

經期保健

文/中醫婦科 黃琬婷 醫師

前言

面對女人莫名生氣、囉唆煩躁、抑鬱悲傷…等，旁人總會私下臆測是否內分泌失調、好朋友來訪。然而果真是如此嗎？這是常態或是病態？女性的一生歷經了「小孩」、「少女」、「熟女」、「孕婦」、「媽媽」、「婆婆」的階段，在生理和心裡兩方面的層次上，歷經了與男性截然不同的豐富歷程，最大的差別在於「月經週期」的變化。它給予女性逐月檢視自我身體狀況，更讓女人擁有孕育下一代，發揮母性光輝的機會，是上帝賦予每一位女人最優厚的禮物。而經期保健更是女人“妖嬌美麗”的關鍵。

許多女性隨著月經週期，反覆規則出現生理、心理之不適，如：喜怒無常、煩躁易怒、失眠、緊張焦慮、頭痛腰痠、乳脹、腹瀉、下腹脹痛、水腫等，統稱為「經前緊張症候群」，但大部份女性並不會因為這一兩個症狀而影響日常作息。臨床上觀察，若是體重過輕（BMI < 18）、正在減肥女性、情緒低落或緊繃，其對抗外來變動之能力會降低，而經前不適之情形容易加重，甚至經期紊亂。藉由適度運動，充足睡眠，均衡飲食，補充足夠熱量，拒絕垃圾食物，保持心情愉悅、泡花果茶或玫瑰花茶等，以舒緩緊張和壓力，並減輕經前之不適。就中醫觀點，身體隨著月經週期不同階段的變化，調理方向亦有所偏重。一個月經週期分為四階段：經後期、排卵前期、排卵後期及行經期。(1) 經後期，經水適淨，子宮內膜重新建構、增殖，著重滋陰養血，並為下一週期作準備，所以經行量少者，於經後期之調養尤為重要。(2) 排卵前期，子宮內膜已明顯增生，卵泡趨於成熟。(3) 排卵後期，成熟卵泡破裂排卵後，子宮內膜繼續增厚，分泌功能也漸旺盛，為孕育下一代提供良好健全環境。(4) 行經期，子宮內膜剝落出血，約 3-7 天，總出血量在 30 至 100cc 間，此時期以經血排出順暢、乾淨為原則。

經期保健

• 飲食均衡

(a) 宜清淡、平和、易消化食物。如：高麗菜、花椰菜、菠菜、茼蒿、豆類、糙米、雞肉、排骨、魚肉、雞蛋、牛奶、芭樂、蘋果、木瓜、櫻桃等。

(b) 勿食辛辣燒烤、刺激性食物。如：炸雞、麻辣鍋、咖啡、咖哩、酒、榴槤等。

(c) 不攝取生冷瓜果、蔬菜、冰品。如：西瓜、橘子、椰子水、白蘿蔔、苦瓜等。

• 調暢情志

保持情緒穩定，心情愉悅，避免情緒起伏過度。如果工作壓力大、生活緊張，心情如雲霄飛車般“喜、怒、憂、思、悲、恐、驚”波動無常，也容易引起月經失調。

• 勞逸適度

經期應避免過度勞累；減少久站、走遠路；不宜劇烈運動，熬夜或透支體力。

• 注意清潔衛生及保暖

淋浴不盆浴；避免吹風、淋雨、裸露肚臍之穿著，以減少感冒、感染機會。

• 穴位保健

(a) 穴位按壓：三陰交、合谷

三陰交為肝、脾、腎三條經絡之交會穴，有 養血調經、 氣血兩補之功，為婦科要穴。配合合谷穴，可幫助子宮規則收縮，減緩經痛及協助經血排淨。

(b) 穴位貼敷：中極、氣海、關元

對喜食生冷蔬果、冰涼飲品、素體虛寒、易怕冷之婦女，月經來時以暖暖包熱敷或貼敷灸療膏於中極、氣海、關元穴位，可溫暖胞宮，減緩經行之不適。



月經結束後之調養

天然新鮮食物即最佳的保健食品

※補血養血食物：

- (1) 蔬果：蘋果、葡萄、櫻桃。
- (2) 肉類：牛肉、豬肝、鵝肝。

※滋陰養血，富含膠原蛋白，滋潤光滑肌膚食物：

- (1) 蔬果：秋葵、地瓜葉、黑木耳、白木耳、皇宮菜、山藥、絲瓜。
- (2) 肉類：海膽、海參、雞爪、鰻、鯰魚、 深海魚、豬皮、燕窩、烏骨雞。

※恢復體力－香菇雞湯、烏骨雞湯、排骨湯、魚湯。

製法：

- (1) 雞腿 放入熱水 汆燙 撈出再洗淨。
- (2) 香菇洗淨 泡軟去蒂 ，切薑片備用。
- (3) 將雞腿、香菇及薑片一起放入電鍋中，燉煮 40 分鐘即可。

※調理腸胃功能－四神湯。

功效： 補脾和中，健胃止瀉、除濕。 茯苓，甘溫，益脾助陽，利竅除溼。 山藥，味甘、入脾肺二經，固腸胃，潤皮毛，化痰涎，止瀉痢。 薏苡仁，甘淡微寒，健脾滲濕，治水腫。 芡實，甘澆，固腎益精，補脾去濕。 蓮子，甘溫而澆，脾之 果也，治脾泄久痢，白濁夢遺。

製法： (1) 將豬小腸、粉腸、豬肚或排骨加 7~8 碗水及少許酒，燉至七分熟。

(2) 再將藥材放入，一起燉至全熟。

※調理筋骨，適合容易腰痠者－杜仲鳳爪湯。

功效：強筋壯骨，護腰膝。杜仲《神農本草經》列之為上品，味辛平，主治腰膝痛，補中益

精氣，堅筋骨，強志，除陰下癢濕，小便餘瀝，久服輕身耐老。

製法：(1) 先燉杜仲 5 錢加 5 碗水，外鍋 1 碗水。

(2) 再放五對雞腳，外鍋 1 碗水燉煮。

※養顏美容的銀耳蓮子湯（媲美燕窩）。

功效：養顏美容，滋陰健脾、益中氣。蓮子，甘溫而瀋，脾之果也，治脾泄久痢，白濁夢遺。白木耳，滋陰潤肺、養胃生津。紅棗安中養脾，平胃氣，通九竅，補中益氣。

製法：(1) 白木耳 20g 以水浸泡半天備用，蓮子 80g 用水浸泡 1-2 小時。

(2) 白木耳先以悶燒鍋煮 20 分鐘，接著悶 4 小時。

(3) 再將蓮子、紅棗加入，同煮 20 分鐘，加適量紅糖即可。



四物湯之迷思

台灣地區普遍流行，在月經結束後之保養，常服用四物湯、八珍湯、十全大補湯或中將湯……等等。這就是一般民眾常有的「有病治病、無病強身」之觀念。更有些長輩不顧兒女排斥補品，即使服後有口乾舌燥、下腹脹悶痛、分泌物增加之情形反覆出現，皆在“一切都是爲你好”中，畫上無言句號，強忍嚥下。

然而只要對中醫稍有涉獵，都會清楚了解到，中醫是針對每個人的體質作不同的治療。以四物湯爲例，在廣爲人知的《醫宗金鑑·婦科心法》裡，隨不同證型的加減變化，而出現“某某四物湯”名稱的，多達十五種以上，分別用於經前、經後、崩漏、胎前產後等方面，內容精采豐富，辨證分型綜多。中醫使用中藥，其寶貴的地方就是在對症下藥，有是證才用是藥。並不是一昧地隨意亂服，誤認爲「吃下去就是補」。將寶貴身體，當成人體試藥中心。服中藥不是喝果汁，以爲組成沒有加減的稱“原味”，稍做加減的爲“綜合口味”，豈知藥用對是仙丹妙藥，用錯即是毒藥！