



胎漏 胎動不安 滑胎

的 防治用藥 (上篇)

□註冊中醫 鄧佩卿

胎漏、胎動不安，相對於西醫的先兆流產，《葉氏女科證治》云：「妊娠心腹痛而下血者為胎動，不痛而下血者為胎漏。」臨床表現，胎漏見於胎動不安出現無規律的陰道少量出血，時下時止，無腰酸腹痛；胎動不安，見於胎動不安出現腰酸明顯，腹痛不著，或小腹下墜，或伴有少量陰道流血；滑胎相對於西醫的慣性流產，臨床表現為墮胎或小產連續發生3次以上，屢孕屢墜，常見腰膝酸軟，體質較弱，夜尿頻數等症。《醫宗金鑑·婦科心法要訣》曰：「若懷胎三、五、七月，無故而胎自墮，至下次受孕亦復如是，數數墮胎，則謂之滑胎。」

胎漏、胎動不安、滑胎的誘發因素，多由母體因素所致：母體稟賦不足、久病傷腎、孕產頻多、或孕後房勞過度等，均傷及腎，腎虛則子宮失固，封藏失職；或素體虛弱，加之飲食勞倦，憂思過度，脾胃受損，脾虛則統攝失常；或素體不足，耗損過度，以致氣血不足，影響胎元所載，胎失所養；或素體偏陽盛、陰虛，以致五志化火，或用藥過度溫燥，或感受熱邪，導致母體血熱，熱擾胎元，灼傷胎脈而溢血，又或素有癥瘕，跌仆閃挫，以致血瘀內阻胞宮，損傷沖任。總之，不論腎虛、脾虛、氣血不足、血熱或血瘀，皆可影響導致沖任損傷，腎氣封藏失職，不能助子宮之藏，

終致胎元不能固攝而導致胎漏、胎動不安。若母病不愈，進一步則發展為墮胎小產。若屢孕屢墜，則腎越虛；腎越虛則越不能繫胎，最終導致滑胎。

胎漏、胎動不安的治療原則，由於胎孕的形成，主要在於先天之腎氣，而長養胎兒則在母體後天脾胃所生發之氣血。因此，對胎漏、胎動不安的治療原則立法，應以補腎健脾固氣為主，補腎以固沖任，健脾以養精補氣攝血以安胎。並參照母體質素的寒熱，適當加減用藥。又因胎漏、胎動不安以陰道流血為主症，首宜及早止血。

胎漏與胎動不安專家用藥：止血為首辨證安胎

用藥方面，首推祖國著名婦科專家羅元愷老教授常用之**壽胎丸合四君子湯**為基本方，隨證加減用藥。此二方結合治療，有其獨特的療效，一方補腎，一方補脾，腎主先天而脾主後天，腎脾合治，則先後天氣血雙補，能固胎元，養胎體，有健脾固腎，養血安胎之功。本方之用藥特色，以菟絲子和黨參為君藥，各重用約30克；因為菟絲子味辛甘性平，補而不燥，滋而不膩，守而能走，可平補腎陰腎陽，為安胎之首選藥物。黨參味甘性微溫，健脾而不燥，養血而不滋膩，有補益氣血的作用，且能和脾胃而促進新陳代謝。其餘藥物如桑寄生、八斷、阿膠，有補腎、安胎、養血、止血之功，茯苓、白朮、甘草有健脾和胃之力，作為臣佐之品。羅教授認為世人對茯苓之利水滲濕有所誤解，而不敢用於早期妊娠，蓋彼等不知茯苓之能滲濕利水，是通過健運脾氣之作用，能通脾陽，屬補益安神之品，與豬苓、滑石、木通等之通利，完全不同。

由於胎漏、胎動不安以陰道出血為主症，故止血為首要的治療。在選用止血藥物上，須注意凡辛溫動血活血之品，均非所宜，故在出血期間，當歸、川芎等均不

宜用。因為川芎、當歸雖可補血，但辛溫助陽，走而不守，用之往往增加出血，不僅不能達到補血之目的，反可加重病情，出血更多。在運用上述基本方之中，不能固執一方而不變，必須隨證、隨經、因其病而藥之；如出血較多者，可選加鹿角膠、艾葉、棕櫚炭、側柏葉、地榆等，以加強止血之效；陽虛內寒者，可選加補骨脂、巴戟天之類；陰虛內熱者，選加旱蓮草、女貞子、黃芩等；大便乾結者，改用懷山藥代替茯苓為佳，因懷山藥能滋養脾之陰，並選加地黃、肉蓯蓉、火麻仁以潤腸，配合枳實行氣通便；小腹下墜者，可重加黃芪及少量升麻，以升提陽氣；腰痛甚者，加金狗脊、杜仲以強腰壯骨；腹痛明顯者加白芍、甘草以柔肝止痛；口乾唇燥者，以太子參易黨參，去白朮加麥冬、玉竹以生津潤燥；舌苔黃而內熱明顯者，加黃芩、竹茹、蘆根等以清熱生津；夜尿多者加覆盆子、益智仁、烏藥之類，以溫腎斂氣，並益以杜仲、肉蓯蓉之品，加強補腎安胎之功；欲養血以安胎者，除桑寄生、阿膠外，可選用製首烏、

枸杞子、黃精、熟地、紅棗、烏豆衣等，較為適宜；若認為熟地、黃精滋膩者，可配合少量砂仁，則既可減少滋膩，又可和胃安胎。

本病除妊娠禁忌藥必須避用之外，也當注意生薏仁、綠豆、鮮薑根等亦不宜用。因薏苡仁為滑利之品，據現代研究，有抑制癌細胞的作用，對胚胎的生長，可能會有影響，故體弱之孕婦，服用薏苡仁會出現先兆流產證候。大量服用綠豆亦可致墮胎，鮮薑根對心功能有很強的抑制作用，這些食品對早孕均非所宜。

(未完待續——下篇17/9刊出內容：滑胎防治用藥。)



▲黨參 ▲菟絲子
養胎方藥以菟絲子和黨參作「君藥」之用，以補腎養血

認識中藥

菟絲子

菟絲子味甘、辛，性溫。主要用於補肝腎藥。對於因肝腎不足所致的腰膝疼痛、陽痿遺精、視力減退、小便淋漓等症，皆常使用。例如配五味子、蓮子肉、遠志、芡實等，用於遺精；配沙苑子、淫羊藿、枸杞子、巴戟天等，用於陽痿；配草決明、枸杞子、菊花、車前子、青箱子、熟地黃、生地黃等，用於視力減退。

本品有補肝腎、益精血、強腰膝、固下元的作用，近年來對功能性子宮出血、習慣性流產、再生障礙性貧血等病，也常在辨證論治的基礎上加入本品。

菟絲子補腎，偏於益精，溫而不燥。用量一般為9-12g。

燥邪犯肺 誤用清熱瀉火 秋季養肺 重在養陰

中醫理論認為秋季主氣為燥，氣候乾燥缺乏水分，人體易感燥邪而發病。從燥邪的致病特點看，一是燥邪乾澀，易傷津液。二是燥邪傷人，多從口鼻入而傷肺，所以秋天心煩口渴、鼻乾喉燥，乾咳少痰者很多。因此，也使很多人形成錯覺，認為自己上火了，自行購買寒涼的藥物或飲用涼茶以清熱瀉火。

其實，這種現象就是人們所說的秋燥。此時節的秋燥屬溫燥，發展為病症見咳嗽少痰、咽乾不適、鼻燥口乾、手腳心熱等。由於肺主呼吸，肺合皮毛，肺與大腸相表裡，故當空氣中濕度下降時，肺、大腸與皮膚皮膚腠理與毛髮首當其衝。燥邪首先犯肺，最易傷其陰液，肺失潤澤，功能必然受到影響，因而宣降失司，輕則乾咳少痰，痰黏難咯，重則肺絡受傷而出血，見痰中帶血。肺中津虧後，因無液以下濟於大腸，因而使大便乾結難解。由於肺主皮毛，肺氣虛則衛外不足，毛髮不固。故金秋時節，脫髮相對增多，這時若不注意保養，或盲目用藥，將會使脫髮加重。因此，秋季要特別注意滋陰潤燥護肺。

天氣由炎熱轉寒涼，為「陽消陰長」的過渡階段，人體的生理活動，也隨着「夏長」到「秋收」而相應發生改變。因此，秋天養生一定要把保養體內的陰氣作為首要任務。正如《黃帝內經》中所說「秋冬養陰」，以適應自然界陰氣漸生而旺的規律，從而為來年陽氣生發打基礎，不應耗精而傷陰氣。故秋季養肺重在養陰。

按照中醫「整體理論」，秋季養生可遵循益肺氣、滋腎陰、養肝血、潤腸燥的原則。另外，在養肺的同時也要注意養脾、養肝。

養肺首先要心情舒暢，切忌悲憂傷感。心平氣和是養肺的最好方法，肺是呼吸器官，而情緒變化表現最顯現的地方就是呼吸。呼吸急促、不穩不僅增加肺的負擔，同時也會使身體裡的氣外泄，這與「秋收」恰恰相反。

多吃滋陰食物

多吃些滋陰潤燥的飲食，以防秋燥傷陰。可食用銀耳、甘蔗、燕窩、花膠、梨、芝麻、藕、菠菜、烏骨雞、豬肺、豆漿、鴨蛋、蜂蜜等。若是脾胃功能低下，時常脘腹脹滿、大便溏瀉，不能多吃上述補陰食物和藥膳，因為它們性偏涼。應先調理脾胃，在脾胃功能恢復後，再逐步吃一點滋陰食物和藥膳作季節養生。

秋季飲食還要注意「少辛增酸」。少吃辛辣的食物，以防肺火太盛。中醫認為，肺火太盛會損傷肝的功能。因此除「少辛」之外，在秋天還要「增酸」，以增加肝臟的功能，抵禦過盛肺火的侵入。少吃辛辣的蔥、薑、蒜、韭、椒等辛辣食物，而要多吃一些酸味的水果和蔬菜，酸味的水果有蘋果、

石榴、葡萄、柚子、檸檬、山楂等。

中藥養陰清燥

根據秋季的特點，可適當服用一些宣肺化痰、滋陰益氣的中藥進行保養，如西洋參、沙參、麥冬、百合、杏仁、川貝、胖大海等。陰虛體質的人可遵醫囑服用中成藥六味地黃丸、大補陰丸等作保健之用。如有皮膚與口角乾燥、口舌生瘡、咳嗽、毛髮脫落等「秋燥」表現，可適當選用滋陰潤肺的食療或藥膳，如用沙參、百合、銀耳、芝麻加粳米、冰糖煮粥，早晚服食，能起到潤肺生津、養陰清燥的作用。

►玉竹



▲麥冬

▲沙參

養肺有法

秋天是養肺的最佳時節。

深呼吸

適度的深呼吸動作有助於清肺。介紹兩種比較簡單有效的呼吸法，不妨一試，腹式呼吸法：伸開雙臂，盡量擴張胸部，然後用腹部帶動來呼吸，這種呼吸方式的目的是增加肺容量。縮唇呼吸法：快速吸滿一口氣，呼氣時像吹口哨一樣慢慢「吹」出，目的是讓空氣在肺裡停留的時間長一些，讓肺部氣體交換更充分，支氣管炎病人可常做。上述呼吸法最好每天早晚各練一組，每組次數可量力而行。

按摩

按迎香穴，將兩手指外側相互摩擦，有熱感後，用拇指外側沿鼻樑、鼻翼兩側上下按摩60次左右，然後，按摩鼻翼兩側的迎香穴20次，每天早晚各做一至兩組。

叩肺俞穴，每晚臨睡前端坐椅上，兩膝自然分開，雙手放在大腿上，頭正目閉，全身放鬆，意守丹田。吸氣於胸中，兩手握成空心拳

登山

能增強人體的呼吸和血液循環功能，使人的肺活量及心臟收縮力增大。此外，立於後郊遊登山能使人吸收空氣中更多的負氧離子，對人的神經系統具有良好的營養和調節作用。

多喝水

秋季氣候乾燥，使人體大量丟失水分。要及時補足這些損失，每日至少要比其他季節多喝水500毫升以上，以保持肺臟與呼吸道的正常濕潤度。還可直接將水「攝」入呼吸道，方法是將熱水倒入杯中，用鼻子對準杯口吸入，每次10分鐘，每日2-3次即可。

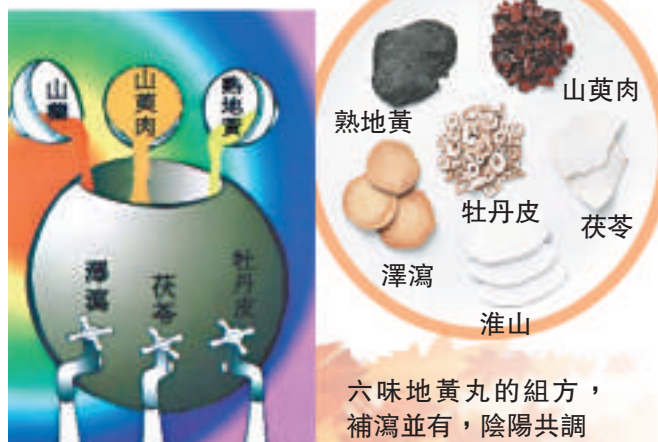
食療

蓮子、芡實、魚鱉、蜂蜜等有滋陰潤肺作用，冰糖銀耳湯、黃精秋梨湯、雪梨膏、百合蓮子湯、山藥蓮子湯、芡實山藥羹等也有養陰潤肺作用，不妨常食。

慢性病人秋宜養陰

秋季養陰，和冬病夏治一樣，將人體陰陽與四季氣候的特點有機結合，常能收到事半功倍之效。

哪些人宜在秋冬養陰？中醫認為，久病傷陰，許多慢性疾病如糖尿病、甲亢、高血壓、慢性腎病、更年期綜合徵等一系列疾病，均有不同程度陰虛表現，養陰補虛是這類慢性疾病調理的重要原則，常用的補虛方劑有六味地黃丸等，其中六味地黃丸是中醫沿用千餘年的養陰經典名方，方以熟地、山藥、山茱萸「三補」和丹皮、澤瀉、茯苓「三瀉」組成，補瀉結合，調理陰陽，滋補肝腎之陰，廣泛適用於臨床各類陰虛疾病，秋冬兩季堅持服用，可有效改善久病陰虛虛弱的症狀，增強體質，緩解春夏病情。



六味地黃丸的組方，補瀉並重，陰陽共調

中醫講座

秋季養陰