

中醫調治痛經首辨虛實

女性煩惱

女性性成熟的標誌是第一次月經來潮，其性成熟的生理基礎是性激素水平的顯著升高，下丘腦、垂體和性腺控制着變化過程。大部分女性都體驗過痛經，註冊中醫黃耀表示，要解決這個問題，女性需要求醫，中醫對痛經的不同疼痛，調治方法也有不同。



▲註冊中醫黃耀。

大公報記者 湯艾加

通常女性在11至14歲左右會出現月經初潮，約在49至52歲之間進入更年期，從此告別月經。整個時期一般約40年，可以算是陪伴每位女性的大半生。

大部分女性都試過痛經帶來的難忘經歷，常見的是正值經期或行經前後出現周期性的下腹疼痛、墜脹，或痛引腰軀的症狀，形象地形容則是感覺像有人在腹內「扭毛巾」，症狀有輕有重。部分女性有時會痛得無法離床，只能靠強效止痛藥「撐」過每一段月經期。其他伴隨症狀還包括腹瀉、嘔吐、腰痛、頭痛、乳房脹痛甚至昏厥等。

九成患者屬「原發性」

註冊中醫黃耀說：「痛經是最常見的婦科症狀之一，既是病名，又是症狀。通常分為『原發性痛經』和『繼發性痛經』兩類。」「原發性痛經」以年輕婦女較為多見，臨床上佔痛經病人90%以上。內分泌失調引起子宮平滑肌過強收縮，血管攣縮，造成子宮缺血、乏氧皆為病因。「繼發性痛經」則多見於盆腔炎、子宮腺肌病、子宮內膜異位症等，常伴有經量增多、經期延長、陰道分泌物增多、尿頻、尿急、尿痛等症狀。

中醫歷代醫家對於疼痛皆從「不通則痛」「不榮則痛」着手，治療痛經亦離不開這兩點。

黃醫師表示，「不通則痛」的「不通」指人體疼痛部位氣血存在不通暢問題。氣行則血行，氣為血之帥，血為氣之母。氣是無形的東西，血是有形的物質，氣不通時，血就凝，運行不順暢。「不榮則痛」的意思是得不到濡養，猶如長期沒有水灌溉的稻田一樣，就會乾枯、爆裂。那麼，在人體中如果沒有血液對組織的營養，同樣會乾枯壞死，最先表現的症狀主要就是疼痛。「不榮則痛」的治療主要在於活血，供給

組織營養物質，令其榮，榮則不痛。

月經期止痛以治標

要解決痛經問題，需要求醫。他解釋說，痛經有不同的疼痛，其對應的也有不同的情況。痛在經前、經期，多屬實；痛在經後，多屬虛。臨床症見刺痛、脹痛、重痛、絞痛、固定痛等，皆屬「不通則痛」。臨床症見隱痛、空痛，痛而喜按者，皆屬「不榮則痛」。月經期調經止痛以治標，平時辨證求因以治本。結合機體情況，或調肝、益腎、扶脾，或行氣、活血，或散寒、清熱，補虛瀉實，氣順血和，沖任流通，經血暢行，則痛經可愈。

黃醫師續說，自身的積極自我調理，也很重要。有痛經症狀者需保持足夠的休息和睡眠；規律而適度的鍛煉；注意衛生，行經時不宜游泳、涉水；防止機體受涼，避免進食寒涼生冷、刺激性的食物或喝冷飲。以香港為例，女性工作繁忙，加之飲食大多以肥甘厚膩、生冷黏滑之品為主，故臨床痛經患者多見氣滯血瘀證及陽虛內寒證。經期疼痛時，可通過腹部、四肢保暖緩解，輕撫按摩放鬆腹部及腰部緊張的肌肉群，也有助於緩解經期疼痛。

痛經2個證型

氣滯血瘀證

經行疼痛，脹痛或刺痛，拒按，量少，色紫黯，有血塊，血塊排出後痛減，經淨疼痛消失。舌紫黯或有瘀點。

治法

行氣活血，調經止痛。

陽虛內寒證

經行疼痛，冷痛，得熱痛減，量少，色黯淡，苔白潤。

治法

溫經暖宮，調經止痛。



▲痛經是常見的婦科病症。

◀子宮缺血是「原發性痛經」其中一個原因。

◀女性來經時應避免喝冷飲。



保健茶飲



肉桂茶

材料：肉桂3克，生薑數片。

做法：材料放杯中，熱水沖泡，可加冰糖調味。

- 備註：①可加當歸9克加強效果。
- ②經期前後小量溫服。
- ③此方陰虛火旺者忌服。

◀適度鍛煉有助預防痛經。



「生蛇」難防？從生活細節做起

杏林細語

最近電視不時播出預防「生蛇」（帶狀疱疹）的廣告片，註冊中醫郭岳峰表示，預防方法是平時注意養成良好的生活習慣。

郭醫師表示，帶狀疱疹多發生在人體免疫力較低之時，譬如感冒高熱之後，或大病初愈，高齡體弱，有長期慢性病患者，或化療中的癌症病人。良好的生活習慣和健康的的生活方式，飲食有節，營養均衡，忌食或少食辛辣刺激的食物，適當運動，保持心情開朗，加上每天不少於七小時的睡眠，能預防「生蛇」。

他續說：「『生蛇』是由水痘帶狀疱疹病毒所引起的一種常見皮膚病。人們初次感染水痘，在臨床上表現為水痘或隱性感染，病毒侵入皮膚的感覺神經末梢，並沿神經纖維向中心移動。病愈後，這種病毒可持久地

潛伏於脊髓後神經根節的神經元中。當機體抵抗力降低時，在各種誘發因素的作用下，病毒可以重新活動，使受侵犯的神經節發炎壞死，產生神經痛，並沿周圍神經纖維移至皮膚，發生特有的節段性水疱疹，即為帶狀疱疹，主要特徵為伴有神經痛。」

治療方面，郭醫師表示該病也俗稱「纏腰龍」「蛇串瘡」「纏腰火丹」及「蜘蛛瘡」等。基本病機為肝膽火盛，或脾濕鬱久，濕熱內蘊，外受毒邪而誘發，毒邪化火與肝火、濕熱搏結，氣血不通，不通則痛，故而灼熱疼痛、發紅斑；濕熱凝聚不散，則起水疱。

他又說，由於肝膽熱盛，脾濕內蘊為帶狀疱疹的實質，臨床辨證施治，清熱利濕解毒治其因，化癥通絡理氣治其果，權衡濕熱之中濕重還是熱重，熱毒之中熱重還是毒重，在治

療過程中要抓住各個階段的發展變化。對後遺的神經痛，一方面重視活血化癥，行氣止痛，另一方面亦重視驅風通絡止痛，對久病或老年患者更應重視益氣養血，扶正固本。中醫治療會抓住三個環節：一是清熱解毒抗病毒，二是行氣活血止痛，三是內外結合，辨證用藥。

大公報記者 陳惠芳



▶人體免疫力較低時，容易誘發帶狀疱疹。

新一代流感疫苗增強保護力

確保衛生

今年香港推出了新一代四價重組流感疫苗，比傳統的含三倍抗原劑量，適合50歲或以上人士接種，保護力較傳統流感疫苗高三成。

新一代流感疫苗與傳統的有何區別？兒童免疫、過敏及傳染病科專科醫生何學工表示，區別於傳統雞胚生產的流感疫苗，重組疫苗可避免在生產過程中毒株發生適應性突變，降低流感疫苗有效性風險，以確保與世界衛生組織（世衛）每年推薦的流感疫苗生產毒株達到精確的基因匹配。另外，四價重組流感疫苗內含三倍抗原劑量，在50歲及以上成人中，能進一步降低30%患流感的風險。世衛針對流感季節的建議模式，一般會包括「三價」和「四價」所採用的疫苗病毒毒株。以三價疫苗而言，所建議的通常會納入兩種屬甲型的流感病毒（一種H1N1和一種H3N2），和一種乙型的流感病毒；而四價疫苗就會額外添加一種屬乙型的流感病毒。

何醫生又言，由於重組流感疫苗不依賴於雞蛋供應，其製造過程不受選擇適合在雞蛋中生長之疫苗病毒的限制。它還避免了病毒在雞蛋中生長時可能發生的突變，從而影響成品疫苗的效果。香港於2019年進行的一項研究表明，與傳統流感疫苗相比，重組流感疫苗可在65歲及以上的成年人中產生更多的抗體。雖然流感疫苗接種後抗體反應增加並不能保證更好的臨床保護，但有必要

進行額外的研究，來確定重組流感疫苗在這個年齡段可能帶來的好處。

預防流感除了接種疫苗，何醫生稱還要保持良好的個人衛生，觸摸口、鼻或眼睛之前或觸摸了公共設施的表面之後，盡量使用梘液和清水清洗雙手，選用含70%至80%酒精搓手液潔淨雙手，亦是有效方法。同時，保持室內空氣流通，避免前往人多擠迫或空氣流通不佳的公眾地方。另外，大家要佩戴口罩及保持均衡飲食，常運動及有充足休息，生活上避免過大壓力。

他更提示除流感外，還有其他具傳染性而症狀又像流感的疾病（或稱：流感樣疾病），若發覺身體不適，必須看醫生，尋求適當的治療。而流感的併發症可包括細菌性肺炎、耳部感染、鼻竇感染和慢性疾病惡化，如充血性心力衰竭、哮喘或糖尿病等。

大公報記者 陳惠芳



▲勤洗手有助預防疾病。

黑豆滋腎陰潤肺燥

藥食同源

天氣逐漸寒冷，「大雪」（12月7日）節氣將至，氣溫應會進一步下降，大家更需注意驅寒保暖。就中醫觀點來說，五臟對應四季，根據不同季節養護主要器官，冬天養生重點在於「腎」。腎主骨生髓，髓化血，而黑色食物有益於補腎，例如黑豆。

冬季晝夜溫差大，需要注重保暖，尤其患有心血管疾病的群體。此時，人們需要充足的睡眠，早上等身體暖了才出門，晚上也需注意保暖，睡覺休息時可穿上襪子，讓足部溫暖。人體的頭、胸、足三個部位最容易受到寒邪侵襲。

醋泡黑豆

材料：新鮮黑豆、黑醋。

做法：①黑豆用水浸泡沖洗，將浮起的壞黑豆拿走。

②乾淨的炒鍋中，不需加食用油，將黑豆瀝乾水分倒入鍋中，小火慢炒，直到黑豆裂開後，關火。

③黑豆倒入密封的玻璃容器中，倒入黑醋，沒過黑豆，充分浸泡7天後，即可食用。

功效：黑豆入腎，具有健脾利水，滋腎陰，潤肺燥，還有烏髮、黑髮的功效，並可維持骨骼整體健康。

備註：①醋泡黑豆是低能量的食物，食用後會有飽腹感，傍晚時當零食享用，可減少下一餐對食物的攝

入，又保證了身體所需的營養和能量。

②可長期放置於雪櫃冷藏，須控制食用量，每天約20粒左右。

③黑豆含豐富大豆異黃酮，患有子宮肌瘤、乳癌的人要減少攝取量。

大公報記者湯艾加整理



▲醋泡黑豆可當零食。