

### 脾胃保健有多重要？

就中醫觀點，脾與胃同屬中土，脾為臟，胃為腑，兩者互相幫忙並互相影響。脾胃包含臟器本體與其功能，並囊括所屬經絡、四肢、肌肉、口唇等部分。脾負責升，胃負責降，一升一降，是全身氣機升降的樞紐，身體各臟腑的升降皆以脾胃升降為中心。脾胃保健的重要可粗略從 4 個方面來了解：

#### 一、有助於食物的良好代謝

脾胃對飲食的正常代謝非常重要，如果脾胃損傷，就會出現食慾不佳、營養不良、精神萎靡、腹脹腹痛、噁心嘔吐、便秘或腹瀉等症狀。

#### 二、可使水分獲得妥善運用

脾胃對水分的代謝也很重要，如果脾胃損傷會導致水液代謝失常，使水堆積在不正確的地方，進而出現水腫、虛胖、頭身困重、四肢沉重、腹脹不思飲食、大便黏稠等症狀。

#### 三、脾胃損傷會拖累其他臟腑

一旦脾胃受傷，身體的氣機紊亂，氣血運行不通暢，將導致肝、心、肺、腎等其他臟腑跟著生病。

#### 四、能預防疾病並改善預後

健康的脾胃能使人體的五臟六腑與四肢百骸強壯，不讓疾病有機可乘，即使生病了，也能早日康復。



中醫內科醫師 黃滌瑩  
門診時間  
星期一下午 202 診

您是否曾經出現早上起來，脖子僵硬疼痛，活動受限，無法轉頭？或是工作了一天，肩頸痠痛得要命？用力轉頭、甩肩也沒辦法緩解？通常是因為罹患了小面關節症候群（facet joint syndrome）所致。

脊椎與脊椎之間是由關節相連，當長期姿勢不良，脊椎跟脊椎發生輕微的錯位，脊椎相接處的關節容易卡住，於是產生了疼痛，也就是所謂的小面關節症候群。另外，頸部肌肉因為姿勢不良，也會產生肌肉痠痛。民眾常注意的是肌肉痠痛的問題，所以會採取按摩或貼藥布等方式放鬆肌肉、消炎，但肌肉痠痛雖然緩解了，脊椎錯位仍然存在，所以很快又會再出現疼痛症狀。尤其容易出現在使用電腦、手機的低頭族，或是常常側睡才能睡得著的民眾。

簡易的檢查方法是，低頭時，醫師用肉眼及手指觀察患者的脊椎是否有排列在一直線上；或者患者在做頸部屈、伸、側彎活動時，如果出現某些方向活動較受限，就有可能是頸椎小面關節的問題。

中醫可藉由針灸「足少陽膽經」的風池穴、完骨穴、肩井穴；足太陽膀胱經的天柱穴；「手陽明大腸經」的曲池穴、手三里穴等。這些都是頸部肌肉的起始點與手部重要的穴道。

當放鬆這些肌群後，再經由醫師施予的軟組織手法將錯位的關節復位，通常可有效緩解疼痛。若長期頸椎錯位不治療，要小心有可能會演變成椎間盤突出，壓迫神經，造成手麻等症狀，應早期預防、治療。



中醫針灸科醫師 廖先胤  
門診時間  
星期二下午 202 診