



周鳳珍

註冊中醫師

香港大學中醫針灸碩士

香港大學專業進修學院中醫腫瘤學深造證書

香港浸會大學中醫皮膚科證書

## 調理月經助孕 按體質最有效



■想要容易受孕，須先經期穩定及有規律。

之前曾談及女性因內分泌失調引起排卵障礙而致不孕，因此維持正常的月經周期至為重要。婦女在生理上有月經、妊娠、分娩、哺乳等特點，青春期後，促性腺激素和卵巢性激素（包括雌激素、孕激素和少量雄激素）分泌造成周期性波動。

從月經的第一天算起，到下次月經的第一天止為一個月經周期，一般28至30天，21至35天為月經周

期的正常範圍（即先後相差不多於7天）；經期是指月經排出的持續時間，一般為3至7天，總量約50至80毫升；正常經色多為暗紅，開始時較淺，繼而逐漸加深，最後是淡紅；經質不稀不稠，無血塊及無特殊異味。

### 內治與外治結合

月經周期的調節主要涉及下丘腦—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，行經期間子宮因排血而氣血漸減，中醫調理月經

的原則是經期疏肝行氣，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，卵泡發育；經間期（排卵期）溫腎助陽，調理氣血，促陰陽轉化，加入行氣活血之品，促使卵子順利排出；經前期（排卵期後至經期）平補腎陰陽，調和氣血，使腎氣封藏，有利受精卵著床。

中醫治療不孕是根據體質辨證施治，有月經問題的婦女，先調理月經，隨月經周期變化，可針藥結合，內治與外治結合，綜合調理。在每個婦女的生殖生命中，估計有300至400個卵母細胞成熟，通過排卵的過程排出；生育期婦女每個月經周期一般只有一個卵泡發育成熟，剩餘的以閉鎖形式消失，到絕經期已所剩不多。

### 按體質不同狀態調治

生育期婦女若能找緊時機，於來經後第12至16天（見白帶增多）隔日行房，可增加受孕機會。中醫根據辨證論治調經助孕，按體質和生理、病理狀態的不同進行調理：腎陽虛證用《景岳全書》的毓麟珠溫腎補氣養血，調理衝任；腎陰虛證用《傅青主女科》的養精種玉湯滋陰養血，調衝益精；肝鬱證用《傅青主女科》的開鬱種玉湯舒肝解鬱，養血理脾；痰濕證用啟宮丸《醫方集解》燥濕化痰，理氣調經；血瘀證用《醫林改錯》的少腹逐瘀湯活血化瘀調經。

### 生活須有規律

求嗣婦女應戒煙酒，少食生冷寒涼之品，生活要有規律，加強鍛煉身體，增強抗病能力，保持樂觀情緒；注意月經期衛生及預防婦科手術感染；第一胎妊娠如無必要最好不作人工流產，以免引起繼發性不孕；控制性生活頻度，以每週3次為宜，使月經規律正常，排卵期可適當增加；應學會掌握排卵期的方法，如通過觀察白帶量多少的變化（接近排卵期會明顯增加）、稀稠的自我感覺和測量基礎體溫（排卵期體溫會較平時高約0.5°C），更可使用排卵棒等協助，能增加受孕機會。



■少吃生冷寒涼食物有助調理經期。

## 調經湯水方

### 1. 滋陰養血湯

**材料：**當歸（忌當歸者可用雞血藤30克代替，下同）及桑椹各10克、枸杞子（後下）及淮山各15克、北芪30克、烏雞半隻

**製法：**洗淨材料，烏雞去皮毛及內臟後沖去血水，加清水8碗用猛火煲滾後，改用細火煲2小時，加入枸杞子再煲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。



■當歸有補血活血，調經止痛的功用。

### 2. 調肝理氣湯

**材料：**當歸及赤芍各10克、川芎、陳皮及通草各6克、益母草20克

**製法：**洗淨材料，加清水5碗用猛火煲滾後，改用細火煲1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，促使卵子順利排出。

### 3. 補腎健脾湯

**材料：**黨參、淮山、杜仲及菟絲子各15克（包煎）、枸杞子10克（後下）、桑寄生30克

**製法：**洗淨材料，加清水5碗用猛火煲滾後，改用細火煲1小時，加入枸杞子再煲15分鐘即成。適合婦女月經前期（即高體溫期）調理，可連服7至10天。

**功效：**補腎健脾，補氣養血。