



物業管理從業員工作緊張導致消化不良及胃部不適的預防與治療



撰寫人：

鄭懋姿中醫師（香港中醫藥管理委員會註冊中醫師）
ERB 僱員再培訓局中醫課程導師
都會大學「自在人生自學計劃」中醫課程講師

校對者：

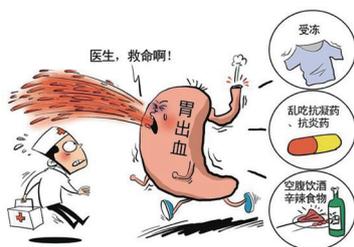
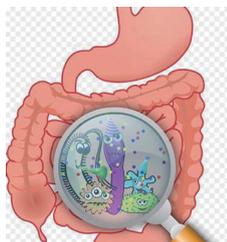
Rr 楊啟明教授（香港智能物業管理學院院長）
ERB 僱員再培訓局及 EDB 教育局專科講師及撰寫員
香港導賞員學會「生涯規劃組」總監
香港大學專業進修學院生命教練嘉賓講師



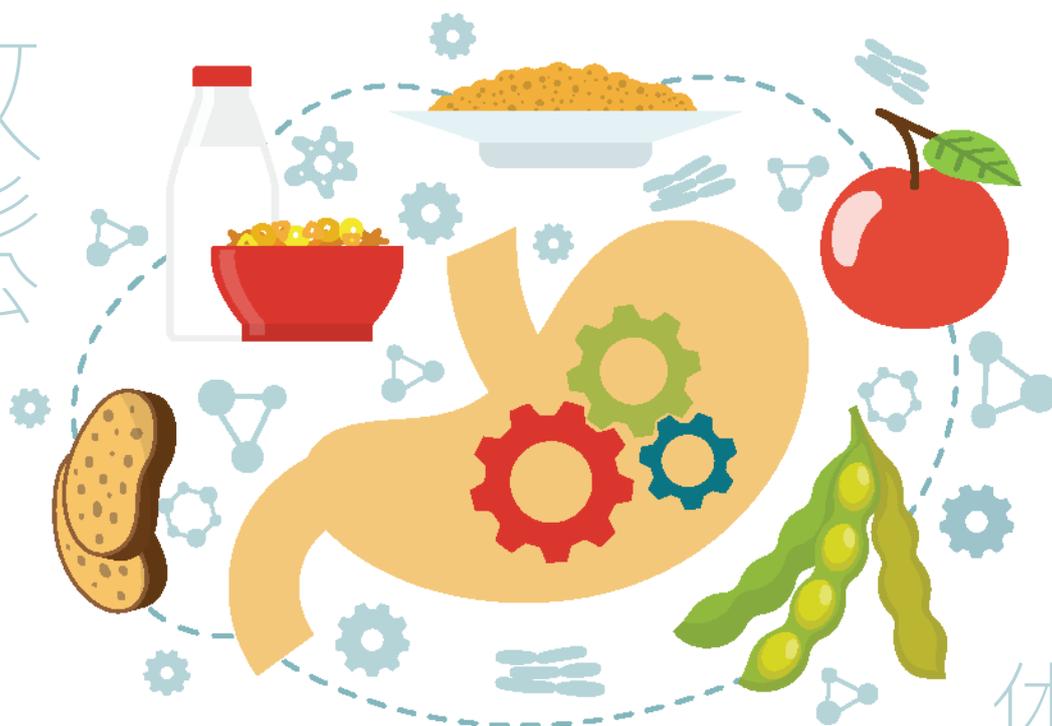
溫故知新

物業管理從業人員，責任重大，從管理每座樓宇到每個屋苑，工作範圍大大小小，事情繁瑣不一，有時不免因工作關係，忽略身體產生的問題。這些身體問題，包括工作緊張、飲食無定、日夜輪班、捱夜勞倦。很多時會破壞身體的生理秩序，結果生出病來。

常見脾胃病症：消化不良、胃痛、胃脹、呃逆（打思噫）、嘔吐、腹瀉、便秘、便血、水腫等等。



放鬆



休息

預防

- 1 胃喜溫暖。適宜常以溫暖飲食，不宜過冷過熱。
- 2 胃怕傳導受阻。食飯時不宜同時飲用大量水份，包括湯水和其他飲品，避免影響胃液進行消化。食飯不宜伴以冰凍飲品，阻礙消化，可引起呃逆（打思噫）
- 3 胃怕饑飽失常。過饑時，避免狼吞虎嚥，進食七、八分飽便好。而且，兩餐的間隔超出正常時，需要補充輕食，避免胃中過空，容易胃下垂。

2 腹瀉 水腫

白扁豆、砂仁同煲粥食用，健脾化濕，可改善脾虛濕盛的腹瀉，還可以防治初起水腫。葛根煲粥可止久瀉。

3 便秘 便血

食用無花果，功效行氣，可通大便。白茅根煲粥清熱潤燥，治療燥熱性大便出血。

4 呃逆 嘔吐

生薑可以和胃氣。含服一片生薑或者薑糖，可舒緩胃中惡氣，止嘔。中成藥保和丸，功效行氣消滯，可治療消化不良引起的呃逆及嘔吐等不適。

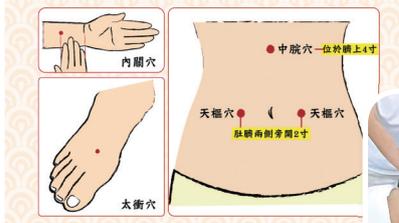


治療

1 胃痛 胃脹 消化不良

佛手柑泡水飲用，功效順氣化痰，健胃醒脾。既幫助消化，又消除呃逆（打思噫），加入茶葉一起泡茶，更可有效消除胃脹。

緩解胃痛的穴位按摩



溫馨提示

工作之餘，放鬆心情休息，或聽音樂自娛、散步、行山等，也可進行足底按摩，保持健康。

如有任何中醫調理的問題，可以電郵物業管理天下，聯絡鄭懋姿中醫師查詢。

最後祝各會員身體健康，工作愉快。

