



卵子質量與腎精關係密切 別盲目凍卵 先找中醫補腎陰調理

早前，聯合國人口基金會發布《2023年世界人口狀況》，香港生育率全球最低，並呈持續下跌趨勢，政府統計處資料顯示2021年的每千名婦女只生育772名子女，平均每位婦女生育不到0.8名子女，生育率持續下跌原因包括遲婚、獨身比例增加等。數據顯示，本港25至29歲女性已婚比例不足兩成，初婚年齡中位數更升穿「3字頭」；初次生育年齡六成是35歲，35歲女性相當部分卵巢功能已經衰退，近期臨近這個年齡的女性「凍卵」人數明顯增加，身體毫無準備之下是否每個人都有「卵」可「凍」？是否「所凍之卵」皆能保證將來能成功孕育？「年老卵少」是否質素也隨之下降呢？中醫有無可為之處及依據？

◆文：香港中醫學會榮譽會長 汪慧敏教授
圖：資料圖片



◆醫生著重女性生殖機能的發育、旺盛與衰退。

◆汪慧敏教授

其實，疫情過後，突然發覺客人裏，預備去凍卵女士顯著增加，三年前還是有前婚性女士的時髦動作，一下子變成普通未婚女性都在計劃實行的動作，唏噓不已。晚婚晚生是社會趨勢，但女性生育能力深受年齡影響。女性生育黃金年齡在25至35歲，此時是卵子質量的黃金期。35歲之後，卵巢功能逐漸衰退，尤其38歲之後功能更是陡坡下降。

女人的卵子我們常常也叫「蛋」，卵子的數量減少，質量下降，是女性生育力下降最重要原因；而年齡是卵子數量、質量關係最密切因素；資料表明，女性到35歲生育力只有高峰期的一半，而年齡是卵子數量、質量關係最密切因素；資料表明，女性到35歲生育力只有高峰期的一半，但社會發展，女性生育卻越來越往後推移，隨着生育推遲，做IVF（試管嬰兒）的人越來越多，但是成功率也基本在四成左右；而未有結婚計劃的人就把做IVF的計劃往後推移，但第一步在未來要有可以用的「卵」，所以儲備足夠數量，上乘質素的卵是凍卵的目標。

女性28歲腎氣最強

卵巢儲備功能減退（diminished ovarian reserve, DOR）是指卵巢內卵母細胞數量減少和質量下降，導致生育力降低或過早絕經，健康卵巢儲備功能減退（DOR）及卵巢早衰（premature ovarian failure POF）導致的生育力喪失及低荷爾蒙狀態已經成為影響女性生殖的兩大威脅。

卵巢儲備功能在30歲或更早開始衰退，發病率約為10%至35%，大於35歲女性發病率可能超過60%；妊娠率約為5%至10%，而且容易發生自然流產和胎兒染色體畸變。其實，二千多年前中醫「黃帝內經」中就有關論述，

指出女性28歲腎氣最強，人體的各項功能包括生殖功能到達登峰造極境地，之後就開始衰退，到了35歲，各項衰退非常明顯，那當然到了七四十九歲腎氣虧虛，相當於卵巢功能的天癸也衰竭沒有了，經水的通道也閉塞了，故絕經也不會生孩子了；它清楚闡述年齡增大，人體衰老和卵巢功能減退，生育能力下降是同步的。

腎虛是不孕最重要原因

研究證實，中醫認為，腎與女性卵巢生理功能密切相關，腎主宰着女性生殖機能的發育、旺盛與衰退。女性生殖能力在28歲達到頂峰，之後就開始下降，和現代醫學的卵巢儲備功能減退的理論是完全一致，其病機為腎精血不足所致腎陰虛，用補腎陰治療可以提高卵巢儲備功能，中醫針灸治療不孕症或者提高IVF的成功率已經被無數臨床和實驗證明，中醫師把脈根據腎虛程度選擇補腎中藥，一般情況可選用熟地、山茱萸、白芍、女貞子、墨旱蓮、菟絲子、覆盆子，補益腎陰；嚴重情況需用紫河車、龜甲膠、阿膠等補益腎督；輕微腎陰虛可用葛根、石斛、桑椹、枸杞子、百合、山藥等湯水，也可加針灸治療，這些方法可改善卵子的數量、質量，提高生育力。

從數據指出，香港2021年初次生育年齡

中位數達32.6歲，而六成是35歲，同一時間，每6對夫婦便有一對有不孕問題，這個數據顯示踏入婚姻的女性相當部分已經卵巢儲備功能減退，但實際情況是她們只會用很短的時間去嘗試自然懷孕也包括去中醫調理身體，如不能成功就馬上考慮去做IVF（試管嬰兒），如果IVF幾次也不成功有一部分人轉頭也會再尋求中醫幫助，看中醫針灸能否提高IVF的成功率；台灣資料顯示目前凍卵平均年齡為36歲，這些女性超過六成是有卵巢儲備功能下降的，也就是卵子的質量和數量都是下降的，如果不予以調理治療，生育可能是很低的。

凍卵前調好卵巢功能

今天凍卵，是否能夠成功是在若干年後，而以目前的技術，卵子在受精前並不能充分判斷它的質量和能否發育成囊胚，每個人都希望她現在在冷凍起來的卵是質量好的，而不是到了若干年後自己的卵巢功能更差了，根本沒有卵了，而發現所凍的卵質量不行，最後無法成功受孕，為此凍卵年齡不宜太遲，而且凍卵前首先要清楚知道自己的卵巢儲備功能，如果有卵巢儲備功能下降，中醫調理改善後才凍卵才是明智之舉。



◆葛根



◆桑寄生



◆桑椹



◆杜仲

保卵養腎湯

材料：葛根50克、桑椹30克、石斛10克、大棗10枚、桑寄生15克、杜仲15克、枸杞子15克、陳皮3克

做法：每周二次，四碗水煲成一碗半或加入魚，肉的日常湯水中一起煲。

每個人體質不同，卵巢功能衰退程度也有異，具體治療或湯水，均需在註冊中醫師指導下方可應用。



◆石斛



◆枸杞子



◆大棗



◆陳皮

世界各地茶香匯萃 盡展茶藝文化魅力

香港美食博覽會早前在香港會議展覽中心舉行，美食節目多樣化。當中，中國人講飲食文化，除了食，也有飲，這次「香港國際茶展」中，浙江省安排了品茶活動「開化龍頂名鑑會」。當日，現場開化縣人民政府代表王小軍，頒發「聘書」給葉惠民教授及廖子芳教授，邀請兩位擔任浙江省開化縣茶文化推廣大使。王小軍授予開化縣「茶文化推廣大使」聘書，兩位專業人士實在完全承受得起這稱號。而且，浙江開化是中國生態茶之鄉，中華文化名茶之鄉，更是全中國唯一一個擁有全國綠茶、紅茶雙冠軍的產茶縣，產的開化龍頂茶為浙江省十大名茶。

香港國際茶展首辦於2009年，由第一屆開始，中國國際茶藝會都被邀請為支持/贊助單



位，多年來推動茶道文化，至今茶藝會喜見愈來愈多學生的學生、學生的兒孫學習茶道……一眾茶人努力推動開拓茶藝文化，是「香港惠民茶道」的精神。走進社會，到學校，不時也看見香港茶藝中心、雅博茶坊、加拿大國際茶藝師協會、澳門茶藝師協會、中國國際茶藝會、香港茶道總會、石芽埗葉惠民茶書院等的新血為市民泡杯好茶。由社會出發，與社會一同進步，推廣文化藝術，是香港精神，亦是「香港惠民茶道」的理



◆在香港國際茶展中，茶博士葉惠民教品茶。

念。由上世紀九十年代累積到現在，為香港寫下茶香四溢的文化歷史，這也是「香港惠民茶道」以文化藝術為先，商業經濟和農業科學為後，有別於近代中國茶文化，有待進行互補互動的地方。最後，如何藉直接到泡一杯好茶，品飲「香港惠民茶道」和我們中國茶文化的濃郁，有待眾茶人的薪火相傳。

加上，香港國際茶展內亦設有10個地區展館，包括首次參展的肯亞展團，以及斯里蘭卡、中國內地的福建、貴州、湖南、江蘇等展團，展出各地名茶、茶產品及茶具，特色茶葉及產品包括來自肯亞的Purple Tea、以革新的沖泡方式製成的現代版潮州功夫茶、採用優質茶胚與茉莉鮮花混合製成的有機茉莉龍珠等。同時，國際茶展亦有多項精彩活動，如金茶王工作坊、「茶經論壇」講座、國際茶藝匯演等。

◆文：寧寧、雨文 圖：寧寧、香港中通社



◆早前，香港國際茶展設有10個地區展館，世界各地茶香匯萃，並現場展示茶藝文化魅力。



健康資訊

首間LEED 零碳認證餐廳 全力推動綠色餐飲體驗



◆Baby Shark打卡位



◆太和餐廳在建築設計和營運上由內至外注入逾20項綠色元素。

一直積極將可持續發展理念注入企業策略及營運當中的香港麥當勞，全力推動綠色餐飲體驗。繼去年「齊齊減塑 麥麥行多步」，全線餐廳轉用木餐具，每年減少一億件塑膠後，品牌今年跨出新一步，將太和餐廳將身一變成全港首間LEED 零碳認證餐廳，創下飲食業先河，預計其環保設計將為餐廳減少848.22公噸二氧化碳當量，相當於種植約36,879棵五米高樹木，全力支持「減碳、減排、減塑」，寫下品牌綠色營運的全新里程碑。



◆麥當勞與多個企業夥伴合作，打造全港飲食界首間LEED 零碳認證餐廳。

同時，品牌亦邀請了郭富城擔任環保大使，推廣綠色生活態度，更聯同深受小朋友歡迎的Pinkfong Baby Shark推出全新環保宣傳短片及開心樂園餐圖書和親子填色遊戲系列，鼓勵一家大細培養環保習慣，齊齊實踐綠色生活。

而且，品牌透過親子旗艦餐廳太和餐廳，鼓勵父母子女攜手實踐綠色、健康、可持續生活，店內特設多項親子設施，包括親子充電單車座位、環保教育角，餐廳後方更加入Baby Shark打卡位，結合玩樂與學習，增強下一代的環保意識，讓一眾大人及小朋友都可以盡情打卡，還可以一邊享受美食，一邊輕鬆學習環保知識。另外，由即日起，備受小朋友喜愛的麥當勞派對，亦將推出全新Baby Shark環保主題，讓小朋友度過別具意義的派對時刻。

◆文：雨文