

# 女性生理周期調理 趕走痛經無難度



每月的生理周期出現下腹疼痛，是不少女性都經歷過的事情。

每月的生理周期出現下腹疼痛，是不少女性都經歷過的事情，有些女性可能偶爾出現輕微的痛經，小部分人卻在每一次的生理周期都有痛經，嚴重的甚至會嘔吐、反胃，不能工作。可見痛經是一個婦女常見的困擾。 文：梁秋容（香港中醫學會）

除了食療外，在生理周期也可以按壓穴位，減輕痛楚：

**太沖穴：**位置在腳大趾與第二趾之間。用左手拇指指腹揉擦右太沖穴，右手拇指指腹揉擦左太沖穴。  
功效：疏肝止痛，能夠舒緩痛經不適。

**三陰交穴：**位置在小腿內側，當足內踝尖上3寸，脛骨內側緣後方。  
功效：具有交通心腎，引火下行的功效，能夠緩解婦科痛經不適。

**血海穴：**屈膝，在大腿內側，膕底內側端上2寸，股四頭肌內側頭的隆起處。  
功效：具有引血歸經，治療血分諸病的功效，按壓血海穴能夠緩解經期的小腹疼痛。



**子宮穴：**它位於下腹部，臍下4寸左右，旁開正中線3寸的距離各一點。按摩時用雙手食指、中指按壓住兩旁子宮穴，稍加壓力，緩緩點揉，以有酸脹感為度。  
功效：有活血化癥、理氣止痛的功效。



**公孫穴：**腳掌內側，腳拇趾後4指幅即是。以大拇指按壓推拿，約2至3分鐘。  
功效：可以改善月經不順。

不少市民都知道，將近生理期時忌吃生冷食物，因為可能會引起痛經。最常聽到的就是少吃雪糕、魚生、綠豆等。在中醫的角度，所有事情都不是一刀切的，最重要的是先要了解清楚自己的體質，再制訂適合自己的飲食方法。

在中醫理論中，寒邪是導致痛經的其中一個因素。寒性收引、凝滯，容易使氣血運行不暢，慢慢形成血瘀。當瘀血愈積愈多，血脈就

會不暢通，繼而導致疼痛，中醫稱之為「不通則痛」。因此，中醫建議女性少吃生冷之品，就是為了減少寒邪進入體內。可是，「寒」不單止是吃進體內的，香港人習慣涼快，在家中、公司和交通工具上都有空調，而且溫度都調在20度以下，長期處於寒冷的地方也是引致寒邪入侵的原因，因此適當的避寒保暖也是很重要的。

除了寒、瘀可以引致痛經外，痰濕亦然。香

港是近海城市，我們生活在一個非常潮濕的環境，加上平素好飲咖啡奶茶、嗜食煎炸肥膩之食物，使我們的脾胃負擔太大，容易受損。脾的虛弱容易使濕滯留在體內，慢慢積滯聚而成痰，痰也會導致血脈不通，同樣可引致痛經。因此良好的生活習慣和飲食，對於預防痛經是非常重要的。一些食物的配搭、食療，更可預防痛經。

### 1. 生薑紅棗茶

材料：生薑24克、大棗30克、紅糖適量

做法：將生薑、大棗加水煎煮，去渣取汁，加入紅糖煮沸即可。

服用方法：經前1周開始服用，每日1次。

功效：溫經散寒，理氣止痛。



### 3. 當歸生薑羊肉湯

材料：當歸20克、薑30克、瘦羊肉1斤、大蒜適量

做法：羊肉先用大蒜出水，再將所有材料加10碗水煲2小時，調味即可。

服用方法：經前1周開始服用，每日1次。

功效：溫經散寒、止痛養血。



### 2. 益母草香附湯

材料：益母草、香附各30克、雞肉250克、葱白5根。

做法：將葱白拍爛，與雞肉、益母草、香附加水煎煮。

服用方法：經前1周開始服用，每日1次。

功效：活血調經，疏肝理氣。



### 4. 八珍湯加味

材料：熟地20克、白芍15克、茯苓10克、白朮10克、黨參15克、川芎10克、當歸20克、桑寄生30克、菟絲子20克、炙甘草10克。

做法：將所有材料加5碗水煲1小時即成。

服用方法：經前1周開始服用，每日1次。

功效：調肝補腎、益氣養血。



## 孫慧雪飲牛奶保靚皮膚



孫慧雪最愛跑步，亦認為跑步是最佳的減肥方法。

有「宅男女神」之稱的孫慧雪最近接受《中醫生活》8月號專訪，大談護膚之道。阿雪肌膚又白又滑，除得到父母遺傳外，原來她在外婆的獨門秘方呵護下，即使日曬雨淋，仍能肌膚勝雪。「從小她(外婆)就要我每天喝一杯牛奶，說對皮膚有益，因此我從小到大都每天一杯。其次我很少用護膚品，因為我曾經讀過一本書說過，皮膚本身有修復功能，但如果太過依賴護膚品的話，就會慢慢失去自我修復的功能，所以我的護膚品就只有保溼面膜、精華素及防曬液。不開工的日子，就算外出也不會化妝，只會塗些防曬液就足夠了。」

年屆34歲的阿雪，有一套「食飯次序」keep fit方法，可以「食極都唔肥」。「我本身是大飯桶，每餐都無飯不歡的，不過從小就養成進食要均衡的習慣，每餐都要有肉有菜有飯，但吃的次序最重要，就是每餐都是先吃菜，再吃肉，最後才吃飯，這樣就會先吸收纖維及蛋白質，最後才是澱粉質。均衡的飲食對健康及體形都有一定的幫助。我沒有特別去減肥，之前拍劇要減，也只是吃得比較清淡一點，例如走鹽走糖，及多做一些運動，就可以很自然地瘦下來。」她又指：「自小父親就帶我一齊去跑步，對我來說，跑步就是上佳的瘦身方法，之前減掉二十多磅，跑步絕對是功不可沒。」 文：Kat

### 健康小百科：

## 吃番茄黃豆護前列腺

大部分父親都在家中擔當經濟支柱，在外工作打拚，在日積月累的操勞下，許多男性在中年過後，逐漸出現慢性疾病，如糖尿病、高血壓、心血管疾病等，前列腺問題更是許多中老年男性常見的疾病。台灣綜合醫院營養治療科營養師陳穎列舉了三種有益男性的食材，包括番茄、南瓜子、黃豆。



番茄是其中一種有益男性的食材。

陳穎表示，番茄的茄紅素是強力的自由基清道夫，掃除自由基的能力是其他β胡蘿蔔素的2倍、維生素E的100倍，可降低罹患癌症及心血管疾病的幾率。南瓜子除含有豐富的多元不飽和脂肪酸，更是維生素E的最佳來源，可抗氧化及抗發炎。南瓜子中含有豐富的鋅，因前列腺癌患者的前列腺液中，鋅含量明顯低於健康男性，吃鋅有助於保健前列腺。陳穎指出，因南瓜子的油脂含量較高，所以要注意攝取量，吃太多反而會造

成身體的負擔；有腎臟疾病的男性則可選用南瓜籽油，避免攝取過多的磷。黃豆富含植物荷爾蒙大豆異黃酮，可抑制前列腺組織增生、預防前列腺疾病，黃豆也含有豐富的卵磷脂，已被證實與短期記憶力和學習力有關，更可幫助降低膽固醇。醫師提醒，料理上選擇有益前列腺的食材，在烹調時，也要注意減少脂肪攝取，避免過多的脂肪會刺激荷爾蒙大量分泌，增加前列腺病變的機會，除了遵循少油原則外，富含油脂的肉皮肥肉更要減少攝取。 文：Kat

## 立秋喉嚨易乾癢 梨子木瓜潤肺養生

本月7日是24節氣中的「立秋」，意味夏天已步入尾聲。有中醫師提醒，立秋後氣候逐漸變乾燥，容易出現乾咳、皮膚乾癢過敏等症狀，應多喝水、攝取梨子及木瓜等潤肺補水食物。



立秋後氣候逐漸變乾燥，容易出現乾咳，可吃梨子潤肺補水。

中醫師胡心灝表示，時序入秋，空氣逐漸變得乾燥，這時容易生燥邪犯肺，誘發支氣管問題如喉嚨癢、乾咳等症狀，另外也可能出現皮膚乾癢過敏，甚至有民眾會有便秘情況。她指出，秋天養生以清潤潤肺為主，除了多喝水，也可以吃梨子、木瓜等涼潤水果；有便秘問題的市民，一早起床不妨喝300至400毫升的溫開水，幫助腸胃蠕動，喜愛清爽口感的則試試檸檬水，水分、維他命C一次補足。中醫師何富揚表示，入秋起就好好養生，等同先替預防秋冬感冒作好準備，呼籲少吃辣的、油膩肉類，避免上火讓咳嗽、皮膚等問題加劇。秋季飲食要「少辛多酸」，也就是多吃潤肺的食物，首選是百合；其次，就是多吃胡蘿蔔、豆漿、甘蔗、蘿蔔、銀耳等，並要注意減少吃過燥的食

物，像是煎炸類，並適當少吃薑、蔥、辣椒等辛辣食物。 立秋到，早睡早起也成養生重要一環，胡心灝說，熬夜本來就會造成虛火旺，加上秋天乾燥，虛火將旺上加旺，建議可以6克川貝、女貞子、甘草，搭配9克麥冬，攪碎後加入1,000毫升開水煮沸飲用，不只可改善乾癢、癆肺、化痰，還能緩解晚睡帶來的虛火。另外，新華網刊登北京世紀壇醫院中醫科主任馮興中文章表示，立秋後的15天內天氣仍悶熱，但早晚偏涼，容易患上「空調病」，建議夜裡最好不開空調或只開除濕。身體虛弱者，要經常喝點薑茶。除了身體保健，秋天也容易誘發愁煩哀傷等消極情緒，精神調養上主要心平氣和，保持內心寧靜，可多接受陽光照射，消滅低落情緒。 文：Kat



## 青少年至少日睡8小時

中央社電「美國睡眠醫學學會」發行的最新一期《臨床睡眠醫學期刊》公佈，專家針對不同年齡層孩童與青少年訂定的睡眠指南，其中6至12歲的兒童每天建議睡眠時間為9至12小時。這份由睡眠醫學專家與醫學研究人員共同擬訂的孩童與青少年睡眠指南建議，出生4個月到屆滿周歲的嬰兒，每天含午睡時間在內，總共睡眠時間應在12至16小時之間；1歲至2歲之間的幼童，每天含午睡時間在內，總共睡眠時間應在11至14小時之間；3歲到5歲之間的孩童，每天含午睡時間在內，總共睡眠時間應在10小時至13小時之間；6歲以上、12歲以下的兒童，每天建議睡眠時間為9小時到12小時之間；對於13歲至18歲之間的青少年，每天建議睡眠時間為8小時到10小時之間。



13歲至18歲之間的青少年，每天建議睡眠時間為8小時到10小時之間。

美國睡眠醫學學會指出，這份睡眠指南當中，醫學專家並沒有針對剛出生到4個月大之間的嬰兒訂定建議睡眠時數，原因是每名新生兒睡眠習慣差異頗大，而且到目前為止，尚沒有足夠的醫學研究足以佐證新生兒建議睡眠時間應該如何訂定。根據美國小兒科學會建議，兒童與青少年睡覺的至少30分鐘之前，所有電子產品就應該完全關閉，而且平常電視機、電腦、智慧型手機以及任何有螢幕的電子產品，就應該盡量避免出現在孩童的房間。