

# 胃痛起來真要命！專家解析中醫如何看胃痛？

導語：胃痛（即上腹部近心窩處發生疼痛）是現今都市人，特別是生活緊張、食無定時的繁忙一族常患的疾病。很多時候當胃痛發作，大不了只隨隨便便吃點止痛藥便算，這樣做是很不明智的，因為痛止了，並不等於病根消除，病根不除，隨時會再發疼痛外，還會進一步損壞脾胃功能。所以，務必找出胃痛的原因，把它消除，才是明智。

案例分享：

姓名：Carrie

年齡：30+ /女性

工作：全職媽媽

生活習慣：經常因為忙於家務和照顧孩子，讓胃饑一頓、飽一頓，廢寢忘餐。早上空腹來一杯咖啡代替早餐，午餐要不是忙接送孩子或補習班，就是對著育兒書本、計算機屏幕或手機邊看邊吃，進食速度驚人。當胃痛出現就連忙投入止痛藥，純粹掩蓋病情，不理會成因，以為會自行痊癒。

近期，大家都為孩子報讀小一的事情張羅。前陣子，英華小學舉行小一入學簡介會，大家都認同英華小學的教學理念，就是我們要相信孩子，給孩子提供一個自由、廣闊、平等的學習環境，讓孩子的潛能可以發揮。我們認同“全人教育、全人成長”教育的理想，老師在教與學的模式上作出革新，而且最重要的是“革心”。於是乎相約參加講座。

在講座中，林浣心校長分享了很多既務實又理性的教育男孩心得，令我獲益良多。當中，林校長強調家庭與學校都是孩子最長時間逗留的地方，亦在這裡，有甚麼經歷，就塑造甚麼能力。就這句話，我決定只讓孩子們挑一、兩項喜愛的課餘活動，抗拒將孩子送到任何補習社，奪去孩子與我們相處，享有快樂的時光。

再者，我也從講座中學習到寶貴的一課，當中讓我明白孩子成功的四個經歷包括：

- 1.閱讀；
- 2.與父母優質相處；
- 3.身邊成年人比較有一致的價值觀；
- 4.朋輩的影響。

換句話說家長們與其拼命在考試和入讀下苦功，倒不如努力在 1-3 點上，好讓孩子健康、快樂地成長。

但 Carrie 好像什麼也沒有 carry 得到，堅持將兒子奔波地送到多間補習社去，就連暑假也

爭分奪秒地趕上課，為孩子報讀了大量不同的課程，暑假比正常上課時間還要忙碌，結果，她與兒子雙雙病倒了，兒子感冒發燒，而 Carrie 則胃痛發作。

症狀：胃痛難忍，胃口變差，自行服止痛藥不效，面色暗黃，痛苦面容，時會痛至雙手緊扣中脘部並躺在床上以緩減不適。

譚莉英診斷：素體脾虛加之肝鬱犯脾而發病。

從中醫角度來看，胃痛的成因如下：

1.素體脾虛：脾胃為倉稟之官，主受納運化水穀，若素體脾胃虛弱，或因高度用腦、精神壓力而“思勞傷脾”，導致脾胃功能不足、運化失職，氣機不暢或中陽不足，中焦虛寒，失其溫陽而發胃痛。

2.肝鬱犯脾：情志不暢，憂思惱怒，傷肝損脾，肝失疏泄，橫逆犯胃，脾失健運，胃氣阻滯，均致胃失和降，而發胃痛。

3.飲食傷胃：飲食不節，過饑過飽，損傷脾胃，胃氣壅滯，不通則痛。或過食生冷、膏粱厚味辛辣之品，胃失和降，形成食滯不化，日久化熱，熱壅胃腑，氣機阻滯，發為胃痛。

4.外邪犯胃：外感寒濕熱諸邪，內客於胃，皆可致胃脘氣機阻滯，不通則痛。其中尤以寒邪為多，證見喜手按患處及熱飲，痛時持續，伴吐清水、胃寒及手足冷。

胃痛的病位在胃，與肝脾關係密切。基本病機為胃氣阻滯，胃失和降，不通則痛。病理因素主要有氣滯、寒凝、熱鬱、濕阻和血瘀等。病理性質：早期多為實證；後期常為脾胃虛弱，但往往虛實夾雜。胃痛而內服止痛藥不但沒有對症下藥，還可能造成胃腸道傷害，惡化胃痛，同時破壞了胃黏膜的保護作用，嚴重時可能導致胃潰瘍、胃出血，無疑在胃部原有的病變上雪上加霜。

肝是藥物代謝（解毒）的器官，而藥物的代謝產物或隨著膽汁從大便排出，或進入血液循環系統到腎臟從尿液排出。大部分西藥都是合成出來的非天然產物，在肝臟和腎臟看來，都是需要排出體外的毒素。所以西藥對於肝腎都是負擔，會產生不同程度的損傷。

若果不幸出現胃痛，可嘗試用以下方法處理：

針灸：針刺足三裡、中脘、內關及公孫等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，能開胃腑受納之門，降逆和胃，止痛消脹。

磁療：將生物醫療磁（負極）放在中脘和足三裡等穴，具有健脾和胃、鎮痛、止痛、疏肝解鬱和消滯化積等功效，避免了口服藥物令胃腸道的降解破壞和肝臟的首過效應，減少了血液濃度的峰穀變化，使其療效快捷、穩定，且愈後不易復發。

當然，Carrie 的最根本問題是從心理開始，緩急止痛後，還是要從心理著手將其胃痛根斷。