

內傷脾胃 元氣虛衰

香港位處華南地區，氣候潮濕翳焗，特別容易令人脾虛濕困。加上炎夏裏，不少人愛灌凍飲，不但可傷及脾胃，更會令五臟六腑變差。

「脾胃為後天之本，氣血生化之源。」中醫認為「健脾胃」是保健的基礎，甚至有「內傷脾胃，元氣虛衰」之說。

脾胃 即人體消化系統

中醫的「脾胃」不單是指脾臟和胃部，更是指整個消化系統，以及所屬經絡、肌肉等。脾和胃相互聯繫，同為「氣血生化之源」，食物經過「胃」的消化吸收，轉化為製造氣血的「營養」，再透過「脾」來運輸至全身。如果脾胃功能失調，氣血生化不足，免疫力亦會下降，增加慢性疾病危機的風險。

脾胃好 元氣足

若脾胃變差，就像發電機無法供電至全身，間接造成許多健康問題。因此脾胃功能差，就算吃再好的補品也無用。脾胃好，氣血充盈，自然元氣充足、人健康。



脾胃殺手

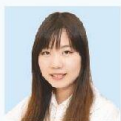
- 生冷寒涼食物
- 煎炸肥膩食物
- 辛辣、過甜食物
- 飲食過量或過少
- 情緒(如:思慮過度)
- 過度勞累

小貼士

紅酒素SOD 有效健脾胃

專家指出，紅酒素SOD有助提升消化酵素，有效調理脾胃，促進消化吸收，有助暢便，保健康必備！

資料提供：
註冊中醫師
吳璧而



香港註冊中醫師，
現正修讀香港大學
針灸學碩士。

