

萬物生長話「春生」 種子之道 必先調經

中醫認為春天是「生發」的季節，萬物生長，生機勃勃，枯枝發芽，草木爭榮，百花齊放，所以春天植樹、嫁接花木，都是因為春天有「生發」特性，容易生根發芽存活，同樣女性通過寒冷冬季的精氣的收藏，氣血充沛；加上，農曆新年長假，夫婦休息時間充沛，精力旺盛，飲食營養豐富，夫婦相處時間多，諸多因素造成春天是個容易懷孕的季節，實際也是一個眾多人士成功懷孕的季節，故曰：「春生」。

文：香港中醫學會會長 汪慧敏教授

在香港，很多女性會選擇農曆新年後啟動造人計劃，接受輔助生殖技術（試管嬰兒，IVF），而尋求IVF幫助的患者，通常有長久嘗試自然懷孕始終不能成功的經歷。其實，自然懷孕難以成功的婦女（除去丈夫因素），IVF同樣也較難成功，因為存在一些影響IVF成功的基礎疾病。最常見的情況是由於年齡因素導致卵巢功能不全或卵巢低反應，還有子宮內膜異位症、子宮腺肌症、多囊卵巢綜合症、盆腔炎、輸卵管積水，或者如子宮內膜太薄、太厚，胚胎植入後子宮排斥的宮內膜容受性不佳或促排卵過程中出現的卵巢過度刺激綜合症，這些都大大影響懷孕的成功。

月經失調要注意

首先，卵巢功能不全或卵巢低反應表現為月經失調，檢查FSH（促卵泡生成素）過高，AMH過低，IVF促排卵表現為可募集卵子數少，質素差，AMH、FSH都是體現卵巢儲備的一個指標，如果異常提示卵巢儲備下降，正如人人常說：「有仔趁嫩



汪慧敏教授



經痛是女性不孕主要原因

生」，其實就是這個含義。香港很多女性35歲以後才考慮生小朋友，這時候卵巢功能生殖功能比最高峰時已經下降快一半了，懷孕難度自然增加，所以有些去做試管嬰兒的女性用了促排卵，但是最後能抽到的卵子很少，二粒三粒，最後胚胎植入成功的移植率並生產出健康寶貴活產率一定受到影響。

這種病常因為急性盆腔炎未徹底治療，而慢性盆腔炎病情較頑固，可導致月經紊亂、白帶增多、腰腹疼痛及不孕等。一些慢性盆腔炎輸卵管堵塞，不能自然懷孕，所以選擇了試管嬰兒，本以為可以萬事大吉，但其實輸卵管有炎症積液時，由於積液可以返流到子宮腔對胚胎有毒性作用，而且影響着床期的內膜容受性，積液反流至宮腔，干擾胚胎的着床降低，最後嚴重影響IVF的成功率。

多囊卵巢綜合症（PCOS）比較一致認為是由於基因、生活方式和環境等因素之間複雜的相互作用，在工作學習壓力大的女性中比較多見，現在認為和二型糖尿病、血脂異常、胰島素抵抗相關，一般PCOS病人擔心取不到卵，但是曾見有多囊卵巢綜合症病人一次取到五十多粒卵

及培植技術培植新鮮姬松茸，配合低溫烘培技術，生產百分百香港製造的姬松茸產品，自成一條龍商業經營模式。

早前，筆者到培植場參觀，品牌總經理謝家豪表示，其姬松茸由製造菌種到發酵原材料，以至上架、出菇、採摘到包裝，100%香港製造，品質得以保證。加上，中醫學有「藥食同源」之說，意指食材除了入饌，本身亦具有一定對人體的防治療效。姬松茸就是其中一種，具杏仁香味，口感脆嫩，更具備理氣化痰

的功効。姬松茸作用能夠提高人類的免疫力水平，在免疫力系統能夠增長的同時，意指能達到「治未病」的防禦和養生功効。

註冊中醫師彭明慧表示，姬松茸對人體四臟皆具療效，它有效防治心腦血管疾病，同時亦有安神、益智、寧睡之效，同



春生是孕育生命的好時機



子宮內膜異位易致不孕，經痛腹痛別輕視

子，但也有因為卵子的質素不好，即使做IVF也存在一定流產風險。

不孕症的症狀多

在眾多造成不孕的基礎疾病裡面，子宮內膜異位症和腺肌病是最棘手的類型，子宮內膜異位症和子宮腺肌症擁有許多共同症狀，子宮內膜異位症就是子宮內膜的組織，異常跑到子宮功能層以外的地方，其中最常見的地方是發生卵巢、腹膜、腸壁、子宮的韌帶、腹腔等位置，常見症狀是進行性痛經，月經不調和朱古力囊腫，還有異位的位置不同如異位在腹壁，有腹壁疤痕子宮內膜異位症，若異位在直腸子宮陷凹及子宮韌帶帶病灶時可伴性有性交痛、肛門墜脹感，經期加劇。

而腺肌病習慣上如果子宮內膜上皮和間質細胞在子宮肌層過度生長和增生，形成瀰漫病變或局限性病變，如果持續增大為團塊叫腺肌瘤，這兩個病都會導致不孕，資料顯示在IVF基礎疾病中，子宮內膜異位症患者移植率及活產率較低，是臨床非常棘手的難題，而腺肌病由於宮腔被瀰漫佔位，即使受精卵或IVF胚胎都難着床。在臨床上，很多子宮腔佔位的病變會影響到懷孕，如子宮肌瘤，子宮內膜異位症的朱古力瘤或者畸胎瘤，但是這些盆腔包塊一旦切除，懷孕率就大大增高。而

腺肌病由於子宮腔被瀰漫佔位很難通過手術根治，加上腺肌痛程度最嚴重，一些人需要長時間服用止痛藥甚至連鎮痛劑也沒有效果，月經量多時間長，貧血發生率也高，所以腺肌病的治療不但是不孕症也是婦科病中為最困擾的問題。

從食療調理經期

春天是生發的季節，但是在「春生」以前我們要做「春耕」，從中醫來講叫孕前調理，或者時興的講法叫「備孕」，「備孕」或孕前調理輕者在生活起居飲食、精神上注意，做好懷孕準備。但是，嚴重的就要先檢查評估一下自己和先生的身體和生殖狀態，然後進行中醫的所謂「虛者補之」，月經量少，子宮內膜薄的藥補益氣血，也可食療多吃一些阿膠、花膠、龜甲膠、鹿角膠及黨參黃芪等。

中醫婦科的鼻祖說「種子之道，必先調經」「男精壯女經調，有子之道」，所以月經不到二十一天或超過三十五天，經期時候痛經症狀嚴重，月經量太多或太少，行經時間太長或太短，月經顏色太暗或太淡，或血塊很多，這些中醫都叫「月經不調」，需要中醫規範調理。

以前中醫無檢測設備，不知道你有子宮內膜異位症或多囊卵巢綜合症，但是在月經上都有反應，如痛經嚴重，月經量多有血塊，不孕可能是前者；而三個月六個月都不來月經可能是後者，總之不管是哪一種先把月經調到28天，量不多不少，沒有痛經和很多血塊，沒有顏色氣味異常，這就叫做「調經」至「經調」。其實經過這樣系統治療，很多影響懷孕的基礎疾病都得到治療和改善，懷孕也變得容易了一些了，這就是「種子之道，必先調經」的含義。老公也一樣，把精子養壯才可以比賽勝出，不過具體治療方案，還要請教相熟有經驗的中醫師才可以行事。



枸杞子滋陰生津



石斛 紅棗

補腎壯精湯水

材料：枸杞子10克、菟絲子30克、石斛10克、紅棗15克、葛根30克、桑寄生15克、陳皮6克、山植6克、太子參15克，放入日常湯水中。

夫婦晚婚，男子精子質量欠佳，女性體虛身冷久不成孕，可夫婦同飲。



太子參 山植

食得健康

文、圖：雨文

本地培植姬松茸入饌 健康菜式 簡單易製

近年，香港人對個人健康日漸關注，坊間的營養產品多不勝數，當中被譽為「菌中之王」的姬松茸，具有扶正固體、增強人體免疫力的功効，能有效預防頑症。有見及此，「純的活」瞄準本港養生保健商機，將科技與農業結合，成立全港首個姬松茸室內培植場，備有全自動霧化、濕度、溫度感應及調節系統，運用生物科技



註冊營養師陳國寶示範將姬松茸入饌，製作三款健康菜式



姬松茸蒸飯



姬松茸蒸水蛋



姬松茸燉湯



姬松茸乾片，是製作三款健康菜式的主要食材，亦可直接食用



烘培姬松茸禮盒裝



姬松茸種植過程

時能修復脾胃功能，增強代謝，故能降低血糖和血脂，另外對肝腎亦有保護作用，能提高肝臟的解毒消炎能力更能健體，有利小便，對水腫人士具功効，屬不可多得的健康食材。

於是，註冊營養師陳國寶亦提出若將姬松茸入饌，配合日常飲食，幾款簡單易製的菜式，例如姬松茸燉湯、姬松茸蒸飯、姬松茸蒸水蛋等，讓一家人在享受美味的同時，擁有愈來愈健康的體。



香港註冊中醫師 楊沃林

兩張食療方

上星期到深圳朋友家吃飯，聊天時談到近來深圳很多學生患流感和長水痘，情況嚴重。我說了兩張食療方給一位家長。

一、生薑大棗煲水治療感冒

半隻雞蛋大小的生薑切片，大棗4-5顆，將大棗對半切開，放入大約一碗半水，大火煮開後轉小火煲15分鐘左右即可。

如果體質偏寒的人，生薑可以適當加量；流清鼻涕的，可以加4-5根小葱的葱白；如果體質偏熱易上火，生薑可以酌情減少。

各種體質的人，都可以適當加入紅糖調味。生薑用於解表，主要作用是發散風寒，多用於治感冒輕症，煎湯加紅糖趁熱服用，往往能得汗而解。

生薑含有的「薑辣素」，能令血管擴張，血液循環加快，促使身上的毛孔張開。生薑不但能把多餘的熱帶走，同時還能把體內的病菌、寒氣一同帶出。

大棗具有補中益氣，養血安神的作用。主要用於中氣不足、脾胃虛弱、體倦乏力、食少便溏、血虛萎黃等症。

生薑大棗搭配，利膽、鎮痛、解熱、抗炎、抗菌、抗流感及抗上呼吸道感染。

這個食療方對治療初起感冒特別有效，幾乎百試百靈。

生薑大棗煲水冬天可以經常代茶飲用。冬天體內積聚的寒氣較多，喝一杯生薑大棗煲水，既可以暖體溫中，又能助陽氣發散排寒。

怕冷、手腳冰涼的人；經常抽筋、肚冷痛、畏寒怕冷的人最適合飲用；下焦寒濕重的人；女性宮寒（白帶多而清稀、痛經）、男性腎寒，還有腸胃虛寒、慢性腹瀉的人，都可以經常飲用，補氣補血又暖身。生薑大棗煮水能夠祛除寒濕、調和營養。但是，陽熱體質、有糖尿病和高血糖的人就不適合飲用了。

二、綠豆湯治療水痘

綠豆湯是一道以綠豆和水作為主要食材熬製而成的湯，是民間傳統的解暑佳品。綠豆湯清熱解毒，消暑除煩，止渴健胃，利水消腫。主治暑熱煩渴，濕熱洩瀉，水腫腹脹，瘡瘍腫毒，丹毒癰腫，疥癩，痘疹以及金石砒霜、草木中毒。

綠豆的清熱之力在皮，如果用於清熱，煮綠豆湯時就不要久煮。這樣熬出來的綠豆湯色碧綠，比較清涼。喝的時候也不用把綠豆也吃進去，就可以達到很好的清熱功効。

綠豆的解毒之功在於皮內的澱粉，如果用於解毒，煮綠豆湯時最好把綠豆煮爛。這樣的綠豆湯色澤渾濁，消暑效果較差，但清熱解毒作用更強。

治療水痘的綠豆湯，有最重要的一個環節，就是要加入糖和鹽，按五份糖，一份鹽的比例。以前內地很多醫院，一有流感或疫症，來醫院就醫的病人幾乎被安排輸液（打吊針），輸葡萄糖和生理鹽水加抗生素。綠豆湯加糖和鹽也算是土法輸液了。