痛經的中醫藥護理（下）

除了內服中藥，針灸也可有效治療痛經。氣滯血瘀、寒凝血瘀和濕熱蘊結型痛經以瀉法為原則，通暢氣血，以緩解其「不通則痛」；腎氣虧損、氣血虛弱則需溫補兼施，調補氣血，以緩和其「不榮則痛」。舉例說，針對虛寒性痛經，艾灸效果尤其顯著，常用穴位包括關元、子宮、腎俞等。針刺方面，常用穴位則有中極、次髎、太衝及三陰交等。 ■文：藍永豪（香港中醫學會副理事長）

不同類型的痛經宜採用不同的護理方法，主次兼顧。如寒證患者避免過進辛熱飲食；熱證患者避免過進寒涼飲食；氣滯血瘀者應着重調暢情志；寒凝血瘀、濕熱瘀阻者應着重調攝飲食；氣血虛弱、腎氣虧虛者宜保證充足睡眠，適當休息，平時加強體育鍛煉，改善營養狀態，積極治療慢性病。此外，痛經的護理方面還有以下要點：

1. 宜順應四時變化，如春夏之季，宜睡足早起，讓人體陽氣和順，氣血調達，以迎春夏陽氣升發之勢；夏季炎熱，使人出汗較多，毛孔易受風寒之邪侵襲，故乘涼及待在冷氣地方的時間不宜過長，空調溫度亦不宜過低，宜飲溫水而忌冷飲；秋冬季氣候燥冷，寒邪易傷人，故要慎風避寒，注意保暖，以防寒邪內侵，滯於胞脈，寒凝血瘀，或寒傷陽氣，陽氣運行不暢，引發痛經。
2. 保持心情舒暢，使氣和血順，避免強烈精神刺激和緊張、恐懼、憤怒、憂鬱等心理影響。
3. 飲食方面，少飲各類冰凍飲料、冷飲，少吃生拌涼菜，螃蟹、田螺、西瓜等寒涼生冷食品，以免血液寒凝，不通則痛，引發痛經；少食辣椒、胡椒、大蒜、韭菜、葱、薑、等辛熱刺激性食物。
4. 熱證痛經患者不宜；少食米醋、檸檬、酸棗、石榴、酸菜等味酸收澀之品，以免不利於經血暢行。
5. 行經期間需注重衛生，穿乾淨通氣不過緊的純棉內褲，避免盆浴、游泳。

■女性月經期間應盡量避免食蟹。

■當歸是經期女性良藥

6. 養成良好的生活起居規律，通過適量的運動，勞逸結合，幫助氣血順暢運行。

痛經的焦點中藥：

根據文獻研究顯示，痛經用藥多以活血化瘀為主，如當歸、延胡索、川芎、五靈脂、丹參等藥，再根據不同的病機特點，分別配伍補益藥、理氣藥、溫裡藥、清熱藥等。以下重點介紹當歸及延胡索：

當歸：

當歸為傘形科多年生草本植物當歸的根，以主根粗長、油潤、外皮黃棕、肉質飽滿、香味氣濃為優質。主產於甘肅，陝西、四川等地亦產。當中甘肅岷縣（秦州）的當歸產量大，品質好，習稱「秦歸」。當歸性溫，味甘、辛，歸肝、心、大腸經，能補血活血、止痛調經，用於屬血虛血瘀證的經痛證，且能潤腸通便，用於腸燥便秘。古代醫家張潔古在《醫學啟源》中指出當歸尾破血，當歸身和血，故筆者治療血瘀型痛經用當歸尾，血虛型痛經則用當歸身。對於婦科瘀滯證，本品不僅能活血、止痛，還長於調經，常與活血化瘀藥配伍，如桃仁、紅花、川芎等。

延胡索：

李時珍在《本草綱目》稱延胡索乃活血化瘀第一品藥，為罌粟科多年生草本植物延胡索的塊莖，以個大飽滿、質堅色黃、內色黃亮為優質。主產於浙江及江蘇、湖北等地。延胡索性溫，味辛、苦，歸肝、心、脾經，能活血、行氣、止痛，溫和而安全，作用部位廣泛，是典型的止痛藥，用於氣滯血瘀所致的多種疼痛證。延胡索用於婦女痛經、產後瘀阻腹痛，常配入活血養血、調經止痛的藥物如川芎、當歸等。根據筆者經驗，生延胡索活血行氣止痛作用較好，醋製延胡索的止痛作用則更為顯著。

靚湯館

補血養顏湯

女性若不善於養血，就容易出現面色萎黃、唇甲蒼白、肢澀、發枯、頭暈、眼花、乏力、氣急等血虛症。食療補血雖然是見效較慢的方法，但是對人體的副作用是最小的，也是有利於人體的循序漸進的吸收方法。

四物湯

中國女孩子自然得數傳統的漢方湯劑，其中四物湯就被稱為「婦科養血第一方」。補血是四物湯的功能，相信大部分人都曉得。可是，對於四物湯具體包羅什麼，曉得的人卻甚少。其實，四物湯的四大主角分別是當歸、熟地、川芎和白芍。

當歸的首要功效就是補血調經，此外還有澤顏潤膚的功效，在保護女性健康方面扮演着極其重要的角色。

熟地能對付女性臉色蒼白、頭暈目眩、月經不調，與當歸配伍還能增強當歸的補血、活血療效。

川芎既為婦科主藥，又是治療頭痛良方，還能影響內分泌系統，減輕乳房不適、心情焦慮及沮喪等經前症狀。

白芍，《唐本草》說它「益女子血」，現代中醫認為它能夠養血柔肝，對月經不調有着很好的療效。

四物湯的基本煮法是用水煎煮即可，生理期後早晚兩次，連續喝一周。四物湯最次要的是以上類藥材，可是四物湯並不是說只要四類。因為不少女孩喝不習慣濃沉的外藥味，正在煮的時候可以加入紅棗、枸杞、冰糖，還可以取雞肉、排骨或鯽魚一同煮，那樣能使四物湯味道更佳。

注意：

1. 「四物」可在中藥店買到。
2. 四物湯須在生理期後才能開始喝，若喝後感覺上火，那得請中醫看看自己是什麼體質，適合什麼中藥補身。

三紅湯

「三紅湯」，即用紅棗7枚、紅豆50克、花生紅衣適量，共同熬湯，連湯共食之，補血效果好。若女性經期失血過多出現頭暈眼花、面容蒼白等，常喝加紅糖的熱紅豆湯，能補血且改善貧血症狀。

紅棗也叫大棗，是一味藥食兩用佳品。中醫認為，大棗味甘、性平，能補脾和胃、益氣生津，從而使氣血充足，改善血虛引起的面色萎黃等症狀。現代研究也證明，紅棗中的多糖成分能影響造血系統，促進造血機能。故民間常用大棗煮粥、燉雞，治療久病體虛引起的貧血，收到良效。

花生味甘、性平，有益氣健脾、補血止血的功效。花生止血又補血的雙重功效主要指花生衣。花生衣能抑制纖維蛋白的溶解，增加血小板的含量和改善血小板的質量，同時還能促進骨髓造血機能。所以花生衣既治出血又對出血引起的貧血有效。

紅豆，即赤小豆，性平，味甘、酸。可利尿、消腫、健脾。近年發現，紅豆含多種維生素和微量元素，尤其是含鐵質和維生素b12，有補血和促進血液循環功能。

綜上所述，紅棗、花生、紅豆三味合用，有很好的補血效果

■四物湯

醫酉訊

中國科學家發現黑豆可有效改善貧血

新華社電 中國科學家的一項研究發現，黑豆皮提取物能夠提高機體對鐵元素的吸收，帶皮食用黑豆能夠改善貧血症狀，同時，這項研究為研發安全、高效的藥物來治療貧血提供了一條新途徑。

這一研究成果來自於浙江大學公共衛生學院王福俤教授團隊。他們發現，黑豆皮提取物的補血作用通過作用於人體內的「鐵調素」而達成。

鐵調素是由肝臟產生的一種調節分子，是調節人體鐵穩態和鐵代謝的關鍵物質。「鐵調素過度活躍會令血液中含鐵量過度下降，進而限制紅細胞的合成，是造成貧血的原因之一。」王福俤說。

聯想到中醫上被認為具有補血功效的「黑五類食物」，王福俤團隊開始逐個對黑芝麻、黑木耳、黑棗、黑米、黑豆的補血功效進行驗證。

「經過實驗，我們發現只有黑豆具有明顯改善貧血的效果。」王福俤介紹，在體外細胞水準的實驗中，黑豆皮提取物能有效抑制鐵調素的活躍度，而動物實驗中，小鼠進食打碎的黑豆皮一周後，造血功能得到明顯改善，膳食期間，機體的紅細胞數量、血紅蛋白量及紅細胞壓積顯著上升。

王福俤認為實驗結果證明黑豆皮提取物通過抑制鐵調素，可以促進小腸、肝臟、脾臟鐵動員，顯著增加機體的血清鐵水準、促進機體造血功能。

這一研究的相關論文於日前發表在國際營養學著名期刊《英國營養學雜誌》上，黑豆成為國際上首次被報道的能夠直接抑制鐵調素的食物。

王福俤表示，目前治療貧血的手段主要靠藥物補鐵，但這會進一步加強鐵調素的活躍水準，限制治療效果，此外，藥物補鐵還會增加老年癡呆風險，而通過膳食干預改善機體鐵水準則相對安全。

「吃黑豆補血天然有效，需提醒的是，吃黑豆時不應將皮丟棄，因為有效成分大部分存在於黑豆皮中。」王福俤說。

據了解，目前該課題組正對黑豆皮提取物進行深入研究，所申請的相關國家發明專利也已進入公示階段，下一步將對黑豆皮提取物進行藥物研發。

枇杷膏含糖 糖尿病患慎用

中央社電 台灣「衛福部」日前公告，台灣逾百種「川貝枇杷膏」等膏滋劑中藥成藥含糖量高。

「衛福部中醫藥司司長」黃林煌說，過去曾調查取得中藥製劑許可證的枇杷膏等100多件產品，發現枇把膏含糖量超過50%，有的還高達87%。

黃林煌說，添加的糖類以蔗糖、麥芽糖、蜂蜜及焦糖等，除可讓枇杷膏吃起來甜甜之外，也可以延長保持效期。

台北醫學大學附設醫院傳統醫學主治醫師陳玉娟說，枇杷膏是取其葉子加上其他中藥材成分共同製成，枇杷葉具有潤肺化痰止咳功效，傳統做法是以用麥芽及蜂蜜熬煮達到潤肺效果。她說，川貝枇杷膏的「川貝」就是珠貝或貝母，再搭配半夏、陳皮等成分，達到祛痰效果。

陳玉娟指出，市售部分枇杷膏為節省成本改以蔗糖及白糖，反而易增加糖尿病患負擔，造成血糖控制不易，同時對於潤肺止痰功效也降低，反而是「生痰」。