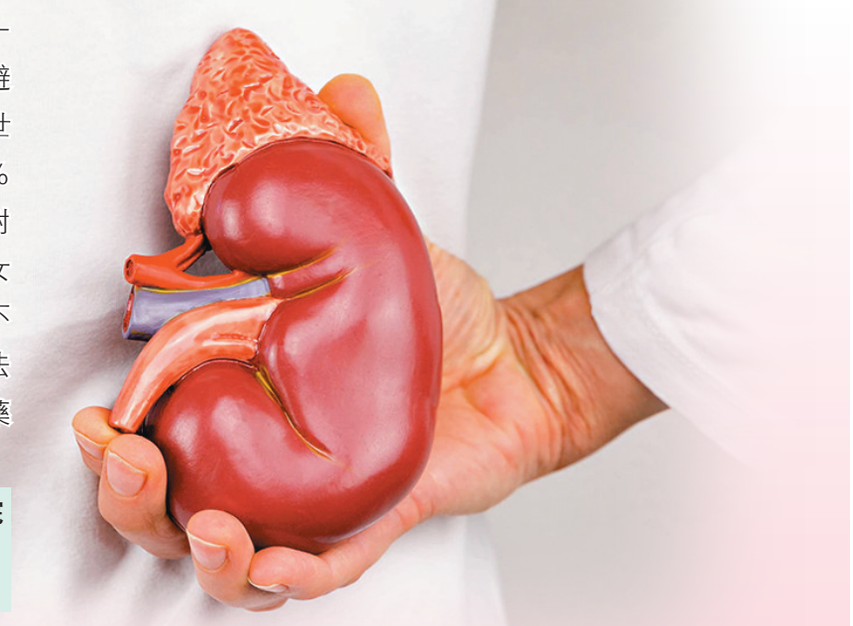
高齡不孕症與腎虛有關

中醫辨證施治以補腎活血

按世界衛生組織（WHO）的定義，一對生育年齡的夫婦，有正常性生活，未避孕一年而未妊娠者，稱為不孕症。不孕症是全世界關注的人類自身生殖健康問題，總發病率10%至15%。據統計，在香港每6對夫婦，便有1對有不孕的情況。加上，隨着社會的不斷發展，女性的婚育年齡有所推後，晚婚、晚育婦女人群不斷增加，研究高齡女性生殖干預，尋找有效方法解決高齡不孕問題十分有必要。因此，中醫中藥在此方面有其獨特優勢並發揮着重要作用。

◆文：香港中醫學會、香港浸會大學中醫藥學院
中醫臨床教授 王玉榮博士
圖：資料圖片



◆王玉榮博士

◆中醫調理高齡不孕婦女的藥膳，以補腎為主。

◆針灸治療不孕症具有調陰陽、和氣血、調理腎肝脾之效。

女性從青春期開始具備生育能力，持續30年左右。中醫認為女性適合懷孕的年齡在21至35歲之間，現代醫學認為25至29歲為最佳生育年齡。而國際上公認35歲之後婦女的生育能力下降及母兒不良結局明顯增加。有關女性年齡對生育能力影響的研究指出，不孕症的發病率隨着女性年齡增加而逐漸升高：在20至24歲已婚婦女中不孕症發生率為6%，25至29歲為9%，30至34歲為15%，35至39歲達30%，40至44歲高達64%，且自然流產發生率增加。生殖醫學專科醫生表示，女性年齡超過35歲，每月自然懷孕的比率由20%跌至10%，因此，一般認為高齡婦女是指年齡超過35周歲的育齡期婦女，確切的說是指預產期時年齡滿35周歲或以上者。

中醫古籍《黃帝內經．素問．上古天真論》記載：「女子七歲，腎氣盛，齒更發長；二七而天癸至，任脈通，太沖脈盛，月事以時下，故有子……；五七，陽明脈衰，面始焦，發始墮；…… 七七，任脈虛，太沖脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子。」闡釋了女性的生長發育過程及其特有的生理功能即月經和胎孕。

而女性獨特生理功能的產生與腎氣、天癸、沖任二脈密切相關。女子發育成熟後，腎氣充盛，天癸泌至，任通沖盛，月經來潮，若男女之精結合，便可形成胎孕。「五七」（即35歲）之後，脾胃功能和腎氣漸衰，天癸亦隨之衰減，沖任虛損，女性生殖功能逐漸衰退，直至七七之年（即49歲）天癸竭絕，生殖器官日漸萎縮，喪失生育能力。

中醫學認為，高齡不孕症病機以腎虛為根本，同時與肝鬱、脾虛、沖任失調密切相關。臨床多見腎虛、沖任虛衰者，然亦有兼血瘀、痰濕、濕熱、寒凝等實證者。因此，治療高齡不孕症以補腎為主，並輔以對兼夾證的治療，臨床常採用辨證施治和補腎調周相結合治療高齡不孕症。「補腎調周法」根據月經周期中不同時期的生理、病理特點而制定，一般按四期論治：行經期要排出經血，治療應順應這一時期的生理特點以活血調經為主；經後期精血由不足逐漸充盈，是奠定物質基礎的時期，治療以滋養精血為主；經間排卵期重陰轉陽、排出卵子，為種子之時，治療宜補腎活血，促發排卵；經前期治療則應補腎助陽，維持陽長。經過一段時間調治，使其陰陽平衡，沖任調和以促成胎孕。

婦科病風險增 治療「攻補兼施」

高齡婦女的生育力逐漸下降的同時，合併其他影響生育力的疾病的風險也增加，例如子宮肌瘤和子宮內膜異位症等。首先，子宮肌瘤是女性生殖器官中最常見的一種良性腫瘤，育齡期婦女發生率高達25%至30%，多見於30至50歲之間的婦女。中醫認為「正氣存內，邪不可干」，子宮肌瘤的發生，主要是由於機體正氣不足，如氣血不足、脾腎陽虛等，風寒濕熱之邪內侵，或七情、房室、飲食內傷，臟腑功能失調，氣機阻滯，瘀血、痰飲、濕濁等病理產物凝結不散，停聚小腹，日久積聚而成。

中醫藥治療子宮肌瘤，首先是從整體上進行辨證論治，治療原則為「攻補兼施」，「攻其實」常採用行氣活血，化痰祛濕，散結消症等法；「補其虛」方法包括益氣養血，補腎健脾等。合併子宮肌瘤的不孕症，經期和經後期治療重點不同，經期以祛瘀止血為基本治法，經後期則以補腎養血，健脾益氣等為主。

而子宮內膜異位症（EMT）是指具有生長功能的子宮內膜出現在子宮腔被覆黏膜以外的身體其他部位，多發生於育齡期婦女，以盆腔疼痛、不孕、月經不調為主要臨床表現，其中不孕是EMT的主要症狀之一。EMT患者中有30%至40%發生不孕，而不孕又有25%至35%由EMT引起，EMT不孕是婦科多發病、疑難病。

中醫認為，子宮內膜異位症以「瘀血阻滯胞宮、沖任」為基本病機，常見的病因病機有氣滯血瘀、寒凝血瘀、濕熱瘀結、痰瘀互結、氣虛血瘀和腎虛血瘀等，故治療原則以活血化瘀為主。

中醫藥治療子宮內膜異位症不孕的優勢在於可以治病與助孕並舉，不抑制排卵；攻補兼施，活血化瘀與補虛兼顧。因本病發生與月經周期有關，治療時尚需結合月經周期的不同時期分別論治。一般經期以活血祛瘀，理氣止痛為主；經後以益氣補腎，活血化瘀為主；經間期補腎活血，促進陰陽轉化；經前以溫腎助陽，養血助孕為主。

配合針灸治療 通調臟腑經絡

針灸治療不孕症具有調陰陽、和氣血、調理腎肝脾之效，通調全身臟腑經絡氣血陰陽，使之恢復平衡。現代研究發現，針灸可調節下丘腦——垂體——卵巢軸， 改善卵巢儲備功能，促排卵， 增加子宮內膜容受性，從而提高患者的妊娠率。因此，臨床治療高齡不孕症常配合針灸療法。除中藥、針灸治療外，還可根據情況選用中成藥、膏方、藥膳、情志疏導等進行綜合治療。此外，高齡不孕患者通過輔助生殖技術，如人工授精、「試管嬰兒」等獲得的臨床結果較年輕患者明顯降低。研究表明，中醫藥配合輔助生殖技術能夠提高其成功率。

生活要有規律 矯正不良習慣

要改善體質，增加受孕機會，日常生活有什麼需要注意？首先，生活要有規律，矯正不良生活習慣，避免熬夜，應戒烟、酒；平時要注意鍛煉身體，適當運動，增強體質；營養均衡，常吃魚、瘦肉等，增加營養，使體重保持適中，不過瘦也不過胖。要常吃含維生素的蔬菜和豆類。避免偏食、挑食、盲目節食導致營養不均。忌恣食生冷肥甘；不孕症男女雙方因不孕而過度精神緊張可影響精子的產生、卵巢排卵和輸卵管功能，因此應解除思想顧慮，在治療中要保持樂觀、平和的心態。平時應減輕生活和工作壓力；學會測基礎體溫，或使用測排卵試紙，預測排卵日，排卵期同房，增加受孕機會；提倡盡可能適齡生育，若發生不孕症要及時求診治療。

推薦幾款適合高齡不孕婦女的藥膳：

一．鹿膠粳米粥

配料：鹿角膠10至15克、粳米60克、生薑3片。

製法：先將粳米煮粥，待粥將煮好時，加入鹿角膠、生薑同煮服食。

功效：溫補腎陽。

適應證：用於腎陽不足之不孕症，即宮寒不孕。症見月經初潮較遲，或經行後又出現經閉，經色淡暗，性慾淡漠，小腹冷，帶下量多，清稀如水；或子宮發育不良；面色晦黯，腰膝酸軟，夜尿多；舌淡黯，苔薄白，脈沉細。

◆粳米

◆生薑

◆鹿角膠

二．杞子黃精燉乳鴿

配料：枸杞子20克、黃精20克、淮山藥30克、乳鴿1隻。

製法：將鴿子去毛，除去內臟，備用；枸杞子、黃精、淮山藥，揀去雜質，溫水泡10分鐘；洗淨乳鴿與枸杞子、黃精、淮山藥同放燉盅內，加適量水、葱段、薑塊，隔水蒸2小時，棄葱、薑，加鹽、味精，即可服食，吃鴿肉並喝湯。

功效：滋補肝腎，滋陰涼血。

適應證：用於腎陰不足之不孕症。症見眩暈耳鳴，腰膝酸軟，顴紅，形體消瘦，咽乾口燥，五心煩熱，潮熱盜汗，虛煩不寐，或月經失調，尿黃便少；舌紅少苔或無苔，脈沉細或弦細。

◆枸杞子

◆淮山

◆黃精

三．黑豆核桃山藥糕

配料：黑豆、黑芝麻、核桃、山藥、紅棗（去核）各等份。

製法：加水煎熬成膠狀，冷卻後切成薄片，每日適量食用。

功效：補腎益氣。

適應證：用於腎氣虧虛之不孕症。症見月經不調或停閉，經色黯；頭暈耳鳴，腰酸膝軟，精神疲倦，小便清長；舌淡，苔薄，脈沉細。

◆山藥

◆紅棗

◆黑芝麻、核桃和黑豆

養生攻略

◆香港註冊中醫師 楊沃林

一味薯蕷飲

◆張錫純

免疫力，其實就是要養足正氣。《黃帝內經》中也早五疫之至，皆相染易，無問大小，病狀相似……不相染者，正氣存內，邪不可干。」

當病毒（疫邪）來襲，入侵人體時，正氣足的人，一下就把病毒趕走、消滅了。（有一些攜帶病毒自己又沒事的人就可能是這種情況，當然也有可能是病毒只是在他的衣服上瑟瑟發抖）。

同樣的氣溫，也有人容易感冒，有人一點事也沒有。

民國大醫張錫純這一個方子，人人都能用，特別適合全家一起養正氣，提高免疫力。

家人不生病，比什麼都省錢、比什麼都高興。

民國大醫張錫純：《醫學衷中參西錄》一味有薯蕷飲這個方子就是「一味薯蕷飲」，字面意思就是只用一味藥，那就是薯蕷。

薯蕷是什麼？薯蕷就是《神農本草經》的上品藥。

什麼叫上品呢？最好的東西叫做上品。

《神農本草經》說：上藥一百二十種為君，主養命以應天，無毒，多服、久服不傷人。欲輕身益氣，不老延年者，本上經。

我們都知道是藥三分毒，但這個上品的藥，是沒有毒的，它可常年吃，對身體也沒有傷害。而且上品「應天」，這是說上品藥和清淨的天之氣相感應，幫助人的「神」穩定，通達蒼天清淨之氣。

《黃帝內經》里也有「生氣通天」一說，上品藥穩定神氣格局，又幫助人收顧精氣，能讓人「神形具備」，所以不老延年。

我們的免疫力，是積年累月被損害的，要養好免疫力，也需要時間，上品藥的好處就是你可以天天吃，也不受傷害，會很養人，讓你「神形具備」。

《神農本草經》上說山藥甘、溫、平，沒有毒，補的是人的脾胃，因為補了脾胃，脾胃好了就能補肝腎，所以不僅可以補五勞七傷，天天用，肝腎也強了，自然耳聰目明。

脾胃好了，人運化能力很好，吸收好的，代謝垃圾，長長久久地用，可以輕身延年。

而且，它很強陰，能除煩熱。這個其實是現代人最需要的。

現代人熬夜多，生活很多困境，容易焦慮，身體不舒服太多都是有煩熱了。張錫純是怎麼用的呢？他的著作《醫學衷中參西錄》裏有詳細的記載，還有幾個醫案，分享給大家。

首先是它的用法：取生山藥120克，煮1000ml水，用它當茶，慢慢的熱着喝。

民國時期，是16兩制，即：16兩=500克，所以1兩=500÷16=31.25克。這個劑量是用來治病的，咱們養生不用這麼多。20片就夠了。一家人可以煮1000ml水，一次煮20分鐘，煮2次慢慢喝。

張錫純說它在滋補藥中是無上之品，因為它非常平和，沒有什麼偏性，所以人人都適合用，並且可以天天用。

1.重症病人用山藥煮水補氣定喘。

他先說的醫案是一個重症病人，快死了，藥也吃不進去，總是喘，趕緊用了山藥水，就不喘了，身體好一點了，可以吃藥了，藥裏面也重用了山藥。

2.煩渴的人用山藥去喘和煩渴，止瀉效果驚人！

防疫送禮

疫情升溫做好保護

近日，疫情升溫，不少人更出現二次感染，大家除了尋求醫治辦法，其實也要做好預防措施，增強自己的免疫力是平日長期要做的事，做好疫情保護，以下一些天然防疫香囊及黃金膏，有助提高免疫力。

◆天然防疫包

一．漢方驅瘟香囊

漢方驅瘟香囊，是天然草本、千古漢方的處方，包括吳茱萸、佩蘭、防風、冰片、荊芥、香茅、薄荷、蒼朮、高良薑，其中冰片作為一個相對昂貴的藥材，具有寧神、陣痛及消炎的作用，其外用保護我們身體的外圍，淨化周圍的空氣，可驅瘟逐疫，增加抵抗力，有助防感染病毒。

二．千年古方香囊

千年古方香囊「防疫香囊」內置白芷、艾葉、佩蘭、藿香、石菖蒲、薄荷等芳香之性中藥，具有除邪辟穢、鼓舞正氣、疏風解表散邪、清氣開竅等功效，長期佩戴可預防四時感冒、辟瘟疫。通過口鼻、肌膚、經絡穴位，抑制病毒、細菌的活力，提高免疫力，從而達到預防保健的目的。

三．如茱萸寶~防疫黃金膏

這「如茱萸寶~防疫黃金膏」主要成分為吳茱萸、珍珠粉、天然精油及凡士林等，使用方法簡單，可塗於鼻孔外、耳背、額頭及蚊咬癢處，但只供外用，孕婦忌用，亦要留意小心兒童接觸，不可塗於眼睛，有皮膚敏感者應停止使用，或可請教中醫師。如沒有佩戴口罩時，大家可作為防疫保護網；如長時間佩戴口罩時，能消除口罩中的氣味，也可消除疲勞，如使用後出現輕微的灼熱感覺是正常情況。

索取天然防疫包

香港文匯報WEN WEI PO

現在，如讀者有興趣一試，剪下此印花，貼於信封背面，連同HK$6郵資的A5回郵公文袋，郵寄至香港仔田灣海旁道7號興偉中心3樓副刊時尚版收，封面請註明「索取天然防疫包」，名額共30位，截止日期：12月31日，先到先得，送完即止。