gustav / August 06, 2009 10:53AM
起床溫開水 早餐吃溫食 養好脾胃顧身體
篇名 起床溫開水 早餐吃溫食 養好脾胃顧身體
出處 中廣 更新日期:"2009/08/05 11:35"
連結 http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/090805/1/1odzm.html

現代人生活步調快，講究效率，特別是在炎熱的夏季，早餐常吃生冷飲食，中醫師建議，早上起床第一件事就是先喝一杯溫開水，早餐一定要吃溫食，多食用山藥養身保健，再配合指壓穴道，顧好腸胃才能補養身體。

(劉怡伶報導)

奇美醫院中醫部主治醫師陳彥行表示，一天當中的早晨就相當於是一年中的春天，充滿生生之氣，但喝冰牛奶、冰咖啡、蔬果汁、冷的三明治、或是不吃早餐，對人體氣血的運行不利，對脾胃陽氣是很大的傷害，很容易引起食慾不振、噁心嘔吐、胃痛、腹脹、腹瀉，婦女則更有白帶過多、痛經等現象；避免過食生冷，可使症狀緩解。

由於脾經有問題常會在口唇上表現出來，像是食慾減退、口淡無味、口瘡嘴破等，都是脾胃的運化出現問題的外在表現。情緒也會影響五臟，會有吃不下飯、全身無力、腹部脹悶、甚至大便不順暢，毫無便意感等症狀。

陳醫師表示，先天上不足的部分，可藉由後天的調養來補足，例如大家所熟悉的冬令進補、轉骨藥方等多是補腎補先天不足的藥材。

他建議，早上起床先喝一杯溫開水，早上5點至7點正是大腸經經氣旺盛的時候，此時養成排便習慣最佳，喝一杯溫開水有助於排便。

早餐一定要吃溫食，盡量避免寒涼飲食，以免殘害胃氣，可以食用山藥促進消化吸收，保護胃壁，增進食慾，是相當平和的食療聖品。

再來就是配合按壓合谷穴、足三里穴，也就是虎口之間，與外膝眼下3寸，配合按摩，對調理腸胃，消除腹脹很有幫助。