

由春入夏治未病—「腹瀉篇」

六月天時，氣溫漸趨炎熱，濕度又高，氣候的變化較易引發腹瀉。夏天出現的腹瀉，多為急性突發，常見成因為感染風寒暑濕之邪、進食不潔或生冷寒涼的食物；而精神壓力過大或脾胃虛弱，則可導致慢性腹瀉。以下病例將說明中醫治療腹瀉，如何根據病因和病人體質而有所分別。

撰文：仁愛堂註冊中醫師黃天佑



仁愛堂中醫師黃天佑

五十多歲的陳太，任職清潔，近年經常腹瀉，每逢夏季瀉得更嚴重。她求診時每天大便2至3次，便質稀爛色淡，且腹部隱痛，每當進食生果或奶類後即瀉；平日胃口一般，常感疲倦乏力，腰膝痠軟。

病案辨証分析

陳太患上此症時日甚久，且未見明顯的外感或食滯症狀，因此屬慢性腹瀉。經診斷，發現她的舌淡紅、苔薄白膩、脈沉細，且腹部皮膚感覺涼涼的，反映脾胃虛寒之象，因而對夏天暑濕天氣不易適應；加上工作勞累過度，更年期後又腎陽漸衰，所以當陳太進食生果及奶類這些寒濕偏重的食物，體內水濕難以運化，就更易引起腹瀉。綜合其症狀表現，乃屬「脾腎陽虛」的證型。

針對陳太的「脾腎陽虛」，治療須以溫補脾腎為主導，處方「附子理中湯」加減，此方由人參、炮薑、白朮、炙甘草、炮附子組成，具溫陽祛寒、益氣健脾之功效，陳太服藥一週已初見成效，腹瀉次數減少，自覺較前精

神。後再調養3個月，鞏固體質，復發次數更明顯減少。

辨治腹瀉先分緩急

慢性腹瀉主要由於身體虛損所引起，陳太的病例已說明了何謂「脾腎陽虛」，至於其他常見證型包括「脾胃氣虛」及「肝氣鬱結」。「脾胃氣虛」乃因食無定時、思慮過度，損害人的脾胃功能，引起腹瀉；而屬於「肝氣鬱結」所引起的腹瀉，則由情緒引發，如病人長期精神緊張、常生悶氣，會令肝氣鬱結，繼而引起脾胃氣滯和消化不良，引發腹瀉。



至於急性腹瀉，一般起病較急，中醫根據病因將之分為「寒濕瀉」、「濕熱瀉」和「傷食瀉」，下表乃說明其成因及病理表現。

證型	成因	病理表現
寒濕瀉	因吹風受涼或過食生冷食物引起	瀉下清稀、腹痛腸鳴、惡風怕冷、身痛疲乏、不思飲食
濕熱瀉	由感受暑濕之邪或過食辛辣、濕熱食物及飲酒而起	瀉下急迫、泄而不爽、肛門灼熱，口渴尿黃
傷食瀉	多由暴飲暴食而起	症見大便臭穢，並伴見食物殘渣、腹脹噯氣

要預防夏天發生的腹瀉，不論急性或慢性，飲食宜清淡，忌食油膩難消化或生冷寒涼的食物，同時應適當補充水分。飲食時應仔細咀嚼，避免狼吞虎嚥，飯後不宜立即入睡或作劇烈運動，並應保持心情愉快。如患者體質偏弱，可考慮在三伏天（新曆七至八月）進行天灸治療，以增療效。