

■痛經可分為原發性痛經和繼發性痛經兩種。

月經是女性生殖功能成熟的標誌之一，在女性的生活中佔有重要位置，同時對女性身體健康與否有着整體影響。若調養得當，便可安然度過每月一次的生理周期，若生活飲食作息不加注意，則容易引起經期一系列不適，影響女性正常的工作和生活。

文：袁苑（香港中醫學會）

女性進入青春期後，每隔一個月左右，子宮內膜便會有規律地自主增厚，血管增生，腺體生長分泌。當子宮內膜崩潰脫落並伴隨出血，這種周期性的陰道流血或子宮出血現象，被稱月經。

經期的日常調養

傳統中醫理論認為，月經是腎陰陽消長，氣血盈虧規律變化的體現。行經期正值氣血由滿而溢瀉的變化時期，腎氣又由陽轉陰，生理變化較大，需要格外注意日常的保養。首先需要注意的是經期的清潔衛生。經期一定要注意保持私密部位的清潔，此時子宮內膜脫落，創口容易被外部病菌侵襲，故需要勤換衛生巾或衛生棉條，以免造成細菌滋生。此時禁止盆浴、游泳、房事及陰道灌洗，一般也不做婦科檢查。內褲也應選擇柔軟透氣的材質，並勤換洗。

其次需注意保暖，避免受寒淋雨。中醫認為血得溫則行，得寒則凝，經期保暖才可以使需瀉之血及時排出，不至殘留於體內形成瘀血。行經期不宜參加劇烈運動和重體力勞動，此時女性本比平時虛弱，若再進行劇烈運動，則更容易耗傷氣血從而導致月經過多。女性經期切勿進行仰臥起坐等需增加腹壓的動作或倒立等改變體位的動作，使經血流向輸卵管甚至腹腔，增加子宮內膜異位症的風險。月經期間，女性可以選擇較為舒緩的運動項目，例如散步幫助行氣血，或是嘗試適量蹲起動作，幫助經血排出。經期建議適量飲用生薑紅糖水，幫助暖宮散寒，亦可沖泡玫瑰花茶或桂花茶，幫助疏肝行氣，以減少經期煩躁不安。



■月經期間，女性可嘗試適量的蹲起動作，幫助經血排出。



■用桂花泡茶可幫助女性疏肝行氣，以減少女性在經期時的煩躁不安。

原發性痛經的日常調護

作為最常見的婦科症狀之一，每個女性都曾或多或少被痛經影響或困擾。痛經指行經前後或月經期出現下腹部疼痛、墜脹，伴有腰酸或其他不適，症狀嚴重時可影響生活質量。痛經分為原發性痛經和繼發性兩類。原發性痛經指生殖器官無器質性病變的痛經，佔女性痛經90%人數以上；繼發性痛經指由盆腔器質性疾病引起的痛經。若被比較嚴重的痛經困擾，女性首先應該進行一次婦科檢查，排除由子宮內膜異位症、子宮肌腺病、盆腔炎症性疾病所引起的繼發性痛經。若診斷為繼發性痛經，則需要由專業醫生進行相關疾病的診治，以免自行調養不當，使痛經加重，甚至耽誤病情。

若痛經發生於來經之前或最初一兩天，伴小腹的脹滿甚至針刺樣痛感，或見月經有血塊，一般將其歸類為氣滯血瘀型痛經。此類女性可適量食用玫瑰花茶、醋飲、金橘等行氣活血的食物，適量運動以促進氣血的運行。疼痛發生時可按壓三陰交和血海兩個穴位以活血止痛，食用黑豆川芎粥減輕不適。但需要注意的是，痛經發生時應避免大力揉搓或捶打腰腹部，以防增加子宮內膜異位症的風險。若痛經發生於月經將盡或剛剛乾淨時，伴小腹下墜空虛感，經血色淡薄而人易疲倦，則為氣血虛弱型痛經，可適量服用四物湯包或沖龍眼枸杞茶以補養氣血。若因飲食作息不注意，或體質偏寒而引起的經來小腹冷痛，甚至手腳冰涼，中醫則辨證為寒凝血瘀，飲食方面可沖服生薑紅糖水，或食用當歸生薑羊肉湯，以溫陽祛寒止痛，另可製作熱敷包，熱敷小腹以止痛。



■痛經時按壓三陰交和血海兩個穴位能夠活血止痛。



■因氣滯血瘀而痛經的女性，可適量食用柑橘等行氣活血的食物，促進氣血運行。



■氣血虛弱型痛經，可適量飲用龍眼枸杞茶以補養氣血。

黑豆川芎粥

材料：川芎10克、黑豆25克、粳米50克、適量紅糖。

製法：川芎用紗布包裹，與黑豆、粳米一起煲粥，粥成加適量紅糖溫服。

功效：可活血祛瘀、行氣止痛。

注意：若體質偏熱的女性，可將川芎換等量益母草煮粥。

當歸生薑羊肉湯

材料：當歸20克、生薑30克、羊肉500克。

製法：當歸、生薑放入砂鍋加清水適量，將羊肉切條下入鍋內，大火煮沸後打去浮沫，改小火燉約一個半小時至羊肉爛熟即可，食用時可加少量黃酒。

乾薑艾葉熱奄包

材料：乾薑或艾葉150至300克、適量凡士林。

製法：平時將乾薑或艾葉150至300克，研末裝密封罐備用。痛經發作時，取藥末約30克，與適量凡士林放微波爐或其他加熱器皿中加熱至凡士林溶化，將藥末與凡士林攪拌均勻成膏狀，夾於兩塊乾淨紗布中，紗布外以保鮮膜包裹，製成熱奄包。待熱奄包溫度適宜後，敷於小腹，若能找到最痛處則最佳。



■黑豆川芎粥。

百草匯

甘草

甘草是豆科多年生草本植物甘草 *Glycyrrhiza uralensis* Fisch. 服果甘草 *G. inflata* Bat. 或光果甘草 *G. glabra* L. 的根及根莖。因其味甜，故名甘草。主產於內蒙古、山西、甘肅、新疆等地。野生甘草已很少，主要依靠栽培。

甘草抗寒、抗旱，喜陽光，宜生於中性或鹼性土壤中，是鈣質指示植物。可在每年4月或8月用種子傳播，也可採收時取細小根莖截成小段，每段留1至3芽，擺於溝內，覆土耙平，待其發芽生長。一般種植於3年後，於春夏或秋季採挖，除去鬚根，曬至半乾，打成小捆，曬至全乾。將外面栓皮削去者稱粉甘草。以質堅實、粉性足，斷面黃白色者為佳。飲片有生甘草、炒甘草、蜜炙甘草等規格。

成分藥理：含三萜類皂甘，其中主要為甘草甜素，是甘草次酸的二葡萄糖醛酸甘，為甘草的甜味成分。另含黃酮類、甘草香豆素、生物鹼、多糖等成分。具有類腎上腺皮質激素、保肝、抗炎、鎮咳、祛痰、解毒、抗過敏、抗消化性潰瘍、緩解胃腸平滑肌痙攣、抗氣

化、抗菌、抗病毒、抗突變、提高免疫功能等藥理作用。

藥性功用：味甘，性平。歸心、肺、脾、胃經。功能補中益氣，清熱解毒，祛痰止咳，緩急止痛，調和藥性。用治脾胃虛弱，心悸失常，咳嗽痰多，咽喉腫痛，四肢攣急疼痛，愛滋病等。

用法用量：水煎服，每劑3至10克。清熱解毒宜生用，補中益氣緩急宜炙用。

簡易方：

1. 治胃及十二指腸潰瘍，泛吐酸水。取生甘草10克，雞蛋殼15克，共研細末，每服15克，飯前服用。
2. 治婦人臟躁，精神恍惚，悲喜欲哭，心中煩亂（更年期綜合症）。甘草9克，小麥30克，大棗10枚，每日1劑，水煎，分3次溫服。
3. 治食物中毒，砒及農藥中毒。甘草30克，滑石



■甘草。



■甜草。

粉60克，黑豆250克。煮取汁，任意飲服。

4. 治虛汗腹痛，嘔吐瀉痢。炙甘草9克，乾薑6克，每日煎煮取汁，加砂糖適量服。
5. 治肺結核及熱病後調養。甘草9克，百合12克，綠豆30克，糯米100克。甘草加水煎濾取汁，加其他共煮成粥，隨意服用。
6. 治諸瘡痛不可忍。取甘草末入口嚼爛，搽於患處。或用甘草煎汁熬成膏，以膏塗搽患處。

使用注意：凡胸悶、舌苔厚膩、胃口欠佳、水腫者不宜服。不可與大戟、芫花、甘遂、海藻同用。大劑量長期服用可引起浮腫。

醫訊

中老年婦女腿力佳腦部更健康

英國倫敦國王學院一項長達10年的最新研究報告指出，中老年婦女如果有好的腿力，腦部也較健康。研究人員對150多對年齡在43歲到73歲的女性雙胞胎進行研究，使用健身房的器材測量她們的腿力，包括速度和伸展力，同時再進行記憶力與資訊處理能力的腦部測試。研究人員指出，研究發現腿力較佳的雙胞胎，10年後不僅認知能力較佳，同時也較少有腦部老化情況，研究人員將她們的生活方式及健康風險因子等都列入考慮後，仍是相同的結果。

帶領這項研究的斯蒂維斯博士指出，在認知老化這個項目，腿部肌力是影響最大的因子，其它如心臟健康等因素雖然也很重要，但在將心臟健康因素考慮進去後，腿部肌力的影響力仍是最大。研究人員認為，運動時身體釋放的化學物質能刺激年長者的腦部，但腿力與腦部健康的連結性，仍需要更多的研究。失智症專家也指出，保持體能活動能降低罹患失智症的風險，除了有氧運動，也應該做重量訓練。

中央社

睡前喝咖啡會推遲人體生物鐘

睡前3小時喝兩份濃縮咖啡，人體生物鐘將會被推遲約1個小時。這說明一般人晚上確實不宜喝咖啡，否則容易變成晚上不睡、早上不醒的「夜貓子」。相關報告已於日前發表在美國《科學轉化學學》雜誌上。美國科羅拉多大學的研究人員招募了2名男性和3名女性參與試驗。在持續49天的研究期間，5人在睡前3小時服用安慰劑或一顆咖啡因藥片，咖啡因藥片所含咖啡因量與兩份濃縮咖啡相同。

研究人員定期測試參與者唾液中的褪黑激素水平，褪黑激素是人體生物鐘的重要調節劑。結果顯示，與低光條件下服用安慰劑相比，低光下服用一顆咖啡因藥片，會讓人體生物鐘推遲40分鐘；而接受破壞睡眠的強光照射3小時，人體生物鐘會被推遲85分鐘，如果強光加上咖啡因藥片，那麼人體生物鐘將被推遲105分鐘。領導研究的該校教授肯尼思·賴特在一份聲明中說：「這是第一次有研究顯示咖啡因——世界上最廣泛使用的精神活性藥物——對人體生物鐘有影響，為了解咖啡因對人體生理的影響提供了新見解。」賴特說，這項成果進一步說明了睡前不要喝咖啡，但它也能讓一些旅行者受益，在恰當的時候喝咖啡可以幫助倒時差的人調整生物鐘。該成果對開發晝夜節律失調的療法也有重要意義。

新華社

柑橘皮和籽中成分能降低血糖

柑橘的皮和籽味道發苦，人們通常都不愛吃。但日本一項新研究發現，造成這種苦味的成分之一「諾米林」有助於減肥和降血糖。日本東京大學一個研究小組報告說，他們從柑橘類水果中提取出諾米林，然後給一組實驗鼠餵食高脂肪食物和相當於食物重量0.2%的諾米林，另一組只餵食高脂肪食物。80天後稱重發現，只餵食高脂肪食物的實驗鼠體重增加了10%，而同時餵食諾米林的實驗鼠體重沒有變化。此外，只餵食高脂肪食物的實驗鼠血糖值約是正常老鼠的2倍，而同時餵食諾米林的實驗鼠血糖值為正常老鼠的1.5倍。進一步研究發現，諾米林能夠與小腸和肌肉細胞中的受體「TGR5」結合，促進胰島素分泌和細胞能量消耗，從而降低血糖。研究人員說，加工水果時，柑橘的皮和籽往往扔掉，而新發現有望使這些廢棄物也得到利用。他們下一步將研究如何提高諾米林的提取效率，以及是否能用它開發功能性飲料。

新華社

■柑橘皮中的「諾米林」有助於減肥和降血糖。



健康小百科

胃病患者水果原汁先稀釋後飲用

胃中的一種主要分泌物胃酸pH值通常介於1.5至3.5之間，由於胃酸會傷害胃黏膜，胃的黏液細胞分泌出一種黏液，讓表面的pH值始終保持在6至7的弱酸狀態。水果原汁含有高單位維他命C及各種水果酸，通常會呈現強至中酸性，特別是口感酸的水果，像是檸檬、橙子、番茄、菠蘿、百香果等。這類未稀釋的原汁長期大量地攝取，會影響胃酸分泌。大量或長期服用pH值低於4的水果或水果原汁，會促使胃酸大量分泌，可能會腐蝕食道、胃壁，造成廣泛性糜爛性胃炎、腐蝕性食道炎或消化性潰瘍。雖然果汁含有豐富的維他命C及各種水果酸，但長期喝未稀釋的果汁可能會對身體健康造成影響。因此喝果汁時至少要1比1以上稀釋，降低酸的濃度，緩和食道和胃接觸果汁的刺激。

七大族群在食用酸性水果時都需要格外留心，包含高胃酸體質者，幽門桿菌感染者，有消化性潰瘍史或治療中、胃食道逆流者，萎縮性胃炎患者，有急、慢性胃炎史、服用後有食道不適者等。這七大族群食用水果時應減量，若打成果汁也應稀釋，減緩對胃造成的傷害。過去曾有胃部病史者，應留意調整飲食，減低復發機會。已罹患消化性潰瘍者，飲食上盡量避免茶或咖啡、酒精或碳酸飲料、高脂肪食物、高酸類水果（汁）、酸辣食物等，蘋果、香蕉、藍莓、櫻桃、紅葡萄、木瓜、梨、胡蘿蔔、綠葉蔬菜、洋葱等食物則可幫助胃復原。



■長期飲用未經稀釋的水果原汁會促使胃酸大量分泌，對身體造成不利影響。