

胃酸逆流

會造成食道癌？

阿利院長3招教你顧胃！



退火雙茶

薄荷清心茶30入茶/薰衣草香茶30入



胃食道逆流在台灣每四人中就有一人患有，成為常見文明病，嚴重影響生活品質。其症狀多樣，包括典型的火燒心和酸液逆流，以及非典型的慢性喉嚨發炎、慢性咳嗽、氣喘、胸痛等。建議先排除其他疾病後，再考慮胃食道逆流的可能性。

為什麼會胃食道逆流？

主要原因是食道括約肌（賁門）鬆弛，造成的原因可能有以下：

1. 生理構造：年紀大、肥胖、食道疝氣等。
2. 腹壓過大：懷孕、肥胖、便秘、外力如重訓等。
3. 藥物影響：某些治療氣喘、高血壓的藥物。
4. 不良飲食習慣：高脂肪、高甜食物，吸菸、飲酒等。

長期影響及風險

長期胃食道逆流可能引起食道潰瘍、食道狹窄，甚至造成吞嚥困難。食道上皮細胞長期被胃酸破壞，導致慢性發炎和癒合，這種反覆過程容易引發細胞病變，形成「巴瑞特氏食道」，增加罹患食道腺癌的風險。

阿利院長3招保養胃部健康

1. 多吃可以保護胃腸的蔬果或食材

- 高麗菜：含維生素K1和U，有抗潰瘍因子。
- 南瓜：含果膠，保護胃壁。
- 木瓜：含木瓜酵素，助分解蛋白質，緩解消化不良。
- 秋葵：含果膠和黏液，保護胃壁，防止便秘。
- 山藥：健脾胃、益腎氣、促進食慾。
- 薑：促進血液循環，緩解寒冷引起的胃痛。



臻品中醫診所
掃描加入我們的健康行列

線上
客服



更多
文章



大部分的花草茶不含咖啡因，而且由於獨特的香氣，在提振精神上不會比咖啡差太多，不過如果要提神又能養生，阿利院長建議要用「複方」的概念來使用花草茶，以下推薦3款給大家：

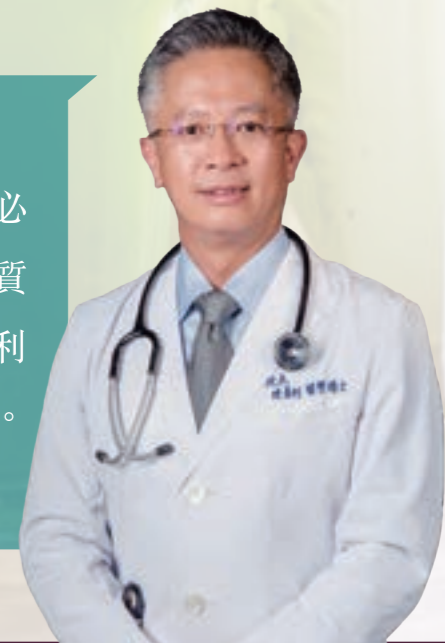
- 洋甘菊花茶含有萜類及黃酮類物質，是天然抗氧化、抗發炎的好幫手，常用於治療緊張、失眠、咳嗽、支氣管炎、口腔潰瘍等疾病。搭配茉莉花與玫瑰花飲用，可放鬆情緒，適合考生和壓力大的人，提高思考能力。
- 植萃博士茶：南非博士葉有直接乾燥的生葉、呈現亮綠色，以及經發酵後顏色呈紅棕色，兩者都氣味香甜且可以增強體力，搭配人參鬚、羅漢果，對於上班族、需要長期注意力（例如開車），這個茶飲的提神效果都相當不錯。
- 薄荷清心茶：薄荷、決明子具有退火降火氣的效果，搭配清涼解渴的檸檬馬鞭草、幫助消化的香蜂草和生津止渴的甘草。薄荷有疏肝解鬱的作用，可以放鬆肌肉；而甘草具有消炎、鎮痛和抗酸的作用，可以緩解胃食道逆流引起的灼熱感和胃痛。

3. 避開這些食物及生活習慣，胃食道逆流不再上門來！

- 避免菸酒、咖啡、茶、辛辣等刺激性食物，空腹時少喝碳酸飲料、濃茶或含咖啡因飲料。
- 少吃甜食、油炸、高脂飲食及酸性食物，如柑橘類水果、醋等。
- 少吃難消化的糯米、芹菜、竹筍等粗纖維，與動物的筋皮部位。
- 吃完東西不要立刻躺平，睡前2至3小時不要吃東西，避免夜晚吃宵夜。
- 不要穿太緊的衣服，減少胃部壓力。

阿利院長叮嚀

有火燒心或胃酸逆流症狀，建議先找西醫診斷，必要時使用制酸劑或黏膜保護劑，再找中醫調整體質。正確使用花草茶，養成良好生活飲食習慣。阿利博士強調：「平時養成好習慣，有病請您找醫生。」這樣才能自然健健康康、輕鬆品味人生。



臻品檀萃 養生茶專門店

台中市大墩7街117號

0800-006986

臻品誌

月刊 No.17

生理期能吃麻油嗎？

生理期有哪些禁忌？

鄭如倫婦科主任專欄



生理期間，許多女性會出現經痛症狀，如下腹悶痛、腰痠、頭痛、噁心甚至腹瀉。雖然止痛藥能緩解不適，但多數女性更希望通過飲食來緩和經痛。常聽到長輩建議生理期吃麻油，但也有健康資訊指出月經期間應避免食用麻油，那麼到底哪一方才是正確的呢？

麻油的營養價值

麻油是由芝麻榨取而成的，其內含約80-90%的不飽和脂肪酸。研究表明，食用後，身體會將不飽和脂肪酸轉化成前列腺素，這能促使子宮收縮，加速經血或產後惡露的排出。中醫《本草備要》記載，芝麻（胡麻）性味甘、平，歸肝、腎、大腸經，具有補肝腎、潤五臟、明耳目、滑腸(使排便順暢)的功效。但炒食後性質燥熱，體質熱者應慎用。

在台灣經濟起飛前，食材選擇較少，麻油作為營養豐富且便宜易得的食材，成為女性生理期或產後調養的重要補品。例如台南的麻油椪餅便是當該時期常見的滋補食品。因此，長輩們常固執地認為麻油是經期和產後必備品。然而，現代飲食豐富多樣，個人體質也各有不同，因此麻油料理並不適合每位女性。



哪3類女性不適合生理期間食用麻油？

體質燥熱者：若你是熱性體質，或在生理期前易出現上火症狀（如口乾舌燥、長痘痘、便秘等），則應避免食用麻油。

經血過多者：麻油能促使子宮收縮，對於經血過多的女性來說，食用麻油可能會加重出血量。

腸胃不佳者：麻油有潤腸通便的效果，若你在生理期易腹瀉或消化不良，食用麻油可能會使症狀加重。

生理期的禁忌

1. 避免屬性偏寒的食材：
 - 蔬果：如西瓜、椰子、葡萄柚、橘子、綠茶、蓮藕、苦瓜、竹筍、荸薺、包心菜、薏苡仁、大黃瓜、絲瓜、海帶、紫菜等。
 - 肉品：如河/海貝類（蟹、蛤蚌、蜆、田螺、牡蠣肉）、鰻魚、田雞等。
2. 避免低溫食物製品：冷飲、冰淇淋、生菜沙拉、優酪乳、優格等。
3. 避免過度勞累或運動過度：可能影響子宮宮縮。
4. 情緒管理：避免過度壓力和情緒波動，因為這會影響身體的氣血流動，進而導致經痛。



小倫醫師建議，生理期非必要不要下水游泳，雖然游泳後身體會回暖，但下水瞬間的寒冷會影響子宮，長期反覆下來會使子宮受寒氣影響。

個人體質與飲食調整

中醫講求體質辨證，生理期間的飲食應根據個人情況來調整。某些體質虛寒的女性在生理期確實可以搭配麻油料理，但也需注意氣候環境對人體的影響。例如在炎熱的夏季，應適量食用麻油，避免攝取過量，以免出現口破便秘或腸胃不適等問題。

小倫醫師叮嚀

麻油並非所有女性經期的禁忌食品，但需依據個人體質和身體狀況來決定是否食用。瞭解自己的身體需求，選擇適合的飲食方式，才能在生理期保持健康和舒適。



鄭如倫 碩士醫師
臻品中醫婦科主任

退火雙姝 薄荷清心茶30入+薰衣草香茶30入

今年夏天特別的熱，讓人天天都想來點冰涼的飲料鎮靜一下！
那就要來認識一下植萃的退火雙姝--薰衣草香茶與薄荷清心茶

薄荷清心茶

由薄荷、決明子、甘草、檸檬馬鞭草、香蜂草、四季茉莉等6種退火花草組成，入口先是甘草帶來的自然甘甜，鼻間則有薄荷清爽的淡香縈繞，喝下後可以感受到薄荷、檸檬馬鞭草與決明子的退火清涼，冷泡風味更棒，享受由內而外的消暑感，無糖低熱量，解渴清涼又好喝，榮獲ITQI世界養生茶二星風味獎章。

適合：容易緊張、或是口乾口渴的人；夏天容易煩躁、火氣大的人

薰衣草香茶

由丹參、決明子、薰衣草、檸檬馬鞭草、金萱、菩提葉、七葉膽等7種促進代謝的話草組成，入口先有薰衣草香，味道揉合七葉膽微苦、金萱香氣與決明子的甘甜，用決明子、七葉膽退火降火氣，搭配薰衣草、丹參、菩提、金萱促進代謝。夏天推薦冷泡享用，無糖低熱量，退火同時促進代謝、幫助排便，解膩退火又輕盈。

適合：經常外食的人；想促進代謝、輕盈一下的人



清涼解渴

促進新陳代謝

薄荷清心茶

薰衣草香茶

NT\$900
2g/30入(裝)

NT\$700
2g/30入(裝)



臻品誌專屬購物金
線上商店結帳輸入
優惠碼：C50
滿\$500即可使用