

消滯篇

新年大量美食當前，真係令人難以自制。但係煎堆油角及煎年糕超肥膩，再加埋玩通宵不停食宵夜，好容易會食滯。不過，只要跟足浸會大學中醫學博士崔紹漢的急救4招，好快令你開胃番！

第1招 按穴

按穴係最方便快捷的急救法。當你覺得食到飽飽滯滯，甚至有點作嘔時，即刻按着以下兩個穴位，便可紓緩。

消滯：中脘穴
按穴方法 用食指、中指和無名指按着胸口和肚臍間的中央位置，感覺有點痠痛便是合適，同樣定位按2至3分鐘便可紓緩不適。



止嘔：內關穴

按穴方法 想作嘔時，用食指按着手腕橫紋對上兩吋位置，感覺有點痠痛便是合適，同樣定位按2至3分鐘即可改善。

第2招 山楂水 送年糕

農曆年必食年糕同蘿蔔糕應節，唔想食滯就要用山楂水伴食年糕！

山楂水製作方法：

(4人分量)

山楂1兩，用4碗水煲半小時，暖飲效果最好。綠茶或普洱消滯效果均不及山楂，山楂且有消脂作用。



第3招 中成藥 傍身

市面有不少中成藥都可治食滯嘔嘔，成分溫和，當你有食滯感覺時，便可按成藥包裝上的指示服食，直至改善為止。



保濟丸

主要成分是茯苓和木香，有健脾、行氣止痛功效。

劑量 成人每次2小樽

售價 \$14.9/10小樽



五寶丸

由白芍、桂枝、甘草、樟樹子和丁香組成，白芍能止肚痛、桂枝能溫陽化氣、丁香能行氣止痛，減少積滯。

劑量 成人每次1小樽

售價 \$30/12小樽

第4招 消滯 湯水

亦可以煲定消滯湯水，食飽飯返到屋企即刻飲便可。崔博士指，中醫主要用山楂、麥芽來紓緩食滯不適。山楂針對燃燒脂肪，麥芽能夠消化澱粉質，大家可因應情況而選擇煲那一款湯水。



消食導滯湯

材料 (二人分量)

山楂	3錢	荷葉	5錢	陳皮	1片
炒麥芽	1兩	云苓	4錢	甘草	1錢

做法

- ① 將所有材料洗淨放進煲內，加6至8碗水。
- ② 用大火煮滾後，改小火煲約2小時便可飲用。

主治

消滯，幫助消化，清熱去濕，寧心安眠。

對象

平日應酬多、容易腸胃積滯、消化不良人士。但患胃病、胃酸過多患者不宜飲用。

健脾消滯湯

材料 (二人分量)

黨參	5錢
淮山	4錢
炒麥芽	5錢
甘草	1錢

做法

- ① 把所有材料洗淨放進煲內，加6至8碗水。
- ② 用大火煮滾後，改小火煲約2小時，即可飲用。

主治

健脾開胃，益氣利濕，消除積滯。

對象

適合氣虛或脾胃虛弱人士，尤其中年人士或小朋友。但容易便秘人士則不宜飲用。



資料提供：
浸會大學中醫學博士崔紹漢

轉下頁>>