



主辦

Asia-Pacific Institute
of Ageing Studies

協辦



香港防癆心臟及胸病協會
Hong Kong Tuberculosis, Chest
and Heart Diseases Association

中醫與腸道健康

主講：

香港防癆心臟及胸病協會(中醫服務)

譚伊淳醫師

資助機構：



活動聲明

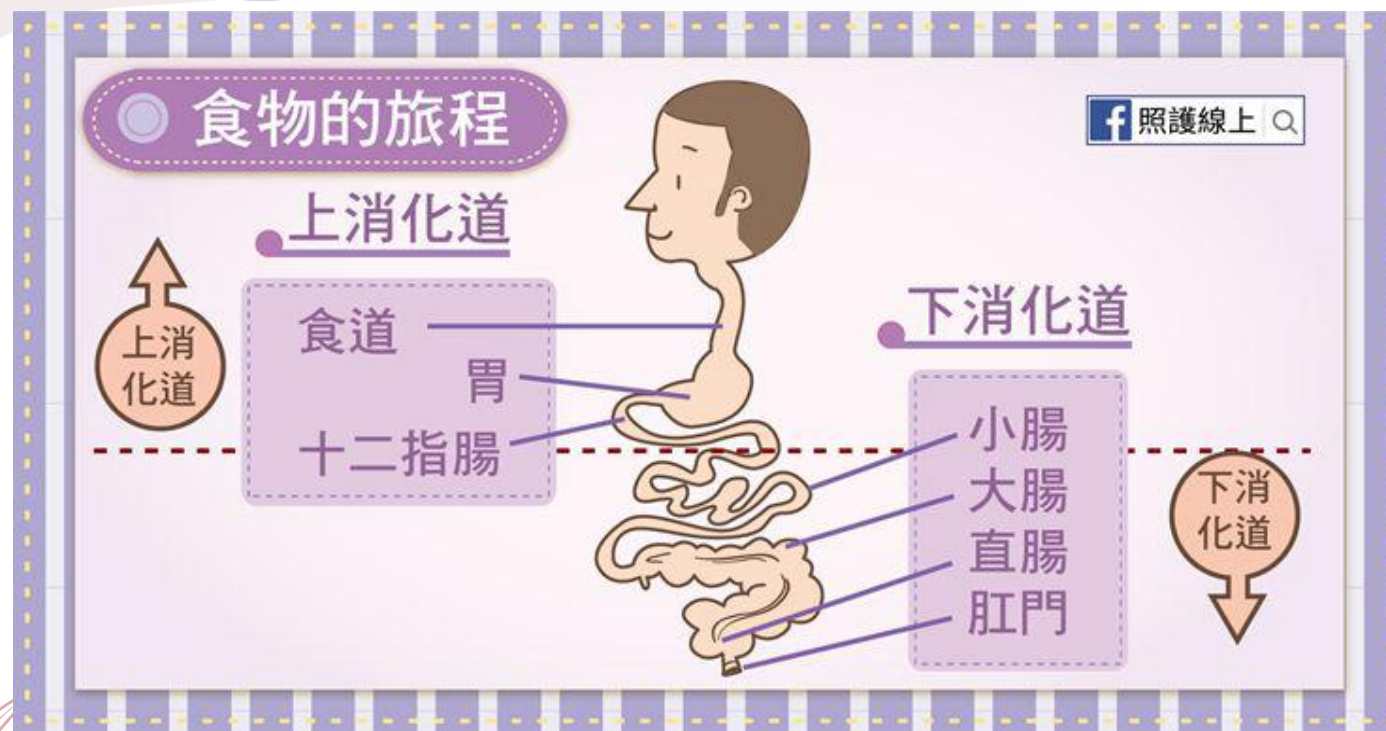
本資料／活動（或由獲資助機構）所表達的任何意見、研究、結果、結論或建議，並不代表香港特別行政區政府、醫務衛生局、中醫藥發展基金諮詢委員會、中醫藥發展基金執行機構或香港生產力促進局的觀點或意見。

The background features a light beige base with large, soft-edged abstract shapes in muted blue and pink. In the top-left and bottom-right corners, there are circular motifs filled with a pattern of small, white, diagonal dashes. Botanical illustrations of fern fronds in a reddish-brown line art style are positioned in the top-right and bottom-left corners.

01

中醫與消化系統

消化系統



攝食

消化

吸收

排泄

中醫的消化系統？

脾主運化、脾主升清

- 食物→水谷精微
- 運化水濕

小腸主受盛化物、泌別清濁

- 有用→脾
- 無用→大腸、膀胱

胃主受納、胃主降濁

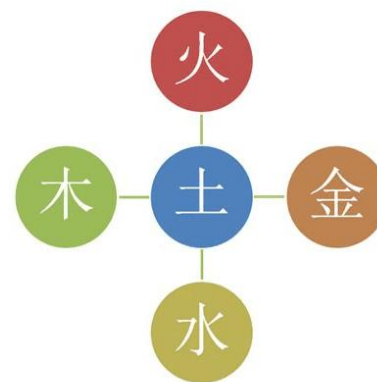
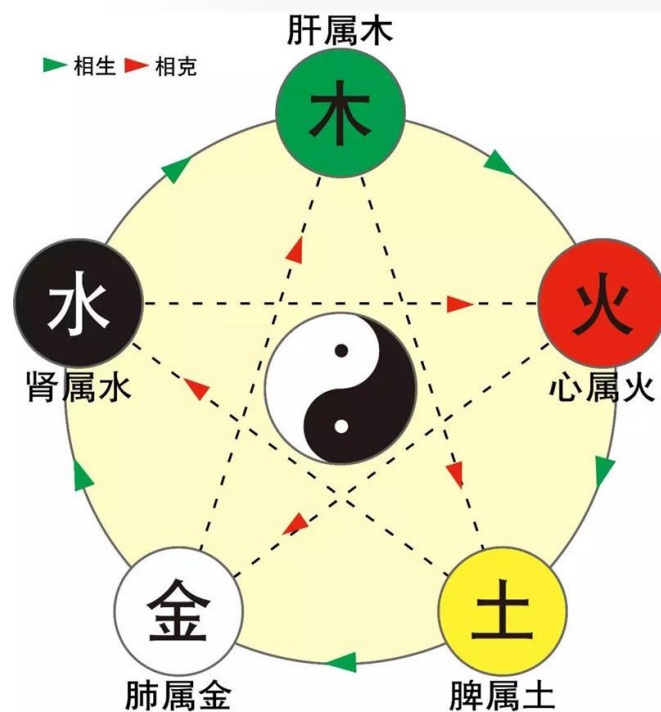
- 腐熟水谷

大腸主傳導糟粕

大腸主津

與腸道(消化)相關的臟腑

肺、脾、腎、肝、胃、大腸



便秘	第一型		一顆顆硬球 便便難以通過腸道	腸道蠕動力較差，便便又乾又硬，要多吃 膳食纖維 和 補充水分 ，腸道才會有活力唷！
	第二型		腸狀、表面凹凸	
	第三型		腸狀、表面有裂痕	
正常	第四型		長條狀、光滑而柔嫩	 太棒了，繼續維持！
	第五型		斷裂塊狀，但斷面清晰、柔軟 便便易通過腸道	
	第六型		鬆軟小塊、呈糊狀	
	第七型		水狀、沒有粒狀	
腹瀉				腸道內壞菌太多，可能是腹瀉、腸躁症所導致。多數是營養失調、脫水症引起。平時也要多補充 膳食纖維 及 腸道好菌 （啤酒酵母粉、米糠、天然維生素B群！）

評價大便的質素

1 大便的硬度

2 大便的量

3 大便時間頻率

4 排便時的感覺

5 大便臭味？

6 大便的顏色，有否夾雜不消化食物？

常見的腸道問題

1

便秘



2

腹瀉



The background features a light beige base with large, soft-edged abstract shapes in muted blue and grey. In the top-left and bottom-right corners, there are circular motifs filled with a pattern of small, white, slanted dashes. In the top-right and bottom-left corners, there are delicate line-art illustrations of fern fronds in a reddish-brown hue.

02

現代研究

中藥與腸道菌群



1 中藥復方可調節腸道菌群結構

2 中藥復方調節腸道微生物代謝

3 腸道微生物也會影響中藥復方主要成分的代謝與轉化

中藥與腸道菌群

健脾益氣

四君子湯：優化腸道的微生態平衡和增長有益菌。

化濕止瀉

參苓白朮散：增加雙歧杆菌及乳酸杆菌數量、降低大腸杆菌及腸球菌數量、增加患者腸道微生物結構比。

調和腸胃

半夏瀉心湯：對脾虛型便秘小鼠腸道內乳酸菌、大腸杆菌和腸球菌等也有調節作用。

通便瀉下

濟川煎：提高老年便秘患者腸道乳杆菌和雙歧杆菌的數量，降低厭氧酵母菌和腸杆菌的數量。

The background features a light beige base with large, soft-edged abstract shapes in muted blue and grey. In the corners, there are delicate line-art illustrations of fern fronds in a reddish-brown hue. A small orange circle is positioned above the main title.

03

便秘的成因

便秘的定義

1

- 排便次數減少
- 排便時間超過日常習慣1天以上，或兩次排便時間相隔3天以上

2

- 排便費力
- 糞質乾結
- 排便不淨感

3

可伴有：
腹脹、腹痛、口臭、納差、神疲乏力、眩暈、心悸

(一) 生活習慣的改變

A

夜睡晚起、飲水少、
久坐少動

B

飲食不節：
飲酒太多、過食肥甘→
腸胃積熱
喜食生冷→腸胃虛寒



過食辛熱，耗傷津液，
腸導失潤，大便乾結

(二) 情志失調

A

思慮過度，情志不舒，
大悲大怒

B

焦慮證等引起的功能
性便秘



氣機鬱滯，通降失常，
糟粕內停

(三) 年老體虛

A

疾病例如柏金遜症

B

更年期期間荷爾蒙
產生變化

C

病後、產後、年老



多氣血兩虧

氣虛：大腸傳送無力

血虛：津虧不能潤澤大腸

(四) 感受外邪

A

外感寒邪→凝滯胃腸，
傳導不利（冷秘）

B

熱病之後→腸胃燥熱，
耗傷津液，大腸失潤
（熱秘）



多氣血兩虧
氣虛：大腸傳送無力
血虛：津虧不能潤澤大腸

實秘

熱秘

氣秘

冷秘

虛秘

氣虛秘

血虛秘

陰虛秘

陽虛秘

The background features a light beige base with several large, soft-edged abstract shapes in muted blue and grey. In the top-left and bottom-right corners, there are circular motifs filled with a pattern of small, white, slanted dashes. Two delicate, reddish-brown line-art illustrations of fern fronds are positioned in the top-right and bottom-left corners.

04

便秘的治療

治療原則

寒

熱

虛

實



熱結、氣滯、寒凝、氣血陰陽虧虛→腸道傳導失司

- 熱結 – 清熱通下
- 氣滯 – 行氣通下
- 寒凝 – 溫陽通下
- 氣血陰陽虧虛 – 補益氣血陰陽

氣虛秘

症狀

- 大便不硬
- 雖有便意，但排便困難
- 自汗氣短
- 便後神疲乏力

治療

治療：益氣潤腸



藥物

黃芪、五爪龍、麻子仁、蜂蜜



血虛秘

症狀

- 大便乾結
- 面色無華
- 眩暈，心悸
- 口唇色淡

治療

養血潤燥



藥物

生地黃、當歸、
麻子仁、桃仁



陰虛秘

症狀

- 大便乾結
- 呈羊屎樣
- 型體消瘦
- 潮熱盜汗

治療

滋陰通便



藥物

生地黃、玄參、麥冬



陽虛秘

症狀

- 大便乾或不乾
- 小便清長
- 畏寒肢冷
- 腰膝酸冷

治療

溫陽通便



藥物

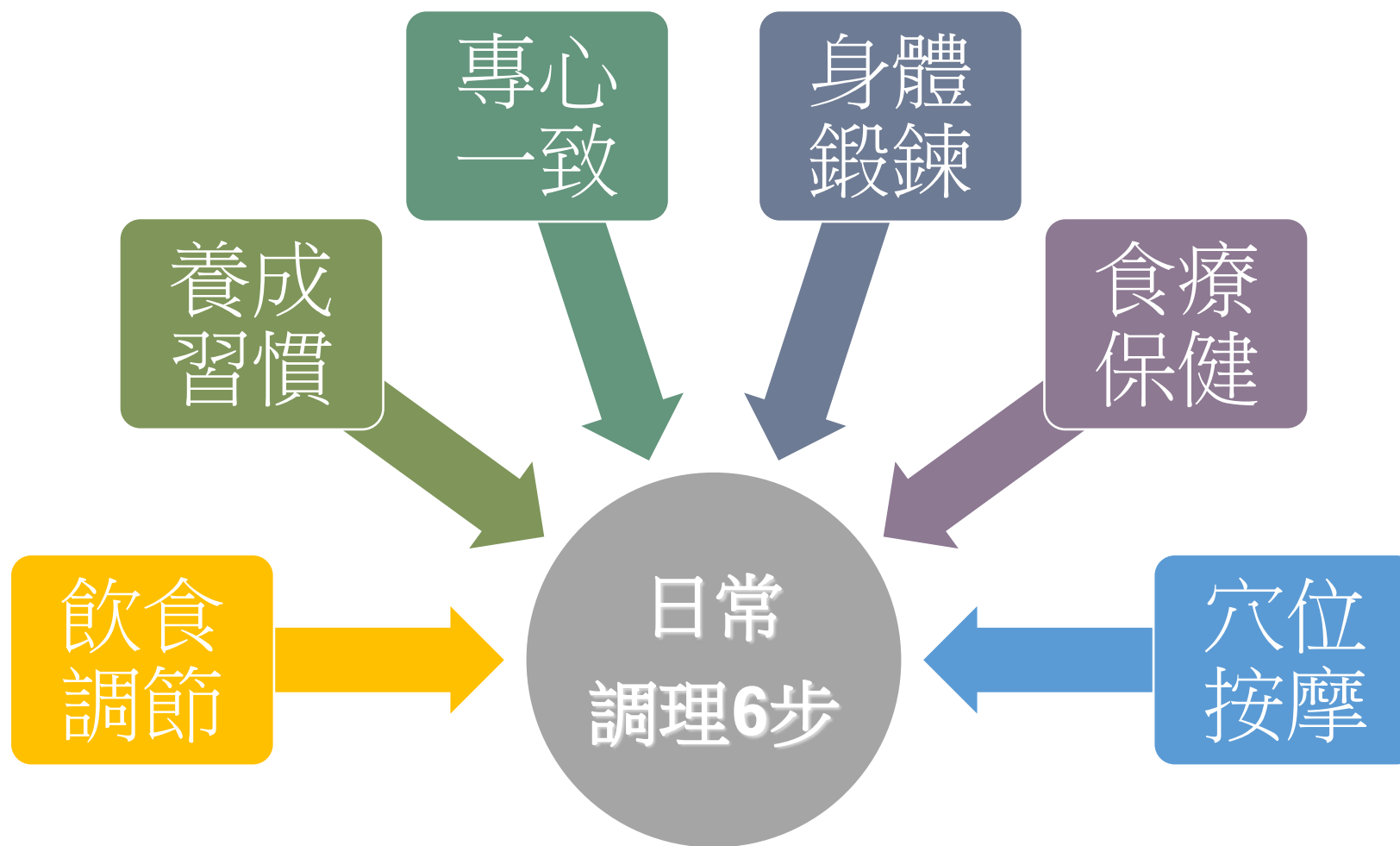
肉苁蓉、當歸、牛膝



The background features a light beige base with large, soft-edged abstract shapes in muted blue and grey. In the top-left and bottom-right corners, there are circular motifs filled with a pattern of small, white, diagonal dashes. Thin, reddish-brown line art of fern fronds is positioned in the top-right and bottom-left corners.

05

便秘的日常調理



便秘的自我調護

1. 飲食調節

- 飲食清淡
- 多食粗纖維
- 避免飲酒
- 減少進食辛辣、肥甘厚味

2. 養成習慣

- 每日(每早)按時登廁
- 養成定時大便習慣
- 大腸經(5-7AM)

3. 專心一致

- 保持身心舒暢
- 切勿如廁期間做其它活動

便秘的自我調護

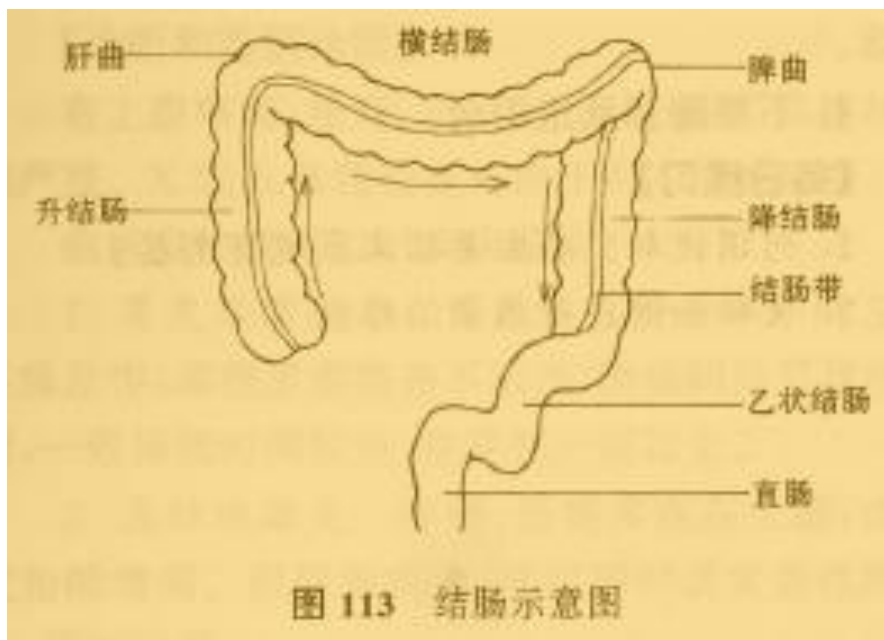
4. 身體鍛鍊

- 多做運動
- 特別是腹肌的鍛鍊
- 飯後多站立
- 多做摩腹運動 (順時針)

5. 飲食調護

- 日常可多食黑芝麻、松子仁、蜂蜜等食材，有助潤腸通便

摩腹



將雙手交疊，順時針按摩
腹部100次，每日一次

小提示：飯後不要馬上就
按摩，此時按摩會令胃中
尚未消化的食物提前進入
小腸，增加小腸負擔的同
時，還讓食物的營養不能
得到充分的吸收和消化。

保健湯水

1

陰虛型：

百合4錢、麥冬3錢、玉竹3錢、枸杞子3錢、熟地黃4錢
+冰糖少許

2

氣虛型：

五爪龍5錢、太子參3錢、胡桃肉3錢、白朮3錢、苦杏仁3錢

3

陽虛型：

肉蓯蓉5錢、白朮3錢、杜仲3錢、黃精4錢、當歸3錢

4

血虛型：

龍眼肉3錢、當歸3錢、花生3錢、白芍3錢、熟地黃4錢



木瓜排骨湯



鮮木瓜1個、紅皮花生60克、排骨500克、
去核紅棗6枚、
紅蘿蔔1條、食鹽少許、水2公升

1. 鮮木瓜洗淨，去皮去核，切塊。紅蘿蔔去皮切塊
2. 花生洗淨浸潤30分鐘
3. 排骨洗淨切塊汆水
4. 所有材料放入湯煲，滾1.5小時，加鹽調味

無花果沙參湯



無花果乾 3-5粒、南北杏各15克、雪耳1朵、沙參30g、
瘦肉 500克、食鹽少許、水2公升

1. 南北杏、沙參、無花果洗乾淨，剪開無花果，
浸30-45分鐘
2. 雪耳用水泡發，去蒂，撕成小塊
3. 瘦肉洗淨切塊汆水
4. 鍋中加入冷水，將所有材料放進煲，
5. 滾起後轉中火煲約1.5小時，最後加鹽調味

06

泄瀉的成因

泄瀉的定義

大便次數增多

糞質稀薄，甚至
瀉出如水樣

泄：糞出少而勢緩，
若漏泄之狀者

瀉：糞大出而勢直
無阻，若傾瀉之狀

腹瀉	第五型		斷裂塊狀，但斷面 清晰、柔軟 便便易通過腸道	腸道內壞菌太多，可 能是腹瀉、腸躁症所 導致。多數是營養失 調、脫水症引起。平 時也要多補充膳食纖 維及腸道好菌（啤酒 酵母粉、米糠、天然 維生素B群！）
	第六型		鬆軟小塊、呈糊狀	
	第七型		水狀、沒有粒狀	

泄瀉的成因

濕

✓ 感受外邪

飲食所傷

- ✓ ➤ 進食過量、肥甘厚味
→ 食積胃腸
- 喜食生冷 → 脾胃虛寒

情志失調

- ✓ ➤ 緊張、憤怒、受
刺激 → 肝氣乘脾

脾胃虛弱/久病體虛/

素體虛弱

- ✓ ➤ 孩童
- 體質虛弱

✓ 年老體弱，腎氣不足

- 老年人
- 五更瀉
- 天光前腹痛泄瀉
- 完谷不化
- 四肢不溫

脾失健運，升降失調，水穀不化，
清濁不分，混雜而下

實證

濕熱

寒濕

食積

肝氣犯脾

虛證

脾虛

腎虛

可兼夾

脾虛

症狀

- 因稍進油膩食物或飲食稍多而發生
- 伴有不消化食物
- 遷延反复
- 飲食減少，食後脘悶不舒;面色萎黃，神疲倦怠

治療

健脾益氣，和胃滲



藥物

黨參、白朮、茯苓、
白扁豆、山藥、蓮子
肉、薏苡仁、芡實



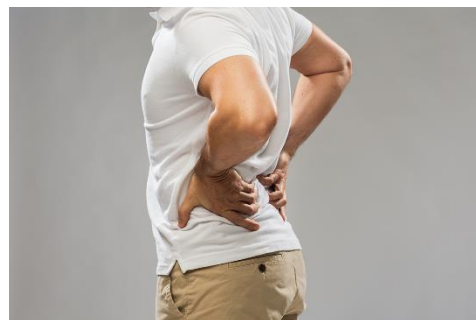
腎虛

症狀

- 黎明之前臍腹作痛，
腸鳴即瀉
- 瀉下完穀(不消化食物)
- 小腹冷痛
- 形寒肢冷
- 腰膝酸軟

治療

溫補脾腎，固澀止瀉



藥物

附子、炮薑、補骨脂、
吳茱萸、肉荳蔻



The background features a light beige base with large, soft-edged abstract shapes in muted blue and grey. In the top-left and bottom-right corners, there are circular motifs filled with a pattern of small, white, diagonal dashes. Thin, reddish-brown line art of fern fronds is positioned in the top-right and bottom-left corners.

07

泄瀉的日常調理

泄瀉日常調理

1

少食：

油膩、辛辣、
乳製品、粗纖維、
寒涼、
加工食品

2

多食：

清淡、性平和、
熟食、富營養、
新鮮食物

3

食物衛生：

- 仔細清洗食材
- 徹底煮熟
- 留意食物來源

4

保暖：

衣物要覆蓋腹部
暖包、暖水袋

泄瀉日常調理

5

食療保健：

- 白朮：補氣健脾、燥濕利水
- 黨參：補中益氣、健脾養胃
- 蓮子：益腎固精、補脾止瀉
- 茨實：益腎固精、健脾止瀉

6

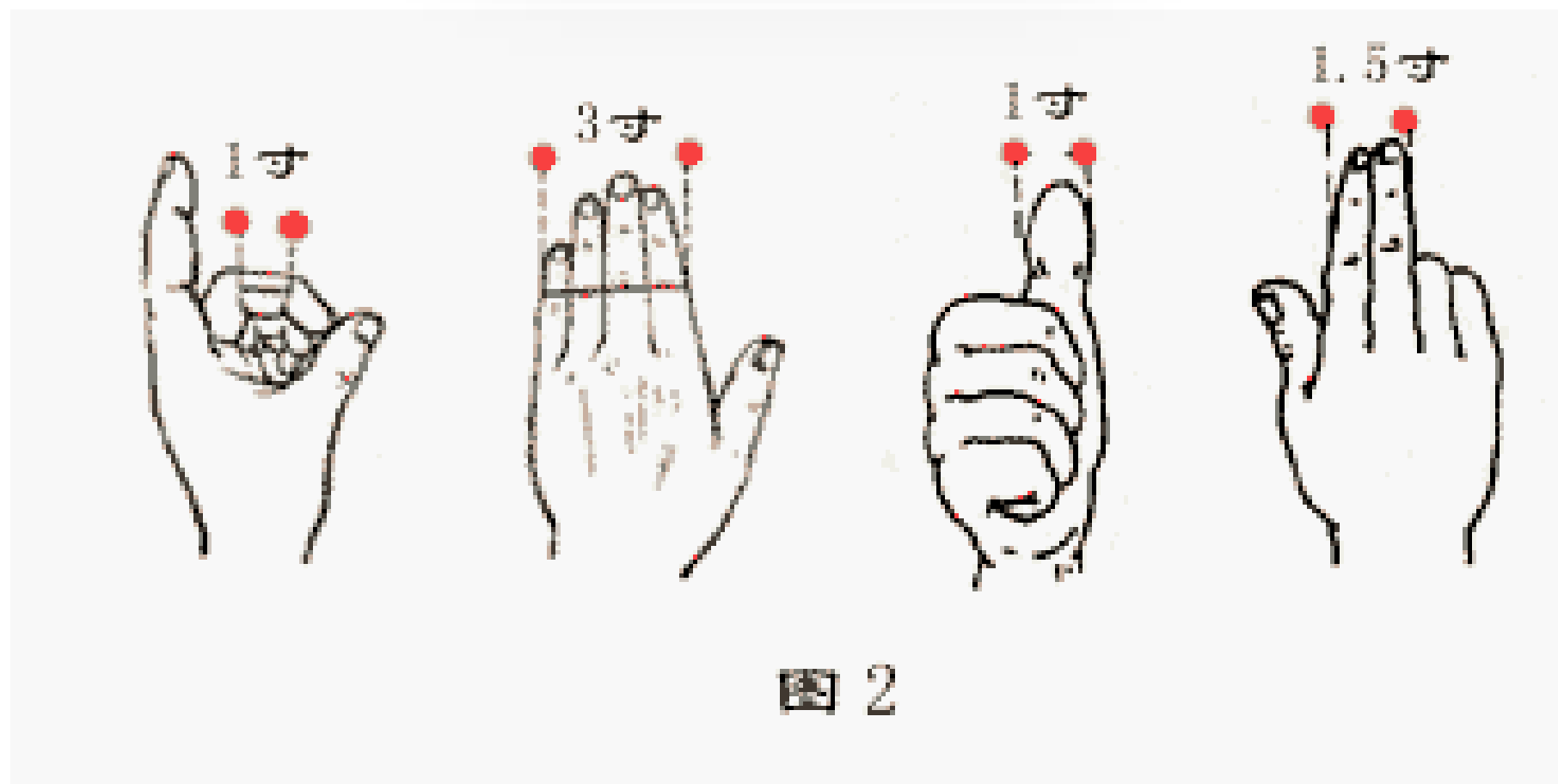
加強鍛鍊：

- 氣功
- 太極

08

穴位按摩

指寸法



支溝

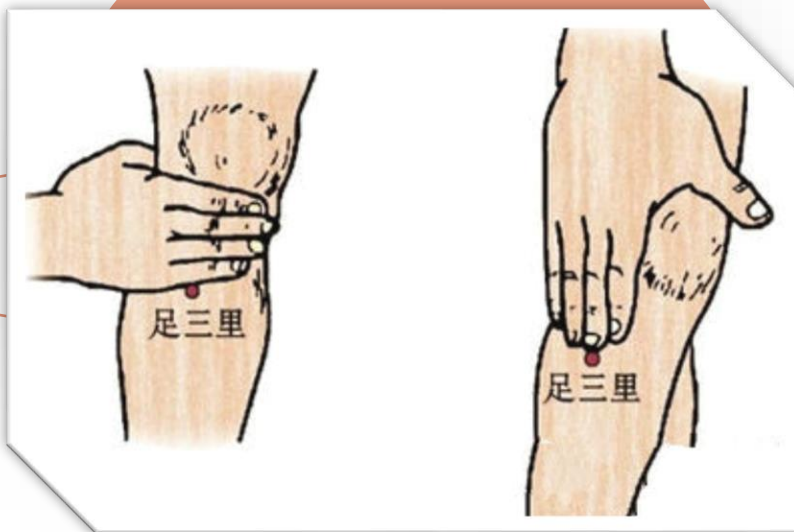
腕背橫紋上3
寸，尺骨與橈
骨正中間



清熱、通下

足三里

犢鼻穴下3
寸，脛骨前嵴
外1橫指處



調理脾胃，
和腸消滯

天樞

臍中旁開2寸



疏調大腸，
扶土化濕

中脘、氣海、關元

中脘：臍上4寸
氣海：臍下1.5寸
關元：臍下3寸



和胃寬中、
益氣補腎

The background features a minimalist design with soft, muted colors. Large, flowing shapes in shades of dusty rose and muted blue-grey are scattered across the frame. In the top-left and bottom-right corners, there are circular motifs filled with a pattern of small, white, diagonal dashes. Delicate, reddish-brown line art of fern-like leaves is positioned in the top-right and bottom-left corners. Centered in the middle of the page is the text '謝謝聆聽' in a dark, clean, sans-serif font.

謝謝聆聽