

適用藥膳改善體質 女士頑固痛經 Bye Bye



痛經

早前，一位剛剛從英國留學回港的女生謝小姐，今年22歲，但已經受痛經的折磨長達七年，意味着從15歲開始，每次來月經都會讓她痛不欲生，需要服用止痛藥才能緩解。去英國學習壓力大、又經常喝冷飲，痛經就更加厲害，每次來月經，不只是小腹痛，頭也會痛，還會伴有嘔吐的症狀。其實，像謝小姐這樣有痛經困擾的女性非常多，根據衛生署及香港大學社會醫學系的2003年至2004年度人口住戶健康調查，有22.5%的15歲至64歲婦女在月經來潮時出現經痛，尤其以15歲至24歲的婦女高出四成之多，現在就從中醫角度，看看如何減輕痛楚。

文：香港中醫學會 唐麗雯醫師 圖：資料圖片

根據臨床經驗，經期不適多發生在氣血不足及體質為「寒底」的女性身上，其中「寒凝血脈，不通則痛」是造成痛經和其他經期不適的最常見原因。其次，經常經期淋雨或涉水，或者經期過飲凍嘢，易導致寒濕凝滯經脈，導致痛經。另外，女性往往心思較為細膩，容易因為情志不遂而心情鬱悶或者易怒，這些情況會引起氣滯，從而導致血行不暢，出現痛經。因此在生活中，保持好心情才是最重要的。其他原因還有腎氣不足和炎症、腫瘤等。

遇痛經的注意與按壓

- 一、保暖：經期一定要注意下身的保暖，以長褲或長至膝蓋以下的短褲為宜，冬天更要少穿短裙、熱褲；避免用冷水洗頭、洗澡、洗腳或淋雨、涉水，否則寒氣容易從腳進入子宮，形成宮寒。
- 二、切忌推夜。盡量於子時（晚上11點）前入睡，最遲不超過12點。因推夜傷肝腎，月經與肝腎有密切的關係，傷腎不但影響月經，更有機會影響日後的懷孕。
- 三、月經前後及期間避免飲凍飲、涼茶及偏涼的湯水，以及進食寒性水果及蔬菜。偏涼的湯水有青紅蘿蔔、老黃瓜、西洋菜、綠豆等；寒性水果



凍飲

- 有雪梨、奇異果、火龍果、西瓜、香蕉、山竹等；寒性蔬菜有苦瓜、竹筍、白菜等。以上食物應盡量少食用。
- 四、注意經期衛生，經期必須保持

- 外陰清潔，衛生巾要勤換，沖涼只能淋浴不可浸浴，以防髒水進入陰道。
- 五、如果痛經好劇烈，可暖敷小腹部，同時按壓相關穴位，有助於減輕痛楚。

按體質飲用湯水食療

一、寒凝血脈型

常吹冷氣或喝冷飲，常表現為小腹冷痛，熱敷或飲熱水後疼痛緩解。經量少，經色黯黑，有血塊，臉色偏青白，怕冷，易腹瀉。

推薦藥膳：當歸生薑羊肉湯
材料：當歸30克，生薑30克，精羊肉300克。
製法：將羊肉洗淨切塊，加入當歸、生薑，水適量。燉至羊肉熟爛，去藥渣，吃肉喝湯，早晚各食1碗。具有活血散寒、溫經止痛的功效，適用於寒凝血脈所致痛經。



當歸生薑羊肉湯

二、寒濕凝滯型

一般有淋雨、涉水等受寒史，常表現為月經期逢陰雨天容易腹痛腹瀉，

活動後腹痛可減輕。經量少，經色黯黑，平常白帶偏多，色白質稀，臉色晦暗。

推薦藥膳：薑艾扁豆湯
材料：乾薑、艾葉各10克，扁豆30克。
製法：將前兩味水煎取汁，將扁豆煮至八成熟，入藥汁同煮至熟。具有溫經、化痰、散寒、除濕及潤膚功效，適用於寒濕凝滯型痛經，具有散寒除濕，溫經止痛的功效。



當歸生薑羊肉湯

三、氣血虛弱型

平時體質較虛，面色蒼白或萎黃，缺少光澤，常有精神疲憊，肢體乏力感。常在經期中或結束後感覺小腹隱隱作痛，或小腹及陰部空墜，揉按之後有所緩解。有的伴有月經量少，顏色較淡。

推薦藥膳：黑豆黑糯米蛋酒湯
材料：黑豆30克，黑糯米30克，雞蛋1個，黃酒或米酒100毫升。
製法：將黑豆、黑糯米與雞蛋加水同煮即可，具有調中、下氣、止痛功能，適用於婦女氣血虛弱型痛經，並有和血潤膚功效。

四、氣滯血瘀型

一般是由於不良情緒引起的。比如經常生氣、惱怒，遇事愛鑽牛角尖、想不開，容易鬱悶。這種類型的人平時經氣就有失通暢或經期情緒波動較大，暫時影響了經氣，經氣不通則血液運行受阻而瘀滯。

常表現為小腹脹痛或刺痛，按揉腹部疼痛反而加重，有時伴有胸脅乳房脹痛，煩躁易怒，經行不暢、量少，經色紫黯，血塊較多，血塊排出後疼痛減輕，或有膜樣物排出後疼痛緩解。

推薦藥膳：益母草煮雞蛋
材料：益母草30克，雞蛋2個。
製法：兩種材料加水同煮，待蛋熟後去殼再煮片刻，吃蛋喝湯。

回到文初的謝小姐病例，經過望聞問切，謝小姐面色偏青白，平常容易手腳冰涼，就算在夏天亦是，飲冷水易腹痛腹瀉，飲溫水則舒適，舌質淡暗，脈沉細弱。四診合參，筆者對謝小姐的診斷為：痛經（寒凝血脈證），經過中醫的調理，和她生活方式的改變，痛經一個月比一個月輕，短短3個月就已經完全好了。所以，無論痛經病史有多久，只要體質得以改善，再頑固的痛經也是可以與之分手的。



星之保養

文：兩文
協力：Benny Wong

李逸朗建議鍛煉腹肌 遇壓力去游泳心情更健康



李逸朗建議可多鍛煉腹肌。

平時在保養身體上，李逸朗（Don Li）會吃一些綜合的維他命，因為平時三餐都可能不定時，以及可能吸收到足夠的營養，這樣每天都會吃足夠的維他命，以平衡身體的需要。

就湯水來說，他沒有喝任何特別湯水，因為他很少煲湯，但就經常喝暖水及熱水，這是很喜歡喝的飲料，甚至有時喝檸檬茶時，可能會比較重味道，他都會加一些暖水或熱水來喝，他自言這也算是他養生的方法之一。

在運動上，他平時有練習拳擊，特別是泰拳，因為拍戲的需要，每天都會做兩個半至三小時運動。平時如果不是工作需要，一般會隔兩至三天做一次運動，如打拳、打籃球、打保齡球，通常會做最少兩小時。同時，他建議可鍛煉腹肌，皆因腹肌可以24小時都可以練的，但胸肌等則需要較長時間休息。

在皮膚保養上，最重要是找到適合自己的護膚品，護膚品不一定要很貴，但必須從Tester開始試，不要一買就買太大支，作為男士，他覺得最重要是保水及深層清潔，也會使用控油或保濕的產品，當中的爽膚水尤其重要，幫助吸收水分。

他還提出，如遇到壓力的時候，真的應該找人抒發心情，但如不想將負能量帶給別人，他建議可去游泳，這令你專心一點，可令一個人寧靜下來，人會變得正面，身體自然健康。



唐麗雯中醫

三陰交穴：

位置：小腿內側，當足內踝尖上3寸，即約四指的位置，脛骨內側緣後方。

方法：用拇指或食指的指腹大力揉按約5分鐘。



合谷穴：

位置：在手背，拇指及食指掌骨間，食指掌骨橈側的中點處。

方法：用拇指指腹大力揉按約5分鐘，同時會感到穴位酸痛。



地機穴：

位置：小腿內側，陰陵泉下3寸，當陰陵泉與內踝尖的連線。

（備註）陰陵泉穴定位：小腿內側，脛骨內側緣後下方凹陷處。

方法：拇指指腹點按地機穴周圍，尋找最敏感點，用拇指的指腹由輕至重地按壓敏感點，以能忍受為度，堅持按壓1至2分鐘。



Don喜打拳、做運動。

選擇護膚品重爽膚。



香港註冊中醫師 楊沃林

「硒」對人體非常重要 每天吃一隻水煮雞蛋

最近好友經常問我「硒」是什麼？為什麼有這麼多的「富硒雞蛋」、「富硒大米」等農產品？有什麼作用？

硒與鈣一樣，都是對人體具有重要性的微量元素。硒是一種多功能的生命營養素，常常用於治療腫瘤癌症、大骨節病、心血管病、糖尿病、肝病、前列腺病、心臟病等40多種疾病。

因為威脅人類健康和生命的40多種疾病，都與人體缺硒有關，比如癌症、心血管病、肝病、糖尿病等。攝取硒越少，血液中硒含量越低，患病率及死亡率就越高；硒在機體內的中間代謝產物甲基烯醇具有較強的抗癌活性，對結腸癌、皮膚癌、肝癌、乳腺癌等多種癌症具有明顯的抑制作用。

缺硒損傷心肌，補硒保護心肌。補硒能降低血液黏稠度、降低血脂，明顯降低膽固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白水平，同時明顯提升高密度脂蛋白水平，減少血栓形成。

硒對人體的作用最初就是從證實硒對肝臟有很強的保護作用而發現的。肝病越嚴重，血硒含量越低。硒能防治肝炎、預防脂肪肝等。

人體內氧化損傷是人患病、衰老的重要原因，硒的抗氧化能力是維生素E的500倍，能防止自由基和過氧化物的過量生成和積累。

如果人的眼睛長期缺乏硒的攝入，就會發生視力下降和許多眼疾。

硒有「天然解毒劑」的美名，在人體內可以與帶正電荷的有害金屬離子結合，把有害金屬離子排除體外。

硒能增強機體抵抗力，抵禦感冒、心血管病、腸胃道疾病、肝病、癌症等疾病的侵擾，為人體建立一道「病毒防火牆」。

硒分為植物活性硒和無機硒兩種，無機硒有較大的毒性，不適合人類使用，植物活性硒是人類允許使用的硒源。

硒能夠增強生殖功能。缺硒會引發射精障礙，精子活力低下、發生畸形等症狀。硒元素是精漿中過氧化物酶的必須組成成份，當精液中硒含量減低時，這個酶的活性降低，不能抑制精子細胞膜質過氧化反應，造成精子損傷，死精增多，活力下降。

因此，男性更需要補硒，因為供給體內的硒大部分集中在生殖器官中，並可與精液一起排出體外。

由於人體內沒有長期貯藏硒的器官，機體所需的硒要不斷從飲食中攝取，從飲食中得到足夠量的硒，硒濃度的平衡對許多器官、組織的生理功能有着重要的保護作用和促進作用。

蛋類，是最佳補硒食品。蛋類含硒量多於肉類，每100克食物中，豬肉含硒10.6微克，雞蛋含硒23.3微克，鴨蛋含硒30.7微克，鵝蛋含硒33.6微克。

每天吃1隻水煮雞蛋，可以補充硒元素。