

他為何嗜食肥甘

在許多家庭，常常因為老人喜歡吃肥肉而鬧矛盾。老伴和子女們因為擔心吃肥肉會增高高血壓、高膽固醇而阻止老人吃。可是，這些老人並不領情，死活也要吃幾塊，有時為這個問題會鬧得家裏雞飛狗跳，一家人都不開心。還有的晚輩因為不理解父母為何“貪”吃肥肉而瞧不起他們。這樣的問題比較多見，因此，我們應該弄明白為什麼有些老人喜歡吃肥甘厚味的食物。

在生活中，每個人的口味都不相同，有的人喜歡吃咸的，有的人喜歡吃淡的；有的人喜歡吃辣的，有的人喜歡吃甜的。中醫理論有五味配五臟的觀點，從中醫的角度來看，喜歡吃什麼口味，常常與人的身體狀況有關；也就是說，當你口渴時，你就會想到要喝水；如若身體需要什麼時，您就會想吃什麼。譬如，喜歡吃辣的人，主要是胃口較差，辣的食品可以開胃。這一類人身體比較容易疲勞，胃腸功能比較差，常常會拉肚子，嚴重的一吃就拉。中醫稱他們為中氣不足，脾胃的運化功能較弱，使得體內濕氣留存較多；濕滯胃脘則口淡乏味，不思飲食。辣者，中醫謂之為辛味，辛能化濕，濕去則胃口開。故脾虛濕盛者喜食辛辣之品。又如許多孩子喜歡吃冰，是因為冰能鎮其體內之熱。這類孩子心胃火旺，一般多表現為煩躁，多動，喜歡像青蛙一樣趴 睡，頭頸部出汗特多（俗稱蒸籠頭），大便多羊屎狀等等。但貪吃冰塊會損傷孩子的脾胃功能，導致消化吸收功能障礙，從而影響到孩子的發育。

那麼，老人喜歡吃肥甘厚味的原因是什麼呢？

筆者有位孫姓老年患者整天就想吃肥肉，而他卻又患有高血壓、心臟病，還有高血壓、高膽固醇，中過二次風。家裏的人整天為他的健康狀況提心吊膽，而他卻固執地還是要吃肥肉，大家拿他沒辦法。無奈中，他同意接受筆者對他的身體進行調治，僅僅服了半個多月的中藥，他對肥肉的興趣就大減了。他高興地對家人說：“你們看，不是我貪吃肥肉吧；吳醫師說得對，是我的身體有問題引起的。”

的確，問題出在患者的身體狀況上，簡單地說，就是患者機體內陰陽不平衡所致。患者胃火熾盛，煎熬陰液；陰液不足，不能濡潤脾胃；同時，中醫理論稱“胃喜潤而惡燥”，肥膩之品多膏脂，可以起到滋潤的作用，因而患者吃下去會感覺得很舒服。但是大多數這類老人屬於偏胖的體形，按理說，他們體內痰濕應該夠多了，為何又會出現胃陰不足呢？這類老人的身體狀況多為中氣不足，脾胃運化功能較差，故而不能將體內的津液運化至機體所需要的地方去。就像水庫裏面的水一樣，水雖多，但無法運至乾枯的田地中去澆灌莊稼。一方面體內痰濕過盛，給機體造成很大的負擔；另一方面某些臟腑卻缺乏陰液滋潤，會出現異常的感覺；同時，還兼有胃火較盛狀況，火盛則更容易損傷陰液，以致出現上述現象。臨床上，氣陰兩虛的證型不僅僅屬於這類老人的“專利”，由於長期處於不正常的生活狀態之中，人體的中氣和陰液或多或少地會被慢慢地耗損，出現氣陰兩虛的徵候。祇不過其臨床

表現形式有所不同，臨床上可表現出神疲、納差、大便異常、煩躁、夜渴、盜汗、多夢、耳鳴、齒齦、記憶力明顯減退、睡覺踢被子或乾脆不蓋被子等等症狀，可見保持良好的生活習慣對於人體的健康相當重要。

事實上，老年人並不適合多吃肥肉，因為肥肉會加重他們身上原有的疾病。這些老人常常患有高血脂、高膽固醇、動脈硬化、心血管阻塞、腦血管意外、哮喘等老年性疾病，如若按中醫辨證的說法，他們多屬於痰濕較重證型，貪吃肥肉會加重痰濕在體內的積聚，因而不利於健康。筆者有位賴姓患者，在問診中訴說吃東西容易作嘔，當筆者進一步詢問時，他承認是多吃點肥肉就會作嘔。這是由於患者中氣不足，脾胃消化功能較差；而肥肉屬於油膩之品，難以消化吸收，故而滯留胃脘，使得胃氣不得下行，上逆而為嘔惡。此時患者可以服用保和丸、木香順氣丸等方行氣消食化積，食去則胃安。

嗜食肥肉的治療比較簡單，臨床上多從清胃火、補胃陰入手，常用方劑為一貫煎、三聖丸等方，常用中藥多以石斛、生地、沙參等濡養胃陰，以知母、石膏、黃連等清瀉胃火。但是，應該注意到，這類老人的身體狀況比較複雜，臨床辨證中常多出現虛實夾雜、寒熱夾雜的證型，如有嗜食肥甘等問題，應該進行全面調治較為妥當。如若養陰之品用得過多，會有留濕之弊；清熱之品用得過多，又會損傷中氣；影響到胃腸的消化吸收功能。

所以說，對於老人嗜食肥肉的問題，首先應該予以理解，而不應該一味地指責老人貪吃。同時還應給予老人進行有效的身體調節，使其消除嗜食肥肉的病態身體需求。應該懂得，這些老人不是不明白肥肉對自己的身體會造成傷害，當他們解決了身體的病態飢渴問題後，不用老伴和子女的反對，他們自己也會進行適當的節制。

華夏中醫提供免費諮詢，聯繫電話：(626) 839-9988

診所地址：17595 ALMAHURST ST. , CITY OF INDUSTRY, CA 91748