

何謂胃食道逆流

胃食道逆流屬於中醫『呃逆』、
『胸痛』、『吐酸』等病症範疇。

通常有以下表現：

- 1.胸口有灼熱疼痛感(俗稱火燒心)。
- 2.自覺口內有苦鹹味。
- 3.飯後彎身或躺下時，會有反酸感。

中醫觀點

中醫將食道歸於脾胃消化系統，
胃腸本身具有消化、轉運與水分潤
澤的功能，正常在胃中的食物經由
胃的調降功能，應該進入小腸進一
步消化，若失去正常調節功能，胃

中的內容物則會產生逆流的現象。

在中醫理論中，肝的作用類似
自律神經的功能會影響腸胃的蠕動
功能，所以肝、胃失調時，會產生
胃食道逆流的情形，例如情緒不佳、
飲食失調、勞累過度或久病損傷脾
胃都有可能誘發疾病的發生。

胃食道逆流的影響

食慾減低、情緒不佳、睡眠不
佳、飲食失調、咳嗽、氣喘。

日常保健之道

- 1.定時定量飲食、細嚼慢嚥，多咀
嚼可促進唾液分泌，磨碎食物緩

緩吞下，降低胃消化的負擔。

- 2.肥胖病人須減輕體重，避免穿太
緊的衣物，避免大便過度用力，
避免常彎腰及過度體力勞動。
- 3.將床頭提高 10-20 公分以減少夜
間食物逆流，睡前不應再進食。
- 4.刺激性的食物如燒烤、炸辣、菸

酒、茶、咖啡、巧克力、甜品等，

在治療期間
應盡量減
少，以幫助
復原。

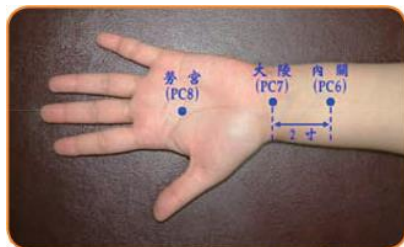


胃食道逆流自我按摩法

1.內關穴

◎部位:腕橫紋上三橫指，掌長肌
腱與橈側腕屈肌之間，舒
腕仰掌取穴。

◎功用主治:失眠、眩暈、心悸、
怔忡、胸滿脹痛呃逆、嘔吐、中
滿痞脹、
脾 胃 不
和、胃脘
部疼痛、臌脹。



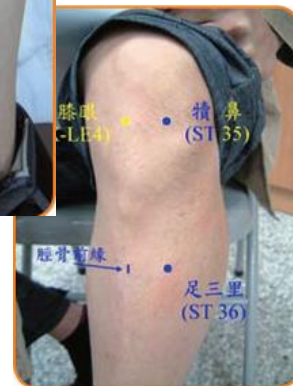
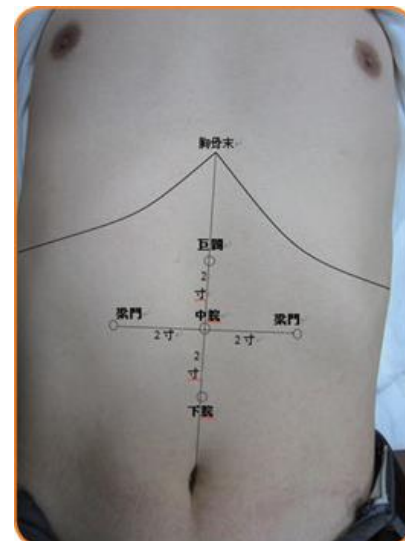
2.足三里穴

◎部位:在小腿前外側面的上部，
犢鼻穴下四橫指，距脛骨
前緣一橫指。

◎功用主治:胃中寒、心腹脹痛、
腹痛腸鳴、吐瀉、便秘、痢疾下
肢腫痛。

3.五柱穴

◎取穴法：以中脘穴(胸骨下端和
肚臍連接線中點)為中心的上下左
右各三橫指處的四個穴，也就是兩
側的梁門、上方的巨闕及下方的下
脘，總稱五柱穴。



參考資料:

葉美玲、許晴哲、陳靜修

(2020)·中醫護理(3
版)·五南出版社，台北市。

黃勝崑、顏家孜、林立偉、吳龍源(2018)·
胃食道逆流病辯證論治的中醫文獻探
討·中醫藥研究論叢，21(1)，123-138。

X	0	是機
2	1	等醫

日我評重(定非題)

()1.胃食道逆流會有:胸口
有灼熱疼痛感、自覺口內
有苦酸味等表現。

()2.為增加工作效率可狼
吞虎嚥，服用咖啡、巧克
力等提神。



護理部 製作

南投市中興路 870 號

電話(日)：049-2225595 轉 1232



中醫

胃食道逆流 預防與保健



彰化基督教醫療財團法人
南投基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
NANTOU CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期:2015 年 9 月

修訂日期:2026 年 2 月(第三版)

編碼:56500-單張-中文-516-03