

中華民國103年8月1日 出刊

甲午年七月初六日 節氣大暑

### 本期要目：

- ◎醫師的叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎中醫治療女性不孕症之特點.....2
- ◎哺乳期的中醫體質調理.....4
- ◎更年期，別害怕！.....6
- ◎常見中藥小常識.....8



大陸國家中醫藥管理局參訪團

### 醫師的叮嚀

編輯組：陳曉暉醫師

七月與八月正是夏季最炎熱的時節，此時陽光長且熱度高，自然界陽氣最旺盛，人體腠理開泄，而三伏天穴位敷貼就是透過順時就勢攝取陽氣，進行中藥穴位帖敷治療扶正固本，以達到防治“冬病”的目的。

三伏指的是初伏、中伏與末伏。初伏即夏至以後的第三個庚日，中伏即夏至以後的第四個庚日，末伏即夏至以後的第五或第六個庚日或立秋後的第一個庚日。2014年夏至日期為6月21日，夏至後的第三個庚日，也就是往後推27日，7月18日即為初伏；再往後推10日，7月28日即為中伏；2014年立秋為8月7日，中伏往後推20日，8月16日即為末伏。

三伏貼穴位敷貼的藥物組成，一般是根據為清代張璐的《張氏醫通》所記載的白芥子散。《張氏醫通》：「夏月三伏中，用白芥子塗法，往往獲效，方用白芥子淨末一兩，延胡索一兩，甘遂、細辛各半兩，共為細末，麝香半錢，杵勻，薑汁調塗肺俞膏肓百勞等穴，塗後麻瞢疼痛，切勿便去，候三炷香足，方可去之，十日後塗一次，如此三次，病根去矣。」

三伏貼利用一年當中最炎熱的3天，於背部的特定穴位貼上膏藥，可以治療過敏性氣喘、過敏性鼻炎等疾病，透過冬病夏治的概念，使得上述冬天易發的過敏性疾病，能夠得夠緩解。

### 醫務櫥窗

※中醫養生健康中心是以接受過專業醫療訓練之醫師、護理人員及藥師，結合中西醫醫學、傳統草本及SPA，設計出個人的健康療程，透過中藥藥草浴、經絡穴位按摩、植物精油按摩、藥泥護膚、中醫五行音樂治療等療程，來達到舒緩民眾身心及改善生活品質之健康促進中心。為忙碌的現代人提供可以放鬆心情、疏解壓力及養生抗衰老的一個好地方。

※中醫病房正式啓用後，我們以擁有中西醫執照、專科醫師資格的醫師群及受過中醫護理訓練的護理師合力為病患服務。目前收治住院服務疾病項目包括：

1. 腫瘤術後及放射治療體質調養
2. 中風
3. 椎間盤突出症
4. 閉鎖性骨折
5. 僵直性脊椎炎
6. 退化性關節炎
7. 小兒氣喘
8. 膝關節手術後調養

中醫治療女性不孕症之特點

長庚紀念醫院中醫婦科  
江宛蓉 主治醫師

醫學上不孕症的定義，是指一對男女經過一年規律且未避孕的性生活仍無法懷孕者。但不孕症的意思是指不容易受孕，未必是不能懷孕，故不孕症的夫妻仍然有機會自然受孕。

不孕症的發生率約10-15%。一般來說，如果嘗試懷孕的時間越久，卻無法成功懷孕，則自然受孕的機率越低。

據統計，婚後前3個月的受孕率大於20%，婚後4~6個月降為10-20%，超過6個月以上則小於10%；亦有統計報告顯示，累積懷孕率6個月約70%，一年約90%，兩年約95%。意思是說，一對男女經過一年的正常性生活後的懷孕率高達90%，故不孕症的定義以一年為分界點

不孕症的原因有很多種，原因出在女性方面的機率約1/3~1/2，而男性不孕之機率也高達1/3。故當有受孕困難之困擾時，建議應由男女雙方一同接受檢查，不該由女性單方面承受所有壓力，另一方面，也能協助找出真正的問題所在。

<b>男性因素</b>	<b>20-40%</b>
精索靜脈曲張	37.4%
不明原因	25.4%
睪丸衰竭	9.4%
輸精管阻塞	6.1%
隱睪症	6.1%
其他	15.6%
<b>女性因素</b>	<b>40-55%</b>
排卵功能障礙	30-40%
輸卵管/腹腔因素	30-40%
其他	10-15%
<b>無法解釋</b>	<b>10%</b>

針對女性不孕症之處理，建議應先配合西醫檢查，找出原因，有些器質性的問題，如子宮畸形、子宮內膜沾黏、輸卵管水腫、輸卵管阻塞等，應先以西醫處理為主，兼中醫輔助調理。若是功能性的問題，則為中醫治療的優勢，包含排卵功能障礙、卵泡發育不佳、黃體功能不全、子宮內膜過薄等。

然而現代人結婚年齡偏晚，懷孕之困難度較高，尤其是女性，逾35歲之後的卵巢功能會快速下降，故針對不同年齡層，應積極尋求檢查治療的時機點也不同。若無明顯影響生育的因素，且有規律、未避孕的性行為，年齡小於35歲者，經過一年未懷孕，則建議進行檢查；若年齡介於35-40歲者，半年內未懷孕即可檢查；若超過40歲才準備懷孕，可同時積極配合檢查；此外，有明顯影響生育的因素者，不論年齡，仍建議同時進行檢查。

治療方面，中醫會依據月經、帶下，結合全身症狀及舌脈，綜合分析體質的臟腑、氣血寒熱虛實。治療女性不孕症首重在調經，其中又以肝、脾、腎為治療重點，注重溫腎養腎，兼調理氣血，此外，保持心情愉快，使肝氣疏通不鬱，房室有節，配合排卵期選擇正確時間同房，都是助孕的重要條件。

女性不孕症的常見的中醫體質證型及所屬的症狀：

### 一、腎藏精，主生殖：

- (一)腎氣虛證：婚久不孕，月經不調，經量或多或少，頭暈耳鳴，腰酸腿軟，精神疲倦，小便清長，舌淡苔薄，脈沉細，兩尺尤甚。
- (二)腎陽虛證：婚久不孕，月經後期，量少色淡，甚則閉經，帶下量多清稀如水，頭暈耳鳴，腰酸腿軟，腹冷肢寒，性慾淡漠，小便頻數或不禁，夜尿多，面色晦黯，舌淡苔白滑，脈沉細而遲或沉遲無力，特別是子宮發育不良，黃體功能不佳者，基礎體溫表中高溫期偏短、偏低、不穩定，需加強溫腎陽之藥。
- (三)腎陰虛證：婚久不孕，月經先期量少或淋瀝不止，經色鮮紅，形體消瘦，頭暈耳鳴，腰酸腿軟，五心煩熱，目乾心悸、皮膚不潤、陰道乾澀，舌紅苔少、脈細數，特別是卵泡成熟度不佳者，或子宮內膜過薄者，需以滋補腎陰藥再加強養血藥。

二、肝鬱證：多年不孕，月經延期，量多少不定，經前乳房脹痛，胸脅不舒，小腹脹滿，精神抑鬱，或煩躁易怒，舌紅苔薄，脈弦，常見於易緊張、壓力大之患者，且肝鬱與不孕互為因果，肝鬱可導致不孕，不孕亦可造成肝鬱。

三、痰濕證：不孕，形體肥胖，經行延後，甚或閉經，帶下量多，色白質黏無臭，頭暈心悸，胸悶犯噁，面色蒼白，苔白膩，脈滑，常見於多囊性卵巢伴隨體重增加、肥胖者。

四、血瘀證：多年不孕，月經後期，量少或多，色紫黑，有血塊、經行不暢、甚或漏下不止，少腹疼痛拒按，經前痛劇，舌紫黯，或舌邊有瘀點，脈弦澀，如子宮內膜異位症之患者。

不孕症的治療，應結合中醫的辨證（體質）及西醫的辨病（病名、原因），中醫西醫各有所長，配合西醫的診斷工具，找出病因，再針對病因，中西醫結合治療，尤其臨床上發現不孕症的患者又以虛症為多，而補虛藥正是中藥的強項。此外，除了醫學學理外之問題，還需注意心理及家庭社會層面之問題。全方面考量，才能達到最好的療效。



## 江宛蓉 醫師檔案

中醫部中醫婦科主治醫師

專長：

婦科美容、子宮肌瘤、子宮內膜異位、月經失調、帶下病、更年期、不孕症、中醫體質調理

乳汁是女性產後的自然生理產物，是女性身體上的重要變化，在古籍《景岳全書》便指出：「婦人乳汁，乃沖任氣血所化，故下則為經（月經），上則為乳（母乳）。」如果產後婦女的乳汁分泌有問題，可以視為身體健康的一大警訊。中醫認為母乳是由血轉化而來，如果產後婦女乳汁分泌不足，則是氣血運行出現變化。可分為「生化無源」和「泌出不暢」，「生化無源」起因於脾胃消化吸收功能不好、營養不調，造成氣血虛弱，進一步導致乳汁分泌不足；「泌出不暢」指的便是經絡或泌乳管道（乳腺）被堵塞。

坐月子期間掌握以下飲食調理原則，除了讓身心得到完善的調理、也能促進乳汁的分泌。

### 產後第1週（重點：化瘀血、生新血）

搭配生化湯的服用，可以去瘀活血、促進惡露的排出。一般來說，自然產的媽咪在產後可飲用一週的生化湯，剖腹產則視出院後惡露的情況，再評估服用生化湯的劑量。

### 產後第2週及第3週（重點：健脾祛濕、益氣補血）

由於此時的消化功能尚未恢復，仍不適合太早食用麻油雞等過於滋膩的料理，建議選擇清淡、易消化的食物，讓消化功能慢慢恢復，以及從膳食中加入補氣血藥材，可搭配黨參、白朮、茯苓、黃耆、當歸、川芎、紅棗、枸杞、炙甘草等。特別是健脾祛濕和產後瘦身有相關，可幫助體內多餘水分的排出。麻油雞建議在產後第三週後開始食用（但烹煮時，必須將酒精完全揮發）。

### 產後第4週（重點：補肝腎、健筋骨）

中醫此時的調理重點在於預防產後腰痠、月經不調。料理中可搭配的藥材有巴戟天、何首烏、黃精、肉蓯蓉、續斷、補骨脂、炒杜仲、熟地等。

想要促進乳汁的分泌，記住掌握高蛋白、高熱量、高水分的飲食要則。但從中醫的角度來看，脾胃功能在這時候顯得相對重要，脾胃功能好、吸收自然也會跟著好，因此中醫著重在脾胃的健全。如此一來營養素才有辦法被吸收與利用。

以下是一般常見的發奶藥膳：

**食物：**常用來促進發奶的食物有豬蹄、羊肉、牛肉、鹿肉、鯽魚、鮑魚、豆腐、芝麻、花生、紅豆等。

**藥材：**常用來促進發奶的藥材有王不留行、漏蘆（也能針對乳腺發炎時使用），麥門冬、通草、（川）木通、黃耆、當歸、黨參、白朮、紅棗、路路通、枸杞、炙甘草等。

中醫認為哺乳媽咪應該避免脾胃功能的損傷，必須忌炸、烤、辛辣類、重口味的食物，特別是要忌酒精過量（倘若每天喝超過體重每公斤一公克的酒精會抑制噴乳反射、乳汁分泌，而且酒精本身會減少子宮收縮素的作用，並且會進入到乳汁內影響嬰兒。如果在烹調的過程中必須加酒，記得讓酒精完全揮發即可。）

此外，泌乳多寡也跟產後媽咪的心情起伏大相關，若是心理壓力大，會造成中醫常說的「肝鬱氣滯」，除了阻滯經絡，也會因「肝木克脾土」影響脾胃消化和吸收食物的功能。尤其當婦女生完小孩後，心情上通常是緊張的，如果旁人總是在一旁嘮叨說「怎麼都沒有奶？」或是自己給自己壓力時，就容易心理影響生理，造成肝鬱氣滯，導致津血運行不利、水濕停滯、痰氣瘀阻、瘀血阻絡，連帶影響乳汁分泌不順。其實新產婦剛開始乳汁分泌不多也不用太過著急，因為新生寶寶的胃容量小，所需乳汁並不多。產後媽媽要是太過在意乳汁不足反而會導致肝鬱氣滯，就會更沒有乳汁，通常可以透過中醫診斷後，經藥膳、按摩的方式加以改善。建議家人多關心與陪伴產後媽咪，讓媽咪常保心情平和、愉悅。



## 陳怡斌 醫師檔案

中醫部中醫婦科主治醫師

專長：

中西醫整合婦產科(子宮內膜異位症、慢性骨盆腔發炎、尿失禁、間質性膀胱炎、不孕症、多囊性卵巢症候群)、中醫婦科體質調理(更年期、痛經、月經失調、產後)、婦科癌症手術後與放化療併發症調理

## 更年期，別害怕！

醫師，我最近常常情緒暴躁、身體熱烘烘的，晚上症狀更明顯，讓我每天晚上都睡不好，是不是更年期了呢？」「醫師，我今年五十歲，月經最近越來越亂，是不是老化的徵兆？」「我自從停經後，常常全身乾癢、腰酸背痛、口乾舌燥，喝再多的水都不止渴，該怎麼辦呢？」這些門診常見的抱怨，顯示出民眾對於更年期的不安與擔憂。然而，青春期、妊娠期、更年期是女人三個至關重要的時期，關係著婦女一生的健康。歲月的更迭、年齡的增長，是所有女人都恐懼面對的事，卻也是人生必經的過程。雖然我們無法阻止時光的流逝，但如果能舒服且平順地度過衝擊著生理、心理及家庭生活的更年期，改善生活品質，延緩身體機能的退化，那麼這個人生終至關重要的過渡時期將不再是困擾了！

《黃帝內經·素問·上古天真論》提到：“女子七七任脈虛，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。”說明婦女在七七四十九歲左右開始因為卵巢功能退化、體內女性荷爾蒙降低，生殖能力逐漸消失，陰陽失去平衡，精血不足，而出現月經週期紊亂、月經量忽多忽少、潮熱盜汗、頭暈、耳鳴、心悸、失眠、煩躁易怒、浮腫或腹瀉、腰膝酸軟、皮膚癢乾澀等症狀。根據近年統計，台灣婦女亦大多從49歲起即開始陸續進入更年期，並有超過八成以上的更年期婦女會面臨不適的症狀，雖然部分婦女的症狀會在一到兩年內自行緩解，卻也有將近四分之一的婦女會出現較嚴重的更年期症狀，影響日常生活，稱之為更年期綜合症或更年期症候群，必須就醫治療。

就中醫的觀點，更年期綜合症出現眾多症狀導因於腎氣由盛漸衰，其他臟腑功能隨之衰退。在臨床上，中醫師會根據患者的症狀將更年期綜合症分為五種證型，以利後續的治療、生活衛教及飲食指導。現在就讓我們來看看您是屬於哪一種證型吧！第一種，也是最常見的證型為腎陰虛證，臨床上表現包含面赤、潮熱、盜汗、汗出如雨、掌心熱、腰膝痠痛、耳鳴、眩暈、失眠多夢、月經不調、皮膚乾燥搔癢、口乾舌燥等。其他常見的證型有腎陽虛，可見面色晦暗、精神萎靡、頭暈耳鳴、面目肢腫、夜尿多、月經不調、帶下

清稀、下腹冷感、陰部墜脹等。腎陰陽俱虛，通常表現為忽冷忽熱、或頻頻烘熱汗出，汗出後畏寒、頭暈耳鳴、腰痠乏力、口渴、失眠、小便清次數頻等。心肝火旺證，常見的症狀有身烘熱、多愁善感、心煩易怒、出汗多、失眠、口舌生瘡、咽喉乾燥等。最後是脾氣虛弱證，臨床表現有精神渙散、疲倦乏力、食欲不佳、腹脹、消化不良等。除了上述這五種常見證型外，中醫師還會找出一些變異證型或合併證型的患者，提供適當的治療。

在飲食及生活方面，對於更年期症狀明顯的患者，平時應注意少吃辛辣刺激的飲食如：麻辣鍋、烤肉、炸雞、咖啡、濃茶等，可多攝取新鮮、水分多的蔬果類如：葡萄、桑葚、水梨、酪梨、菠菜、青花椰菜、絲瓜、青江菜等。另外腎陰虛的患者適合枸杞菊花茶、百合銀耳蓮子湯等藥膳；腎陽虛的患者則可飲用桂圓紅棗茶、人參山藥雞湯；腎陰陽俱虛患者推薦杜仲燉排骨。而心肝火旺的患者可選擇酸棗仁粥、山楂荷葉飲。脾氣虛弱患者則建議食用山藥茯苓糕、四神湯。

更年期是每個女人三個重要時期中的最後一個關卡，大部分人可以順利闖關成功，少數人則因為心煩失眠、潮熱盜汗等不適症狀而卡關，但又害怕荷爾蒙治療所導致的副作用，因而遲遲不敢就醫，這時中醫治療可以幫助您緩解這些種種不適的症狀，使您有自信地迎向人生下一個階段。



## 游景卉 醫師檔案

中醫部中醫婦科醫師

專長：產後調理、陰道感染、不孕症、  
更年期綜合症、月經失調、  
乳房纖維囊腫

## ...常見中藥小常識...

**名稱：**瞿麥

**來源：**石竹科多年生草本植物瞿麥（*Dianthus superbus* L.）和石竹（*D. chinensis* L.）的帶花全草。

**性味：**苦，寒。。

**歸經：**歸心、小腸、膀胱經。

**功效：**利尿通淋、活血通經。



**主治：**

用於小便不通或淋痛。本品味苦性寒，清利濕熱而利尿通淋。常與篇蓄、木通、車前子同用，如八正散。治石淋，與金錢草、海金砂配伍；治血淋則與琥珀、牛膝、大、小蘗等同用。

用於血熱瘀阻之經閉或月經不調。本品能活血通經。常與桃仁、紅花、丹參、赤芍等同用。

**現代藥理：**

瞿麥含維生素A樣物質，皂甙，糖類。其煎劑口服有顯著利尿作用，瞿麥穗較莖強。利尿的同時，氯化物的派出量增加。還有興奮腸管，抑制心臟，降低血壓，影響腎血容積作用。對桿菌和葡萄糖菌均有抑制作用。

**資料來源：**勝昌藥誌，《中藥學》—知音出版社

### 《輕鬆一下》

#### 三思而後行

師父說：做人要三思而後行！徒弟在道觀裡被打了一下，沒反應，第二下，沒反應，第三下，還是沒反應。

師父問他為甚麼都沒反應？徒弟說：您不是說要三思而後行嗎？所以要想三次！

發行人：楊賢鴻

顧問：翁文能 王正儀 陳敏夫

張恒鴻

總編輯：陳曉暉

執行編輯：陳錦秀

編輯群：陳俊良 薛宏昇（姓氏依筆劃多寡排列）

出版所：長庚醫療財團法人

長庚紀念醫院中醫部

地址：桃園縣龜山鄉舊路村  
頂湖路123號

電話：(03)3196200轉2613