

火燒心怎麼辦？

胃食道逆流的中醫調理與保養

文／臺中榮總傳統醫學部醫師 楊又琦

傳統醫學部 楊又琦 醫師



【主治專長】

過敏性鼻炎、感冒、咳嗽、夜尿、睡眠障礙、痛經、更年期障礙、消化不良、便秘、肌肉痠痛、一般針灸治療。

【門診時間】

週四下午

前言

胃食道逆流是現代常見的消化道問題，指的是胃內的食物與胃酸逆流至食道，造成不適症狀。常見表現包括胸口灼熱感（俗稱火燒心）、胃酸上湧、喉嚨卡卡、慢性咳嗽、聲音沙啞，甚至影響睡眠品質。這類問題在生活壓力大、飲食不規律的族群中特別常見。

從中醫角度來看，胃食道逆流並非單一疾病，多屬於「胃氣上逆」、「嘈雜」、「吞酸」等範疇。其核心病機在於胃氣失和，應降不降，反而上逆，導致不適症狀產生。

胃食道逆流是怎麼發生的？有什麼體質類型呢？

中醫認為，胃主受納與腐熟，其氣應以下降為順，稱為「和降」。當體內氣機失調時，胃氣失於和降，便可能上逆而產生胃食道逆流相關症狀。

常見致病因素包括飲食、情緒與生活習慣等。飲食不節，如暴飲暴食、過食油膩辛辣食物，或過量攝取咖啡與含糖飲料，易損傷脾胃功能；情緒方面，長期壓力、焦慮或情緒緊繃，會影響肝氣疏泄，進而橫逆犯胃；此外，作息不規律，如熬夜或飯後立即平躺，也會干擾胃氣運行，導致症狀發生。

臨床上依據體質與症狀表現，可將常見類型大致分為以下幾種，不同類型在調理方向上亦有所差異，常見體質類型與調理方向如下表所示：

	肝胃不和	脾胃虛弱	胃熱偏盛
常見症狀	胃酸逆流明顯、打嗝、胸悶、症狀隨壓力加重	食慾不佳、容易脹氣、倦怠乏力、症狀反覆	火熱心明顯、口乾口苦、便秘、喜冷飲
可能原因	情緒壓力 肝氣鬱結	飲食不規律 體質虛弱	嗜食辛辣油炸 飲食偏熱
調理方向	疏肝理氣 和胃降逆	健脾益氣 和胃降逆	清熱瀉火 和胃降逆

透過體質辨識與個別化調理，中醫能針對不同患者提供更精準的治療方向，達到改善症狀與預防復發的效果。

● 中醫治療方式

中醫治療胃食道逆流強調「辨證論治」，依據個人體質與症狀給予不同調整。在中藥治療方面，常以調和肝胃、降逆止嘔為原則。例如對於壓力型患者，著重疏肝理氣；對於脾胃虛弱者，則加強健脾益氣；若屬胃熱偏盛，則以清熱和胃為主。

針灸治療亦有良好效果，常選用中脘、足三里、內關等穴位，有助於調整腸胃功能、減少逆流發生。透過規律治療，可改善症狀並降低復發機率。

此外，中醫亦重視整體調養，並非單純壓制症狀，而是從根本改善體質，使胃氣恢復正常升降。

● 中醫生活保健

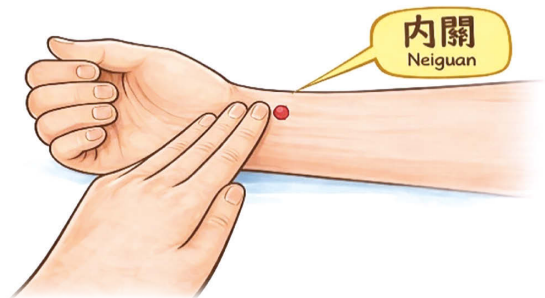
對於胃食道逆流的患者而言，生活習慣的調整與治療同等重要。

飲食方面，建議定時定量進食，避免過飽，減少油炸、辛辣及甜食攝取，同時降低咖啡、濃茶與碳酸飲料的攝入。晚餐不宜過晚，且飯後應避免立即躺下，至少間隔兩至三小時。

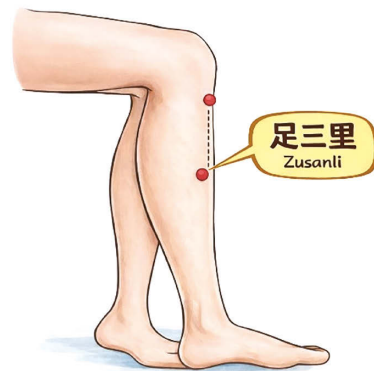
在生活作息上應維持規律睡眠，避免熬夜，並適度運動以促進腸胃蠕動。情緒管理亦十分重要，透過深呼吸、運動等放鬆方式，有助於減少壓力對腸胃的影響。

● 穴道按摩緩解不適（每次按壓10分鐘，達輕微痠脹感效果）

1. 內關：手腕橫紋中點往上三指橫寬處。



2. 足三里：膝蓋下緣外側凹陷處直下四指橫寬處。



3. 中脘：肚臍正上方四寸（約四指橫寬處）。

