

冬令補腎重要時機 中西合璧效果更佳

香港中醫學會近年來每年都在國際會展中心舉行中醫藥國際高峰論壇，今年學會把不孕不育國際高峰論壇、專科培訓和市民義診三件大事放在一起做，現在都已經全部完成，國際高峰論壇邀請了在中醫婦科、輔助生殖醫學、胚胎學、中醫男科等領域知名的國際、內地專家和知名學者，就中醫藥在輔助生殖醫學、孕期調理、卵巢早衰、子宮內膜異位症、男性少弱精等領域的研究現狀和最新進展進行廣泛交流，大會安排了12個專題報告；這是世界範圍內最大規模和權威專家最多的一次高峰論壇，會議交流的內容被廣泛傳播並在不孕不育和生殖醫學領域引起很大反響，其中交流的內容和經驗主要針對高齡不育，故對普遍晚婚晚育的香港女性特別有意義。

文：香港中醫學會會長 汪慧敏教授

圖：網上圖片



■如腎虛影響生育，因冬令主腎，是時候要進補。



■年齡是女性不孕首要因素，冬令是補腎重要時機。



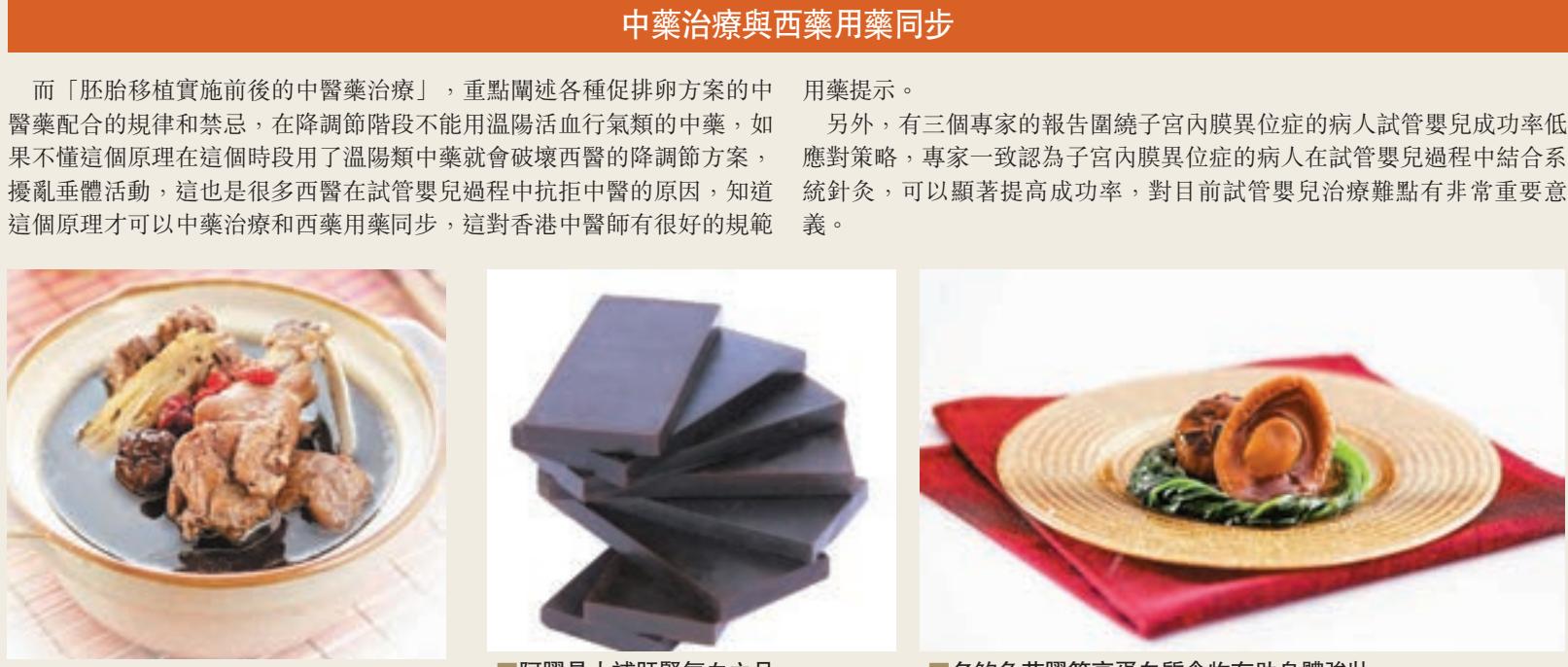
■針灸

專題為「中西醫結合不孕多囊卵巢綜合症（PCOS）的治療」中，專家指出，在美國三分一的PCOS的病人使用補充替代療法，針灸、中草藥、膳食補充劑、氣功、太極等這些補充替代療法對PCOS有益。「試管嬰兒與中醫藥」報告專家分享一位11次IVF不成功病例最後經中醫藥調理後終於成功誕下麟兒，以及中醫藥治療輸卵管積水的經驗。

「中醫藥與流產」報告懷孕婦女25%–30%會發生流產並需要保胎，據統計中藥壽胎丸（方中僅菟絲子、桑寄生、續斷、阿膠四味中藥，有補腎、安胎作用，用於腎虛滑胎，及妊娠下血、胎動不安、胎萎不長者。）是治療流產最常用的方劑。「中醫藥對試管嬰兒後卵巢過度刺激的應對經驗」的報告主要介紹中藥對本病治療要補腎及脾肝肺治本和消除腹水、胸水治標同時並舉。



■溫陽類中藥要小心使用，因它會破壞西醫的降調解方案。



中藥治療與西藥用藥同步

而「胚胎移植實施前後的中醫藥治療」，重點闡述各種促排卵方案的中醫藥配合的規律和禁忌，在降調節階段不能用溫陽活血行氣類的中藥，如果不懂這個原理在這個時段用了溫陽類中藥就會破壞西醫的降調節方案，擾亂垂體活動，這也是很多西醫在試管嬰兒過程中抗拒中醫的原因，知道這個原理才可以中藥治療和西藥用藥同步，這對香港中醫師有很好的規範

用藥提示。

另外，有三個專家的報告圍繞子宮內膜異位症的病人試管嬰兒成功率低應對策略，專家一致認為子宮內膜異位症的病人在試管嬰兒過程中結合系統針灸，可以顯著提高成功率，對目前試管嬰兒治療難點有非常重要意義。

■八珍湯乃中醫方劑名，具有益氣補血之功效，面色蒼白、萎黃，嘴唇泛白者可用於調養氣血。

■阿膠是大補肝腎氣血之品。

■多鮑魚花膠等高蛋白質食物有助身體強壯。

聖誕前後進補令身體強壯



■睡眠有助強壯身體

除了針對男性少精、死精症的中醫藥治療外，卵巢功能不全的中醫藥防治也是今次會議的重點和熱點，專家指出女性最佳生育年齡在25–35歲，35歲以後卵巢儲備減少，生育力下降不孕和自然流產發生率增加，現代生活方式使卵巢早衰發病率大大增加，與會專家特別提出，香港女性很多35歲以後甚至更晚才計劃生小朋友，本身已經腎氣虧虛，加上香港地處嶺南濕熱地帶，耗散太過，冬天時間極短，不易於人體收藏精氣，所以香港不孕和流產發病率都很高；年紀偏大，難於懷孕和經常流產的病人在每年冬天補腎是一個重要時機，要抓緊聖誕前後這段時間進補，除服用中藥外，還要多吃各種肉類、花膠、鮑魚等高蛋白質食物，多進食，多睡覺，身體強壯了才有可能懷孕生子。

總括而言，不孕女性年齡因素最重要，其中腎虛是關鍵，冬令主腎，中藥六味地黃湯、五子衍宗丸、八珍湯、黃耆、鹿茸、蛤蚧、紫河車、龜板、鱉甲、阿膠都是大補肝腎氣血之品，根據體質病情辨證得當，在最冷的冬季連續服用一個半月到兩個月，應該可以比較好地改善腎虛及卵巢功能，但具體個體服用中藥的種類和劑量還是要請教相熟有經驗的註冊中醫，不可以照搬胡亂進補。



星之保健

文：IVY

黃浩然 享受慢活

黃浩然前年患上罕見的「貝賽特氏症」，相隔一年多再見面，見他氣色唔錯。畢竟健康最緊要，過去一年，黃浩然決心戒煙、做運動跑步，亦開始注重飲食，不時在微博分享太太為他炮製的愛心飯盒，羨煞旁人。「多得太太及飲家人煲的『愛心湯』，醫生活個病一年可以復發三次，要注重健康，多食蔬果，保持做運動，每日睡8小時，早睡早起。醫生活幸好大血管沒發炎，否則可能要開刀。」

曾於「死門關」走了一圈，黃浩然表示現在更懂得珍惜自己。黃浩然表示：「今次是一個教訓，最得着是知道身體健康的重要性，家中還有老婆及兩個仔，做人要懂得投降，不要一直死頂。以前我是發住燒，都會食2粒退燒藥，就頂硬上去拍戲的



■黃浩然把親情放在第一位，分享太太「愛心湯」。



■黃浩然分享他病後更注重健康

健康小百科

呼吸控制及鬆弛技巧 有效舒緩患者氣促

肺癌是香港癌症當中的「致命殺手」，也是一直高踞香港癌症死亡率的第一、第二位，每年約有逾4,600人患上肺癌、每年死亡數字接近4,000人之多，男女患者比例為2:1。肺癌分為「小細胞肺癌」及「非小細胞肺癌」，以後者最為常見，約佔80-85%。然而，逾9成肺癌患者在不同階段會遇上呼吸困難問題，因此除關注藥物治療外，也必須正視時刻困擾着患者的氣促問題。

香港復康會適健中心註冊物理治療師張秀儀姑娘發表「呼吸控制及鬆弛技巧如何舒緩肺癌患者緊張及減低氣促」的最新調查結果。是次調查總共取得15位在2016年10月及11月參加了由香港復康會適健中心、癌症資訊網、香港醫護聯盟主辦的「呼吸及鬆弛工作坊」的肺癌患者及照顧者之回覆。問卷調查發現，患者年齡平均53歲，從病發時至現在平均時間為3年，屬晚期肺癌佔57%，71.4%參加者現正服食肺癌標靶藥物。83%的參加者覺得練習呼吸控制有助放鬆及減低氣促，86%的參加者覺得放鬆技巧非常實用。所有參加者參與工作坊後，



■麥先生示範呼吸控制練習和呵氣技巧

文：雨文

均表示會繼續練習。

張姑娘更與一位肺癌患者學員麥先生一同示範呼吸控制練習和呵氣技巧。呼吸控制運動適合任何時候練習，如遇氣促、緊張時亦可使用，有助放鬆身體及心情。而呵氣技巧讓患者將空氣從肺部用口呼出，能將痰液從較深入的小氣管移到大氣管，從而使痰較容易咳出。如呵氣無效，則可改用咳嗽技巧，但只宜於當痰較容易被咳出的時候使用，否則可能會使氣管收得更緊，更難將痰排出。張姑娘亦分享利用小風扇舒緩氣促的方法：當患者感到呼吸困難時，可將小風扇放在口鼻前，讓微風刺激面部的神經，有助緩和氣促。肺癌患者學員麥先生表示參加了「呼吸及鬆弛工作坊」後，學會不少有效放鬆呼吸及減低氣促的實用技巧，並會介紹工作坊給其他肺癌患者。