

母親產後「百節空虛」 宜調養適寒溫防外邪

每到母親節，自然會讓大家覺得媽媽生育很偉大。產婦全身各器官除乳腺外，自胎盤娩出到恢復至正常未孕狀態所需的時期，稱為產褥期，一般為六周。中醫認為，產褥期最基本的生理變化為「虛」和「瘀」，「虛」者，由於分娩時的產傷和出血，以及產時用力，耗氣傷血，出現氣血兩虛，所謂產後「百節空虛」正是此意。由於產後虛弱，正氣不足，易感外邪，稍不注意調護即會遭病邪侵襲而發生各種疾病，一旦發病不僅病情較重，而且治療也比較難。「瘀」者，為離經之血及剝離未盡的胎盤胎膜，瘀阻於內，舊血不去，惡露淋漓不盡，新血不生，影響身體的恢復和正常的哺乳，因此加強產後調養顯得特別重要。

◆文：香港中醫學會 王玉榮博士 圖：資料圖片、網上圖片

由於產後氣血驟虛、百脈空虛、腠理疏鬆、衛氣不固，故外邪極易侵襲而致病。因此，居室溫度、濕度要適宜，保持空氣新鮮，陽光充足。產婦應注意衣着厚薄適宜，不可過於貪涼、赤臂露肩、當風坐臥，以免外邪侵襲而感冒，引發產後身痛諸疾。若產褥期正值炎熱盛夏，切不可密室厚衣，以防產後中暑。室溫最好是控制在22℃至26℃，如太高（高於28℃）會使人精神不振、全身不適；太低（低於20℃）則影響人的正常工作和生活，且容易着涼感冒。夏天用風扇降溫時，不宜對着風扇直吹；用空調時，則應注意室內空氣的流通。而室內濕度最好為50%左右，若濕度太高，容易使人胸悶頭暈、食慾降低，肢體關節疼痛、浮腫等，可用抽濕機抽濕，移走室內潮濕的物品，打開門窗進行通風。



◆產褥期一般為六周，產褥期最基本的生理變化為「虛」和「瘀」，因此加強產後調養顯得特別重要。

產褥期注意事項

調飲食忌生冷

產婦在分娩時，體力消耗和出血，產後處於虛弱狀態，需要足夠的營養來補償孕時和分娩時的損耗，滿足自己日常活動和分泌乳汁的需要。因此，必須給產婦提供豐富的食品，產後數天內產婦脾胃消化功能尚弱，飲食應採取漸進的方式，逐步增加。一般來說，產後第一天宜給流質食物，多喝湯水、牛奶、稀飯、紅糖水等；第二天可給較稀軟的清淡食品，如麵條、餛飩、芝麻糊、粥等；第三天再吃正常飲食，要少吃多餐，每日可吃4至5餐。

產後飲食應遵守的原則：

第一，食物品種多樣化：葷素搭配很重要，進食的食品越豐富，營養越平衡和全面。

第二，飲食中水分要多一些：產婦大多出汗較多，體表的水分揮發多，乳汁的分泌需要增加水的供應量。為了促進乳汁分泌，可多喝新鮮魚湯、瘦肉湯、排骨湯、雞湯、羊肉湯、豬蹄湯、豆腐湯、雞蛋湯等。

第三，食物燒煮應細軟：產婦的飯要煮得軟一點，少吃油炸、堅硬帶殼的食物。加上，產後飲食量不宜過多，產後過量的飲食會使產婦在孕期間體重增加的基礎上進一步肥胖，對於產後的恢復並無益處。

總之，產後營養要合理，吃多種食品，膳食葷素搭配、乾稀搭配、粗細糧搭配，滿足機體對各種營養的需要。同時，產後還應注意飲食方面的禁忌。

首先，產後忌生冷：產婦分娩後大多虛寒，過於生冷的食物不宜多吃，以利氣血恢復。若產後進食生冷或寒涼食物，容易導致脾胃消化吸收功能障礙，亦不利於惡露的排出和瘀血的去除，易出現惡露不盡及產後腹痛等多種疾病。從冰箱裏拿出的來水果和菜最好加



◆王玉榮博士

熱過再吃。一些寒性的水果，如西瓜、梨等不宜多食；冰冷食品如雪糕、冰淇淋、冰凍飲料等，盡量不食或少食。其次，產後忌辛辣溫燥食物：辛辣溫燥食物可導致產婦「熱氣」，會出現口舌生瘡、大便秘結或痔瘡及惡露不絕等症狀，也可能通過乳汁影響嬰兒。因此，不要過食辛辣刺激類食物，如辣椒、胡椒、茴香、大蒜、韭菜等。

慎起居適勞逸

產後在充分休息靜養前提下，進行適量活動，產婦的休息最好與嬰兒同步，在孩子睡覺時抓緊時間休息。如順產後的健康產婦（即會陰部無傷口者），應該盡早起床活動或做適量運動，產後6至8小時就可以坐起，24小時可下床活動，這樣能使身體的功能、體力較快恢復，同時也有利於惡露排出和子宮恢復，並能減少尿潴留和便秘的發生；如剖復產或體質虛弱等特殊情況者，則可在床上活動，但要注意量力而行，不宜過度操勞，因勞則傷氣，氣虛下陷，則易罹患產後血崩、子宮脫垂等病。

講衛生禁房事

產褥期惡露排出，子宮尚未復原，血室正開，易感邪毒而致病，此時除了注意保持外陰清潔之外，還要嚴禁房事，否則既易重傷沖任、胞宮，又易使邪毒乘虛而入，導致產後發熱、產後腹痛、產後血崩及帶下病等。第一，要保持外陰清潔、乾燥，勤換內褲和衛生墊，可用溫開水擦洗外陰，不要盆浴，防止感染。第二，產褥期嚴禁房事，首先，因產褥期婦女身體虛弱、抵抗力低下、亟待休息調養，應禁止性生活。其次，如

有陰道裂傷或曾做會陰切開術，產褥期性生活會妨礙創口的癒合，也容易引起感染。產褥期若進行性生活，子宮尚未完全恢復，病菌也會乘虛而入，引起子宮內感染，發生產後發熱等嚴重疾病。

調情志寧心神

產後本多虛多瘀，如情志不遂，氣機阻滯，更易導致血瘀。憂慮、悲傷、思慮過度，則易致氣結，不僅影響惡露的暢行，而且會導致乳汁分泌障礙。精神過度緊張、憤怒、驚恐，則易擾動氣血，導致惡露不盡、產後血崩及產後血暈等疾病。因此，產婦應保持精神愉快、心情舒暢，使得氣血平和，免生他病。

如果產婦出現煩悶、疲倦感、食慾不振，甚至失眠、焦躁、憂鬱和情緒失控等現象，尤應注意調治，可以請有經驗的長輩代為照料嬰兒；家人的關心、丈夫的體貼、好友的開導，對產婦情緒有很大幫助。同時，環境要相對安靜，室溫不能太高，光線要明亮。中醫認為，產後煩悶多為血虛臟燥，可服甘麥大棗湯，即用炙甘草10克、淮小麥30克、大棗15克，水煎服，每日1劑。失眠者亦可於方中酌量加酸棗仁、柏子仁以寧心安神。

哺乳期的生活調養

母乳營養豐富，最適合嬰兒消化與吸收，而且含多種免疫物質，能增強嬰兒的抗病能力，故應鼓勵母乳餵養。順產者，產後30分鐘即可在產床上開始哺乳，每次哺乳前要用溫開水清洗乳房、乳頭，母親也要洗手，避免嬰兒吮入不潔之物，應將乳汁吸空，以免壅積成癰。如出現乳頭皸裂或已成乳癰，應及時處理。乳母亦要保持情志舒暢，睡眠充足，勞逸適度，飲食營養豐富，乳汁充足，以保證乳汁正常分泌。哺乳期應進食補益脾胃，促進泌奶的食物，可選用鯽魚、鯉魚、豬蹄、烏骨雞、蝦仁、花生、木瓜、當歸等益氣補血和通絡下乳的食物及中藥。



◆母乳營養豐富，最適合嬰兒消化與吸收。



◆如出現乳頭皸裂或已成乳癰，應及時處理。

產後藥膳調理推薦



◆田七



◆烏雞



◆蓮藕



◆章魚



◆豬腳



◆大棗

一、田七燉烏雞

食材：田七10克、烏雞1隻（約1,000克）、黃酒、薑片、鹽、味精適量
做法：將烏雞切成塊，放入燉鍋，再將田七洗淨，砸碎裝進紗布袋同入鍋中，用大火煮沸後，改小火燉至肉爛，再入適量生薑、黃酒、鹽、味精，煮30分鐘即成，隨餐食用。
功效：具有養血活血，化瘀止血功效。

二、蓮藕章魚豬腳湯

食材：蓮藕300克、章魚300克、豬腳150克、大棗50克
做法：蓮藕洗淨、切塊，大棗去核、洗淨，章魚、豬腳洗淨，然後將蓮藕、大棗、章魚、豬腳置瓦煲內，加水適量，煲3小時，即可食用，佐餐食用。
功效：有補氣血、益精氣、通乳之功。



◆香港註冊中醫師 楊沃林

按摩小腿好處多

有不少女士整日手腳冰冷，「手腳冰冷是萬病之源」，「體溫下降1度，免疫力就會下降30%，基礎代謝也會減少超過10%」。其實，手腳冰冷的元兇，就是「血液停滯」，如同河川不流動，河水就會變混濁，血液無法順暢運行時，營養與荷爾蒙輸送受到阻礙，血液無法充分送到末端，體溫就會降低。

當小腿經絡不暢通或者出現贅肉就會引起小腿的關節炎、經脈曲張、下肢末梢壞死、類風濕性關節炎、宮寒痛經、腎功能減弱，三高症、糖尿等慢性症狀以及心肌供血不足，手腳冰涼都與小腿經絡不暢通有很直接的關係，所以小腿經絡很關鍵。

中醫裏有這樣一句話：「凡是得癌的人都是小腿經絡不暢通。」小腿經絡不暢通不一定是癌症，但一定是疑難雜症比如像牛皮癬、白癜風、魚鱗病、強制性脊椎炎、高血壓、高血脂、高血糖、糖尿病、女士宮寒、痛經、卵巢囊腫、子宮肌瘤、子宮內膜厚、月經量少等症狀，都與小腿經絡不暢通有很直接的關係。

通過腿部形狀觀察症狀：

- 1、腿肚子較大、腳腕特細的為家族史糖尿症狀，當糖尿症狀即將出現的時候腿部會出現酸、麻、脹的症狀。
- 2、當腿肚子與腳腕同時粗下來，說明有家族史血糖症狀。
- 3、腳腕特別粗的為家族史三高症狀，（高血壓、高血脂、高血糖）。
- 4、當腿部膝眼長贅肉，說明膝關節出現問題了，一般表現為膝關節疼痛，上樓困難等。

身心健康、每天都睡得很好的人，小腿肚摸起來會「溫暖、柔軟、有彈性」；相反的，小腿肚如果「比手掌更冰冷、軟趴趴缺乏彈性、硬邦邦、腫脹到不行、肌肉裏有硬硬的腫塊、手指按壓後有明顯痕跡」，且身體不適，常常覺得這裏痛、那裏酸，應是內心煩惱很多、壓力很大的人。

揉揉小腿肚1分鐘，有許多人腳尖馬上會變溫熱，或是從後背升起一股暖意。小腿肚的神奇之處，就是能使血液順暢地運行全身。因為地心引力的關係，人體約有70%的血液會集中在下半身。小腿肚可承接由上慢慢傳送下來的血液，接着抵抗地心引力，努力將血液送回心臟，而且日夜不停運作。小腿肚的功能如此重要，可說是人體的「第二顆心臟」。

多數人坐着不動的時間比站立的時間還長，明顯運動不足；或者運動過度造成小腿肌肉疲勞。生活壓力大、愛吹冷氣、愛喝冷飲等生活習慣，都會使小腿肚愈來愈衰弱，體內容易形成血栓；血管也會變得不健康，增加腦梗塞或罹患心臟病的風險。

每天按摩小腿肚，改善血液循環讓身體溫熱起來呢？只要每天「按摩小腿肚」，可以調整自律神經，大幅提升免疫力！按摩小腿肚除了能消除手腳冰冷與便秘，連長年的腰痛也只要按摩2次就幾乎根治，癌症的腫瘤標記指數也下降了。每天持續按摩，還有瘦身效果，能使人瘦得健康、恢復肌膚的光澤神采。平日很難入睡的小朋友，只要按摩小腿肚2分鐘就能安穩入睡，所以按摩小腿好處多！



◆按摩小腿肚

食得健康

食用黑木耳強化免疫系統（下）

承上期，今期為大家介紹其餘兩款用黑木耳烹製的菜式，在此展示「黑木耳田作佃煮」及「名荷大葉拌黑木耳」的烹調方法。
◆文、攝：小松本太太

黑木耳田作佃煮

材料：新鮮黑木耳50克、田作15克、薑4片
調味：和風煮友（つゆ）1/2杯、料理酒2湯匙、糖1湯匙

製法：

1. 田作用水浸軟備用；
2. 新鮮黑木耳洗淨，去掉硬梗，切成約1厘米條放入備用；
3. 小鍋內注入水2杯，加入調味煮至沸騰成為煮汁，將浸軟瀝乾的田作、切妥備用的新鮮黑木耳及薑片加入，大火煮沸後轉中小火熬煮約40分鐘至煮汁轉濃即成。



名荷大葉拌黑木耳

材料：新鮮黑木耳50克、名荷20克、大葉3克、鹽昆布、楓葉糖漿、醋、鹽

製法：

1. 名荷、大葉洗淨放入大碗內，加入鹽昆布、楓葉糖漿、醋及鹽拌勻成名荷大葉涼拌汁備用；
2. 新鮮黑木耳洗淨，去掉硬梗，用手撕成小塊切碎備用；
3. 燒沸水一鍋，將備用新鮮黑木耳洗放入川燙後取出，立即淋上冷水沖洗後瀝乾置碟上，淋上名荷大葉涼拌汁即成。

