



蘋果新聞

我要訂閱

English



搜尋



焦點 要聞港聞 兩岸國際 娛樂 財經 果籽 飲食男女 體育 賽馬

【養生食經】有屁好放咪谷住 一分鐘按穴去脹滯

更新時間 (HKT): 2018.04.12 00:03



濕邪及肝鬱會損害脾胃，令人產生矢氣，矢氣就是放屁。

(蘋果日報)

A A A

踏入春天，因為腸胃問題求助的病人增加了很多。一方面踏入春天，香港受到潮濕的海洋氣候影響，環境中的濕氣增加，脾臟喜燥惡濕，潮濕的天氣容易導致腸胃疾病。此外春天屬木，《黃帝內經》有云「春三

月...以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也。逆之則傷肝」，春天的養生之道是不要壓抑情緒，反之導致氣滯，肝氣鬱結，不得舒展，木剋土，令脾胃功能損傷。

相關新聞：[【動畫】有屁快放唔好忍 臭屁可能係腸胃炎](#)

濕邪及肝鬱會損害脾胃，令人產生矢氣，矢氣就是放屁，小量放屁是正常的生理現象，平常人都會放屁5至10次，一些膳食纖維高的食物如番薯都會加重矢氣，不過平常矢氣頻頻，不只令人苦惱，同時也反映身體出現問題。

暴食濕熱蘊結 屁味濃烈

矢氣是腹中氣體排出的現象，如果因為食積或者濕邪或者病後體虛，引起脾虛，會導致腹中食物消化不良，產生大量氣體，氣味不顯著為虛症，常見於腸胃病後；氣味濃烈的為實症，常見於暴飲暴食後或者濕熱蘊結；另一方面，情緒的問題可以導致肝鬱氣滯，都市人工作生活壓力大，緊張以及鬱結的情緒都會引起肝鬱，肝主疏洩，從而調整胃部的氣機升降，這種情況，飲食前後都可見腹部脹滿，矢氣頻頻。除此以外一些疾病都會矢氣嚴重的問題，例如便秘，腸易激綜合症等。

反之來說，如果常見腹部脹滿，經常聽見腸道蠕動的聲音，但是沒有矢氣，也是不健康的狀態。

遇到這些情況，可以通按壓穴位紓緩，足三里穴（雙側）：足三里穴位

於小腿外側，在膝蓋骨外側下方凹陷往下約4指寬處，離脛骨一寸。



PERFECT MEDICAL

免費體驗 美背養成術

**\$1,888/10次，10日還
原白滑美背**

Perfect Medical

內關穴（雙側）：內關穴位於前臂內側，取穴時手伸平，手掌向上，從橫紋正中往手肘方向二吋，約三橫指距離，在二筋之間，握拳時兩筋之間凹陷明顯。

中脘穴：中脘穴在腹部正中線，當胸劍結合部與臍中連線的中間點。

天樞穴：天樞穴在腹中部，肚臍旁開二吋。

足三里穴可以健脾益氣，中脘穴可以和胃降逆，天樞穴可以理氣消滯，加上內關穴寧心安神，寬胸理氣。每個穴位按揉一分鐘，可以緩解矢氣多的問題，以及緩解腹部脹滿。除此以外，戒除暴飲暴食的習慣，多做運動排汗祛除身體內的濕氣，以及保持情緒舒暢都可以減輕矢氣的問題。

題。

撰文：林宗冠

全新旅遊專頁，即like籽想旅行：<https://fb.com/travel.appleseed>



中醫師林宗冠
(蘋果日報)

[林宗冠](#) [放屁](#) [濕熱](#)

相關新聞



【動畫】有屁快放唔好忍 臭屁可能係腸胃炎

2018.04.12

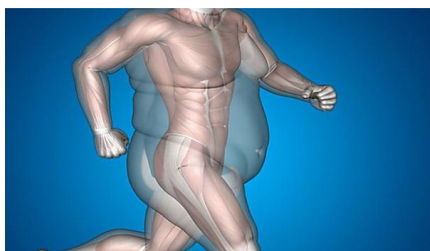
你可能有興趣的文章

 Smartfeed | ▶



1970年前出生的香港居民現可免費試戴頂尖的歐洲助聽器

Hearmore.asia



如何快速減肥？只需睡前服用這個（今晚試試）

Keto減肥



平價隱形牙套，就算係學生都負擔得起！

[Learn More](#)

Zenyum

果然好玩 籽在四方，即like「果籽」FB專頁！



果籽 



最Hit



58分鐘前

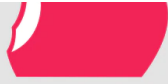
國安搜蘋果 | 歐盟回應：事件顯示北京
如何利用國安法扼殺新聞和言論自由



4小時前

更新訂戶通知 | 關於你的訂閱 About
your subscription





3小時前

娛樂名人 | 一人一句留給《蘋果》的說話



7小時前

走過26年 美好的仗打完 與讀者一同編寫《蘋果》的最終章



7小時前

國安搜蘋果 | 《蘋果》午夜起即時停止運作 明日出版最後一份報紙



57分鐘前

《蘋果日報》最後的紙片



2小時前

蘋果最終章 | 《蘋果》停刊 記者親筆告別讀者：寫完自己喊到收唔到聲



2小時前

蘋果最終章 | 壹傳媒大樓去留成疑 科技園：正式啟動重收程序



3小時前

〈果籽〉 啟事



4小時前

娛樂狗仔 | 東征西討踢爆藝人糖衣面目
偷食無所遁形

壹傳媒： [香港](#) | [台灣](#) | [北美](#) | [蘋果日報慈善基金](#) | [私隱聲明](#) | [使用條款](#) | [刊登廣告](#) | [聯絡我們](#)

© 2021 AD Internet Limited. All rights reserved. 版權所有 不得轉載

[私隱聲明](#) [使用條款](#) [聯絡我們](#)

NEXTDIGITAL

© 2021 AD Internet Limited. All rights reserved. 版權所有 不得轉載