



中醫獨特調理方式「膏方」

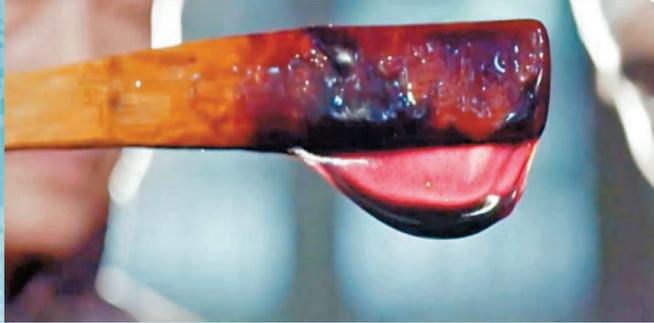
冬主藏精 一九天服用 更具效用



●汪慧敏教授

在冬令歲末之際，人體經過春夏秋冬一年工作生活的辛苦勞頓、染疾患病，身體有不適虧虛或已經受到損害，如同跑了一年的車子，需進工廠進行每年一次的年檢年修維護保養，其中年檢就是經驗豐富中醫師給你望聞問切，判斷你身體氣血陰陽臟腑的盛虛，年修就是醫師開出具有治療保養作用全面中醫調理的膏方。三九天是冬至日開始的三個九天共二十七天時間，這是一年中寒冷的氣候時段，中醫認為「冬主藏精」，冬季人體消化力好，吃進去的水穀精華容易被吸收，在這個時間服用調理身體的膏方，也比較容易吸收其精華而發揮滋養調理身體作用。

●文：香港中醫學會榮譽會長 汪慧敏教授
圖：資料圖片



●收膏，像掛的旗，這種狀態意味着沒有水分了。



●膏方浸泡

根據「黃帝內經」理論，女性從14歲開始有月經，卵巢功能漸漸成熟，到21歲卵巢功能完全成熟，是鮮花盛開的年齡，非常容易生育，到28歲腎氣最強盛，身體各方面機能包括生育機能到達登峰造極的水平，之後開始衰退，這其中有10%的人可能25歲甚至更早已經開始減退，到35歲以後衰退更加明顯，但是現代社會，21歲大多數大學未畢業，如果讀個研究生分鐘已經超過28歲，又要工作打點基礎，拍拖，香港2023年女性平均結婚年齡是30.31歲，資料顯示香港女性很多結婚後並不是馬上生育，很多是婚後數年後才計劃生小朋友，香港女性平均初次生育年齡是32.6歲，其中六成是35歲生育。

35歲應該要開始保存卵巢功能

所謂卵巢儲備是指卵巢內卵子數目和質量，是生育能力的一個標誌，卵巢儲備功能減退，是指卵巢內卵子數目減少，質量下降，生育能力減退，還可伴隨女性荷爾蒙減退導致月經不調等一系列症狀。生育力下降不孕和自然流產發生率增加，現代生活方式如晚睡、生活工作壓力大，情緒緊張，食

善，從這個角度說，中醫補腎也是保存卵巢功能一個方法，可能沒有像凍卵那樣時間可長達二十年，但是適當保存延長卵巢功能，或許數年後有生育計劃，安排懷孕並及時發現卵子的質量，調整生育策略，而不是把所有希望寄託於若干年甚至二十年後一個完全不知曉的結果，從這個角度，維護好當下的卵巢功能是有意義的。

延緩更年期從42歲或更早開始

根據中醫理論，女性到了49歲左右，卵巢功能衰竭，月經停止也就是收經，到了更年期，但是更年期不是一天之內來臨的，從減退到衰弱到完全枯竭差不多也要十多年，甚至更長時間。中醫理論從28歲開始走下坡路，到35歲衰退明顯，到42歲各方面衰退，到49歲左右進入絕經狀態，現代科學技術非常發達，可以留住非常好的妝容，從面部和頭髮、形態不可以完全反映個人卵巢狀態，而且每個人的情況也不同，且不說那些40歲以前沒有月經的卵巢早衰的病人，46、47歲收經比比皆是，53歲收經也常見，57歲收經也不時碰到，所以平均來說，如果想卵巢功能維持久一些，42歲左右至45歲來預防更年期是有必要的，到了49歲收經再來調理一定收效甚微。

中醫調理是維持卵巢功能較好方式

冬令膏方不同於一般日常中醫看診，日常看診一般是對身體一個局部情況，或這一段時間內的主要一個問題對症治療，短期內需要幾次覆診，不斷更改處方。膏方是對身體全面綜合調理處方，所以是針對一個穩定的身體狀況，一次開平常劑量20倍左右處方藥材，並通過二十多道工序特別的製作工藝，並可加入一些貴重細料藥及膠類，最後製成膏方，服用一個半月左右，起到減輕疾病、治療疾病，或提高抵抗力調整免疫力、未病先防、既病防變作用。

膏方特別適用有穩定的身體狀況，比如有鼻敏感，哮喘緩解期、亞健康、抵抗力弱容易感冒，而女性的月經不調，卵巢功能減退是35歲到45歲女性客觀存在的問題，事實上很少人會隔三岔五去診所為卵巢衰退衰老去看診並很好堅持，主要是太過繁瑣。而膏方，一年一次，針對你的卵巢情況，並顧及你的皮膚、頭髮、睡眠、大便、腸胃開出一張以維護卵巢功能為主全身調理的處方，看一次服用一個半月左右膏方，避免了重複循環的麻煩，也是膏方這種中醫獨特調理方式的意義和優勢所在。

補腎維護卵巢功能膏方：

以下膏方只是展示，每個人體質不同，膏方也完全不同，必須在通曉膏方的中醫師辯證後開具，然後要請具備可以熬製的機構按古法熬製，卻不可以模仿抄錄服用。

姓名	李某某	性別	女	編號	二一零九		
患者	平素工作壓力大，食無定餐，睡無定時，舌淡脈沉細，心肝脾勞傷，最終及腎，月經七月未行，診斷為卵巢早衰，屬中醫年未老而經水斷，大補腎水及心肝脾之氣。	藥材	熟地 120 黃芪 150 丹參 300 桑葚 100 大棗 100 佛手 50 阿膠 200 霍山石斛 80	藥材	雞血藤 200 白朮 100 葛根 300 山藥 150 杜仲 100 砂仁 30 紫河車 50 山參 50 鹿角膠 50		
藥材	白芍 150 黨參 150 續斷 120 枳實 100 北沙參 100 綠萼梅 40	藥材	女貞子 100 菟絲子 150 肉苁蓉 100 淫羊藿 100 墨旱蓮 100	藥材		醫師	

食得健康

栗子燕麥奶咖啡系列

踏入秋冬季節，栗子是這季經典食材之一，今年星巴克將於12月12日，再度回歸推出栗子燕麥奶咖啡系列，當中有栗子燕麥奶咖啡、栗子燕麥奶咖啡星冰樂及栗子燕麥奶忌廉星冰樂三款，糅合燕麥奶、特濃咖啡和濃甜栗子醬，燕麥奶的清香和栗子的烘烤風味平衡，帶來不一樣的香濃風味，無論是熱飲，還是冰涼的星冰樂，都散發出濃濃的節日幸福感。

而且，品牌還同步推出多款節日限定美食，如由品牌精心製作滋味清新的紅莓蘋果乳酪杯、健康美味的南瓜火雞片沙律配紅莓醬、聖誕必不可少的薑餅人曲奇、酥軟香甜的蘋果金寶批、華麗的紅絲絨聖誕草莓蛋糕、聖誕馴鹿楓糖碧根果芝士蛋糕、香濃暖心的栗子撻，以及具多重風味的紅莓火雞意大利軟包，為大家帶來一場美味的節慶盛宴！



這八款派對美食登場，由健康小食、開胃頭盤到豐富主食以及經典甜品，應有盡有。例如，紅莓蘋果乳酪杯，營養豐富的烘烤穀物脆片鋪上脆爽多汁的切碎蘋果，再把酸甜開胃的紅莓粒融入在幼滑的乳酪中，是一款奶香清新的驚喜美食。南瓜火雞

片沙律配紅莓醬，這道健康美味的沙律加入了南瓜、火雞片和新鮮的沙律菜，紅莓醬與所有食材結合，營養豐富。

而可愛趣致的薑餅人曲奇是最應節的聖誕小食，辛香的薑粉和濃郁的肉桂粉就是聖誕節的味道。蘋果金寶批，新鮮蘋果醬混合香甜蘋果粒，搭配金黃香脆的酥皮，外脆內軟，是適合冬天的甜品。聖誕馴鹿楓糖碧根果芝士蛋糕，香甜的楓糖漿配上清新的檸檬皮，甜而不膩，再配上香脆的碧根果，層次鮮明。而栗子撻，香濃栗子蓉配上幼滑的忌廉芝士，香甜溫暖，適合搭配栗子燕麥奶咖啡一同享用！



●栗子燕麥奶咖啡系列

應節純素蛋糕千層酥



●聖誕版本的純素千層酥

聖誕節將至，致力為食客締造更健康生活的本地純素烘焙店 The Cakery，今年推出多款應節造型蛋糕，重點推介打卡一流的純素流心開心果聖誕樹蛋糕，矚目的聖誕樹造型流心蛋糕內餡加入大量開心果碎，外層以開心果甘納許作點綴，切開後開心果內餡湧出來，入口濃稠香滑，濃郁的開心果味與絲滑的口感交織。賣相精緻可愛的無乳製品伯爵茶魯道夫戚風蛋糕，無添加任何乳製品的鬆軟伯爵茶戚風蛋糕，夾着煙韌的黑糖麻糬，外層配上柔滑的伯爵茶甘納許，甜而不膩。

同時，烘焙店還推出聖誕版本的純



●純素薑餅人曲奇



●純素流心開心果聖誕樹蛋糕



●無乳製品伯爵茶魯道夫戚風蛋糕

素千層酥，將經典甜點升級，氛圍感十足的聖誕呢拿夢幻千層酥以純素千層酥皮搭配口感輕盈的雲呢拿甘納許，加上閃耀的白雪花和銀箔作點綴。大家另可選擇加入以白朱古力甘

納許、香料薑餅忌廉和金色糖珠製成的聖誕薑餅千層酥；或深受欢迎的聖誕開心果紅桑子千層酥，香甜的紅桑子與開心果甘納許交織，開心果迷不能錯過！

●文：雨文



冬陽天地 梁冬陽醫生

甲狀腺癌

最近，發現幾位女士患有甲狀腺癌，以前在香港並不是太常見，2021年香港甲狀腺癌有1,140位，大約每10萬人有15宗，女性比男性多。

至於發現最近多了人患甲狀腺癌，具體的發病原因還不是太肯定，不過二次世界大戰廣島和長崎原子彈爆炸後，日本小朋友甲狀腺癌的機會多了，前些年核電廠輻射洩漏，倒一些含有輻射的水入海洋會不會引致人類的甲狀腺癌增高，仍需要做更多的統計和科學研究。

家族遺傳有甲狀腺髓質癌或遺傳性大腸癌的人，甲狀腺癌機會較普通人多。

甲狀腺癌一開始是完全可以沒有任何症狀，只是通過正常的身體檢查而發現甲狀腺有腫塊，可以用超聲波檢查，查看到甲狀腺是不是有結節及它的形態和血流量，必要時要用幼針抽組織去化驗以確定是良性還是惡性。因為甲狀腺旁邊有很多大血管和神經線，所以抽針的醫生一定要很有經驗，否則容易傷到血管而造成出血。

有個別抽幼針得不到足夠的細胞難以判斷是良性還是惡性，必要時醫生要切除這個腫塊做病理學檢查是否癌症。也可能用放射性同位素看甲狀腺的影像來判斷。

如果自己發現腫塊，而且漸漸增大，甚至於有頸痛、喉嚨痛、聲音嘶啞、耳朵痛、吞嚥或呼吸困難、咳嗽等一定要找醫生診治，不能掉以輕心，如果能夠及早發現，治療醫好的機會很大。

目前治療甲狀腺癌的方法以手術為主，將整個甲狀腺切除，術後一輩子要吃甲狀腺素補充劑。對於已經有擴散的病友，醫生可能要給放射性治療或者標靶治療。

因為甲狀腺附近有喉返神經和很多血管，所以醫生會非常小心，盡量避免不要傷及這些旁邊的組織，否則會引致水腫、聲音嘶啞，切除副甲狀腺引致血鈣大幅下降，疲倦無力，骨質疏鬆等，所以除了補充甲狀腺之外，也要補充維他命D和鈣片，做骨質密度測試以避免一些併發症。