

## 傳統醫學科

● **學經歷** ● 中國醫藥大學學士後中醫學系  
中國醫藥大學物理治療學系  
高雄榮民總醫院傳統醫學科住院醫師

● **專長** ● 中醫內科 / 中醫兒科 / 中醫針灸科



住院醫師 **吳珮瑄**



# 長輩沒胃口怎麼辦？ 中醫幫您找回好食慾

90歲的崔伯伯近幾年食慾越來越差，每餐吃不到幾口便不願再進食，就連以前喜歡吃的東西也變得沒有興趣。家人觀察到伯伯逐漸消瘦，時常疲倦想睡，排便困難的情況加重，行動能力有大幅衰退的情形。

### ●老人厭食症

厭食症是老年症候群常見症狀之一，定義為晚年食慾下降或食物攝取減少，這也是導致長者營養不均的主因。年長者常因為老化造成嗅、味覺功能衰退，美食當前也覺得索然無味。腸胃蠕動變慢，胃排空時間拉長，至下一餐仍有飽脹感，進而影響下一餐的食慾。口腔牙齒咀嚼能力不佳及吞嚥功能退化，咬不動、嚥不下、易嗆咳等問題，讓吃飯成了苦差事。

此外，社會環境與心理健康在老人厭食症中也須納入評估。長者獨居缺乏與人互動、生活乏味、孤獨、沮喪感，加上備餐上的困難會降低吃東西的慾望，導致老人厭食症的發生。

中醫認為「脾胃乃後天之本，氣血生化之源」，脾氣虛者臨床可見到食慾減退、易腹脹滿，氣血生化之源不足則出現四肢肌肉消瘦、倦怠乏力等症狀。

### ●藥食同源，增加食慾促消化

將中藥材加入日常飲食中，改善脾胃功能。若長輩食慾低落，烹調時可適量酌加

辛香料增添香氣來開胃，例如胡椒、大茴香(八角)、小茴香、肉桂、紫蘇葉、生薑。食物顏色多變，種類多樣化，熱騰騰的食物帶出香氣可以提高食慾。若因為消化不良、腹部脹滿而造成食慾不振，適量添加山楂、陳皮、酸梅、神麩、麥芽，來增加消化排空速度。

在食材的選擇上以容易咀嚼、質地較柔軟為主，蔬菜部分則選取纖維較少的嫩葉。食物最好以原型呈現，泥糊狀食物較易降低食慾。增進脾胃功能則可選擇像是白飯或粥、山藥、蓮子、薏苡仁、地瓜、紅蘿蔔等。

### ●穴位按摩

對於咬合能力下降而影響進食者，可以按摩兩頰兩側的「頰車穴、大迎穴」增進咬肌力量；按摩面部的「巨膠穴、顴膠穴」改善咀嚼能力。

在腹部輕輕按摩五柱穴（巨闕穴、中脘穴、下脘穴、雙側梁門穴），也可以穴位局部溫敷每次10-15分鐘，四肢部分則可按摩「支溝穴、足三里穴」，改善消化不良，促進排便。

對於年長者的進食問題，從食物著手，搭配穴位按摩，陪伴長輩多活動或是鼓勵參與長照課程與老人共餐，增加社會互動，讓長輩再次找回吃飯的樂趣。