

鄧肇堅中醫中心

地址： 香港灣仔
皇后大道東 282 號
鄧肇堅醫院 2 樓

電話： 3553 3238

服務時間：

星期一至五 上午 9 時至晚上 9 時
星期六 上午 9 時至下午 5 時

星期日及公眾假期休息

服務範圍：

中醫門診： 普通內科、婦科、糖尿科、老年病科、腫瘤科、皮膚科、
呼吸系統科、消化系統科、情志養生科、心臟血管科等

針灸推拿科： 偏頭痛、面癱、頸肩腰腿痛、退行性膝關節炎等各
種神經肌肉痛症、中風後遺症、痛經、脊椎側彎症、
骨質疏鬆症、失眠神經衰弱等

中藥房： 提供中草藥及中藥顆粒，並設有代煎藥服務

香港仔中醫中心

地址： 香港香港仔
香港仔水塘道 10 號
香港仔賽馬會診所 2 樓

電話： 2580 8158

上午 9 時至晚上 8 時

上午 9 時至下午 5 時

星期日及公眾假期休息



香港防癆會中醫診所暨 香港大學中醫臨床教研中心

中醫脾胃保健



【鄧肇堅中醫中心】

地址：
香港灣仔皇后大道東 282 號
鄧肇堅醫院社區日間醫療中心 2 樓
電話： 3553 3238

【香港仔中醫中心】

地址：
香港香港仔水塘道 10 號
香港仔賽馬會診所 2 樓
電話： 2580 8158



香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心

【網址】 <http://cmc.antitb.org.hk>

(以上資料及收費如有任何更改，本中醫中心將不會在此另行通知)

【何為脾胃病】

中醫認為，“胃主受納，脾主運化”，如脾胃功能受損，則可出現胃痛、胃痞、嘔吐、消化不良、泄瀉、便秘等消化道病証。又因“脾胃為氣血生化之源”，脾胃久病，繼而可影響全身。

【脾胃病成因】

- 飲食不定時、過飢/過飽
- 少飲水、少吃蔬果
- 進食刺激性的食物或飲料
- 經常進食生冷食物及飲料
- 精神緊張 / 吸煙 / 飲酒 / 缺乏運動
- 不良的大便習慣



【脾胃病的中醫證治】

- 脾胃虛弱—胃口欠佳，腹瀉症狀等。治法：益氣健脾
- 脾陽虛衰—腹中冷痛、喜溫喜按、四肢冰冷等。治法：溫中散寒，補氣健脾。
- 濕邪困脾—舌苔較厚，頭身困重等。治法：除濕理氣
- 胃陰不足—大便偏乾偏硬，舌紅少苔等。治法：益氣養陰
- 寒邪客胃—胃脘冷痛，呃逆嘔吐等。治法：溫胃散寒，祛寒止痛
- 胃腸積熱—脘腹灼痛，大便秘結等。治法：瀉熱導滯，潤腸通便
- 食滯胃腸—有飲食不慎史，大便臭穢等。治法：消食和胃
- 肝氣犯胃—脘痛連脅，心情鬱悶，急躁易怒等。治法：疏肝解鬱，行氣止痛

以上建議，僅供參考，如有疑問，請向註冊中醫師查詢。

【中醫脾胃穴位保健】

● 揉腹：

- * 右手手掌放於臍上，左手手掌放於右手背上，在小腹部順時針方向揉動，揉 5 分鐘，然後逆時針方向再揉 5 分鐘，共做 10 分鐘。
- * 功效：幫助消化。

● 按足三里穴：

- * 以手指按揉足三里穴至酸脹感
- * 具有疏通經絡，調和氣血，強脾健胃的功能。
- * 足三里穴在外膝眼下 3 寸，脛骨外側 1 寸許



【脾胃病預防方法】

- 飲食有節 / 定時 / 定量
- 避免進食刺激性的食物及飲料
- 每日飲適量的水。
- 飲食均衡，多吃高纖維的食物。
- 戒煙、減少飲酒。
- 中醫認為“肝鬱犯脾”及“憂傷思慮則傷脾”，保持心情舒暢對減少脾胃病的發生起着非常重要的作用。
- 適當運動能增強及改善人體脾胃及大小腸功能，可以增加胃腸的蠕動及消化液的分泌，從而促進食物的消化吸收。
- 保持大便通暢。
- 作脾胃保健時，要切合自己的個人需要。



以上資料僅供參考；如症狀持續，請諮詢註冊中醫師或有關專業人士意見。