

責任編輯：魯冰

2017年10月21日 星期六

適用藥膳改善體質 女士頑固痛經 Bye Bye

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，根據香港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，或者經期過喝冷飲，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。

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。

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。經量偏少，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。

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。



遇痛經的注意

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・切忌熬夜。盡量於子時（晚上11點）前入睡，最遲不超過12點。因捱夜傷肝腎，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。



當歸生薑羊肉湯



黑豆黑糯米蛋酒湯

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。