

# 年未老經先斷 卵巢早衰先兆 中醫治理「補肝腎精血」



香港註冊中醫師 楊沃林

## 心態決定壽命

在百歲老人的長壽原因中，遺傳基因佔15%、社會因素佔10%、醫療條件改善佔8%、氣候條件佔7%，其餘60%則取決於老人自己。百歲老人們長壽的原因只有一個，不是飲食，不是鍛煉，而是心態！

有一位94歲的老人，鶴髮童顏，步履矯健，看上去就像60歲出頭。問他長壽秘訣，吃什麼補品，做什麼運動？他笑了笑說：「心態」。

山東省最長壽男性張存合，現在116歲，喜歡熱鬧，吃完饭就出去玩，找人的地方說說話，還喜歡和小孩玩，見到小孩就很高興。

101歲的陳同壽，說自己從來不生氣，也不計較，想得少，吃得開心，睡覺自然香甜。

江蘇揚州有一個百歲老人，叫孫瑞英。她在50歲時就被查出宮頸癌晚期，但她完全沒把病放在心上，每天仍舊吃早茶，逛花鳥市場，去菜場和老朋友們聊天，假期還和子女出國旅行。

這些百歲老人，讓無數人羨慕不已，可大家卻不知道，百歲老人長壽的秘訣僅僅是「好心態」而已。

世間上最好的養生，就兩個字：心態。人類65%至90%的疾病與心態有關。

心態影響我們的情緒，不良的情緒都會使身體發生變化。比如，生氣時會出現脈搏、心跳、呼吸加快等症狀；憂傷時會使消化腺分泌的消化液減少，食慾減退；恐懼、謊言會使中樞神經緊張，隨時導致血壓升高。

焦躁不安時，令壓力激素水平長時間居高不下，人體的免疫系統將受到抑制和摧毀。

心態好的人，心裏無憂，眼裏有笑，大腦就會分泌多巴胺，讓人心緒放鬆，使人體各機能互相協調、平衡，促進健康。

「藥療不如食療，食療不如合理膳食，再好的藥不如合理膳食，再好的膳食也不如擁有好心態。」

一、愛笑的人，生活總是充滿幸福和快樂。吃到好吃的食物，看到好看的電影，聽到好聽的歌曲，都給我們平凡的生活添一份歡笑。

二、「話療」是特效藥。美國白宮的保健醫生曾給布希開過一個健康秘方：多和家人溝通，多和朋友交流，多和愛人說話。不交流，心結還在，人自然抑鬱不開。多溝通，心結自然解開，人自然就輕鬆！

三、朋友是「不老丹」。研究發現，朋友多的人平均延壽7年。所以，我們要多和朋友見面、聊天，有假期還可以去旅行。多跟樂觀愛笑的人在一起，積極的情緒能夠傳染。

四、寬容是教人在社會交往中，吃虧、被誤解、受委屈的事總不可避免。吃一點小虧，別在意；被不重要的人誤會，別解釋；受了委屈，別上心。寬容一點，看開一點，心情才會好一點！

五、淡泊是免疫劑，做到小事胡塗，大事清楚。整天計較一些雞毛蒜皮的事，心會很累。遇事不妨瀟灑、大度一點，保持愉悅的心情和內心滿足感。

在紛繁複雜的生活中，好心態無疑是一劑心靈的良藥。

近年，都市壓力愈來愈大，尤其中青年女性要留意，近日為一位35歲已絕經的病人作中醫調理。雖說是一個毫無希望的病人，但是我們還是對她進行一系列的治療，中醫認為腎主生殖，腎中精氣充盈，天癸成熟，月經按時來潮；腎中精氣衰退，天癸耗竭，月經閉絕，天癸為腎陰，也叫元陰、真陰、腎水，為腎精所化，卵也是腎精，是形成胚胎最原始的物質，結合現代醫學，卵巢中卵泡數量少，質量差，叫卵巢儲備功能減退，有發展為卵巢早衰的可能，其病機是腎精不足、腎陰血虧虛。中醫自古以來並無「卵巢儲備功能減退」的病名，根據患者表現出月經失調甚至閉經、不孕及烘熱、潮熱、出汗等圍絕經期綜合徵的症狀，屬中醫學中「年未老經先斷」、「閉經」、「血枯」、「不孕」等範疇，所以就算以為自己還年輕，也不能忽視「卵巢儲備功能減退」的問題。



◆年輕女子如遇卵巢儲備功能減退信號，要及早檢查。

◆文：香港中醫學會榮譽會長 汪慧敏教授 圖：資料圖片

那位35歲女子(Kelly)花容月貌，身材纖細，說話輕柔，但是她已經整整九個月沒有來月經了，三個月前去看婦科醫生，醫生讓她抽血，查FSH高達133、AMH0.01，醫生告訴她，你「卵巢早衰」了，不會有自然的月經了，如果更年期烘熱潮熱出汗症狀嚴重，就需服用荷爾蒙藥改善症狀。她聽後如同晴天霹靂，無法想像，自己是如此的年輕，很多人還稱讚她像學生，還未結婚生子，卵巢功能卻已經徹底衰竭，並絕經進入更年期。她不相信眼前檢測的結果，又去抽一次血，再去看看另外一個醫生，但結果是相同的。詳細詢問Kelly得知，最近三年她工作壓力特別大，工作時間超長；晚上睡得晚，睡得時間少；本來飲食就吃得很清，有時候忙了一天只吃一餐，也沒有明顯覺得身體特別吃不消，體重輕了不少，她還暗自高興，不用專門去減肥，但就是月經周期越來越短，量越來越少，之後就不來了。



◆汪慧敏教授

### 留意FSH卵泡刺激素

FSH稱為卵泡刺激素，具有促進卵泡發育、成熟和分泌雌性荷爾蒙的作用，FSH經常作為卵巢儲備的一個指標，以年齡40歲以內為界限，當卵巢內卵母細胞數量減少和質量下降，導致生育能力降低，或月經異常，或低荷爾蒙的一系列表現，如果這時候FSH數值大於10、小於25，這個狀態就稱為「卵巢儲備功能減退」。

卵巢儲備功能減退是一個漸進性的過程，是卵巢早衰的前期階段，這其實有相當長一段時間，這時候就應該積極干預，挽救卵巢功能，避免提早絕經；如果進一步發展，FSH大於25、小於40，停經4個月以上者，就稱為「早發性卵巢功能不全」，這時候治療已經非常棘手；如果還未引起重視，拯救卵巢於水火之中，那到了FSH大於40，月經超過6個月不來，這就是醫學意義上的「卵巢早衰」，到了這個階段也就意味着進入了更年期，很難逆轉。

卵巢儲備功能減退到卵巢早衰需要1至6年，卵巢功能早衰期是卵巢功能衰竭的終末階段，故過早出現卵巢儲備功能減退不僅嚴重影響女性的生育能力，而且有機會導致卵巢早衰，從而使女性提早絕經，出現絕經前後諸症，並由於骨質流失，患心血管疾病的年齡，生殖器官萎縮均會提早。當然，FSH不是一個單獨的指標，和抗穆氏管荷爾蒙AMH結合起來會具有判斷性和說服力。

### 遇減退信號要檢查

在中醫治理上，首先給予補肝腎精血的中藥，如熟地、白



◆女貞子



◆當歸

芍、當歸、女貞子、墨旱蓮、牛膝、菟絲子、桑葚；再加上血肉有情動物藥紫河車、龜甲、鱉甲、阿膠，另外加一些現代富含植物雌性荷爾蒙如葛根、加一些活血藥，填充她的任督脈精血，讓枯竭的卵巢充滿營養；並且加針灸，在腹部刺激氣海、關元、大赫、中極、歸來及卵巢在體表投影的位置，局部促進患者子宮卵巢周圍穴位，促進血供；並囑咐患者配合食療，口服蜂皇漿，每周二次雪蛤膏燉龍眼或粉葛煲紅棗湯，在治療的第二十五天，患者來了月經，雖然量很少，已足以讓她高興得飛起；第二個月月經量增加了許多，到第四次月經來了以後去化驗，FSH已經降到40多了。

其實，卵巢儲備功能在30歲或更早開始衰退，人群中患病率約為10%至35%；大於35歲女性群體中的卵巢儲備功能減退發病率可能超過60%；卵巢儲備功能減退除了年齡因素的自然減退外，很多和遺傳、免疫、感染、腎源性等有關；和工作壓力大、心理因素也相關，而我接觸到的女性，飲食、睡眠、工作透支佔據相當大的比例，而且未引起足夠重視，為了身形選擇減少飲食，特別是澱粉質，睡眠不足，工作時間長，身體透支被掏空，可以想像你的卵巢由於缺乏足夠的滋養而乾枯萎縮，所以在你三十多歲甚至二十多歲就出現月經不調、經量異常時要特別注意，這是卵巢儲備功能減退的信號，有必要做相關檢查，了解一下自己卵巢功能狀況。

### 晚婚晚育沒有關注

香港是一個晚婚晚育的社會，香港統計處指出，香港的結婚數字在2020年按年下降了37%，而女性的初婚年齡中位數為30.4歲，女性的首次生育年齡中位數錄得32.3歲，在沒有生育壓力的情況下，大多女性並不會太多精力去關注自己卵巢功能，生不出做「試管」，五十歲才收經，道路又長又遠，想不到年輕貌美下卵巢每天悄悄地改變。

中醫經典《黃帝內經》、《素問·上古天真論》曰：「女子七歲腎氣盛，齒更髮長。二七而天癸至，任脈通，太沖脈盛，月事以時下，故有子。三七腎氣平均，故真牙生而長極。四七筋骨堅，髮長極，身體盛壯。五七陽明脈衰，面始焦，發始墮。六七三陽脈衰於上，面皆焦，發始白。七七任脈虛，太沖脈衰少，天癸竭，地道不通，故形無子也。」這段原文描繪女子卵巢的年齡，是女子衰老的年齡圖，它告訴我們女性在28歲是一生中生長發育生殖功能的最高點，然後就開始走下坡路，生育的最好年齡是21歲到28歲，而我們工作穩定，財富積累、心智成熟可以把握自己人生差不多要到三十多歲，沒辦法，嘗試喝一點粉葛紅棗湯吧。

## 粉葛紅棗湯

食材：大棗10粒、葛根50克、枸杞子5克、桑葚15克、陳皮3克

做法：將以上食材加入2.5碗水浸泡半小時，煮沸煎40分鐘，當茶飲。每周一到二次，請在註冊中醫指導下服用。

功效：補益精血，調經抗衰



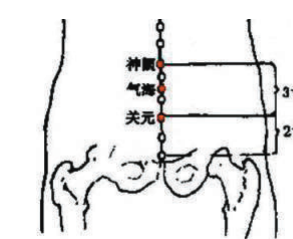
◆葛根



◆針灸



◆關元穴



◆腹部「氣海」

## 健康資訊

◆文：Health

## 重新聚焦香港 比賽成國際盛事

抗疫三年，海外商務人士未能來港，多個國際展覽會取消或轉移地點，美容業亦因疫情影響而元氣大傷，雖然防疫措施再進一步放寬，但要回復疫前水平，仍要一段時間，並且需要到政府的政策支持，以及合適的展覽平台，才有機會向業界展示。因此，香港一班對美容業充滿熱誠的從業員，向夢想踏出第一步，共同發起籌辦一個屬於香港人的大型B2B國際美容展覽。與以往不同的，過往國際美容展覽都是由外國公司主辦，而今次則全部由香港人全力籌備計劃及舉行，絕對是疫境當自強的正面態度。

現時美容服務需要維持優質服務外，技術水平亦需要與國際接軌，而「2022國際美容·教育·大健康博覽」目的正是提供國際交流合作機會給香港美容業界，帶領業界團結一致，致力提升香港美容業在國際的地位。展覽將於11月25至27日，一連三天於亞洲國際博覽館舉行，二百多個展位已經開始接受預訂，其中已獲確定的參展商有來自韓國的美容機構，屆時會展出韓國人氣美容最新技術，以及舉行多場研討會，並且有意在港尋找合作商機，擴展業務。除了美容參展商外，健康產品及服務項目亦是展覽重點項目之一，而且會場更加設有教育專區，是同類型展覽較為少見的，學生現時除一般升學外，更可報讀近年大熱的美容課程，令展覽更趨多元化。

展覽會更成為由韓國及香港共同舉辦的「第五屆香港國際美容技能大賽」的比賽場地，其中參賽者來自韓國、中國內地、香港、馬來西亞、澳門、台灣、日本、澳洲、美國及加拿大等國家及地區，受到亞洲多個地區注目。比賽項目包括半永久化妝、睫毛蛋白翹睫毛、美甲、化妝、皮膚護理、髮型、人體彩繪等，各項目均設有金銀銅大獎及全場大獎。比賽能見證各參賽者，代表自己國家地區參賽，並贏取榮耀，在業界發光發亮。而今年疫情放緩，多個地區先後通關，參加者比以往更為踴躍，絕對是不可錯過的美容界盛事。

真正疫情雖然未過，但隨着11月迎來多個利好消息，包括全球金融界專才來港參與的「國際金融領袖投資峰會」，以及復辦大型賽事如「國際七人欖球賽」等，都是對外來旅客放寬入境限制的航海燈。加上今年特多的優惠，香港參展商可獲得由貿發局推出的「中小企業市場推廣基金」50%參展費資助，以及主辦商的抗疫參展援助優惠，變相將進入國際美容的高階門檻，大大地降低，真正對參展商帶來巨大助益。

2022國際美容·教育·大健康博覽  
日期：11月25至27日 時間：10:30am - 19:00pm  
地點：亞洲國際博覽館5號展覽館



◆展覽會將舉辦「第五屆香港國際美容技能大賽」。