

痛經食療保健

黑沙環衛生中心 中醫學碩士 譚捷瑜

痛經是指婦女正值經期或行經前後，出現週期性小腹疼痛，或痛連腰，甚則劇痛昏厥者，稱為“痛經”，亦稱“經行腹痛”。本病以青年婦女較為多見。臨床上常見有氣滯血瘀，寒凝胞中，濕熱下注，氣血虛弱，肝腎虛損等症候，根據各種症候不同，食療保健的方法也不同，分別如下：

1. 氣滯血瘀

每於月經前一二日或月經期小腹脹痛，拒按，或伴胸脅乳房作脹，或經量少，或經行不暢，經色紫黯有塊，血塊排出後痛減，經淨疼痛消失，舌紫黯或有瘀點，脈弦或弦滑。

(1) 玄胡益母草煮雞蛋

材料：玄胡索10克，益母草20克，雞蛋2個。

做法：將以上3味加四碗水同煮，待雞蛋熟後去殼，再放回鍋中煮20分鐘左右即可飲湯，吃雞蛋，分二次食用。

功效：具有活血化瘀，行氣止痛之功效，適合氣滯血瘀型痛經，於月經前連服3~5天。

注意：以上中藥具有活血功效，進食前應排除懷孕可能，進食期間亦應注意避孕。

(2) 玫瑰花茶

材料：玫瑰花2~3朵。

做法：將其泡之代茶飲用。

功效：玫瑰花具有活血調經功效。以紫紅色半開放花蕾、不散瓣、氣味清香者為佳品。本品多用久服可引起便溏，因此脾胃虛弱之人慎用。

注意：以上中藥具有活血功效，進食前應排除懷孕可能，進食期間亦應注意避孕。

2. 寒凝胞中，分為陽虛內寒及寒濕凝滯

(1) 陽虛內寒

經期或經後小腹冷痛，喜按，得熱則舒，經量少，經色黯淡，腰腿痠軟，小便清長，脈沉，苔白潤。

當歸生薑羊肉湯

材料：羊肉500克，當歸30克，黃 30克，生薑5片。

做法：羊肉切塊，與當歸、黃芪、生薑加水以大火煮沸後改小火炖至羊肉爛熟，調味即可吃肉飲湯。

功效：益氣養血，散寒止痛。適用於虛寒型痛經，於月經前連服3~5天。

注意：以上中藥具有活血功效，進食前應排除懷孕可能，進食期間亦應注意避孕。

(2) 寒濕凝滯

經前數日或經期小腹冷痛，得熱痛減，按之痛甚，經量少，經色黑有塊，或畏冷身疼。苔白膩，脈沉緊。

姜艾薏苡仁粥

材料：乾姜、艾葉各10克，薏苡仁30克。

做法：將乾姜、艾葉用二碗水煎至一碗備用，另將薏苡仁加水煮粥至八成熟，入藥汁同煮至熟。

功效：具有溫經、化瘀、散寒、除濕功效。適用於寒濕凝滯型痛經。於月經前連服3~5天。

注意：以上中藥具有活血功效，進食前應排除懷孕可能，進食期間亦應注意避孕。

3. 濕熱下注

經前小腹疼痛拒按，有灼熱感，或伴腰骶脹痛；或平時少腹時痛，經來疼痛加劇。低熱起伏，經色黯紅，質稠有塊，帶下黃稠，小便短黃，舌紅苔黃膩，脈弦數或濡數。

土茯苓芡實薏仁湯

材料：土茯苓60克，芡實30克、生薏仁30克、瘦豬肉150克、生薑1-2片。

做法：將以上材料一起放進煲內，加入清水1500毫升（約6碗），大火煲沸後改小火煲約1個小時，調味即可飲湯食渣。

功效：此湯具有祛濕清熱之功效，適合月經期及日常食用調理。

4. 氣血虛弱

經後一、二日或經期小腹隱隱作痛，或小腹及會陰部墮脹不適，喜揉按，月經量少色淡質薄，或神疲乏力，或面色不華，或納少便溏。舌質淡，脈細弱。





烏豆蛋湯

材料：烏豆(黑豆)60克，雞蛋2個。

做法：將烏豆與雞蛋加水同煮，待雞蛋熟後去殼，再放回鍋中煮20分鐘左右即可飲湯、吃雞蛋，分二次食。

功效：具有補血之功效。適用於婦女氣血虛弱型痛經，經後連食7天尤佳。

5. 肝腎虛損

經行後一、二日內小腹綿綿作痛，腰部痠脹，經色黯淡，量少，質稀薄，或有潮熱，或耳鳴，脈細弱，苔薄白或薄黃。



熟地杞子烏雞湯

材料：熟地30克，枸杞子15克，烏雞一隻。

做法：將烏雞與熟地、杞子同放入燉盅內，文火燉約2小時，調味後吃肉、喝湯。

功效：補益肝腎，養血止痛，適合肝腎虛損之痛

經，於經後食用，2~3天一次，約食用6~7次為宜。

痛經日常保健

1. 保持心情舒暢，避免過度勞累、緊張、恐懼、憂慮和煩惱。

2. 經前3-5天內飲食，宜以清淡易消化為主。

3. 月經期不宜游泳，涉水。

4. 便秘可誘發痛經和增加疼痛感，因此痛經者無論在經前或經後，都應保持大便通暢。盡可能多吃些蜂蜜、香蕉、芹菜、白薯等。

5. 婦女正值經期或經期前後，應忌食生冷和寒涼性食品。此類食品包括：各類冷飲、各種冰凍飲料、冰鎮酒類、生拌涼菜、梨、柿子、西瓜、黃瓜、荸薺、柚等。

備注：以上食療屬輔助保健性質，若痛經嚴重或因器質性病變導致痛經者，應由醫生指導治療。



Alimentação com efeitos médicos durante a dismenorrea

Dra. Tam Chit U, Mestrado em Medicina Chinesa, Centro do Saúde de Areia Preta

Este texto apresenta os alimentos que contribuem para preservar a saúde consoante os diversos sintomas de dismenorrea, abordando também outras questões de saúde às quais se deve prestar atenção durante a dismenorrea.

(接34頁Continuação da página 34)

Dirigentes estrangeiros da Firma “Venetian Macau, S.A.” no CTS para doar sangue

O Director Financeiro da Firma “Venetian Macau, S.A.”, Dr. Tim Nauss, dirigiu-se pessoalmente, no dia 21 de Março, ao Centro de Transfusões de Sangue para doar sangue.

Aplicação da tecnologia de amplificação dos ácidos nucleicos (NAT) para proceder a um teste sobre vírus de hepatite B no sangue

A partir do mês de Maio de 2005, o Centro de Transfusões de Sangue começou a utilizar uma nova tecnologia de amplificação dos ácidos nucleicos (NAT) para proceder a um teste sobre vírus de VIH/SIDA e hepatite C numa unidade de sangue. Também, desde Maio do corrente ano, que se utiliza esta técnica no teste sobre o vírus de hepatite B.

Início de criação de uma equipa de doadores voluntários

O projecto de doadores voluntários, promovido pelo CTS, foi desenvolvido no mês de Março, tendo sido admitidos os primeiros 60 doadores para participarem na equipa de voluntários. Os trabalhadores do CTS concluíram um curso de formação com a duração de três horas, nos dias 24 e 25 de Março, sob a orientação da Sra. Directora do CTS. Por outro lado, um outro curso de formação para os doadores voluntários também teve o seu início no dia 31 de Março. Na abertura do curso, a Sra. Directora do CTS apresentou os seus agradecimentos a todos os voluntários deste projecto e manifestou aos mesmos que podiam ajudar os cidadãos a elevar a sua consciência de doação de sangue.