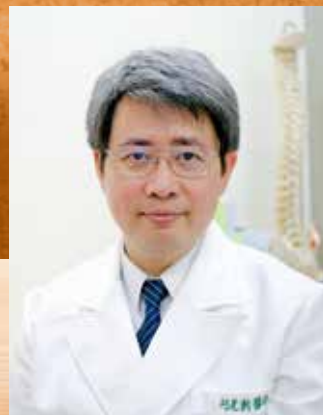


順順 一肚子氣

論中醫治脹氣

口述／柯建新 花蓮慈濟醫院中醫部主任



相信許多民眾都有肚子脹氣的經驗，為什麼會脹氣？

脹氣是一種訊號 先查是否吃壞東西

我們在吃食物時，連帶會把許多空氣一起吃進肚子裡，食物從胃蠕動到小腸，最後抵達大腸，在大腸的空氣被排出來，就變成我們講的「放屁」。如果氣是往上從嘴出來，則稱為「打嗝」或「噯氣」。

肚子裡面本來就會有一些空氣，但是有空氣不等於會讓人不舒服。當感到不舒服，顯然就是脹氣的量太大了，大到讓人很不舒服，但為什麼量會大？簡單的說，會脹氣就是腸胃功能受到影響。

人的手臂在動、肌肉在動，這叫「骨骼肌」，屬於「隨意肌」，它會根據人們的意念進行伸直、彎曲、向前、向後，但是腸胃的肌肉是所謂的「平

滑肌」，屬於「不隨意肌」。什麼叫「不隨意」？即想脹、想收縮，常常不是那麼容易被人的意志所控制，我知道有的人可能老僧入定，他可以調息、他可以控制、他可以練氣，但是絕大部分的人沒有辦法，所以腸胃常因情緒、吃壞東西、感染等等一些因素而導致好像亂了步調，就會脹氣。

脹氣最常發生在什麼情況？譬如說吃壞肚子，腸胃絞痛，變得好像在扭毛巾般，會脹、會抽、會痛，難過得吃不下或噁心，甚至整個胃痙攣、想吐，這種脹氣是因為吃了不潔的食物。例如夏天高溫加速食物腐敗，若保存方式不適當，吃了不新鮮的食物就容易拉肚子。

曾有病人跟我說，若便秘就喝有一點臭酸的牛奶來通便。可是溫度一升高，牛奶或多或少都有細菌滋生，喝了臭酸的奶對腸胃反而是一種傷害，不太建議病人用這種方式，萬一將鮮

奶退冰太久了，造成細菌大量滋生，腸胃肯定受不了，還可能導致急性腸胃炎，得不償失。

究竟人體的腸胃該怎麼自保呢？它雖會脹，但是它也會不斷急遽的蠕動，經由往上或往下的人體管道，趕快讓這些有毒物質排出體外。這是身體的自我保護機能，這種自我防衛當然不舒服，但身體知道如果壞東西一直留在體內會更不舒服，欲除之而後快，寧可要讓你吐、讓你拉。所以脹氣是一個訊號，告訴人們真的吃壞肚子了。遇到脹氣的病人，我會先問有沒有吃到腐壞的食物。

夏天吃冰消暑 小心胃不動

除了食物中毒，吃了難消化的食物也會讓肚子不舒服，像有的人吃豆類製品特別容易這樣，豆類製品吃了容易發酵產生氣體，吃了容易放屁，麵包、地瓜、馬鈴薯也容易產氣，如果



民眾特別容易有脹氣或常覺得動不動就排氣，造成社交上的尷尬，顯然這些食物就要避免了。

有些食物不好消化，譬如麻糬，腸胃不好的人卻又吃很黏滯、很容易讓肚子撐飽的食物，消化就會有困難，造成腸胃的負擔。有的人喜歡吃炸物，如鹹酥雞、炸雞排，也是難以消化。有的病人甚至變本加厲，在夏天吃冰消暑，冰品一到胃，整個平滑肌就會收縮，胃就被冷凍不動了，當胃不蠕動，食物在胃裡也會導致脹氣。

五穀雜糧養生 循序漸進才有用

另外，現在為了健康養生，民眾很流行吃五穀雜糧類食品，五穀雜糧類食品很好，但民眾如果在平常已吃慣軟軟的白米飯，突然要切換成這些食品，強力建議採漸進方式，慢慢的改。

有許多病人因為體檢報告的膽固醇過高或突然罹患了癌症，便當天「痛下決心」，飲食習慣從原本吃白米飯，突然改吃五穀雜糧飯，當然容易脹氣，為什麼？若腸胃已經「嬌生慣養」，習慣了軟軟、精緻的食物，突然吃粗糧，如地瓜葉等，難怪腸胃受不了，漸進才是適當的作法。譬如煮三碗米，您可能半碗的量先加一點雜糧，慢慢地增加，讓腸胃慢慢適應及訓練，緩步承受比較粗糙、高纖、需要消化的飲食，讓耐受力循序漸進，不要突然的改變。

留心打嗝脹氣 可能為潛在病灶

此外，民眾若有莫名其妙的打嗝，要很小心，打嗝主要原因是橫膈膜的痙攣所致，橫膈古人叫做「膏肓」，為什麼變成膏肓難治？依中醫藥辭典，「膏肓」有兩種意思，一指心之下、膈之上的部位，病位深隱難治，因為在膏肓這麼深層的地方，古人認為是藥到不了、難治，因此將病情危重的患者，稱為「病入膏肓」。另一指經穴名稱，講的是背部穴道，屬於足太陽膀胱經，第四胸椎棘突下，旁開四指幅寬處，約當肩胛骨內靠近中線的位置。

我們現在講的橫膈，是另外一種膏肓的稱呼，由於肌肉要收縮才会有打嗝的動作，所以如果您有莫名其妙的打嗝，我會建議去檢查橫膈膜以上跟以下的器官，特別是老人家，為什麼？橫膈膜以上的器官是肺，肺產生的問題特別是發炎、化膿或長了東西往下壓到橫膈，才會莫名其妙的打嗝。什麼情況下會這樣打嗝？肺發炎或肺癌，或者肺裡面有問題才會這樣打嗝。

橫膈膜以下是什麼？人體最大的器官就是肝臟，所以莫名其妙的打嗝可能是肝有問題，肝硬化、肝臟腫瘤、肝癌往上頂，才造成打嗝。若有莫名其妙的打嗝，卻怎麼都醫不好，就需要檢查是不是有惡性的壞東西在作祟。

此外，有尿毒就是腎臟不好，也會造成打嗝，腎臟裡面有些毒素排不出

去，可能需要洗腎了，有些毒素代謝的廢物它出不去，這種毒素會刺激身體產生打嗝的反應。例如，腎臟不好的人是不能吃楊桃的，若吃了楊桃就會拚命打嗝，打嗝或許是人體要排除毒素的一種方式，但是它依舊排不出去，所以病人最後會打嗝到很難過，甚至有人因此死亡。所以若是老人家打嗝，我們常認為不是一個好訊號，因為打嗝它牽涉到的，顯然都不是好病，如肺癌、肝癌、尿毒等等。

很多病人，特別是住院的病人，有時會診我們中醫，病歷註記著「for Hiccups」（打嗝），要我們治打嗝，為什麼？它可能是西醫的常規治療，西醫有很多治療打嗝的用藥，可能覺得效果不太好，看看尋求中醫能不能幫忙病人針灸一下、或開個幾帖藥讓病人好轉，這是可以的，但通常我們都會先要求西醫檢查詳細一點，做電腦斷層、磁振造影都沒關係，先查看有沒有潛在的問題，譬如尿毒、腫



瘤等，先搞清楚，如果都排除以上的可能性，中醫再去治療比較有意義。總之，有脹氣、打嗝就要很小心，代表病人可能有別的潛在問題。

情緒壓力也影響腸胃 找人說心事避免內傷

另外，脹氣在臨床上還有一個很常見的因素就是壓力，我們講「茶不思、飯不想」，為什麼？因為情緒、壓力的緣故。有些病人因掛念無法解決的事情，煩惱造成吃不下飯、三餐不正常或亂吃，導致胃脹，說明情緒確實也會影響腸胃蠕動。大家普遍都有類似的經驗，像我就讀國小階段，有時一聽到要考試就肚子痛，深受情緒的影響。

情緒的壓力來源，包含課業、工作、感情等各方面。當有情緒壓力時，身體的不平滑肌、不隨意肌不聽使喚，由於它無法控制，面對壓力時便轉化成別的方式呈現，造成腸胃常出問題，換言之，藉由腸胃問題能推測病人可能承受壓力。像我們把脈的血管也是一種平滑肌、不隨意肌，一如腸胃，病人嘴巴雖一直說沒事，但脈搏卻透露了「很有事且不是小事」，這些都可以推測、猜想，但我通常不會特別去說破，只會試探性的點一下，然後看病人願不願意說，若不願意講就算算了，因為病人來看診不到三分鐘，就對醫生掏心挖肝講些很深層、私密的事是不容易的。我的經驗是與病人夠

熟悉之後，才願意分享，而且病人必須確定說了之後沒有副作用，不會隔天在報章雜誌被披露，這屬於醫療道德的層面。

醫生應該了解病人的壓力，我發現病人把心事說出來，確實心情會好很多，因為有人願意傾聽，分擔情緒，我鼓勵病人最好找個人聊聊，如信任的親友，或者擔心親友會洩漏，也可打電話給「張老師」、「生命線」等心理輔導機構吐露心聲，若一直悶著，真的會「內傷」，常常悶到最後就生病了，因為情緒出問題與腸胃蠕動息息相關。

腸胃不好的人多半很緊張，很多病人罹患了頑固性便秘，動不動就脹氣了，肯定是承受極大的壓力，我以前就遇過很多這樣的病人，有的是學生可能換了新環境，來花蓮讀書適應不良，或者有的女孩子連月經都忘記來了，可以足足三個月、半年沒有經歷生理期，聽起來很不可思議，但卻常在中醫門診出現，這種病人我一方面要治療脹氣，另一方面我要傾聽或進行開導。

所以脹氣是一個表象，潛藏著情緒的壓力、課業、感情、工作等問題，我發覺潛在的一些冰山底層問題其實相當多，也會造成脹氣。脹氣成因五花八門，從吃的食物到情緒、工作等，都可能造成脹氣。脹氣說起來不是病，因為脹氣不是一個診斷，它是一個症狀，但是脹氣可能衍生出來的問題相

當多，所以要清楚到底是什麼問題，為什麼動不動就會脹氣，是不是吃了什麼食物或處於何種狀態、心情如何，這都會影響。

中醫治脹氣多重手法 陪病人找出癥結點

我們臨床發現，很多人脹氣不只一個原因，通常是兩、三個或四、五個以上的原因合在一起，或輕或重糾結在一起，解鈴還需繫鈴人，通常中醫角色是從旁協助，主要還是病人需真正的下定決心做改變，譬如放下或不理它、改變飲食習慣，說實在不是那麼困難，如果病人很願意去改善身體狀況，把那些負擔的因素一一的慢慢挑掉，腸胃症狀就可改善。

有的人一天到晚吃腸胃藥、吃消脹氣的藥，吃藥雖會緩解，但根本的問題沒有被解決，終究還是會再發生的，以致於病人覺得一天到晚都在看醫生。我覺得，一個完整治療應該是在改善病症的同時，追本溯源的找到問題癥結點，有些問題可能不是那麼的立即性，但至少在治療的同時，可以建議病人有什麼管道或資源可以運用，多管齊下，讓病人慢慢的願意做一些改變，這樣子治療才有意義。

這類病人來，我們可以開藥、也可針灸，我在病房也曾為某些病人針灸，效果還不錯。有些病人放胃管非常痛苦，如果屬於麻痺、氣喘的，醫生通常會放胃管進行減壓，把胃的壓力減



低，再給病人打足夠的點滴，然後休息，直到病人的腸子自然消脹氣為止。這種無法用口進食的病人家屬，後期往往要求會診中醫，希望以針灸協助消氣，針灸可以輔助消脹氣。

中醫治脹氣有很多手法，氣不順或腸子太冷、太熱，各有分類對治的方法，就不同的證型，開立不同藥物來幫腸胃做舒緩，重點是放鬆、恢復正常的狀態，拿掉一些不利的因素。

所以，當民眾有脹氣時可去腸胃科求診，醫生如果認為有需要，會為您安排超音波或胃鏡、大腸鏡檢查，檢查如果沒有大問題，且如果您吃藥的改善效果不很明顯，建議尋求中醫的協助，中醫可以針灸、開藥調理，把身體處在一個不平衡狀態調整回平衡狀態。我想透過西醫的詳細檢查能釐清病因，加上中醫的調理治療可迅速改善身體的狀態，當中西醫並用，相信對病情有很大的助益。

（聽打／羅意濤 整理／黃昌彬，大愛廣播「大愛中醫館」節目內容）