

驅寒暖宮迎「新生」

常言道：「十個女人八個虛寒」。近年來，宮寒成為女性常見的婦科問題，女人宮寒不僅會導致痛經、月經不調，還會加速衰老、導致皮膚變差，甚至影響生育。

文：鍾啟福（香港中醫學會副主席）

據統計，近年中國不孕不育患病率已高達10%至15%，即每八至十對夫婦間便有一對不能生育。醫療科技日益進步，不孕不育發生率卻不降反升，可見此病與個人體質及生活習慣有關。

何為不孕不育

不孕是指育齡夫婦即便性生活正常，在未避孕的情況下，女方一年內亦未能成功妊娠；不育症是指夫婦雙方同居，在沒有避孕狀況下，一年內未能生育。《黃帝內經》於三千年前便記載了有關於不孕不育的治療經驗。中醫在治療不孕方面有其獨特的優勢，特別是對功能性及內分泌紊亂導致的不孕不育，通過調理體質，增強氣血，可增加受孕率。但在調理體質迎接新生命的到來前，首先讓我們回答幾個問題，測試男方因素或伴侶的子宮虛寒的程度。

■月經不調與痛經是「宮寒」的兩大經典症狀。



狀腺功能亢進等內分泌失調、過度肥胖、過度減肥、精神過度緊張都會影響卵巢功能導致排卵障礙。

2. 阻塞卵子、精子及受精卵輸送的道路：子宮內膜異位症、盆腔炎症性粘連、子宮肌瘤壓迫是導致輸卵管阻塞的主要因素，另外陰道畸形、宮頸息肉、宮頸炎、宮腔粘連都會阻礙精子通過。
3. 受精卵不能着床：黃體功能不全、孕酮分泌不足都是影響受精卵着床的主要因素，這個情況服食中藥便能改善過來。另外，子宮肌瘤、內膜增厚不足、子宮發育不良、子宮內膜息肉等都會直接影響受精卵着床。
4. 男方因素：精子數量、活動度或形態不正常會導致不育。另外，精索靜脈曲張、陰囊疝氣、睪丸異常都會影響精子的質量。



■因為男性過多接觸化學物質會影響精子質素，所以女士最好少用香水。

不孕不育的注意事項：

1. 及早生育（32歲前），避免做高齡產婦。
2. 全面保暖，驅寒暖宮。女性腹部及下身不能受涼，要及時給小腹、腰部和雙腳加衣保暖。月經期間女性不可久坐寒冷的凳子。千萬別讓腰背受涼，否則寒邪會直擊子宮。
3. 平時生活起居要有規律。《素問·上古天真論》曰：「其知道者，法於陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡其天年，度百歲乃去。」就是說想要保證身體健康，就要遵守一定的飲食、起居、作息、勞動法度，身體才不致生病。月經期間更需要避免寒冷刺激，劇烈運動，淋雨涉水，亦不宜勞累。
4. 男士應減少接觸化學物質，因為會影響精子質素，而女士也要少用香水。
5. 過肥過瘦都不利於懷孕，女孩切勿盲目減肥。
6. 人工流產要三思，以免變成習慣性流產。
7. 戒生冷凍飲，避免貪涼，女士要減少着短裙吹風，以免造成宮寒。
8. 戒煙酒，以免耗血傷精。

1. 是否月經不調或痛經？如果經常月經不調、月經延後，月經量不多，腹部有冰冷感，有血塊，就很有可能是宮寒。
2. 手腳是否易感冰涼？如果怕凍，手腳冰涼，而且經期小腹脹脹疼痛，或痛經嚴重到要吃止痛藥或者看醫生，就需更加留心。
3. 身體發胖？由於女性子宮愈冷，身體就愈需要囤積脂肪，再加上宮寒的女性新陳代謝率較低，所以便容易水腫、發胖、乏力、疲勞。
4. 會否常常覺得面色蒼白、精神差、容易頭暈，常常感到腰部酸疼，或者下腹部不暖，手腳冰冷不溫？
5. 是否性冷淡？愈肯定的答案代表了宮愈寒涼。

懷孕的基本條件

要解決不孕問題，首先要了解女子如何能受孕。第一，女方的卵巢要有正常排卵。其次，男方精液中需含有足夠數量、良好活動和正常形態的精子。再次，女方的輸卵管要暢通無阻，使精子和卵子能在管內結合成受精卵。最後，受精卵需能在子宮內膜正常着床，才能發生妊娠。只要以上一個環節出現障礙，都會引起不孕不育。

因此不孕不育絕不單單是女性的問題，要查找不孕不育的病因，需要夫妻雙方共同努力。總體來說，導致不孕的根源女性佔40%，男方佔40%，原因不明佔20%。清代陳士鏞《石室秘錄·子嗣論》指出：「男子不能生子，有六病，女子不能生子，有十病。」此為「胞胎冷、脾胃寒、帶脈急、肝氣鬱、痰氣盛、相火旺、腎水衰、任督病、膀胱氣化不行、氣血虛。」中醫治病講究以人為本，治療時辯證求因，審因論治，從人體整體出發，以調理陰陽，平衡氣血為總綱。

不孕不育的主因

1. 排卵障礙是不孕的主因：卵巢疾患如朱古力瘤、多囊卵巢綜合症(PCOS)、卵巢發育不良、衰退等都會影響排卵功能導致不孕。性腺系統丘腦下部-垂體-卵巢軸功能失調、甲



簡易暖宮方法

1. 艾灸「關元穴」及「氣海穴」：氣海穴及關元穴位於小腹丹田處，在臍下1.5寸及3寸，是一身元氣所在，生化氣血之源，女子藏

■將肉桂和艾葉共研粉末加上生薑置於熱水中泡腳，能刺激下肢穴道從而達到暖宮效果。

■祛寒暖宮不僅可以幫助女性改善月經不調的狀況，更有助於增加受孕率。



精血之處，故為暖宮助孕的重要穴位。長期施灸可令元氣充足，延年益壽，增加受孕率。每日艾灸半小時可以保持精力旺盛，改善月經不調的情況。

2. 熱水泡腳能透過刺激下肢穴道，促進血液循環，改善虛寒體質。不同藥物配搭會有不同效果，針對宮寒狀況，可在40至45度熱水中加入艾葉15克、肉桂5克（磨粉），生薑5片，浸泡約20至30分鐘。高血壓及心臟病人士慎用此法。
3. 每天做「暖宮操」：跪在床上，雙膝慢慢分開，舒適地挺直腰部，稍向前彎，讓胸部盡量貼着床面，保持3至5分鐘。接着平臥，把臀部提起，然後收腹，保持3至5分鐘，可感到子宮隨身體一起收縮。堅持練習能有效暖宮。



■參茸烏雞湯。

中醫輔助食療

1. 參茸烏雞湯

材料：鹿茸10克、紅參10克、枸杞10克、大棗5粒去核、烏雞。
煮法：先將烏雞切塊氽水。再將上述材料放入煲內，加入淨水燉3至4小時。

食法：每周1至2次。
功效：補益氣血，暖宮助孕。

2. 桂圓杞子茶

材料：肉桂1錢，桂圓肉3錢，枸杞子3錢，紅棗3錢。



■參茸烏雞湯。

■用熱水泡肉桂、桂圓肉、枸杞子、紅棗，每日飲用可補血養肝。

靚湯館

酸梅湯

配方：烏梅，山楂，甘草。
製法：先把山楂、烏梅及甘草用清水沖洗乾淨。把所有材料放進湯鍋內，注入8碗清水。然後用小火煲約1小時。加入適量冰糖或片糖調味。把渣隔去，即可飲用。冷凍後飲用更佳。

功效：生津止渴、消食和中、行氣散瘀、除煩安神。

適應症：口渴乏力，飲食積滯、脾虛久瀉，以及食少便溏、咽喉腫痛等。

方解：烏梅味酸澀，性平。生津止渴、和胃安蛔。山楂味酸、甘、性微溫。消食滯、散瘀血。適用於肉食積滯、瘀血性疼痛等症；甘草味甘，性溫平。補氣潤肺、瀉火解毒、緩急止痛。適用於氣虛乏力，食少便溏等症。

按語：酸梅湯是老北京傳統的消暑飲料，在炎熱的季節，多數人家會買烏梅來自行熬製，裡邊放點白糖去酸，冰鎮後飲用。酸梅湯的原方是烏梅、山楂、桂花、甘草、冰糖這幾種材料。炎熱季節飲可祛病除疾，保健強身。烏梅中含有多種維他命，尤其是維他命B2含量極高。酸梅湯雖然味道酸，但卻屬於鹼性飲料。

小貼士：

1. 感冒發燒期間慎用。
2. 女性月經期慎用。

■烏梅生津止渴，山楂消食滯，甘草補氣潤肺，一同熬製成酸梅湯具有消暑之功效。



健康小百科

■益生菌不可代替藥物治療身體不適。



正確認識益生菌

益生菌是指對腸道微生態有益，有助於改善腸道結構和功能的非致病性的微生物。常見的雙歧桿菌和乳酸桿菌是被公認的兩種最重要的有益腸道健康的菌類。益生菌要想真正被人體利用，需要滿足以下幾個必要條件：第一，在生產培養、運輸貯存的過程中未被破壞。第二，在服用前菌群依然有充足的活力。第三，在進入胃腸道消化過程中，不會被我們的消化系統殺死，最終能粘附到腸道上。

儘管我們都願意用自然屬性的方式來改善身體疼痛，但我們不可以用益生菌代替藥物來治療身體不適，如胃腸道問題，因為飲品中的活性菌存活率與我們喝到口中時的存活率是有極大的差異。為了增加益生菌們的存活率，在選購乳酸菌飲料時，應盡量選擇出廠時間愈短的愈好，而在冷藏儲存的活菌量也要比室溫的高得多。

科學家揭示常山抗瘧機理

新華社電 瘧疾是一種由瘧原蟲引起的急性傳染病，多由蚊子叮咬傳播。全球每年有超過60萬人死於瘧疾，其中多數是非洲5歲以下兒童。目前最有效的抗瘧藥物是在傳統中藥基礎上開發出的青蒿素。但由於東南亞部分地區的瘧原蟲已發展出對青蒿素的抗藥性，有必要盡快開發出新一代抗瘧藥。

一個國際研究小組近日宣佈他們破解了傳統中藥常山的抗瘧機理，在此基礎上有望開發出安全、有效的新一代抗瘧藥。這項成果發表在新一期美國《科學轉化學》雜誌上。中藥常山是虎耳草科植物常山的根，在中國用於治療瘧疾可追溯到2000多年前，但其毒性較大，臨床應用受限。負責研究的哈佛大學助理教授拉爾夫·

■常山。



馬齊切克告訴記者，常山可能是最古老的抗瘧藥，基於常山活性成分常山鹼開發的一些合成化合物如常山酮的抗瘧效果與青蒿素一樣好，但人們並不清楚其作用原理，也不了解怎樣減輕它的毒副作用，限制了對其進一步利用。然而研究人員開發出一種名為halofuginol的化合物，並利用它治療感染瘧疾的小鼠。結果顯示，該化合物有效減少了瘧原蟲感染，接受治療的小鼠沒有出現嚴重副作用。「這證明，可以研發出耐受性更好的常山鹼類似物。」馬齊切克還說：「如果一切順利，我們預計5到10年內將有一種相關藥物進入臨床應用。」

運動時身體不渴就別喝水

運動時補充水分非常重要，但是一定得注意喝的量。國際與運動相關低血鈉症共識發展會議今年發表新聲明，過去認為應該在運動時飲用非常多水來補充水分的觀念已過時。報告中提到：「根據體內的口渴機制來攝取水分，是個能避免過度飲水引發低血鈉症的方法。」報告主筆、奧克蘭大學Tamara Hew Butler博士表示：「當攝取的水分遠超出人體能排汗與尿液的量，體內鈉濃度就會開始稀釋。低血鈉症症狀包括頭暈、嘔吐、頭痛和痙攣。該喝水的時候身體會告訴你，不用沒事一直喝，喝多了反而危害健康。」

吃得均衡 不怕癡呆健忘

中央社電：最新醫學研究發現，吃得健康均衡很有機會可以降低大腦退化及記憶力減退的風險。研究人員所定義的「均衡飲食」，包含大量蔬果、堅果、魚、適量的酒和少量的紅肉。美國阿茲海默症協會專家史奈德博士指出：「一般觀念認為均衡飲食或許有助減少認知能力衰退，這項研究更加支持以上論點。」過去研究多強調特定飲食與提升認知功能的關係，這篇研究建議加強整體飲食健康，指出這對保養大腦、降低記憶力衰退和認知障礙的風險很重要。