

中醫角度談婦女健康 (上)

婦女 生理病理的保健療法

香港長居世界長壽榜，根據衛生署的統計數字，香港去年女性平均預期壽命為86.3歲，因此，從早認識婦女的生理特點及健康養生法則，對維持生活質量至關重要。事實上，女性在經歷着生、長、壯、老各階段的同時，亦面對着經、帶、胎、產、乳各種生理情況，以下筆者從中醫角度談談婦女健康。

文：藍永豪（香港中醫學會副理事長 康德堂中醫診所註冊中醫）

婦女的生理特點

婦女的生理特點主要表現在經、帶、胎、產、乳等方面，這些生理活動是依靠臟腑、經絡和氣血的共同作用來實現的。健康的婦女，以臟腑氣血充盈，經絡和暢，陰陽調和為特徵，乃至月經調暢（即每月按時來潮，經量、經色、經質均無異常，亦無月經不適諸如痛經、乳房脹痛、頭痛、身痛、洩瀉、風疹塊等）、白帶分泌正常、能順利懷孕（而不出現妊娠嘔吐、流產、高血壓綜合症、水腫、小便不通等狀況）、產後乳汁充足且通暢。相反，倘若任何年齡階段出現經、帶、胎、產、乳任何一個環節的異常，便需多加注意。

肝脾腎三臟是關鍵

所謂「女子以血為用，生理上婦女較易耗血，以致氣分相對偏盛，性情易於波動，因而影響肝氣的疏洩；女性較為心思縝密，過之則憂思勞倦、飲食減少，易傷脾胃；或因先天稟賦不足，或因房勞多產，損傷腎氣。因此，婦女養生尤需重視肝、脾、腎三臟。

致病因素

婦女生病，每每與外感六淫、情志、生活及體質因素相關，外感六淫包括風、寒、暑、濕、燥、火六種外在病邪，比如說，寒性凝滯，影響氣血運行，且寒為陰邪，易傷陽氣，較易導致月經延後、子宮肌瘤、痛經、白帶異常、妊娠腹痛、宮寒不孕等病徵；而熱為陽邪，容易耗氣、傷津、動血，導致迫血妄行，血不循經而出現月經提前、崩漏、胎漏胎動不安（先兆流產）、惡露不絕、產後發熱等病徵；又例如濕為陰邪，重濁膩滯，易阻礙氣機，導致帶下量多異味重、陰部痕癢，甚或不孕等。

情志因素方面，根據臨床觀察，抑鬱易怒的婦女較易出現月經延後、痛經、閉經、乳汁不足等問題；憂慮多疑的婦女，每每與閉經、月經不調、癥瘕等病徵息息相關；長期活在惶恐中的婦女，或可見於月經過多、崩漏、胎動不安、墮胎、小產等問題，可見情志不遂可擾亂婦女的氣血和陰陽。

此外，生活因素諸如房勞多產、飲食失節、勞逸過度、跌仆損傷都是婦女生病的重要因素。按臨床所見，房勞多產每每引致月經病、帶下病、胎動不安、墮胎、小產；飲食失節多引起痛經、閉經、帶下異常；勞逸過度則與經期延長、月經過多、胎動不安、墮胎、小產、滯產、子宮脫垂有一定關係；跌仆損傷會引致崩漏、胎動不安等。

體質因素方面，雖然婦女的體質各異，或陽盛、或陽虛、或陰虛、或痰濕、或氣血不足，不一而足，然而，普遍來說，因為「女子以血為用，相對來說常有餘於氣而不足於血，陰血不足則陽相對偏亢，以致陰陽氣血失衡，因此，臨床較常見到腎虛肝鬱的體質。

常用治法

中醫認為，婦女是以腎為先天，脾胃為後天，肝為中樞，故在臨床治療上也以調整肝、脾、腎三臟的機能為主。任何原因使到臟腑功能失常，氣血失調，致使沖任損傷，因而產生的經、帶、胎、產、雜諸病的話，中醫便以補腎滋腎、疏肝養肝、健脾和胃、調理氣血等治療原則調補沖任、調暢氣血，恢復臟腑功能，達致陰陽平衡。

同時，由於女性生殖道與外界相通，容易直接感受外邪，因此在婦科疾病治療中除內治法外，還可以配合外治法（外洗、塞藥），使藥物直達患處，提高療效。

■ 氣血是女性身體健康之本



■ 女性健康應注意養肝

作者小檔案

藍永豪醫師畢業於香港浸會大學，並獲藥學碩士及醫學學士學位。畢業後一直從事中醫藥臨床及教學工作，現職於康德堂中醫診所，並任香港中醫學會副理事長暨慈善基金會秘書長、醫管局中醫部專科小組委員。



靚湯館

緩解痛經的5款湯療方

很多女生的煩惱就是每個月不得不面對的那幾天痛經，煩躁、疼痛、手足厥冷、甚至昏厥。不少人在月經疼痛時都採用藥物來抑制，但是藥物治標不治本，我們應該從根本上調理自己的身體，可以選擇湯療法，擺脫痛經的煩憂。今期為大家介紹5款舒緩痛經湯方。

山楂薑糖湯

材料：
山楂 15克
鮮生薑 20克
紅糖 20克
用法：用水煎服，每日1~2次。



田七雞蛋湯

材料：
雞蛋 2枚
田七 6克(打碎)
艾葉 10克
生薑 15克
做法：雞蛋水煮熟，熟後取出去殼，放入再煮。
用法：煮好後，飲汁吃蛋，每日1次。

豬蹄薑桂湯

材料：
豬蹄 2隻
生薑 15克
桂末 6克
做法：
1. 將豬蹄洗淨，每隻切成四塊，放入沙鍋內，旺火煮熟。
2. 起鍋裝入陶罐內加生薑、桂末，隔水用文火燉至豬蹄熟爛。

參芪當歸雞湯

材料：
黨參 30克
黃芪 30克
當歸 20克
老母雞 1隻(去毛、內臟)洗淨
做法：將黨參、黃芪、當歸納入雞腹內，武火煮沸後改文火燉。
用法：待熟時加鹽調味，食肉飲湯，每日2次。



雞蛋當歸薑湯

材料：
雞蛋 1枚
當歸 15克
乾薑 5克
紅棗 15克(去核)
陳皮 5克
米酒 220毫升
做法：
1. 將當歸、乾薑、陳皮加水煮沸30分鐘，去渣。
2. 將雞蛋打散和米酒、紅棗放入藥汁，再煮沸至紅棗爛。
用法：喝湯，吃棗和雞蛋。

舒緩痛經小常識：

女性在月經期間要保暖，保持身體暖和將加速血液循環，並鬆弛肌肉，尤其是痙攣及充血的骨盆部位；應多喝熱水，也可在腹部放置熱敷袋或熱水袋，一次數分鐘，或用艾條灸小腹。避免咖啡因，少食含咖啡因的食物如咖啡、茶、巧克力，咖啡因令神經緊張，可能促成月經期間的不適，咖啡所含的油脂也刺激小腸。多補充礦物質如鈣、鉀及鎂，能幫助緩解經痛。專家發現，服用鈣質的女性，較未服用者少經痛。鎂也很重要，因為它幫助身體有效地吸收鈣。不妨在月經前夕及期間，增加鈣及鎂的攝取量。

中西草藥知多少？《天然知源：草藥與中西醫學》展覽



■ 香港食物及衛生局局長高永文醫生試聞草藥



■ 活動開幕禮

香港醫學博物館舉辦之展覽《天然知源：草藥與中西醫學》將持續至明年3月。中西醫學比較一直都是香港醫療界致力探討的熱門話題之一，但針對中西草藥方面的資訊分享卻不多。《天然知源：草藥與中西醫學》這個為期9個月的展覽，一次為公眾展出超過200多種草藥，走入醫學博物館的百草園，觀者如李時珍流連於自然環境，觀賞百草，除了常見的菠蘿、熟地、紅花等常見的中藥藥材本目，也會展示不少罕見的草藥品種，有含豐富藥用療效的五指毛桃、帶有故事色彩的楮樹，其中有兩種國家二級保護植物——牙香及半楓荷，還包括一些眾所周知的中藥，原來已經廣泛地被西藥所採用等等的介紹。

而在展覽內容方面，則是由介紹中西醫學的起源為起點，引領公眾認識數項醫學界的重大發現，例如20世紀青蒿素的發現，植物麻黃用於治療哮喘，繼而探討中西醫用草藥的現狀及發展。展覽開幕當日，導賞員帶領眾嘉賓一齊遊覽這個遍佈室內外的草藥展覽。值得一提的是，於展示草藥品種中你會發現不少日常生活中經常接觸的食物，竟然具有豐富的藥用療效，更成為中西醫學常用的藥物成份之一。透過是次



■ 香港醫學博物館

展覽，公眾人士除可以了解草藥的醫學貢獻外，更重要的是學會謹慎地使用草藥。

與展覽配套的「中西醫學怎樣比較？」講座是由醫院管理局人力資源主管及《當中醫遇上西醫——歷史與省思》作者——區結成醫生主講。內容分享會探討中西醫學的異與同，研究兩者間共存的條件及日後發展方向。聽眾可以從中認識到中西醫術如何從獨立，發展至現在互融階段，着實有賴於醫療界的學者們不懈的努力。

文：張夢薇



■ 花園中白色的毛地黃



■ 百草園的牙香