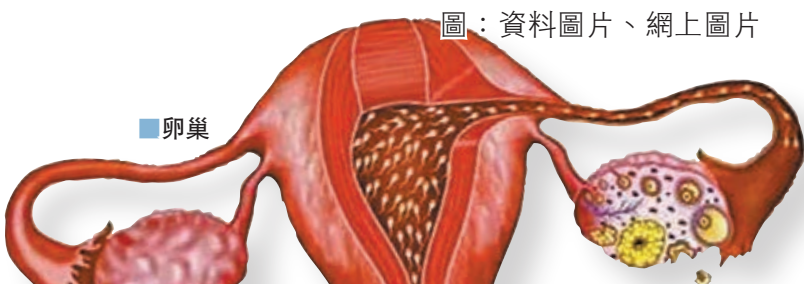


女性卵巢健康極重要 冬令補腎防早衰

冬至後，冬主收藏，是一年之中最容易填補人體氣血精華的季節，冬季也是腎臟主季，女性的保養最主要是精、氣、神的保養，其中腎精腎氣是人體保養最重要最核心的內容，腎精盈滿，腎氣充沛，女性臟腑內外調和，功能正常，才能減少疾病發生，促進健康；保養腎精腎氣對女性延長青春、維護卵巢功能、保持容顏和活力也很重要；「三九補一冬，來年無病痛」說的是在三九天冬至前後調補，未來一年就會健康少病，成年女性尤其需要抓緊冬季調補，可以比較好地維護自己健康、活力和容顏。

文：香港中醫學會會長 汪慧敏教授

圖：資料圖片、網上圖片



就女性而言，當中卵巢健康尤其重要，其卵巢功能衰退和年齡因素有着最直接關係，女性最佳生育期在21至35歲，可以持續30年左右，20至24歲女性妊娠後流產率為6%，35至39歲為30%，40至44歲為64%。而卵巢功能衰退有生理性、病理性，從生理上來講，卵巢功能衰退是漸進性的，從卵巢儲備下降至卵巢徹底衰竭。

調補精氣神助懷孕

在月經方面，表現月經正常能生育，至月經正常但生育困難，之後無排卵月經，接着閉經但尚存少量女性荷爾蒙，最後到卵巢功能喪失，無女性荷爾蒙。其中有卵巢儲備不足、卵巢低反應、卵巢功能低下和卵巢早衰，是卵巢功能衰退各種不同程度的表現，如有這些表現的女性，中醫認為要通過調補精、氣、神，就可以得到改善，特別是通過補腎更可以達到效果。

一、卵巢儲備不足

成年女性卵巢具有產生卵子、排卵的生殖功能及分泌女性荷爾蒙的內分泌功能，當這兩項功能都下降時，稱之為卵巢儲備功能不足（diminished ovarian reserve, DOR），患者的生育能力就下降，自然受孕困難，輔助生殖如IVF（試管嬰兒）等成功率也很低。

卵巢儲備功能不足時雙側卵巢內的卵泡數少於讓年齡應有的卵泡數，卵泡刺激素（基礎FSH值）升高，抗穆勒試管激素（AMH）水平下降，不孕和自然流產的發生率增加。中醫認為腎主生殖，腎虛則生育困難，補腎為最基本的治療大法。

二、卵巢低反應

而卵巢低反應（poor ovarian response, POR）是指在IVF-ET（試管嬰兒）超促排卵時卵巢對藥物反應不良，成熟卵泡少質量差，每次獲卵少於三個，做試管嬰兒時如果不管用什麼方案，取到的卵都很少，那中醫認為是腎精虧虛，腎氣不足，而往往調補幾個月後，有不少病例可以取到比較多高質量的卵。

三、卵巢功能低下

卵巢功能低下，又稱為早發型卵巢功能不全（premature ovarian insufficiency, POI），是指女性40歲之前出現卵巢的內分泌功能喪失，表現為月經稀發或閉經超過4個月；兩次促性腺激素FSH水平大於25IU/L，中醫藥盡早干預，可以預防進入嚴重的卵巢早衰階段。

四、卵巢早衰

卵巢早衰，是指超過六個月持續性閉經外和有性器官萎縮的情況，促性腺激素FSH大於40mIU/ml，臨床並伴有不同程度的潮熱多汗，陰道乾澀，性慾下降等絕經前後的症狀；卵巢儲備不足和卵巢低反應是卵巢功能低下的早期，而卵巢功能低下是卵巢早衰的早期，到了真正卵巢早衰階段是卵巢功能衰竭階段，是中西醫很難使之逆轉，而普通民眾把生理性卵巢功能減退，提早出現月經不規則或者提早更年期或收經也叫做卵巢早衰，而真正意義上年輕女性出現卵巢早衰徵兆又不予以足夠重視，中醫應該注重卵巢儲備不足、卵巢低反應和卵巢功能低下的干預和治療。

這四種卵巢功能衰退情況在病因病機上相近相通；卵巢儲備不足年齡因素最關鍵，卵巢功能低下可能由於先天性卵巢發育不全或先天發育缺陷；或卵巢手術史、盆腔手術史；如子宮內膜異位症巧克力囊腫手術、子宮腺肌瘤等因素更密切，另外或由於多囊卵巢綜合症；也和女性精神壓力大或其他相關。

腎虛抓緊補腎調理

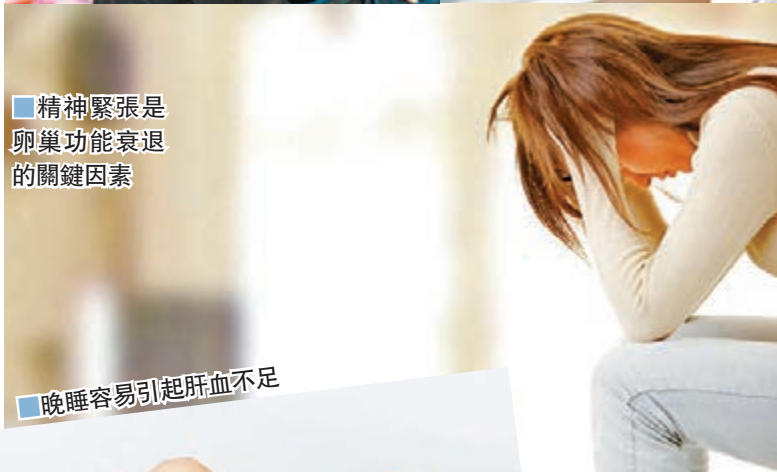
腎陰腎精不足，血海空虛是卵巢功能低下的根本原因，「卵巢儲備不足」、「卵巢低反應」等，根據臨床表現歸「不孕」、「月經先後不定期」等範疇；「卵巢



汪慧敏教授



月經不調都是卵巢衰退功能其中一項因素。



精神緊張是卵巢功能衰退的關鍵因素



晚睡容易引起肝血不足

功能低下」、「卵巢早衰」屬於中醫「經閉」、「血枯」、「經斷前後諸症」、「年未老經水斷」、「不孕」等疾病範疇，

卵巢功能低下基本病機為腎虛，《內經》「女子七歲，腎氣盛……二七而天癸至……月事以時下……七七……天癸竭，地道不通，故形壞而無子也」的論述指出腎主生殖，腎中精氣的盛與衰主導了天癸的「盛與竭」，進而決定了月經的正常運行、異常或終止；先天稟賦不足，工作繁忙、身體過勞，產後體虛休息不夠，流產小產損傷胞宮沖任，戕伐腎精，都會導致卵巢功能衰退，月經失調、不孕甚至年未老經先斷；腎陰不足、血海空虛為此病之根本病因病機，有時兼顧腎陽不足。

精神緊張，身體透支和晚睡是卵巢功能衰退的關鍵因素，肝在發病中佔重要因素，「女子以血為本，肝腎共為先天」，肝腎同源，精血互生，現代婦女肩負責任多，精神緊張，生活壓力大，身體透支，晚睡都會引起肝血不足，衝任失調，血海蓄溢失常，閉經不孕的發生；情緒不暢影響肝血的運行，肝腎同源，肝血不足也會導致腎精虧損。

減肥節食，飲冷食涼，損傷脾胃氣血。香港婦女受不科學的飲食指導，盲目節食，流行輕食、無澱粉質飲食，飲食生冷食涼導致脾胃虛弱，五穀攝入不足導致氣血生化乏源，心脾兩虛進一步損傷衝任胞宮，引起月經稀發、月經量少、血枯經閉，未老先衰，更不用說懷孕生子。

因此，卵巢儲備不足、低反應、卵巢功能低下、卵巢早衰中醫治療原則圍繞補腎，根據辯證不同或加疏肝，或加健脾、或加活血，辯證治療；另外，普通月經不調、不孕症、耳鳴、眼乾、鼻敏感、哮喘、脫髮白髮、腰痛、腳跟痛、骨質疏鬆等情況都是由於腎虛導致，也可以抓緊在冬令時節補腎調理。



飲冷食涼損傷脾胃氣血。

卵巢功能衰退的中醫治療舉隅

楊女士年逾四十，結婚五年未孕，一直有調理懷孕未果，月經周期紊亂，三周來一次月經，量少色鮮紅，而且檢查FSH：26，AMH：0.4，曾做過三次IVF，每次只取到二顆卵，四度植入胚胎均未成功，心煩情緒急躁，睡眠差，大便乾燥，手腳冰冷，脫髮嚴重白髮多，體重正常，飲食少晚餐只喝湯水，中醫辯證腎陰虧虛，兼有肝鬱，予以冬令膏方調理：

冬令補腎膏方

龜甲膠300、熟地150、女貞子120、墨旱蓮120、山茱萸100、黃耆150、黨參120、白朮100、茯苓100、白芍150、枸杞子100、菟絲子120、覆盆子100、牛膝100、淫羊藿100、葛根300、續斷120、桑椹100、淮小麥300、大棗150、綠萼梅30、甘草100、佛手50、砂仁30、合歡花50、酸棗仁100、丹參150、山楂100、龍眼200、黑芝麻100、核桃100，三煎取汁。（以克為單位）

鐵皮風斗100、花旗參50、另煎加入，用阿膠250、龜甲膠300、黃酒500，（以克為單位），按古法熬製成膏，每日一次，每次取膏劑20克開水沖服，該患者服用二個月後，在翌年春天復去做IVF，取到11顆卵，獲取6個胚胎，第一次放置一個胚胎就成功懷孕，之後成功誕子；二年後又放置原來未用完的冰凍的胚胎，又成功懷孕生下一個女兒。

膏方是唐代流傳下來，特別用於冬令調補身體的方法，以前主要是宮廷使用，是中醫重要保健劑型，使用膏方要請教有經驗的中醫師，根據身體先辯證開具一個半月到二個月劑量的處方，然後選擇地道上乘中藥材，用特殊製作工藝加工而成，一年一劑，通過完整周期調整，可以起到較好治療作用。



調好身體才易於懷孕。

食得健康

文：雨文

滋潤糖水湯品 冬日暖笠笠



椰汁紫米露

近日，天氣轉冷了，在這個寒冷的天氣吃一碗溫暖的糖水及湯品，令人暖在心頭。早前，7-Eleven推出兩款人氣糖水，如7-SIGNATURE紫米露及啫咋，讓你隨時隨地也能享受到優質而價格相宜的糖水。同時還加映了7-SIGNATURE 蘑菇忌廉湯，為你帶來的簡單滋味的湯品選擇。

其椰汁紫米露，以煙韌黑糯米配上椰漿，口感軟糯香甜，熱食或凍食同樣滋味滿足；啫咋是來自馬來西亞的甜品，使用各種豆類、西米、麥米、芋頭及椰汁製成，口感軟綿豐富。所以，飯後吃一碗糖水，彷彿可為一頓飯畫上完美句號，身心得到滿足。

當然，寒冷天氣下，偶爾都想品嚐到一碗熱湯，其蘑菇忌廉湯，粒粒蘑菇搭配口感綿滑的忌廉湯，滋味滿足。



蘑菇忌廉湯



香港註冊中醫師 楊沃林

冬季不宜早起鍛煉

香港人生活節奏快，很少人有時間早上鍛煉身體。最近，有幾個好友喜歡早上行山，三五知己一齊，天未亮就去行山，但我建議他們不要太早去行山。

我二十年前在南京學習太極拳，在凌晨四點鐘起床，然後開車到梅花山跟師傅練習。練了一年多，我發現身體健康狀況變差了。

室外鍛煉不是愈早愈好，在寒冷的冬季，很多人都選擇晨練來增強免疫力。專家建議：冬季室外鍛煉適宜在日出後進行。

冬季日出前的地面溫度較低，清晨空氣中釋放出一氧化碳、二氧化碳等污染物的含量較高。另外，汽車排放尾氣中的氮氧化物、碳氫化合物、鉛等有害污染物質也聚於地面，人們若早起鍛煉，就會吸入很多的煙塵和有毒氣體。長期在這種環境下鍛煉，可能會出現乏力、頭暈、咽喉炎等疾患，危害身體健康。

太陽出來前，霧水未散。霧是由無數微小的水珠組成，這些水珠中含有大量的塵埃、病原微生物等有害物質。如在霧水環境中進行鍛煉，由於呼吸量增加，勢必會吸進更多的有毒物質，影響氣的供給，這會引起胸悶、呼吸困難等症狀，嚴重者會引起鼻炎、肺炎、氣管炎、結膜炎以及其他病症。大霧天濕度大，致使皮膚對體勢的散發受到影響，對鍛煉不利。

冬季鍛煉應該在9至10時左右為宜，這時太陽出來後曬到地面，使大氣開始上下對流，污染的空氣向高空擴散，對人體的侵害會減少。另外，冬季晨間氣溫較低，要到太陽出來半個小時後才會慢慢緩解。

太陽出來之前出去鍛煉身體弊端：此時植物還沒有開始光合作用，所以在林木較為茂盛的地方二氧化碳的含量會大於氧氣，空氣質量就不太好了！

很多人都知道早睡早起才可以保證身體健康，但是以犧牲睡眠時間為代價的早起，似乎並不是有利於健康。假如你晚上11點睡覺，但是凌晨4點就起床，雖然是早起了，但長期堅持下去，會出現以下症狀：

- 一、腦袋昏沉：睡不夠，大腦得不到充分休息，一整天都是迷迷糊糊的；
- 二、身體疲累：肌肉酸痛、手腳發軟，睡不夠的人總給人一種疲憊感；
- 三、反應遲鈍：「你是不是還沒睡醒啊？」反應不夠敏捷，甚至越來越遲鈍；
- 四、記憶力下降：睡眠不足會影響大腦正常運作，短期記憶能力減弱；研究發現，36%至58%睡眠不足的人醒來時會出現頭痛的症狀；
- 五、心臟病風險：長期睡眠不足的人，高血壓風險增加，誘發心臟病的風險更高；
- 六、免疫力下降：機體免疫因子多在睡覺時形成，而睡眠不足會容易導致疲勞、感冒、過敏等不期而至。

早起時候應適度賴床，人從沉睡到醒來的過程中，各項生理機能都在慢慢甦醒，不宜立刻出現大幅度的動作，否則容易誘發心臟血管疾病，可以適度賴床，伸伸懶腰之後再慢慢起床。