

痛經的中醫藥護理(上)

痛經是指凡在經期或經前經後，出現周期性小腹疼痛，或痛引腰骶，甚至劇痛暈厥、面色蒼白、手足冰冷、噁心嘔吐。痛經常持續數小時至兩天，一般經血暢流後腹痛緩解。痛經是婦女常見病之一，尤以年輕婦女較為常見。

現代醫學把痛經分為原發性痛經和繼發性痛經，前者又稱功能性痛經，即生殖器官無明顯器質性病變，病程較短，後者多繼發於生殖器官某些器質性病變，病程較長，如盆腔子宮內膜異位症、子宮腺肌病、慢性盆腔炎等。

■文：藍永豪（香港中醫學會副理事長）



痛經的病因病機

痛經的病因包括情志所傷、起居不慎、六淫侵襲等，並與體質因素有關。

痛經的病機在於邪氣內伏或精血不足，於經期前後衝任二脈的氣血變化較大且急驟時，胞宮的氣血運行不暢，即「不通則痛，或胞宮失於濡養，即「不榮則痛」。屬「不通則痛」的分型包括氣滯血瘀、寒凝血瘀和濕熱蘊結；屬「不榮則痛」的分型包括腎氣虧損、氣血虛弱。

痛經的辨證論治

筆者根據婦女疼痛發生的時間、部位、性質、喜按或拒按等不同情況，診斷痛經的虛實寒熱，病在氣分還是在血分：實證一般痛在經前、經期，痛脹俱甚而拒按；虛證一般痛在經後、經期，隱隱作痛而喜揉喜按；寒證每每得熱痛減；熱證每每得熱痛甚；脹甚於痛屬氣滯；痛甚於脹屬血瘀；痛在兩側少腹者病在肝；痛連腰後者病在腎，治療以通調氣血、活血化瘀為總原則。

氣滯血瘀型痛經

宜用延胡香附益母草煮雞蛋

倘若患者在經前或經期小腹脹痛拒按，乳房胸脅脹痛，月經不暢，經色紫黯伴有血塊，中醫診斷為氣滯血瘀的話，酌用延胡香附益母草煮雞蛋行氣活血、祛瘀止痛，材料包括延胡索12克、香附9克、益母草25克、雞蛋2枚。將材料加水共同熬煮，待雞蛋煮熟後將其去殼，再放回鍋中熬煮20分鐘左右去渣取汁，喝湯吃雞蛋，月經前用，每日2次，每次吃1枚雞蛋並飲用少量湯，連服3天。

寒凝血瘀型痛經

宜用二椒八角當歸雞

倘若患者在經前或經期小腹冷痛拒按，得熱痛減，經血量少，色黯有塊，並見面色蒼白，怕冷且手足不溫，中醫診斷為寒凝血瘀的話，酌用二椒八角當歸雞溫經散寒、祛瘀止痛，材料包括花椒、八角茴香、胡椒各10克、當歸15克、雞肉200克、麻油、食鹽適量。將上述材料一起放入鍋中熬煮，待雞肉熟後調味即成，每日1次，連服3天。

濕熱蘊結型痛經

宜用薏米蓮肉赤小豆粥

倘若患者在經前或經期小腹灼痛拒按，痛連腰骶，經量多或經期長，經色紫紅而質稠，平時白帶量多且黃稠有異味，小便



■紅棗雞補氣血



■羊肉湯補腎養血

黃赤，中醫診斷為濕熱蘊結的話，酌用薏米蓮肉赤小豆粥清熱除濕、化痰止痛，材料包括薏苡仁、赤小豆各50克、蓮子20克、砂仁6克。將材料共放入鍋中加水熬煮成粥，每日1次，連服5天。

腎氣虧損型痛經

宜用當歸肉桂益智羊肉湯

倘若患者在經期或經後小腹隱隱作痛，得按痛減，月經量少色淡質稀，並見頭暈耳鳴，腰酸腿軟，面色晦黯，中醫診斷為腎氣虧損的話，酌用當歸肉桂益智羊肉湯補腎填精、養血止痛，材料包括當歸25克、肉桂3克、益智仁20克、羊肉300克、八角茴香、小茴香、胡椒、草果、料酒等調味品各適量，食鹽適量。先將羊肉切塊並剔除筋膜，洗淨，後放入鍋中加適量的清水煮沸，再將生薑、肉桂並與上述調味品用布包好，共熬煮至羊肉熟後將藥包拿出，再加入食鹽即成，每日1次，喝湯食羊肉，連服3天。

氣血虛弱型痛經

宜用黃芪桂圓紅棗雞

倘若患者在經期或經後小腹隱隱作痛，月經量少色淡質稀，並見頭暈心悸，失眠多夢，面色蒼白，精神不振，倦怠乏力，中醫診斷為氣血虛弱的话，酌用黃芪桂圓紅棗雞補氣養血、和血止痛，材料包括黃芪30克、龍眼肉60克、紅棗12克、當歸15克、母雞1隻、胡椒、食鹽等調味品適量。先將母雞去毛挖除內臟洗淨，先焯水，再將其材料一起放入鍋中後加水熬煮，待雞肉熟後加入適量的調味品即成，喝湯食雞肉，連服3天。



金果欖

為防己科多年生常綠纏藤植物青年膽 *Tinospora sagittata* (Oliv.) Gagnep. 的乾燥塊根。本藥材形色如牛膽狀且味苦，串連數個而生，又名金苦欖、地膽、九龍膽、青牛膽、金線吊葫蘆、九蓮子等，主產於廣西、湖南、貴州、四川等地。金果欖的清熱解毒作用很強，被製成栓劑、凝膠、顆粒、膠囊等廣泛用於臨床。青牛膽零星野生於山谷溪邊疏林下、灌木叢中或石縫間。

青牛膽根細長，達1米左右，串生數個卵圓形、球形或團塊狀塊根，外皮黃棕色。分枝纖細，圓柱形，有縱條紋。葉片紙質至薄革質，披針形、長圓狀披針形或卵狀披針形。3~5月開黃白色小花，組成總狀花序或圓錐花序，腋生。8~10月結近球形核果，白色，秋季成熟時呈紅色。

秋、冬二季挖取塊根，切片，烘乾或曬乾。藥材呈不規則圓塊狀，表面棕黃色或淡褐色，粗糙不平。質堅硬，不易擊碎，橫斷面淡黃白色。氣微，味苦。以表面棕黃色、斷面淡黃色、個大、堅實者為佳。

成分藥理：含掌葉防己鹼、藥根鹼、非洲防己鹼及甾等成分。具有抗炎鎮痛、抑菌、抗應激、降血糖等藥理作用。

藥性功用：味苦，性寒。歸肺、胃、大腸經。功能清熱解毒，利咽止痛。用治咽喉腫痛，口舌糜爛，疔瘡痛，痢疾，腮腺炎，乳癰，脫肛熱痛等。

用法用量：內服煎湯，3~9克；研末服1~2克。外用，研末吹喉或醋磨塗敷。

簡易方

1. 治咽喉糜爛疼痛。金果欖9克，冰片0.5克。研細末，吹喉。
2. 治急性扁桃體炎。金果欖6克，連莖、牛蒡子各9克。水煎服。另取金果欖2克細末，吹喉。
3. 治口腔潰瘍。金果欖磨粉，點敷潰瘍面。
4. 治胃熱疼痛。金果欖3克，兩面針1.5克，香附塊莖3克。研細末，開水沖服，每日1劑，分3次服。
5. 治水火燙傷。金果欖、土大黃、生地榆各等量。研細末，麻油調塗患處。
6. 治急慢性腸炎、菌痢。金果欖切片曬乾，研粉口服，每次2克，每日3次。

使用注意：脾胃虛弱以及無內熱結滯者慎服。



年關前低溫加班 小心偏頭痛

中央社電 年關將屆，許多行業加班趕工，加上氣溫偏低，台南市立安南醫院提醒小心偏頭痛發作。安南醫院神經內科醫師黃孟華指出，偏頭痛典型症狀，包括噁心、想吐、怕光、怕吵、單側頭痛、搏動性頭痛、頭痛會因活動而惡化等。部分患者發作前有前兆，例如看到黑影、閃光等。



料等，或面臨巨大壓力、熬夜等，就可能引發偏頭痛。黃孟華表示，春節長假原是調養生息的好時機，若玩樂過度，暴飲暴食，外出又不注重保暖，偏頭痛發生機會將會大增。偏頭痛患者最好寫下頭痛日記，記錄偏頭痛日子及嚴重程度，以避開偏頭痛刺激因子。

偏頭痛發作時不一定得就醫，輕微症狀只要休息和止痛藥就能緩解，若發作頻繁，必須以頭痛預防性藥物加以穩定，否則長期過度使用止痛藥，將導致慢性偏頭痛。

菲專家：蘋果排毒

中央社電 許多人暴飲暴食影響身體健康，甚至中風送醫，菲律賓食療專家建議，佳節過後每天僅進食6顆蘋果、喝大量白開水，在家DIY「排毒」。菲律賓近年流行「果汁」療法，但對於經濟能力無法負擔此類調養方式的民眾，「禪醫療院」院長托瑞斯(Mary Jane Torres)日前在電視訪問中建議，每天僅吃6顆蘋果，也可取得同樣的效果。

托瑞斯表示，「早、午、晚三餐各吃2顆蘋果，再喝10至12杯的白開水，可以調整新陳代謝，讓體重管理程序重新開始。」她說，如果有能力進行果汁療法，可混合

青蘋果汁及菠蘿汁各100公克，因為這些都是高纖維的水果，青蘋果的糖分比紅蘋果少。但托瑞斯也提醒民眾，這是1個周期的食療，在膽固醇、血糖等健康數據回復正常之後，應回復正常飲食方式。

菲律賓衛生部官員說，去年中風人數已是前年3倍，且年齡有降低的趨勢，呼籲民眾在佳節過後控制飲食、調節身體。

官員說，佳節期間，民眾飲食過量、錯過與醫師約診的時間，忘記按時吃藥，是造成送醫病人增加的主要原因。

