



胃所欲為 腸保安康

—腸胃保健之道—

文／吳明賢（台大醫院內科部主治醫師）

西諺有云：「好的腸胃比好的大腦重要」，華人的社會裏強調「民以食為天」，台灣的民間習俗則說「吃飯皇帝大」，所以不管是東西方文化，皆不約而同指出飲食的重要性。但是與進食有關的消化系統，看似「三千寵愛集一身」，其功能卻也是最易為人所忽略，甚至不加珍惜而缺乏適當的照顧。例如忙碌時，常有一餐沒一餐；而大功告成時，又大快朵頤一餐當兩餐吃；高興的時候要慶祝拚命的吃，心情低落的時候則隨便亂吃；日積月累之下，胃腸終究亮起紅燈！於是不少人可能會有以下的親身遭遇：早晨一起床，剛活動沒多久或使用過早餐後即想向廁所報到，體會「一瀉千里」的暢快感；事情進行不順時，老是覺得喉嚨內有東西而「如梗在喉」；想要享受美食時，卻容易覺得腹脹；想要休息時，一躺下來反而感覺胸口悶熱不舒服；素食店滿街開，到處又有人推銷健康食品，自認已吃了一堆纖維卻飽受「便秘」之苦；這些不一而足的現象堪稱現代人的文明病，一言以蔽之，即「腸胃失調」。據估計每天十人當中就有一個人，長期有這些症狀，這些問題大部份是功能性異常造成，但若經常發生，也有可能代表身體的一種警訊，甚至有某種器質性的胃腸疾病，如潰瘍或腫瘤，潛藏其中。而不管是功能性或器質性胃腸疾病，其造成的原因和其他人體疾病類似，不外乎是「先天不足，後天失調」，其中後天失調，特別是環境因素，甚至更為重要，因為只要好好注意是可以防患於未然的。以下即是簡單介紹一些保胃固腸原則：

一、 保持均衡的飲食

所謂「禍從口出，病從口入」，對胃腸疾病而言更是金科玉律，而現代人的飲食通病在「不患寡而患不均」！進一步而言，須注意：

1. 減少每餐食量，搭配平衡食譜，尤其是晚上最好避免去吃到飽的場合以免大量進食增加消化負擔。
2. 不要在餐後躺下或趴睡，臨睡前不要再吃東西。
3. 避免多吃脂肪或油膩食品，胃腸最適合的是溫合食物，太過辛辣、冰、燙食物最好敬而遠之。
4. 少吃不易消化的問題食品，有人吃糯米會腹脹，有人吃蔥椒會不舒服，雖然因人而異，但最好根據自己的經驗法則盡量避免。另外盛夏時，食物容易腐敗，不熟的生冷食物若無法確認新鮮度，最好不要隨便吃。
5. 多吃新鮮的蔬菜水果，增加纖維質攝取量，也可多喝優酪乳，特別是便秘型大腸激躁症患者或有大腸疾病家族史者更應如此。
6. 放鬆心情用餐，吃慢一點，細嚼慢嚥才能讓食物更易消化，狼吞虎嚥的戰鬥餐不僅失去進食的樂趣，也會增加胃腸的負擔。

二、 做好情緒和壓力管理

「胃為心之窗」，我們的心情好壞可以透過大腦、內分泌和自主神經系統的交感和副交感神經而改變胃腸的蠕動和消化液的分泌。長期處於壓力狀態的人，不僅食不知味，也較易罹患消化道疾病。現代人不可能沒有壓力，情緒的起伏也在所難免，重要的是須學會與壓力共處，想辦法適應，並有一套可以自我放鬆的方式！（文轉下頁）

「臺大人叢書」的誕生

文／張秀蓉（「臺大人叢書」總編輯）

很高興「臺大人叢書」第一本面世了。四年前，為慶祝本校創校七十週年，我們曾經出版《臺北帝大的生活》，獲得校友及台灣史研究者的熱烈迴響。有感於本校是台灣首創大學，而且一直又是台灣學術界的重鎮；我們為國家培育了十六萬多的人才。無論是海內或海外，我們的校友在社會上都作出了貢獻。特別是國內，過去幾十年台灣的政治、經濟、社會、科技等各方面都經歷了快速發展，台大人在各個領域均扮演了領袖群倫或推波助瀾的角色。因此台灣大學的歷史已經成為台灣近代發展史不可分割的重要部分。

然而，至今我們沒有一部完整的校史。最近在校方研發會的推動下，各系、所、院已陸續整理出自己的歷史，這是一個起步。四年前，我們規劃「臺大人叢書」時，基本上是希望為未來編纂台大校史保存一些台大人口述或自述的歷史資料，同時也要呈現台大人與台灣政治、經濟、社會、科技等各方面發展的具體貢獻。所以我們在規劃時，朝兩個方向思考。一是以“世代”順序為考量。例如，第一本（即本書）主要以由台北帝國大學過渡到台灣大學這段時期擬定訪談或邀稿對象。另方面，以貢獻作考量。例如，第二本書將推出「台大人與台灣

高等教育」。我們希望經由這兩種規劃方向，交錯出版一系列的叢書，其目的是在檔案文獻之外，借由受訪者的觀察及主筆者的文字，來呈現台灣大學的發展歷程，以及台大人在台灣社會的重要貢獻。

經過種種努力，我們終於克服了重重困難上路了，而於2002年校慶前夕出版了《從帝大到臺大》這本書。我們首先要感謝本書的受訪前輩及一些惜墨如金的前輩們接受我們的邀請，與大家分享了他（她）們在台大的黃金歲月與對台大難以割捨的感情，我們在此獻上誠摯的祝福。

「臺大人叢書」出版計劃是我1999年8月退休前向陳校長提出的最後一個計劃。在此，我特別懷念此套叢書的建議人——已故電機系馬志欽教授。當我們籌措到經費可以開始本書的作業時，他的身體已被癌細胞侵蝕到不能接受我們的訪談了。未能讓馬教授看到此書出版，令我感到非常遺憾。

四年來，我念茲在茲的計劃已跨出了第一步。感謝親自執筆及接受採訪的前輩學長們。此後我願以本校退休教授的身份，繼續作此計劃的終身義工，謹以此回饋栽培我的母校。[圖]（轉載自《從帝大到臺大》張序）

（文承上頁）

三、 避免不良的生活習慣

煙、酒、咖啡等刺激性食品，是不少現代人應酬或過癮的仙丹，卻是胃腸道的毒藥，能免則免，不能免也要適可而止。另外，適當的運動，並減輕體重，以及充足的睡眠，避免熬夜，也是應有的基本認識。

上述的三大原則，雖是老生常談，但知易行難。

若能除掉不良飲食、壓力和不良習慣此胃腸道的三害，則「胃所欲為，腸保安康」並非奢求。另外，如果知行合一，但是仍然有胃腸道的問題或不舒服症狀持續存在，則切勿自行診斷或服用藥物，尤其是某些藥物（如止痛藥）也會造成腸胃不適，有時更因為症狀緩解，而讓人掉以輕心，失掉早期發現、早期治療的機會。因此，最好尋求合格的醫師以確定是否有進一步的毛病需要藥物或其他治療。[圖]

（本專欄企劃：台大醫院骨科部醫師江清泉教授）