂仁8克、豬肚1個

製法：將白胡椒略打碎，放入已洗淨的豬肚內，並用線封口。加適量水於鍋中，放入豬肚，文火煮至豬肚熟透，然後加入砂仁，再多煮5分鐘即成，可飲湯吃豬肚。

功效：理氣、驅寒、暖胃，主治虛寒型胃氣脹、胃痛及十二指腸潰瘍。

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

Take the big screen with



HTC HD2

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：2858 0556

16-12-2008

Email to FRIENDS

| 頭條醫聞 | 健康專線 | 專家話 | Keep Fit 大道 | 熱門病變 | 醫學新知 | 專家信箱 | 聯絡我們 | TOP ▲

本網站內容只供參考，無意取代專業醫療諮詢。讀者如對個人或親友健康產生懷疑，宜及早諮詢醫生或其他醫護人員，以免耽誤診治。  
我們盡力確保本網站內容之準確性及可靠性，唯不會就任何不確或遺漏而承擔責任。

© 2009 Next Media Interactive Limited. All rights reserved.  
版權所有 不得轉載

私隱聲明 | 刊登廣告 | 聯絡我們

execution time : 27.14 ms