

中醫針灸溫經活血化癥散結

朱古力瘤「皮脆餡多」易爆難消



▲如發現朱古力瘤，病情複雜，中醫通過針灸腹部和背部穴位起到溫經活血、化癥散結、協調臟腑功能作用。

◆朱古力瘤示意圖



林小姐兩年多來，由於患朱古力瘤，每半年需做一次婦科的超聲波，監測朱古力瘤的大小，經中醫治療後，檢查結果令主診西醫婦科醫生很詫異，曾經六公分多的朱古力瘤沒有了，徹底無影無蹤……目前全世界約有1.7億人患子宮內膜異位症，當異位內膜侵犯卵巢，由於反覆周期性出血，形成朱古力樣糊狀的陳舊性血液囊腫時，稱卵巢子宮內膜異位囊腫，又稱朱古力瘤。加上，朱古力瘤隨時爆裂，不容忽視，中醫通過針灸腹部和背部穴位起到溫經活血、化癥散結、協調臟腑功能作用。

林小姐三十有餘，反覆痛經10多年，一直認為是生理痛，近年痛經越來越嚴重，腰痛、肛門墜脹痛，每個月經周期要服用6至8粒止痛片，兩年多前終於去看婦科專科醫生，經超聲波診斷，發現一側卵巢有近6.3公分左右的朱古力瘤，主診醫生建議盡快手術摘除，林媽媽顧慮手術後復發，認為即使選擇手術也希望拖到有懷孕計劃前半年再去施行，故勸一向少看中醫的女兒尋求中醫幫助，患者被告知朱古力瘤超過4公分症狀明顯應該手術治療，因為脹大的朱古力瘤有爆裂風險；但林小姐表示會避免劇烈運動等，小心防範，表示願意個人承擔爆裂風險，一定要嘗試中醫保守治療。

因此，便給予每周二次針灸加服用中藥，治療三個月後痛經、腰痛等不適完全消失，共治療半年後復查超聲波，朱古力瘤減少到4.4公分左右；繼續中醫治療再過半年朱古力瘤變為3.8公分左右，醫生表示爆裂危險減少，手術不像之前那麼急切，但要繼續檢測住；又過半年朱古力瘤已經只有2.3公分左右，婦科醫生覺得患者病情穩定，目前暫無手術必要，令大家都沒有想到的是，兩周前患者再去復查超聲波，朱古力瘤已經完全消失，徹底不見了，這個婦科醫生做完超聲波後詳細地詢問患者，中醫給了什麼治療，林小姐也如實回答，開始時針灸和中藥一起治療；一年後停了中藥，只要不出差，維持每周一次的針灸治療，一直沒有間斷。

「皮脆餡多」隨時爆裂

當具有生長功能的子宮內膜組織出現在子宮腔被覆黏膜以外的部位時，稱子宮內膜異位症，以漸進性痛經、慢性盆腔痛、性交痛、月經不調、不孕為主症；如異位內膜侵犯卵巢，反覆周期性出血和周圍纖維化，使得卵巢增大而逐漸形成單個或多個囊

◆文：香港中醫學會榮譽會長 汪慧敏教授 圖：資料圖片

腫，這些陳舊性出血呈紫褐色、黏稠狀似朱古力液體，為卵巢子宮內膜異位囊腫，又稱朱古力瘤。

朱古力瘤早期表面光滑，囊壁較薄，隨着發病年限越來越長，反覆出血而發生纖維性增厚、粗糙，與周圍韌帶、子宮及附件發生黏連，囊壁變為厚薄不均，質地也變脆；當瘤體內盛有的陳舊性出血量越來越多，不斷膨脹的朱古力瘤像氣球一樣，容易爆裂，爆裂後裂口大，內容物流出多，則發生劇烈腹痛，形成急腹症，也會因劇烈運動或性生活局部受壓而誘發朱古力瘤爆裂。

其陳舊性積血就是中醫說的瘀血，是偏離了正常血液運行管道的「離經之血」，瘀血不能及時排出清除而積聚成為包塊，中醫稱之為「癥瘕」。中醫治療本病從二個方面着手，第一改善痛經、慢性盆腔痛、肛門墜脹痛、月經不調、不孕等臨床症狀；第二是抑制、縮小甚至消除這個包塊即朱古力瘤的瘤體，包括瘤體內積血即「餡」及瘤體的囊壁即「皮」。

食療推介

桂皮海帶散結茶

材料：桂皮3克、海帶30克、山楂15克、陳皮3克、茯苓10克、薏苡仁15克

做法：可以放入日常湯水中，每周一次。

朱古力瘤病情複雜，無論是治療還是保健，宜聽取個人主診婦科醫生和註冊中醫的意見後才可以選用。



活血祛「餡」軟堅散「皮」

中醫通過針灸腹部和背部穴位起到溫經活血、化癥散結、協調臟腑功能作用，用現代醫學理解起到促進盆腔血循環，減少內異出血，加快炎症滲出物吸收，故能明顯緩解劇烈痛經、腰痛、肛門墜脹痛，而且對朱古力瘤陳舊性瘀血「餡」可以起到較好消散作用，持續治療，囊內的瘀血越來越少，所以朱古力瘤的體積也會持續變小。

林小姐雖無出現朱古力瘤大的爆裂，其實病史已經超過十年，瘤的大小超過6公分，陳舊性出血、組織廣泛黏連、囊腫的外面纖維組織包裹，囊壁增厚，這個朱古力瘤的「厚皮」，需要用軟堅散結、活血消癥的中藥軟化它的包裹

的外皮；臨床所見很多朱古力瘤治療到二公分左右就一直存在，很難完全消失就是因為包裹的囊壁（皮）很難去除。

要去除這個增厚、纖維化的包裹的囊壁，需先使它軟化，故除針灸外給予患者有「化膜」作用的中藥龍血竭、山楂、花蕊石，減少其增生組織的厚度，其中龍血竭還是治療子宮內膜異位症特效藥，單用也有效；加用散結昆布、海藻、牡蠣和抗血栓、抗纖維化之皂角刺、石見穿；多種效用中藥一起協同軟化消散朱古力瘤的「皮」和祛除分解其「餡」，融「皮」於外，祛「餡」於內，內外合治，多管齊下，瘤體才得以消除。

食得健康



◆花膠奶凍

坊間以花膠製成的甜品，大多離不開中式煮法，如蓮子百合花膠糖水和雪耳花膠糖水等，然而西式的煮法除了椰汁燉花膠或花膠燉鮮奶外，好像沒有什麼新意。今次尚品教大家一個1至2人分量的美肌花膠奶凍甜品食譜，簡單易整。 ◆文：兩文

自製美肌花膠奶凍食譜

【材料】已浸發花膠（2條）、牛奶（160毫升）、椰漿（160毫升）、奶油（60毫升）、清水（100毫升）、冰糖適量、白酒少許（按個人口味添加）。

【製法】

1. 花膠預先2天浸發。
2. 將花膠及清水放入燉盅內，水量蓋過花膠面備用。
3. 煮沸熱水後加入燉盅，以慢火燉2小時。
4. 將花膠剪成適合的大小，盅內的花膠水備用。
5. 在鍋中加入牛奶、椰漿、奶油、冰糖、花膠及花膠水。
6. 以小火煮至沸騰。
7. 自然冷卻花膠混合物。
8. 冷卻後可加入少許白酒並攪拌均勻 * 此步驟非必，按個人口味添加。
9. 倒入容器並放入雪櫃冷藏6小時後完成。

【花膠浸發方法】

步驟一：先將花膠隔水蒸5-10分鐘（按花膠大小厚薄而定）。

步驟二：以清水蓋過花膠，放入雪櫃浸發1至2天。

步驟三：每日需換水2至3次。

【小貼士】

1. 花膠豐富的膠原蛋白可令奶凍凝結。
2. 切勿以大火煮花膠，易令牛奶燒糊。
3. 白酒可令奶凍味道更有層次。

【功效】滋陰養顏、美白潤膚

健康資訊

「體適能樂活耆園」啟動 鼓勵銀髮族持續健康生活



▲教練於「體能挑戰日」為長者居民進行體能測試及即時進行報告分析。

「享受樂齡生活」是每一位長者的心願，為了讓本地銀髮族活出健康愉快的退休生活，「中國香港體適能總會」獲「香港賽馬會慈善信託基金」捐助，與協辦機構「香港房屋協會」攜手推行為期約3年的「賽馬會老友運動計劃——體適能樂活耆園」，此計劃承接「賽馬會耆跡再現體適能計劃」推廣運動及健康生活的成效，自去年12月至2027年2月針對香港房屋協會轄下20個出租屋邨及苑屋，先行為長者居民提供體適能服務，並預計在計劃後期與其他非政府機構合作，將服務擴展至其他10個公營房屋，務求讓更多長者居民受惠，推廣健康樂活人生。

總會制定電子數據處理系統，針對本地長者健康情況，訂立不同的健康風險類別，按數據將長者劃分為不同範疇的體適能強、中、弱程度。目前，計劃已透過舉辦體能挑戰日，為長者居民進行體適能測試，測試項目多元化，包括測量身體組成成分、靜態血壓、心率、兩分鐘踏步、柔軟度測試、坐椅體前伸、抓背、手握力、坐椅站立、八英尺繞物、單腳站立及步速測試等。完成測試後，教練會根據每位長者居民的即時報告結果作出分析，並建議他們參加合適的體適能訓練班或家居訓練班，以提供適切的專業運動建議。

「創科遊學 玩轉暑假2024」激發STEAM潛能

想讓孩子過一個充實又充滿創意的暑假？由生產力局主辦的年度創科盛事「Summer TechEd Fest 創科遊學 玩轉暑假2024」將於7月5日（教育日）及6日（公眾日）舉行，活動費用全免，讓一家大小及熱愛創科人士一次過玩盡近100個趣味盎然的遊戲攤位、工作坊及體驗區，引領孩子走進沉浸式STEAM世界，激發無限潛能！



▲遊戲攤位、工作坊及體驗區

承接去年的熱烈回響，今年「Summer TechEd Fest」將再度於生產力大樓舉行，並設有不同的互動攤位，小朋友可以親身體驗時下流行的科技，包括無人機足球、VR360元宇宙創作、F1賽車等，更可以參與創客工作坊，設計小夜燈、製作個人化3D打印作品等，將無限創意實踐！

除了工作坊外，活動還設有STEAM作品展，展出多個國際及本地學界比賽的優秀作品及模型，讓公眾一睹香港年青一代的創科實力，場內更設有遊戲區，並有精美小禮物派發，讓一家大小在輕鬆愉快的氛圍下學習創科知識。

派發，讓一家大小在輕鬆愉快的氛圍下學習創科知識。



▲VR360元宇宙創作