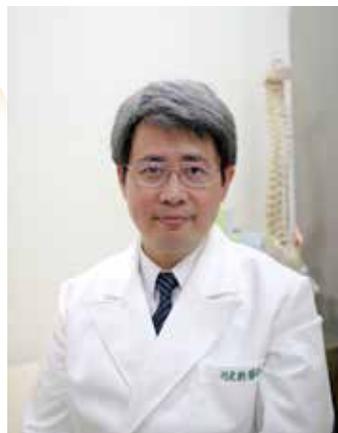
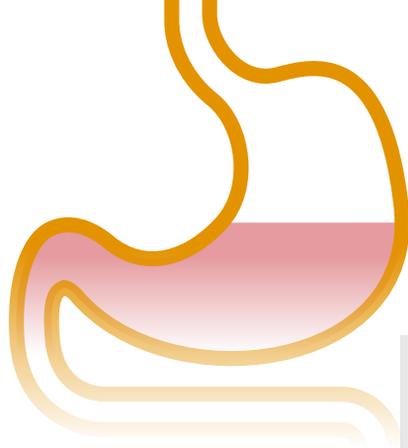


胃痛 是疾病的 反射鏡？



口述 / 柯建新 花蓮慈濟醫院中醫部主任

人體的設計就是個生理時鐘，有它的生活節奏。所以通常病患主訴胃痛時，我就會問：「早餐、午餐、晚餐，該吃的時候有沒有吃？」不求吃多，至少「有沒有給？」如果在該給的時候不給，不該給的時候又給太多，就會發生一件事：冤冤相報。今天你虐待它，明天換它虐待你。

「第一次胃痛是國三。那時因為學校中午有例行打掃，半個鐘頭的用餐時間被壓縮得很緊，必須吃很快，累積下來斷斷續續痛到現在……」一名長期受胃痛所擾的病患這樣說，我問她現在吃飯的時間有沒有延長？只見她心虛地搖頭，三餐不定時不正常吃，已經變習慣了。

既然如此，她的胃痛可能會真正痊癒嗎？不論是什麼理由造成的三餐不正常，都要記得一個原則（再說一次）：今天你虐待它，明天換它虐待你。

趨吉避凶 正確享用三餐

有句俗諺說：「吃飯皇帝大」，吃飯最理想的狀態是像吃法國料理，要有足夠的時間和心情，專注地緩慢地吃，這是最善待腸胃的做法。即使因為工作忙碌，或像上述這位患者有種種因素導致吃飯時間很短，至少在那段時間裡要專心咀嚼食物，不要邊講電話談事情、聊天等等，盡可能讓血液集中在腸胃，才能確實地進行消化吸收。

對於這一點，她倒是無辜地說：「可是我吃飯本來就很慢了呀！」

既然有做到「慢」，那就來談談飲食中的「忌口」吧！中醫一向不建議吃太極端的食物，什麼是極端？太熱、太冰、太冷、太辣都是。再者，胃不好的人也要避免難消化的食物，像糯米、麻糬等等，以及突然改吃五穀雜糧。

我曾遇過大病一場或健檢之後「發憤



圖強」的病患，立志改吃糙米等雜糧，這些食物雖然營養，卻因為個人體質不同，反而不消化，因此對食物千萬不要強自己所難去吃。但是像五穀雜糧這類高纖的食品，難道真的都不能碰嗎？答案是否定的，不過必須循序漸進，例如平常是煮兩杯白米，將其中四分之一杯改成糙米，如此慢慢調整，讓腸胃適應，才不會出問題。

不過，儘管我們都清楚冰冷的、油炸的不能吃，但人就是這樣子：不吃很難過，吃了更難過。該怎麼辦？通常我會問病人：「你想過什麼樣的日子？」俗話說「愛美不怕流鼻水」，想要過哪一種日子就選擇想要的生活方式。

這位病患又說：「我其實吃得很少，可是很喜歡吃甜食，一直戒不掉。」

人為什麼會喜歡吃甜食呢？通常是為了緩解龐大的壓力，就好像常聽到學生說小考小玩、大考大玩的道理一樣，壓力越大，身體也會自然想要找能夠緩解的東西，甜食跟重口味的食物就成為首選，其中甜食會讓血糖升高，產生心情愉悅的感覺，自然就覺得「人生是彩色的」，人若沒有自覺，就會用這種方式騙到身體倒下去為止，最可怕的是身體還可以「代償」一段時間，短期內看不出影響。

這是很大的誤區，也是疾病的前因，就好像很多人用咖啡來提神，但事實上本身體力並不夠，久了，就演變成依靠咖啡來維持，反而蒙蔽了真正的問題；大部分愛吃甜食的人會變胖，容易累以



甜食讓人有快樂的感覺……但那是假相。比較像在欺騙身體而不是照顧身體，偶爾騙一騙可以，騙久了身體就會抗議。

及產生高血脂症，這是因為中醫認為多吃甜食容易生痰，身體會變得比較濕熱，如果只重視甜食帶來的快樂幻覺，就容易忽略其背後衍生的危機。

當然，也不是說從此以後這些食物都

不能吃，偶爾吃、少吃一點是原則，曾有病人感嘆地告訴我：「小時候家裡窮，什麼都沒得吃，現在有得吃了，卻因為糖尿病和三高，必須忌口。」所以如果沒有照顧好自己，等到身體壞了，美食當前，卻無福享用，這何嘗不是一種痛苦呢？

探究本源 避免亡羊補牢

其實關於胃痛這件事，有必要說明，胃痛並不是疾病，而是「症狀」，它代表了更多的可能性。譬如有的人是痛，有的人是悶，有的人是脹氣，或者嘔酸水、火燒心……，但這些不一定是胃造成的問題。心肌梗塞或膽結石也會反射成胃痛，橫膈膜發炎、甚至盲腸炎就從胃慢慢痛到右下腹，所以一開始感官會被騙，以為是胃痛或胃潰瘍，經過詳細診斷才發現真正的病因。

再者，情緒也會造成胃痛的「症狀」，中醫所謂的五行：「肝心脾肺腎，木火土金水」，五行中「木剋土」，對照身體就是「肝（木）剋脾（土）」，肝就像自律神經系統，脾就是脾胃，所以一旦心情不好或憤怒生氣，就會影響腸胃的消化吸收，這也就是為什麼心情差時，吃東西容易出問題，第一怒傷肝，第二多思多慮傷脾胃，這時還吃東西，能不胃痛嗎？儘管我們往往直覺地否認有壓力，但身體是誠實的。

因此，胃痛這件事，也許根本之道都不是處理腸胃，它只是身體疾病的反射鏡。就像是有些人習慣喝胃乳來抑制



人總會有口欲，但對於胃腸不好的人，當務之急是把身體重新調整好，對食物也要「趨吉避凶」。

胃酸，但消化本來就需要胃酸，抑制它反而不是好事，等同在下游亡羊補牢，更聰明的辦法應該是到中上游去，找出根本的問題，才可能找到胃痛的真正原因。（整理／吳惠晶）