

# 跟著中醫師 順時養生 啟動護胃隊

整理／洪詩茵 圖文資料／本文摘自時報出版《讓腸胃動起來》



一年之始，正是順時養生的好時機，而負責消化、吸收的腸胃又被視為健康的起點。扶原中醫體系總院長郭大維醫師表示，中醫的時間醫學強調要順應四時養生，也就是利用季節性養生大法，來順應身體機能四季變化，當然脾胃疾病發生的時間也不例外！其在門診中就有遇過一名女性的脾胃病患者，都是在每年的特定季節現身，他都跟她開玩笑說：「我們是牛郎與織女，一年就這些日子可以見面。」她每到夏天食慾就變差、體重變輕，甚至還會精神不濟。也遇過一名年輕的女患者，只要一換季腹瀉就會發作，每逢季節轉換時症狀都會加重，簡直比氣象報告還要準。

有鑑於此，郭大維醫師與資深醫藥記者王瑞玲共同出版《讓腸胃動起來》，希望教導民衆順時養腸胃，從生活中力行保健之道，繼而透過中醫的方劑、按摩、食補、中藥茶飲等方式，讓腸胃重新活躍起來。吃對了，腸胃就順了；腸胃好，身體才會健康！

## 四季容易造成脾胃病的原因

### ◆ 春季：

春天是萬物復甦的季節，中醫認為春天屬「肝」。此時肝火旺盛，容易有鬱結不舒、容易焦躁、易怒的現象產生，主要原因在於中醫五行學說的「木剋土」（中醫五行：木屬肝，火屬心，土屬脾，金屬肺），所以春天時，脾胃就容易變成肝的「受氣包」。當肝太旺時，連帶著脾胃就會受到影響，造成脾虛。此外，胃出血、消化性潰瘍也最容易在春天發病或症狀加重。

**飲食建議：**以健脾和胃為主。飲食上可以多攝取小米、玉米、糙米。

### ◆ 夏季：

台灣的夏季氣候潮濕悶熱，同時也是腸胃病的好發季節，這個時候細菌繁殖速度非常快，所以食物很容易腐敗或變質。此外，由於天氣悶熱，很多人喜歡吃冰冷食物、飲品來消暑，但食用過量容易傷脾而導致

「脾失健運」，脾的運輸消化功能失常，稍不注意就容易發生腹瀉、腹痛的情形。症狀輕微者，出現腹鳴、腸鳴、消化不良、食慾不振等症狀，嚴重者則面黃肌瘦、四肢無力，甚至四肢水腫的情形。

**飲食建議：**夏季飲食以健脾利濕為主，可以多補充山藥、白扁豆、蓮子、薏仁。

#### ◆ 秋季：

立秋時節氣候多變涼爽，陽氣也開始漸衰，這時很多人會感到食慾大增、睡眠時間增長。身體為了抵抗寒冷，也會開始儲存脂肪而造成發胖，或容易暴飲暴食，加重腸胃的負擔，導致消化功能的紊亂，而季節性便秘，也常在秋燥的時令顯得更為突出。加上晝夜溫差大，腹部容易著涼，使腸胃蠕動變化而導致腹瀉。

**飲食建議：**立秋飲食以補中益氣為主，飲食方面以溫食，像是粥品就相當適合。此外多補充養血生津的大棗，也很推薦脾虛、氣血兩虧的患者食用。

#### ◆ 冬季：

冬天的寒邪，容易損傷脾胃陽氣，易引發胃病。有虛寒性胃病的人，在遇到氣溫低的冬季當然就會更加不適，會有疼痛、脹氣等情形出現，所以要特別注意溫養食療與防寒保暖。不過特別提醒，冬天雖是進補的好時節，也要講究節制，切勿暴飲暴食，如果一次吃得太多，是會把脾累壞了！其次是冬季嗜食辛辣刺激食物的人，若飲食不節制，更容易損傷脾胃，反而失去調養脾胃的原意。

冬季陽氣虛，脾陽不足，胃脘部受空氣的影響，胃酸分泌也會增加。使得保護胃部屏障的胃黏膜作用減弱，繼而出現胃潰瘍等症狀。



堅果是絕佳的健脾食物，冬天可多吃。（圖片來源：Pixabay）

**飲食建議：**以溫補為主。冬天養脾可以多吃一些牛、羊肉、五穀雜糧、堅果，尤其像堅果是非常好的健脾食物，不過也因屬性較溫燥，適量即可。

## 養胃健脾的重要經絡和時機

在中醫的觀念裡，每一個時辰都有對應的五臟六腑，因此在養生上應該要順應時辰的變化來做調理。中醫所提到的「脾胃」，是指整個消化系統和對應的經絡、四肢、肌肉、口唇等，脾和胃在中醫上互為表裡，同樣為身體氣血生化之源，說它們是人體最重要的「發電機」一點都不為過！把握特定時辰，讓養生效果更加乘，也就是所謂天人合一的順時養生。

食物經由胃的消化吸收轉化為生化氣血的食物（水谷精微），接著再透過脾運輸到身體需要的地方，這種相輔相成的作用，讓「養胃」和「健脾」是密不可分的。

## 養胃健脾的四大黃金時間

### 1.【卯時】早上 5 點~ 7 點/大腸經/排便的最佳時機

這個時間點最適合排便，主要是卯時時大腸經旺盛，大腸具有吸收水分、調節水分代謝、排泄體內廢物的功能，所以這時起床，就先從喝一杯溫水開始，可以濕潤口腔、食道管、胃黏膜，同時也可以沖刷附著在黏膜的黏液和膽汁，並促進胃腸的蠕動，還可以補充夜晚流失的水分。

要注意的是，早上這一杯溫水不用補充太多，大約 100CC 左右即可，過量反而會沖淡胃酸而影響消化，更不能一起床就喝涼水冰飲，容易對胃部造成刺激。

### 2.【辰時】上午 7 點~ 9 點/胃經/用溫熱的早餐啟動護胃隊

這個時間點是上學上班的通勤時間，有一部分的人會選擇多睡 30 分鐘而不吃早餐，千萬不可！這個時間是飲食入於胃，開始進行消化與營養物質運送，分布到全身的最佳時機。

胃主受納，即是接受的意思，如果此時不吃早餐會影響脾胃運化功能，也會間接影響到生長發育，以及新陳代謝功能。

此外，很多人喜歡在早上來一杯活力的冰果汁或是精力蔬果汁，其實這樣是很傷胃的！早上的第一餐還是以溫熱的食物來暖和我們的身體，而需要補充精力的果汁，建議留到餐後再來飲用，以免造成脾胃虛寒。

### 3.【巳時】上午 9 點~ 11 點/脾經/將營養運送至全身，宜鍛鍊養脾

脾主運化，就如同上述所說的，若沒有吃早餐，



## 郭大維醫師的養胃早餐

以減少腸胃負擔、吸收快、能提供足夠能量為前提。

### 1. 健腦五穀粉加無糖豆漿

這一杯不僅有飽足感，同時內含一天所要的蛋白質、脂質、纖維質都能攝取到，既可補腎顧胃，又可強健腦力。

**材料：**健腦五穀粉：黑豆、黑芝麻、黑桑椹、何首烏、黑米各 100 公克。

**作法：**5~6 大湯匙，配合 800CC 的熱無糖豆漿。

### 2. 500CC 熱黑咖啡加香蕉

熱黑咖啡搭配一根香蕉，既有飽足感，香蕉又富含色胺酸，能夠穩定神經，熱量也足夠提供早上工作之需。

### 3. 500CC 熱黑咖啡搭配三角飯糰

便利商店所販售的三角飯糰，一個熱量都不會太高，大約落在 200 多大卡左右，有蛋白質、脂質、碳水化合物，既有飽足感，對腸胃負擔也不會太大。

也就不會起到脾胃運送營養的作用，長期下來就會引起脾胃不和，甚至造成氣血失調的情形發生。

而也因脾主肌肉，在這個時候也很適合做一些適當的鍛鍊，達到氣血通暢、強筋健骨的作用。

如此一來，接下來的時間也會感到特別有精神！

### 4.【未時】下午 1 點~ 3 點/小腸經/補充水分助排毒

小腸能分清濁，使清氣上升，吸收食物營養後輸送全身，將濁氣往下帶，把糟粕身體不需要的廢物送入大腸。很多上班族喜歡在這個時候來個放鬆的下午茶，建議這個時候可以喝杯溫熱的茶飲或多補充水分，來幫助身體消化排毒。

## 養胃健脾務必要戒宵夜

此外，有許多人喜歡在亥時（晚上 9 點～11 點）、子時（晚上 11 點～凌晨 1 點）間吃宵夜，這對脾胃的健康其實是一大傷害！一來這段時間是接近一日休息的時間，身體活動量已大幅減少，並以坐姿與臥姿居多，導致腸胃蠕動速度減緩，食物消化時間延長。

再則，子時為膽經運行的時間，全身臟器與氣血正要開始進行解毒與代謝，其中，膽汁又參與消化功能，這一段時間進食，的確會對人體產生一定的影響，最後吃飽後又馬上睡覺，更容易引起肥胖問題和胃食道逆流的發生。若要養好自己的脾胃，還是戒掉半夜吃宵夜的習慣，讓消化系統的負擔不要這麼大，更能降低日後腸胃道疾病的發生率。

## 郭醫師的養腸操

郭醫師過去因為看診的關係，並沒有太多的時間可以空出來運動，包含定時間的慢跑，或是依照教練的建議定時上健身房來做訓練，長時間下來，因為看診的動作通常都很固定，多半都只用到手部的肌肉，核心及背部肌肉卻很少使用。

日積月累的姿勢不良會使部分肌肉過於緊繃，引發肩頸僵硬，甚至頭痛、頭暈等症狀。當然這些我們都可以透過吃藥或是針灸來得到一定程度的緩解，但每隔一段時日，肩頸痠痛的問題又會再度出現。

在某次的因緣際會下，郭醫師找到在教導皮拉提斯的同學，自從開始了皮拉提斯訓練後，長期累積的肩背筋骨痠痛都得到了放鬆舒展。經過一段時間的訓練後，骨盆也慢慢往回正中的位置，之前的脹氣、便

祕的情形也改善了許多，同時也觀察到，許多腸胃道的問題，其實和我們的姿態及肌肉的緊繃程度有關。

除了皮拉提斯之外，郭醫師也有一套簡易的養胃運動推薦給大家：

### ◆散步養胃

千萬別小看「散步」，雖然運動量遠不及慢跑或是其

他運動訓練，但若能經常散步除了可以幫助消化、消除腹脹、促進血液循環外，同時也能增強下肢的肌肉力，並有補腎強腰的作用。

中醫認為腰為腎之府，而腎主骨，透過運動訓練下肢的靈活度，便能達到強腰補腎的作用，連帶影響整個人的全身免疫力。

### 散步方式—千萬不可飯後立刻散步

最基本的散步姿勢即是抬頭挺胸、小腹微收，雙臂自然的擺動並且大步的走，步行的速度可以根據自己的身體狀況調整，建議應由慢到快、循序漸進，維持規律的呼吸節奏，走到身體有微微出汗的狀態即可，散步時間約為 30～60 分鐘。

鍛鍊的時間可以在早晨或是晚上，但要特別注意的是，切記不要剛吃飽就開始散步，尤其是患有腸





胃道疾患的人，應於飯後半小時後再開始活動，以免造成腸胃的負擔。

### ◆ 瑜珈養胃

瑜珈所遵循的大原則在於一訓練身體的平衡機制以及心態上的調理，繼而達到身心保養的目的。久坐的上班族經常駝背而不自知，透過適度的伸展胸部肌肉、放鬆肩頸，進而起到改善血液循環、暖胃、養胃的作用。

#### 動作說明：

1. 跪坐於床上或瑜珈墊上，雙手自然垂放於身體兩側。
2. 雙手往上伸展（想像正在伸懶腰），伸展的同時進行深呼吸。
3. 吐氣，慢慢坐在自己的足跟處，並將雙手抵在雙腳的足心。
4. 向前將胸部往外頂，同時下巴慢慢仰起，並維持

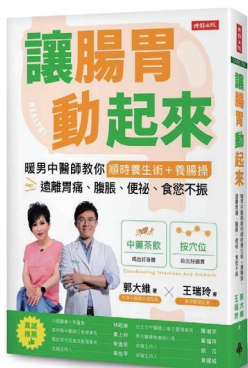
呼吸平順，切勿憋氣，維持此姿態兩分鐘左右。

### ◆ 仰臥起坐養胃

仰臥起坐是很多練線條的人喜愛的運動方式，適度的仰臥起坐還能促進腸胃蠕動、幫助消化，就像是在幫腹部做按摩。

#### 動作說明：

1. 仰臥，腹部與大腿呈 90 度、大腿與小腿呈 90 度。
2. 身體呈飛魚形狀，小腿下面可墊上東西。這個動作看起來很簡單，但要能真正獲得最好的訓練效果，就必須做到以腹部肌群的收縮力，引起腹部肌肉「壓縮」。
3. 做的時候上背部離開地面、但下背部仍應緊貼地面，動作只是腹部的壓縮，引起脊柱骨的彎曲，使腹部肌群處於「頂峰收縮」的狀態，稍停，再以腹部肌群的張力控制，慢慢使脊柱骨逐漸伸展，然後還原。



### 《讓腸胃動起來》作者 Profile

#### ◆ 郭大維

現任：扶原中醫體系總院長

學歷：

中國醫藥大學中醫所 醫學博士研究

中國醫藥大學針灸研究所 醫學碩士

中國醫藥大學 醫學士

高雄醫藥大學 復健醫學理學士

郭大維中醫師 FB：[www.facebook.com/drtcmdavidkuo](http://www.facebook.com/drtcmdavidkuo)



#### ◆ 王瑞玲

資深醫藥、美食記者，擁有 25 年以上的醫藥採訪經驗。

著作《小毛病發現大疾病系列十本》、《愛，小吃》、《心臟回春術》、《骨科診治照護全書》、《不用餓肚子，5 周瘦 10 公斤》、《顧好耳鼻喉，不怕恐怖病毒找上你》等書。

王瑞玲醫藥美食記者 FB：[www.facebook.com/reallyjie520](http://www.facebook.com/reallyjie520)



## PLUS 》》 檢測自己是屬於哪一型的脾胃失調

以下測驗請根據真實感受作答，答案評分標準：A 沒有 B 偶爾 C 總是  
計分方法：A = 0分 B = 3分 C = 5分

### 【測驗／胃陰不足型】

- 問題 1. 經常熬夜？  
問題 2. 容易感到口乾舌燥？  
問題 3. 大便偏乾？  
問題 4. 不喜歡喝水（每日喝水量不足 800CC）？  
問題 5. 三餐不定時，常常餓過久？

※ 總分在 12 分以上，就算是胃陰不足型。

胃陰不足，也就是中醫所說的「胃陰虛」，主要原因即為胃的陰液（津液）滋養不足。很多社會新鮮人或經常熬夜的人多為此型，常常因三餐不準時吃，餓了也不吃，或是忘記喝水而造成。

建議這一型的患者要從生活作息開始調整，除了養成三餐的規律飲食、多補充易消化的食物，更要注意每日喝水的量也要足夠（一天飲水量 = 體重 × 33 ~ 40），更要早點入睡。

### 【測驗／脾胃虛寒型】

- 問題 1. 容易腹脹、腹痛、大便不成形？  
問題 2. 食慾不佳、經常胃痛？  
問題 3. 皮膚顏色偏黃，無光澤？  
問題 4. 容易疲倦或不喜歡說話？  
問題 5. 手腳冰冷、四肢容易浮腫？

※ 總分在 12 分以上，就算是脾胃虛寒型。

脾胃虛寒主要的原因，多出在飲食習慣不正常，特別是喜歡喝冷飲，是許多現代人難戒的習慣，此外，過度食用寒涼、生冷的食物，也容易傷害體內陽氣，導致脾胃虛弱。建議這一型的患者，在生活作息上應少喝冰冷的飲料、避免過度節食，應重視禦寒保暖、祛溼除寒，在每年的三伏天或是冬季四九天時，也能透過三伏貼的敷貼來達到陰陽平衡、祛病的效果。

### 【測驗／腸胃濕熱型】

- 問題 1. 經常吃炸物或速食？  
問題 2. 脾氣容易暴躁？  
問題 3. 大便不爽，常有排不乾淨的感覺？  
問題 4. 經常有噁心感（嘔酸）？

※ 總分在 12 分以上，就算是腸胃濕熱型。

這類型的患者同樣也是飲食導致的脾胃濕熱，尤其是特別喜歡吃油炸物、飲酒的人，更容易有脾胃濕熱的問題。建議飲食方面的調整應以清熱祛濕、健脾和養胃為主，同時也避免吃過度辛溫助熱的食物，像是油炸物、口味過重，或是辛辣食物等，更不可盲目的進補，應該在醫師的指示下進行，否則更容易造成身體不適。

### 【測驗／寒濕阻滯型】

- 問題 1. 經常胃痛，尤其吃了生冷的食物後加劇？  
問題 2. 比起吃肉更喜歡吃菜，是蔬菜愛好代表？  
問題 3. 怕冷？  
問題 4. 經常腰痠背痛？  
問題 5. 喜歡喝冷飲？

※ 總分在 12 分以上，就算是寒濕阻滯型。

一般來說，大部分人都會認為多吃蔬菜水果就是胃腸好，但其實過量的食用蔬菜，反而容易讓體內累積過多的寒濕。

因為大部分的蔬果都屬於涼性，如果常吃寒性食物、飲食不均，且又缺乏運動，就容易使脾經運作功能受阻，而造成水分鬱滯於體內，所以這一類型的患者也特別容易水腫。

### 【測驗／食滯腸胃型】

- 問題 1. 飯後容易胃不舒服？  
問題 2. 喜歡吃吃到飽？  
問題 3. 吃飯速度明顯比別人快？  
問題 4. 經常打嗝，且打嗝伴隨腐臭味？

※ 總分在 12 分以上，就算是食滯腸胃型。

這一類型的患者飲食習慣大多為「快快快」，也就是吃東西又快又多又急，簡單來說就是飲食不節制而導致脾胃功能失調。建議可以少量多餐，進食速度減慢並細嚼慢嚥，口味儘量清淡，減少辛辣、濃油、重鹹、重甜的食物，才能改善腸胃的不適。

### 【測驗／肝胃不和型】

- 問題 1. 工作或課業壓力大？  
問題 2. 情緒不安、容易緊張？  
問題 3. 常常心情不好，容易情緒低落？  
問題 4. 失眠？

※ 總分在 12 分以上，就算是肝胃不和型。

長期的思慮過度會傷脾胃，主要脾主升清，胃主降濁，共同承擔食物吃進去後的消化與營養物質運輸與分布。而情緒異常和五臟中的「肝」有著密切的關係，容易出現肝氣鬱結的現象，中醫認為情緒會導致脾胃不和、脾失健運，所以在日常生活中則應該要多放寬心，不要過於堅持或鑽牛角尖，保持良好的心態。🔴