



冬季保「胃」戰

文 / 許毓芬 台北市立中醫醫院主治醫師

年關將近的婚宴、聚餐頗多，
對於經常容易貪杯飲酒或暴飲暴食，
引發胃部脹滿不適，提供「芳香健脾茶飲」，
具有幫助消化及緩和胃部痙攣之作用。

氣溫突然降低，總不禁令人抖顫，多少可以感覺到胃部的痙攣，對於一貫有消化性潰瘍或胃疾者，冬季是發病的高峰。

中醫治療胃痛，一般以理氣和胃為主，並考慮臨床症候病因不同，予以治療。常見引起胃痛的原因包括(一)寒邪犯胃：多見於喜食生冷飲食或遇寒邪犯胃，疼痛得熱飲而緩解。(二)飲食傷胃：包括飲食過量、過食生冷、過食肥甘厚味(辛辣、飲酒、肉食、甜品)、進食不規律。(三)情志不舒：憂思過度或煩躁易怒的情緒壓力引發。

預防胃痛不外乎飲食節制，避免過度飢飽，不應過食冰涼生冷之品。進食前後更應保持情緒穩定，避免焦慮緊張或動怒。發病之時，則應忌食油膩、腥味、生冷、粗硬食物，並以少量多餐為原則。急性腸胃炎則應暫停進食，以免引起證候加重，但仍應注意必要之營養補充。對於合併嘔血或便血，應隨時注意出血量及顏色變化，並應就醫診治。

年關將近的婚宴、聚餐頗多，對於經常容易貪杯飲酒或暴飲暴食，引發胃部脹滿不適，提供「芳香健脾茶飲」，具有幫助消化及緩和胃部痙攣之作用。作法為：陳皮3錢、茯苓2錢、山楂1錢以4碗水煮沸，小火再熬煮15分鐘，加入紫蘇葉2錢煮沸，即可代茶飲。

造成老人失智(癡呆)的真正原因，到目前為止，沒有定論，因於大腦皮質神經細胞退化所致，卻為大家所公認。既然「失智症」是由於大腦退化而來，那麼大腦的退化又是為何？追根究底，不外是因人年齡過了60多歲之後全身臟器、骨肉、血脈……生理皆發生漸趨退化使然，也就是所謂老化之故。

老人失智原因

老人失智原因綜合分析也可能是下列之原因造成：

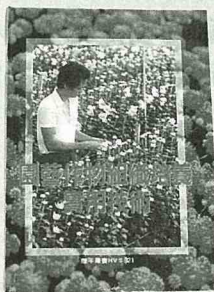
一、高齡與老化

據民國83年6月20日，於台北榮民總醫院舉行的神經科疾病研討會中指出，醫界已確認，老化是造成老年癡呆症的最大因素：全省老年癡呆症盛行率調查顯示，65歲以上人口罹患老年癡呆症者佔百分之二，且每增加5歲，罹病危機就增加1倍。由此可知老化確為失智症原因之一。

二、低教育程度與低階工作者
根據一項研究指出，教育

十二月特價書籍

鄉間小路長期訂戶十二月份特價書籍
(91年12月16日至92年元月16日)



園藝作物組織培養

定價：530元
優待價：420元

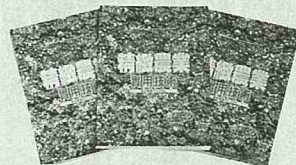


瓜類栽培

定價：190元 優待價：150元

精緻農業實用技術

定價：450元 優待價：360元



豐年社

請註明訂戶編號至本社門市部購買或郵撥訂購，另加掛號郵資60元。洽詢電話 02-2362-8148 轉 30/31