

產婦坐月 養生調攝



坐月子是女性產後身體恢復的關鍵時期，處於該階段的新媽們不僅要調理自己的身體，還肩負着為新生兒哺乳的重任，所以應對產後的調養和產後護理特別重視，卻也不能盲目進補，要注意飲食忌口。一般來說，新媽們從懷孕後期就需要開始注意調養護理。但是如何能夠科學地坐月子，在飲食上新媽們又應該注意哪些問題呢？

文：鍾啓福（香港中醫學會理事）

懷孕後期的調養

懷孕後期一般是指臨產前的兩個月。臨產前兩個月是懷孕的最後階段，該時期胎兒體重生長加速，正在母親體內儲存足夠營養，為出生後獨立生活做好準備。此間，母體也要儲備營養為分娩的消耗做準備。所以，在這兩個月間，孕婦應為自己準備營養更豐富，品質更高的食物。因為如果營養跟不上，易導致孕婦貧血、抽筋、水腫、高血壓。為了防止以上症狀出現，孕婦需要滋陰、益氣、養血的食材，如海參、桑椹、黑木耳、銀魚、瘦豬肉、魚肉、雞蛋等。孕婦如果血色相對不足，就要多食豬肝、紅豆、紅苧菜、毛豆、菠菜、蛋黃等含鐵量高的食品。也可採用大棗、花生與小麥等傳統食療方，加強補血效果。如果出現水腫、高血壓的症狀，則應改用少鹽、低鹽的膳食，可食用一些利尿食物，如赤小豆湯、鯉魚湯、冬瓜湯、節瓜湯、薏仁粥等。同時要輔以蛋類、肝類保證足夠的蛋白質供給。假使

孕婦容易抽筋，很有可能是因為缺鈣及缺乏維生素B1所引起的，因此必須在其膳食中增添一些大豆、乳食品、蝦皮、海帶、薯仔、番茄等。而麩皮中含有維生素B1，所以也可常用麥麩皮煮水食用。臨產階段，由於孕婦體力消耗較大，氣血不足者會影響子宮收縮的力量和產程的長短。此時食用和暖、補氣、易消化的食物，如母雞湯、糯米粥、杞子圓肉、鴨蛋羹、桑寄生蛋茶等，可補虛和中，增加生產時體力。但若是妊娠後期出現便秘的情況，便應多吃含纖維多的蔬菜，一些清熱生津的水果蔬菜如蘋果、番茄、火龍果、枇杷、葡萄等也可以食，且要多喝水。清熱生津的食物可以清腸熱、去胎毒，並以津液滋潤腸道，而高纖維食物可增強腸胃的蠕動力，有利於大便的排出。想要清胎毒，可以選用白蓮鬚、赤小豆、腐竹、西瓜或黃芩。

產後坐月調理

坐月的原則是：第一周以代謝排毒為主；第二周以收縮骨盆及子宮為主，子宮在產後兩週內恢復最快，這時可以通過飲食來協助，以獲得更好的收縮效果，第三週以後才是真正的滋養進補期。

產後第一周，孕婦需要做的就是清除惡露以及促進傷口癒合。即把惡露、廢物和老廢物排出，令身體裡的舊東西排空，所以所搭配的食物既要適當地補充營養，又不能給身體帶來負擔。生化湯可順應補虛排瘀的調養原則，所以此間多以生化湯作為身體調理的藥材。產後初期惡露色深而量多，之後便會逐漸轉淡，約三週左右可回復正常。故產後一週要注意觀察產婦有無腹痛、發熱、便秘、多汗等狀況，如有以上情況則需請專業的醫師進行處理。

產後24小時內，膳食應以流質或半流質為主，如小米粥、大米粥、暖



■生化湯的主要材料是當歸、川芎、桃仁、乾薑、甘草，用於產後化瘀生新、收縮子宮。



■豬肝有助於排惡露及補血，是剖腹產產婦較好的固體食材選擇。

蛋湯、藕粉、麵條、餛飩等，並注意攝入的含蛋白質高的食物，但不可加酒。切忌第一週立即服用大補藥材，因為大補藥材可能會加重出

血，還有可能引起產婦失眠煩躁的可能。可以用雞蛋作為補充蛋白質的食材，但每天最多4至5個，攝取過多會增加肝腎負擔，不利於妊娠血中膽固醇的排泄。而豬肝則有助於排惡露及補血，是剖腹產產婦較好的固體食材選擇。產後頭幾天胃腸功能尚未完全恢復，食物不要太過油膩，要以和暖、易消化而富營養、不刺激性的食物為主。子宮收縮不佳的產婦，可以服用植物油來幫助平滑肌收縮及改善便秘問題。

第二、三週開始可以適當清補，食物與第一週大致相同，可適當增加固體食材，如魚肉、雞絲、雞蛋、乳製品、豆製品、新鮮蔬菜及水果（要加熱水浸泡或煮過）。第三週過後才可加大進補力度，這時惡露應已排盡，多吃補品有助於身體機能恢復。在飲食方面，仍以湯水為主，並開始運用人參、鹿茸等溫補藥材。而藥膳部分則漸用杞子，山藥、黨參，杜仲，續斷，桑寄生等較平和的藥材。建議這段時間內，產婦以躺臥為主，因為平臥可防止子宮脫垂及張力性尿失禁。

第四週開始復舊。此時密切觀察孕婦的乳汁的分泌量，乳房的狀況(有否發熱、有否乳房腫痛)，謹防急性乳腺炎。豬蹄能補血通乳，可治療產後缺乳症。不宜飲用麥精、麥製食品，因為麥芽對回奶十分有效，會影響乳汁的分泌。同時為了預防產後抑鬱症，產婦可適量飲些疏肝安神的花茶，配合心理輔導來穩定情緒，而家庭成員則要多多關心產婦。

為了預防產後抑鬱症，產婦可適量飲些疏肝安神的花茶。

產後忌口

1. 忌食辛辣煎炸燥熱食物，會使大便秘結或引發痔瘡等問題，同時忌食生冷、黏滯難消化食品。
2. 產後滋補忌過量或喝高脂肪的濃湯：營養太過肥胖會使體內糖和脂肪代謝失調，引發各種疾病。
3. 產婦忌長飲紅糖水：長喝紅糖水對子宮復原不利，紅糖的活血作用會使惡露的血量增多，造成產婦繼續流血。
4. 忌食刺激性食品：如濃茶、咖啡、酒精，既影響睡眠及腸胃功能，亦對寶寶不利。
5. 如餵母乳則不宜飲用麥精或麥芽製食品，因它們均有回乳作用，會影響乳汁的分泌。

■豬蹄增乳湯

產後藥膳

豬蹄增乳湯

材料：黃豆 60 克，花生 30 克，豬蹄 2 隻，米酒和薑絲適量。
製法：先將豬蹄洗淨，切成大片，然後氽水。黃豆及花生事前先用清水浸泡一個小時。將所有材料一齊落鍋，大火煮十分鐘後再以細火燉兩個小時，直到湯水變濃稠即可。

功效：黃豆、花生、豬蹄均能增加乳汁分泌。

適應證：產後婦女乳汁不足。

木瓜通乳湯

材料：白鯽魚一條（約 500 克），番木瓜一個，通草 12 克，花生油 30 毫升，食鹽適量。
製法：白鯽魚洗淨備用；番木瓜洗淨切塊備用，通草洗淨備用；花生油煎白鯽魚；將白鯽魚、木瓜塊和通草放入湯鍋內加水武火煮沸，後改文火慢燉一小時，放入食鹽即可食用。

功效：通乳乳汁。

適應證：乳汁不暢的產婦。

祛瘀補血方

材料：黑糯米酒 3 湯匙，雞蛋 1 枚，紅糖適量。
製法：將黑糯米酒放入砂鍋裡，加清水 1 碗煮 10 分鐘，再將雞蛋打破去殼，兌入砂鍋內，再放進紅糖，煮至糖溶解即可食用。

功效：益氣補血，祛瘀散寒。

適應證：新產婦均可食用。

注意：連續喝紅糖水最好不要超過 10 天，以免增加血性惡露。

養血美容茶

材料：紅棗(去核)4錢，製何首烏5錢，枸杞子3錢，黃芪4錢，黨參4錢，白米適量。
製法：把鍋燒熱後將白米放入翻炒至微黃色時加入兩大碗水，移入湯煲，加入以上藥材煮沸後改小火再熬 2 個小時即成。

功效：補益氣血。

適應證：氣血不足，產後脫髮、面色晦暗的產婦。

■枸杞。

■何首烏。

■黨參。

■黃芪。

■阿魏。

百草匯

阿魏

阿魏是傘形科多年生草本植物新疆阿魏 *Ferula sinkiangensis* K.M.Shen 的樹脂。阿魏是治療風濕性關節炎、胃病的良藥，過去我國一直依靠從伊朗、印度、巴基斯坦、阿富汗等國進口。1958年，在中國新疆地區發現了上述品種，結束了中國長期依靠進口的歷史。然而由於長期的盲目採挖，目前野生的新疆阿魏已較稀少。阿魏的揮發油中含有多種有機硫化物，有一股爛蒜特有的臭味，取適量阿魏與穀類調和，可製成良好的釣魚調料。主產於新疆伊寧、西泉等地。

藥性功用：味苦、辛、性溫。歸脾、胃經。功能消積、散痞、殺蟲、截癩。用治肉食積滯，瘀血腫塊，蟲積腹痛，癩疾，痢疾。

用法用量：內服入丸、散，每次 1 至 1.5 克。外用熬膏或研末入膏藥貼患處。



1. 40 丸，生薑煎湯送服。
2. 治癩疾。阿魏、胭脂各黃豆大小。共研細，用蒜泥研成膏。癩發時取少許覆於手虎上，以布綁定。
3. 治牙痛。阿魏，臭豆各等分，共研如粉，以麵糊丸，入綠豆大。每用一丸，綿裡，隨患處左右插於相應的耳門內。

使用注意：孕婦及胃潰瘍患者禁用。

醫訊

廣州大學城 2014 名學生 共演八段錦

香港文匯報訊（記者 胡若璋 廣州報道）近日，廣州中醫藥大學在大學城校區博物館前廣場開展「走下網絡、走出宿舍、走向操場」三走活動暨「醫武同源 跨越十年」第十屆武術節千人八段錦展演。據悉，自年初團中央、全國學聯與教育部、國家體育總局聯合啟動「三走」活動以來，該校積極響應、迅速行動。除了千人八段錦表演、武術比賽外，還有武術塗鴉、武術與舞蹈、攝影、武俠微小說等多項活動。形成了以廣場活動——武術比賽——演武晚會為主體的一個成功模式，更好地貼近了同學們的課外生活。2014 名即將畢業的學子們身著統一服裝，摒心靜氣，整齊劃一地打出一式式動作。動作柔和緩慢，圓活連貫，上下相隨，節節貫串，動靜相兼，為大學城的師弟師妹們，帶來一場無與倫比的視覺盛宴。此外，該校學生進行傳統保健功法健身養生同時，還大力分享倡導體育鍛煉對市民健康的必要性，在校園以至社會中營造健康積極的生活風尚。



■廣州中醫藥大學開展「千人」八段錦表演，號召學生注意養生。

浸大中醫張戈博士 獲國家教育部 科技進步獎

香港浸會大學中醫藥學院教學部副主任兼骨關節疾病轉化醫學研究所副所長張戈博士參與主理的一項名為「抗骨質疏鬆傳統中藥現代化研究及其應用」的聯合研究項目，日前榮獲國家教育部頒發的 2013 年度「高等學校科學研究優秀成果獎（科學技術）」科技進步獎（推廣類）二等獎，以表彰他在促進科學技術進步工作上的重大貢獻。獲獎項目由張博士的團隊與香港中文大學、香港理工大學及暨南大學聯合進行，是國際上首個由多個研究中心對骨質疏鬆症聯合進行的中草藥臨床研究，研究結果已於骨科權威雜誌《Journal of Bone and Miner Research》上發表。

張戈博士的預防骨質疏鬆聯合研究項目獲國家教育部頒發科技進步獎（推廣類）二等獎。



張博士的研究主要針對骨質疏鬆症等骨形成退化性疾病，篩選合適的中草藥進行臨床研究，旨在研發新型的抗骨質疏鬆藥。張博士曾主理一項評價「淫羊藿總黃酮」預防絕經婦女於絕經後的骨質疏鬆症效能臨床研究，發現「淫羊藿總黃酮」治療有助於預防「治療組」婦女骨密度下降，成效非常顯著。參與研究的 100 位婦女已絕經 10 至 18 年，她們隨機分為「治療組」和「安慰劑組」，進行為期 24 個月的臨床研究。張博士表示，一般婦女在絕經後會因為雌激素水平明顯下降而加速骨質流失，普遍會出現骨質疏鬆的問題。現時雌激素替代治療對預防骨質疏鬆症仍存在爭議，浸大研究團隊正積極從中草藥及天然資源中研發合適藥物，相信這個研究方向也是未來新藥研發的一大趨勢。

夏日刮痧解暑 不宜長者

中央社電：刮痧是傳統解暑方式，有助體內熱氣散出。中醫經脈理論背部的足太陽膀胱經與脊椎正中的督脈相通，掌管體溫控制，調理免疫功能，透過刮痧暢通膀胱經與督脈解熱。夏天烈日當頭、熱傷害求診者與日俱增，症狀多為頭暈、頭重、疲倦、口渴等。刮痧可疏通背部膀胱經助散熱；但年老體弱、皮膚過敏者，皆不適合刮痧。

刮痧使用工具以光滑硬的物體（如玉砭、木棒、瓷質湯匙等）為主，刮痧角度由上往下、由內往外，以單方向用力為原則，回程不利，器具與皮膚間的角度以 45 度為宜且同一角度，力度要均勻，時間以 20 到 30 分鐘為宜。但年老體弱、皮膚過敏、有心血管疾病、白血病、血小板減少症、癌症，或皮膚上有傷口、疤痕的人，及懷孕婦女，皆不適合刮痧，頸部前方及兩側都不能刮。剛剛刮痧結束不可立即進入冷氣房。

刮痧是傳統解暑方式，有助體內熱氣散出但年老體弱、皮膚過敏卻不適合刮痧。

