

中醫助孕是根據體質辨證施治。

# 中醫助孕原則： 月經期疏肝行氣

中醫學對認為育齡婦女受孕機理在於腎氣充盛——天癸（腎中的陰精，亦涵蓋月經）成熟，衝任二脈及子宮功能正常，男女兩精（精子和卵子）互相結合，便成胎孕。腎主生殖，為天癸之源，衝任之本。女性在發育過程中，必須待腎氣充盛，才能促使天癸成熟，衝任二脈通盛作用於子宮，月經方能如期而至。故女性的受孕機理與月經密切相關，月經按時來潮是生育基礎，所以調理原則首重調經，即所謂「調經種子」。

撰文：香港大學中醫學碩士（針灸學）註冊中醫師周鳳珍

月經周期的調節是一個複雜過程，主要涉及下丘腦—腦下垂體—卵巢之生理調控軸。月經是生理調控軸作用於子宮而排出的代謝物，行經期間子宮因流血而氣血漸減，中醫助孕的調理原則是月經期疏肝行氣，因勢利導，理血調經，將污血濁液排出；經淨後滋腎陰，養陰血，調衝任，使天癸充盛，促使卵泡發育；經間期（排卵期）4至5天內溫腎助陽，調理氣血，促陰陽轉化，加入行氣活血之品，促使卵泡破裂排卵；經前期（排卵期後至月經期）平補腎陰陽，調和氣血，使腎得封藏，黃體功能健全，有利於受精卵着床孕育。



## 隨月經周期結合針藥

中醫助孕是根據體質辨證施治，隨月經周期變化，針藥結合，內治與外治結合，綜合調理。若能抓緊受孕時機於來經後第12至16天（見白帶增多時）隔日行房，可增加受孕機會。根據中醫辨證論治助孕，腎陽虛證可用毓麟珠溫腎補氣養血，調理衝任；腎陰虛證可用養精種玉湯滋陰養血，調衝益精；肝鬱證可用開鬱種玉湯舒肝解鬱，養血理脾；痰濕證可用啟宮丸燥濕化痰，理氣調經；血瘀證可用少腹逐瘀湯活血化瘀，調經。

若想懷孕成功，女士應戒煙限酒，少食生冷寒涼之品，生活規律，加強鍛煉身體，增強抗病能力；注意月經期衛生及預防婦科手術感染，第一胎妊娠最好不作人工流產，以免引起繼發性不孕；保持樂觀情緒，控制性生活的頻度，以每周3次為宜，使月經正常規律，排卵期可適當增加，應學會掌握排卵期的方法，如通過白帶多少、稀稠的自我感覺和測量基礎體溫。 ⊕



↑ 助孕原則是先調理月經。



↑ 女士應少吃生冷食物。

## 白術益氣健脾

### 1. 滋陰養血湯

材料：當歸（見圖）10克、杞子15克（後下）、桑椹10克、山藥15克、北耆30克、小烏雞1隻。



做法：將材料洗淨，烏雞去皮毛及內臟沖去血水，所有材料（杞子除外）放入鍋內，加清水適量用猛火煲滾後，改用細火煲2小時，加入杞子再煲15分鐘調味即成。適合婦女經淨後調理服食，可連服7天。

功效：補腎益精，補血調經。

### 2. 調肝理氣湯

材料：當歸10克、川芎6克、赤芍10克、通草6克、益母草20克、陳皮6克。

做法：將材料洗淨，所有材料放入鍋內，加清水適量用猛火煲滾後，改用細火煲1個半小時即成。適合婦女排卵期（見白帶增多）調理，連服3天。

功效：調肝理氣，活血通絡，促進卵子順利排出。

### 3. 補腎健脾湯

材料：黨參（見圖）15克、山藥15克、杞子10克（後下）、菟絲子15克（包煎）、桑寄生30克、杜仲15克。



做法：將材料洗淨，所有材料（杞子除外）放入鍋內，加清水適量用猛火煲滾後，改用細火煲1個半小時，加入杞子再煲15分鐘即成。適合婦女月經前期（即高體溫期）調理，可連服7天。

功效：補腎健脾，補氣養血。