茶飲解油膩
清爽過好年

文／張景翔　大林慈濟醫院中醫部醫師　　攝影／江珮如

從古至今，春節假期是親友們相聚團圓的好日子，為了應景，臺灣人習俗總免不了大魚大肉，在隨著歡樂氣氛的催化下，許多慢性疾病患者因為飲食沒有節制，吃下高油、高糖、高鹽、低纖維的傳統年菜及零食，讓膽固醇、血壓、血糖飆高，甚至腹脹、胃食道逆流的患者復發機率也較平時高，而有些人則在暴飲暴食後，導致噁心、嘔吐、腹瀉機會大增，讓健康亮起紅燈。

根據統計，春節期間因急性腸胃炎而就醫的患者，每年總是高居在前。急性腸胃炎常見症狀包括噁心、嘔吐、腹瀉、腹脹、腹痛，同時伴隨有發燒、食慾下降等。以中醫的觀點來看，過度的炙博油膩容易損傷消化系統，其實現代人飲食太過豐盛營養，不必特別在春節期間大吃大喝，尤其太過油膩的年菜反而會造成胃部不適、腹瀉，增加腸胃負擔。

吃得過飽或是吃了太多米糕所導致的消化不良，會造成胃酸逆流的情況更加嚴重，而過度的飲食則會導致胃的蠕動減緩，引起腹脹、腹痛症狀，尤其是年長者及體質虛弱的患者更容易出現。所以適量的飲食才不會造成腸胃過度的負擔，但如果有胃酸逆流、胃脹痛等症狀時，也可經由合格的中醫師處方，服用半夏瀉心湯、保和丸、平胃散來減緩胃部不適；另外，按壓內關穴、足三里穴，也有減緩胃部不適的功效。

當吃到食材不新鮮，或是吃下過多油膩的食物，除了容易導致胃部不適問題，

圖為張景翔中醫師至雲林斗六環保站健康篩檢，並為身體不適的志工針灸治療。攝影／黃淑瑛

也可能伴隨發燒、腹瀉，輕則食欲不佳，嚴重時則可能脫水。提醒大家，在享用美味大餐的同時，建議搭配山楂、陳皮所熬煮的茶飲加以去油解膩，但如果有出現發燒、腹瀉、噁心嘔吐、腹絞痛等情況時，就得特別注意，可能是因食物不新鮮所造成的急性腸胃炎。此時，中醫可透過辯證論治，給予藿香正氣散、葛根芩連湯等方藥來去邪扶正，調整體內腸胃道的狀況，在短時間內可減緩腹部不適；另外，也可在足三里、豐隆等穴位針灸或按摩，具有緩解腸胃道功效。

中醫自古有言：「上工治未病」，強調的就是平常的預防保健來減少疾病發生的機率，想要預防胃食道逆流、胃脹氣的問題，平日就要養成良好的飲食及生活習慣，飯後應避免立刻運動或躺下休息，飲食也需適量不可暴飲暴食。另外，睡前兩至三個小時應避免進食，睡眠可將頭部墊高，但是如果有胃食道逆流或胃部不適的症狀時，建議飲食上避免過度刺激（如辛辣製品、油炸類食物），減少食用發粉類食物（如麵包、蛋糕、饅頭等），少油、少鹽、少糖，如果胃容易脹氣，則少吃易產氣的食物（如番薯、豆類等製品）；如果出現腹瀉、腹痛、噁心嘔吐等急性腸胃炎症狀，則建議讓腸道休息，可食用清淡的飲食（如清粥等），避免油膩及辛辣刺激食物，另外需補充水分及電解質，以防身體出現脫水症狀。

可經合格中醫師處方，服用半夏瀉心湯、保和丸、平胃散等科學中藥。

養生茶飲解油膩

年菜要吃得好，也要吃得健康，建議不妨在烹煮年菜時，加入一些中藥來減少油膩及腸胃不適，例如杜仲、何首烏、黃精等中藥材，除了可以補益肝腎、強筋健骨，同時在現代藥理學研究證實，能夠降低血液中膽固醇。厚朴、陳皮、茴香等中藥材，可以理氣消滯，消除胃部脹氣的問題。當吃完年菜後，也可飲用一些中藥茶飲來消油解膩。

過年，是個喜氣洋洋的節日，要讓自己及家人吃得健康，除了懂得慎選新鮮食材外，也要特別注意年長者或小孩的腸胃是否能負擔高油、高鹽的飲食；建議盡量避免油膩傷腸胃，除了烹煮年菜時要少油、高纖維外，也可配合中藥入年菜及中藥茶飲來緩解及預防腸胃道的不適。心情放假也要給腸胃適當的假期，才能過個健康、快樂又無負擔的好年。

山楂烏梅茶

材料：山楂、烏梅適量，茶葉 5 克

作法：以 500cc 熱水沖泡飲用即可，可回沖至無味。

消脂茶

材料：荷葉、炒決明子、洛神花、山楂、杜仲葉、玉竹各 5 克

作法：水 1,500cc，先用大火煮滾，加入中藥材，轉至小火煮 5 分鐘後熄火悶 30 分鐘後飲用，可適量加入冰糖。

陳皮菊花茶

材料：陳皮 5 克、菊花、淡竹葉適量，茶葉 5 克

作法：以 500cc 熱水沖泡即可飲用，可回沖至無味。