

婦科「癥瘕」不容忽視

●中醫針灸治療婦科包塊



踏入三月，天氣潮濕，女

性健康尤為重要。比如婦科包塊，是指女性生殖道的佔位性或增生性改變，大小不一：較大的如子宮肌瘤、腺肌瘤、卵巢囊腫、朱古力囊腫，以及慢性盆腔炎導致的炎性包塊或輸卵管積水；較小的如子宮內膜息肉、婦科手術後的黏連；再更細微的如子宮直腸凹陷處的後穹窿結節等。在中醫裏，婦科包塊被稱為婦科「癥瘕」——「癥」指有固定位置、伴隨固定疼痛的實性包塊；「瘕」則指有時可觸及、有時消失的包塊。癥瘕的病機多由氣血瘀滯、濕熱或痰濕凝聚所致，形成結塊、腫塊、硬結或增生。故「癥」病多在血，以血瘀為主，如腺肌瘤、子宮肌瘤；「瘕」病則以氣為主，表現為聚散不定、痛點無常的痞滿。不過在臨床上，癥與瘕有時並不容易區分，故癥瘕並稱。

●文：香港中醫學會 汪慧敏教授

圖：資料圖片

中醫針灸治療包塊恢復氣血

●婦女如遇不適，宜及早找醫生查看是否婦科癥瘕。



目前在香港，關於中藥能否縮小實質性包塊（如子宮肌瘤）的體積，甚至使其完全消失，仍存在不同看法。有些人認為確有其效，但也有不少人覺得完全是無稽之談；若說透過針灸達到同樣效果，質疑聲更為強烈。在中醫理論中，婦科包塊的基本病機多源於濕、痰、濁、瘀等病理產物的聚集，日積月累而成。針灸治療的目的在於消除這些病理產物，恢復氣血的正常運行。

針灸治療婦科包塊分非經期治療和經期治療，非經期就是平常時間的治療，以固本調理為主，活血化瘀是促進血循環，減少瘀血聚集；軟堅消癥是軟化包塊的硬度，從而使包塊軟化而容易消散；清熱化濁是清除包塊的熱毒濕邪，類似消散炎性物質的積聚，這三方面協同產生減少或消散婦科包塊的作用，經期治療主要目的是止痛和調節月經量多少。

非經期治療固本調理

治療的第一部分為活血化瘀，常用的穴位包括歸來、三陰交、次膠、太沖、委中與承山。歸來穴位於女性子宮卵巢附近，穴名寓意「讓月經歸來、恢復正常」，可用於治療血瘀型包塊。三陰交是婦科疾病，尤其是血瘀相關疾病中最重要的穴位之一。它能疏肝以行氣活血散鬱；健脾補氣以推動血行；補腎以鼓舞人體原動力，促進氣血充沛運行。現代研究顯示，針刺三陰交可增加下肢血流量、降低血液黏度，並影響血小板纖溶系統，從多途徑改善血瘀狀態。次膠穴能消除婦科炎症，化解盆腔與腰骶部的瘀滯。由於婦科包塊常與炎症密切相關，因此次膠穴是消炎止痛的重要穴位。太沖穴具有調節情緒的作用。刺激此穴可改善血管舒縮功能、促進微循環，降低血液黏稠度，抑制血小板過度聚集，是中醫調節情緒並起到活血作用的代表穴位。委中穴與承山穴同屬膀胱經，該經路過腰骶盆腔與肛周，刺激這些穴位可調動氣血，消散子宮直腸凹陷處的後穹窿結節，並可用於治療肛門墜脹痛與性交痛。



●汪慧敏教授

治療包塊的第二部分為軟堅消癥，常用的穴位包括豐隆、中極、子宮穴、卵巢穴以及阿是穴。豐隆穴是軟化包塊質地的首選穴位，能夠軟化子宮肌瘤、腺肌瘤等癥瘕。對於有生育需求的患者而言，子宮壁若如岩石般堅硬，受孕即便難以順利着床；針刺豐隆穴的作用，猶

如中藥中的穿山甲、石見穿，可以「挖洞穿石」，使癥體鬆散柔軟，從而幫助受精卵着床，提升懷孕機會。中極穴位於下腹部，具有良好的活血化瘀與軟堅消癥作用。子宮穴與卵巢穴

是現代解剖位置在體表的投影，位於小腹兩側，緊鄰卵巢、輸卵管、子宮等盆腔器官，對婦科疾病有針對性療效。阿是穴即包塊所在位置。根據針灸「腧穴所在，主治所在」的原則，屬於「就近祛邪」的應用。刺激此穴能直接作用於盆腔區域，疏通局部氣血，化解氣滯、血瘀、痰濕等病理產物，對癥瘕產生直接的治療效果。

治療包塊的第三部分為清熱化濁，常用的穴位包括地機、水道、曲池、支溝、陰陵泉、陽陵泉以及蠡溝。地機穴屬於脾經穴位。若因脾虛或飲食不節導致脾運化功能減弱，水濕便會停滯，聚而成「濕濁」。濕濁下注則生諸病，地機穴能清脾熱、化濕濁，是治療濕熱型帶下（相當於盆腔炎、陰道炎）非常有效的穴位。水道穴的清熱化濁作用主要用於慢性盆腔炎、輸卵管積水等病症。曲池穴的清熱化濁作用範圍較廣，能清瀉腸胃熱毒，從而清除體內代謝產生的濁毒、濕熱與瘀滯等病理產物。陽陵泉清熱作用偏強，陰陵泉祛濕作用顯著，兩者合用能有效清熱化濕、下濁。蠡溝穴具有疏肝理氣、清熱利濕、調經止帶等功能，對盆腔炎、陰道炎所致的帶下色黃尤其有效。

女性健康最大禍首——包塊



●子宮肌瘤

在眾多包塊疾病中，子宮肌瘤排在首位，受害人數最多，危害面最廣。在香港，約有20%至30%的女性曾患子宮肌瘤，40歲以上女性的患病率更高達五成，甚至有20歲上下的患者。中醫建議在飲食上少食含有荷爾蒙的食物，如雞肉、蜂皇漿、血蛤膏、燕窩及膠原蛋白，多食健康有機蔬果；並配合針灸治療，可改善因肌瘤導致的月經量過多與貧血，抑制或減緩特別是肌壁間肌瘤的迅速增大。綜合治療、及早

全方位干預，可減少因盲目等待而最終不得不進行子宮全切除的病例。

子宮內膜異位症包括朱古力囊腫、後穹窿結節等一系列包塊與結節。由於炎性侵潤，常導致輸卵管黏連、變形、阻塞及整個盆腔黏連，並引發多種症狀。針灸治療的重點在於緩解痛經、改善卵巢功能與排卵，減少盆腔黏連與炎症，並消散或縮小朱古力囊腫等盆腔包塊與結節。腺肌瘤與子宮肌瘤表現相似，同樣會因月經量過多而造成貧血，並伴隨劇烈痛經。針灸治療的關鍵在於活血散結、軟堅消癥，改善子宮內環境與血供，縮小腺肌症包塊的體積，提升子宮的容受性。

經期治療重緩解痛經

經期治療的關鍵在於緩解痛經與調控月經量。在經期疼痛發作時，常以針刺關元穴為基礎，並配合溫熱灸。關元穴是全身治療經痛效果最佳的穴位，無論是因寒凝血瘀所致的痛經，還是因陽虛無法溫煦胞宮的痛經，針刺關元後施以溫熱灸均能取得良好效果。若疼痛異常劇烈，還可選用足三里、三陰交、十七椎、次膠等穴位，並採用「龍虎交戰」快速旋轉手法，以迅速緩解肌肉痙攣，達到鎮痛效果。

在包塊相關疾病中，腺肌症的痛經最為嚴重，其次是子宮內膜異位症。部分腺肌症患者即使使用嗎啡等鎮痛藥也難以緩解。針灸雖能改善部分患者症狀，但仍有約15%的病人缺乏明顯療效。腺肌症治療的重點在於阿是穴。當腺肌癥體積過大時，患者腹部可觸及腫大的子宮（即阿是穴所在位置）。治療時可在腫大子宮的上緣直刺，並在表面平刺加圍刺。此病的治療要點是縮小包塊體積；當包塊縮小後，月經量也會相應減少，經痛自然得到緩解。

婦科包塊需綜合治療

婦科癥瘕的綜合治療涵義主要包括三方面，首先針灸方法需綜合運用。在治療包塊時，除了針刺外，還需配合灸法、神燈、隔藥餅灸、藥物敷貼等多種外用手段，才能取得更佳療效。第二，包塊過大需配合中藥治療，如子宮肌瘤、朱古力囊腫大於4公分，往往需要結合中藥辨證治療。常用方法包括活血化瘀、軟堅散結，或清熱利濕、健脾疏肝；而子宮內膜息肉、慢性盆腔炎、輸卵管積水則需配合活血、清熱、化濁、利水的中藥，以協同針灸增強療效。第三，嚴重包塊需手術治療，當包塊嚴重時，手術往往不可避免，但術後復發率較高。無論是子宮肌瘤、朱古力囊腫，還是子宮內膜息肉，有些病例因切除不徹底而「斬草未除根」，術後一至二個月便可介入針灸治療，對預防復發有良好效果。即使復發後，復發間隔時間會較長，程度也比較輕微。



肝的數理

肝的五行是甲、乙木，甲佔據在右腦，代表情感高漲的自強不息，乙佔據在左腦則代表條理模仿的能力，肝出事容易波及及其他器官，所謂牽一髮則動全身。基於同氣相求，毛髮、皮膚的五行就是乙木和甲木，故也受波及。而木無水根本不能單獨存在，在肝臟而言，肝血就是滋養肝的養分。由於肝藏血，然人臥則血歸於肝，所以在大自然的生態裏，不難發現水不足，則甲木所代表的強壯樹幹、樹根會出現反差效應，強烈侵犯裂土，會傷脾胃消化。肝有充足的肝血滋養，便會根據需要的法則有序地長出健康的枝葉；相反，肝血滋養不足，加上工作壓力大，就如主幹受壓，生長則雜亂無章，毫無章法與條理，混亂不堪！

因此，乙木姓氏受生扶，即得到身邊人的支持，肝會安穩，為人模仿力增強，分類能力高，家中的物件，能井井有條地處理；反之受剋（被責備太多）時，儲物雜亂無章、敏感、容易對號入座，很容易把對方的話，理解成指責。這就會出現乙木剋己土，成執念，出現鬱結的原因。所以從身體的角度，肝血不足，亦會出現此等現象。既然肝臟不健康，不能有效地與膽臟進行甲木己土的合化，而變成全身肌肉細胞的養分，又不能將糖分處理得恰當，即乙庚效應不佳，對心臟的調校自然也不到位。於是才有五臟之賊就是肝的一說。

一、關於「肝為五臟之賊」的中醫理論與古文說法：

在傳統中醫理論中，肝臟確有「五臟之賊」或「萬病之賊」的比喻，意指肝氣若失調（如肝氣鬱結、肝火上炎等），易橫逆侵犯其他臟腑，導致全身病變。此說法強調肝的病理特性具有「主動性」和「波及性」。

古文典籍記載（繁體原文）：

· 清代《雜病源流犀燭》：「肝為五臟之賊，故五臟之中惟肝最剛，而能司洩其氣。」

· 清代《知醫必辨》：「肝氣一動，即乘脾土，作痛作脹，甚則作瀉；又或上犯胃土，氣逆作嘔，兩脇痛脹。」

· 《黃帝內經》雖未直接稱肝為「賊」，但《素問·舉痛論》云：「百病生於氣也」，而肝主疏洩氣機，臨床常視為氣病之源。

簡要解釋：

肝屬木，主疏洩，喜條達而惡抑鬱。若情緒不暢、壓力過大，易致肝氣鬱結，進而：

→ 橫逆犯脾（木剋土）→ 腹脹、洩瀉。

→ 上逆犯胃 → 噯氣、嘔吐。

→ 化火上灼肺金 → 咳嗽、咯血。

→ 耗傷腎陰 → 眩暈、耳鳴。

故此，肝失調時，如同「內賊」般潛伏破壞各臟腑平衡，需注重疏肝理氣、養血柔肝的調理。

無怪乎，肝的健康對色身是全方位的，而吃綠色的蔬菜自然對肝臟甚有益處，根據藥食同源的原理，綠豆配甘草煲綠豆沙，也有清肝毒之效。

希望丙午歲開始，大家多點關注肝臟這個沉默的器官，願人人身心健康。



●高鈣梳打餅有多款口味。

檸檬可樂味薄荷糖紓降燥熱感



●檸檬可樂薄荷糖

最近，小牧味屋高鈣黑芝麻梳打餅及小牧味屋高鈣番茄味梳打餅獲三星風味獎；三色奇亞籽藜麥黑松露味梳打餅則獲得二星風味獎。黑芝麻濃郁、番茄酸爽、黑松露奢華，每一口都帶來酥脆口感與豐富層次。全系列以天然優質原料製作，融合健康營養與創新口味。

同時，品牌全新推出喜馬拉雅山岩鹽薄荷糖——檸檬可樂味（港澳限定），含有超過80種天然礦物成分與鹽分，是行山、跑步的最佳良伴，成為你專屬的 Salt-mate。檸檬可樂口味鹹甜適中，搭配清涼薄荷，為你紓緩燥熱並平衡電解質，是運動後告別疲勞、快速恢復體力的理想選擇。行山、跑步或任何戶外活動，隨時來一顆，體力恢復快人一步！ ●文：雨文