

婦女補益 養生湯水與藥膳

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，上期提到婦女的生理特點、病理特點常用治法，今期讓我們聽聽中醫師談談婦女常用方藥、養生湯水與藥膳。

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）



正所謂「女子以血為用，理血藥中以活血調經及補血最為婦女所常用」。常用補血藥中，當歸具補血、活血、止痛、調經、潤腸通便、平喘的功效；熟地黃能補血、滋腎肝陰、益腎精；白芍可補血、平抑肝陽、緩急止痛、止汗；阿膠則能補血、止血、滋陰潤燥；製何首烏可補益精血，固腎烏鬚；龍眼肉既可補益心脾，又有養血安神的功效。

至於常用活血調經藥中，丹參能活血調經、涼血消癰、安神；紅花可活血通經、祛瘀止痛；桃仁具活血祛瘀、潤腸通便的功效；益母草則能活血調經、利水消腫；澤蘭可活血祛瘀、調經、利水消腫；牛膝具活血通經、補肝腎、強筋骨、利水通淋、引火下行的功效；而雞血藤則具行血補血、調經、舒筋活絡的功效；王不留行能活血通經、下乳、消癰、利尿通淋；月季花可活血調經、解鬱、消腫；凌霄花既能破瘀通經，且能涼血祛風。

臨床上，婦女常用的補益方藥可分為補氣、養血、健脾及滋腎養肝四大類。

補氣類的代表方劑包括健脾益氣功效的四君子湯；益氣健脾、滲濕止瀉的參苓白朮散；補中益氣、升陽舉陷的補中益氣湯。當中的常用補氣中藥包括黨參、黃芪、太子參、懷山藥、白朮、炙甘草、白扁豆、大棗。

以下介紹一款具補氣安神功效的湯水供參考：

補氣安神湯

材料：黨參12克、黃芪12克、酸棗仁9克、當歸6克、熟地黃6克、排骨300克、蓮藕200克、蔥薑適量
製法：排骨洗淨開水燙過，再冷水沖淨，瀝乾；將蓮藕、排骨及上述藥材同入砂鍋，加水大火煮開後，放入蔥薑，文火燉半小時至排骨熟軟後加調味料再燉10分鐘即可享用。

用法：早晨、中午飯前吃肉喝湯，7天為一個療程。
功效：補氣養血安神，迅速恢復元氣。

而養血的代表方劑包括具補血活血、調經功效的四物湯，並有補氣生血的當歸補血湯。常用補血中藥有當歸、熟地黃、白芍、阿膠、製何首烏、龍眼肉。

以下介紹一款具補血養顏功效的湯水供參考：



補血養顏湯

材料：東阿膠12克、龍眼肉6克、烏雞1隻、豬瘦肉50克、生薑3片、陳皮6克
製法：烏雞宰洗淨，陳皮、龍眼肉浸泡；豬瘦肉洗淨，與生薑一起下瓦煲，加清水10碗，武火煮沸後改文火煲約2小時，隔渣後將阿膠打碎放入溶化，再煲10分鐘，下鹽便可服用。
適應症：於初冬出現手脚冰冷、皮膚乾燥、臉色萎黃的



■紅花可活血通經



■女性體寒可多飲薑茶

婦女。
功效：滋陰潤燥、補血養顏、潤澤肌膚

至於健脾的代表方劑包括健脾理氣和胃功效的香砂六君子湯，以及健脾燥濕、止帶的完帶湯。常用健脾中藥有黨參、懷山藥、蓮子、茯苓、炒白朮、炒白扁豆、芡實、大棗、木香、砂仁。

此外，滋腎養肝的代表方劑有滋腎養肝而明目的杞菊地黃湯，還有養肝清熱的二至丸。常用滋腎養肝中藥有黃精、山茱萸、桑寄生、女貞子、墨旱蓮、枸杞子、酸棗仁及沙苑子。

以下介紹一款具健脾益胃、滋腎養肝功效的粥品供參考：



健脾滋養粥

材料：粳米120克、鮮懷山90克、枸杞子30克、瘦肉碎少許、花生油20毫升
製法：鮮懷山洗淨切小段備用；花生油炒瘦肉碎；粳米淘淨，枸杞子洗淨備用；將懷山放入砂鍋加水與粳米共煮至米花散開，再放入瘦肉碎與枸杞子，再煮二十分鐘即可食用。
功效：健脾益胃，滋腎養肝。
適應症：大便泄瀉屬脾胃虛弱症的婦女。

預防與調理

婦女的調養原則以養血柔肝為主，育齡婦女尤需重視調經及疏暢情緒。日常飲食應以均衡營養為主，偏食並少吃辛燥動血食品，免致影響月事周期；行經期間抗邪能力為不足，宜減少進食涼寒之品，並注意保溫，避免受寒，多作休息。更年期婦女宜飲食清淡，低糖少鹽，適當補充鈣質及吸收陽光，適當鍛煉，以調暢氣血，強化骨骼。

預防與保健方面，除了定期進行身體檢查及婦科檢查外，還須注意各階段的衛生保健要點：婦女在月經期間宜保持清潔、避免過勞、避免寒涼、飲食有節並調暢情志；在妊娠期宜勞逸適度、調節飲食、慎戒房事、慎用藥物、定期檢查，並注意胎教；在臨產期間務須預先認識分娩、養息精力，並注意陰部清潔；在產後期間要注意寒濕適宜、勞逸適度、調節飲食、調和情志、保持清潔；在哺乳期間要以清潔乳房、正確哺乳、保持乳量為重點；至於婦女在更年期宜持之以恆地進行體格鍛煉，謹慎起居，做足家居安全措施，慎防滑倒，並且積極參與群體及社區公益活動，豁達開朗，活到老學到老，這樣便能健康快樂、延年益壽。

靚湯館

立秋 兩湯食療方 有助於潤肺降火

隨着立秋到來，天氣逐漸乾燥，中醫認為燥邪最易傷肺，專家推薦立秋兩湯食療方，有助於潤肺降火。

蓮子百合湯

材料：蓮子15克、乾百合15克、雞蛋1個、白糖適量。
做法：將蓮子去芯，與百合同放在砂鍋內，加適量清水，文火煮至蓮子肉爛，再加入雞蛋、白糖。雞蛋煮熟後即可食用。
功效：可補益脾胃、潤肺，寧心安神。



雪梨銀耳湯

材料：雪梨1隻、水發銀耳30克、貝母5克、白糖適量。
做法：將水發銀耳去根、去雜洗淨，撕成小片；將雪梨去皮、去籽、切成多塊。將銀耳片、雪梨塊、貝母、白糖同放在燉盅內上籠蒸30~40分鐘，取出即可裝盤食。
功效：此湯滋陰清肺、消痰降火。



醫訊

華人版防治骨鬆 美國醫界收錄

據中央社消息，台灣醫界編制的骨疏鬆症治療指引，提示某些中藥可增加骨質密度，獲得美國醫界收錄。

這項指引既有科學證據的強度，又有華人的特色，西藥、中藥都有，台灣骨質疏鬆症學會理事長楊榮森、秘書長詹鼎正表示，獲得美國國家臨床指引交換中心(National Guideline Clearinghouse, NGC)登錄，可作為全球華人防治骨鬆症及其骨折的參考。

值得一提的是，蛋白質過量否造成骨

質流失，這項指引綜合相關研究，認為每公斤體重吃1.0到1.5克蛋白質，與維持正常的鈣穩定具有「正相關性」。另外，維生素D不足會導致骨骼鈣化不足，高鈉飲食會增加鈣的流失。

台「衛生福利部」健康署長邱淑媿說，飲食太油、太多鹽、又蛋白質過量，喝大骨熬湯補鈣是反效果，只會喝到過量的脂肪和鈉。楊榮森也說，一天吃一片炸排骨，蛋白質攝取就夠了，動物性蛋白質吃過量，反而會影響補鈣防骨鬆效果。

在中藥部分，這項指引也列出補腎壯骨、六味地黃丸治療骨鬆研究，詹鼎正表示，由於實驗設計不同、研究時間有限等因素，中藥對降低骨鬆相關骨質的證據強度雖然不足，但仍顯示可促進骨質密度。

這項126頁的指引是依照科學證據的強度，定出骨鬆的定義、流行病學、健康衝擊、預防、診斷、追蹤、藥物及非藥物的治療等，日前獲得美國國家臨床指引交換中心收錄，台灣醫界首見、指引將有中英版。

專家破素食誤解 推三高飲食治療

香港的素食者比率日益增加，香港首位素食治療營養師伍雅芬表示社會上有不少人以為素食可能導致營養不足，但她認為只要配搭得宜，素食也可以讓人有足夠基本營養：「其實每天1杯蔬果汁已相等於1隻雞蛋的蛋白質，大眾以為素食者缺乏鐵質，但深色的菜已有足夠的鐵質供應，但要配合少飲咖啡及奶茶，其他素食也可提供所需營養，如雪耳有效令皮膚有足夠的膠質蛋白，菇類可以抗癌等。」

除此之外，有專門研究低碳飲食、現為香港東區尤德夫人那打素醫院一級醫院廚師徐欣榮亦表示，與傳統素食烹調法不同，新派蔬食文化避免煎炸烹調，以少耗能量的焗及快炒方法，控制食用油脂，特別有利於高血脂、高血壓人士。另外選取食材方面，蔬食菜色多使用天然有機食材，提倡不時不食的概念，健康之餘更有利農耕環境。

談及常見於蔬食菜色的「素食蛋白質」，如：果仁、豆製類食材，他建議市民煮食時可根據「蔬食金字塔」作為設計菜色的藍本，即用每餐應吃最多的豆類、蔬果、全穀物做主材料，再加上少量植物油、堅果種子來調味，令菜式的味道更上一層樓。

他表示：「調味對於『蔬食文化』最為講究，要做到天然無添加，就要用上陳皮、薑汁及果實汁等為主要調味料，方可做到健康又美味。在志蓮素齋裡，所有菜式及食材，均不會加入蛋類和五辛（即帶有辛味的葱、蒜、韭、薺及興渠），貫徹反對使用味道濃郁、刺激的調味料。」志蓮淨苑自家製的蔬食醬料更可於「素」材市集供市民選購，素材不但時令當造，更經過古法的重重工序，務求保留食材原味，讓市民享受到食物最原始的鮮味。