



女性更年期保養

益母草調經良藥



■益母草活血，可治痛經、閉經、經行不暢等。

更年期女性的卵巢功能逐漸衰退，卵泡不再發育成熟及排卵，生殖器官亦萎縮衰退。不過，更年期不是突然發生的，而是漸進的過程，一般由45歲左右開始向更年期過渡，直至絕經，正式踏入更年期，然後漸漸步入老年期（一般為60歲後）。

之前文章提過，在絕經前後月經常會有紊亂的情況，不按週期，經血量或多或少，然後逐漸終止不來。因此若以絕經作為標誌，以介定女性在此期間的生理過程，則有所謂圍絕經期（絕經前期）、絕經期和絕經後期等階段。

雌激素減少

更年期前卵巢釋放雌激素，促進陰道內層鱗狀上皮細胞的肝糖元合成，供應陰道原有的乳酸桿菌營養及能量，維持正常的酸鹼度（偏酸性，PH 3.5-4.5），防止細菌及其他病原體的感染（如大腸桿菌、鏈球菌、葡萄球菌、變形桿菌及病毒、衣原體、螺旋體等）；並能促進陰道內層鱗狀細胞的上皮厚度、血液供應、水份維持、防止彈性蛋白斷裂、膠原蛋白變性及硬化等，維持正常性功能。再者，雌激素減少，全身性系統性疾病如心腦血管病、高血壓、骨質疏鬆、糖尿病、肝、腎疾病、自身免疫性疾病及其他代謝性疾發病率都易增高。因此，在這方面的養生保健十分重要。

上月文章提到的調經良藥益母草，有一個傳說故事。

話說從前北京天壇的現址，原是一片黃土，住了一些人家，其中有張姓母女相依為命，張小姑娘約十六七歲。一次張大媽生了病（未知是否與更年期有關的疾病），屢醫無效，小姑娘聽說有一座北山，山上有一種靈藥可治百病，於是決定上山尋藥為母親治病。她託人照顧老媽，自己孤身上路。她走到山腳，遇到一位白鬚老者，她向老者查詢靈藥的事，老者細心指點她上山的路，並給了她兩句話作為錦囊，就是「瞧見地上天，靈藥到手邊」。小姑娘用心記着老者的指示，但不明白何謂「地上天」，正想回頭向老者追問，但已不見了他踪影。小姑娘不停地趕路，到了一個小山崗，又遇到兩位年青姑娘，一個身穿白衣，一個淡黃，衣裳上繡著白梅花。小姑娘再向兩人查詢，她倆自稱就是「地上天」，並且經由白鬚公公口中得知她要上山找靈藥為母親治病，於是特地拿靈藥給她，吩咐她回家後煎藥給母親治病，另外亦給了她一些種子，囑她用種子種藥，用來醫治與她母親患同樣病的人。小姑娘滿心感激，躬身低頭向二人道謝，誰知抬頭時，眼前只有一隻白鸚鵡和一隻梅花鹿，向前飛走遠去。小姑娘拿到靈藥，飛跑回家，立即煎藥給母親飲服，果然藥到病除。她亦把種子小心栽種，成長後更送給患病而症狀與她母親相似的鄉里治病。人們得知她獲得靈藥的經歷，讚賞她的孝心，不畏艱苦上山為母親尋藥，於是就把該種靈藥稱為「益母草」。



■中醫認為因腎氣未夠充盛，月經就會紊亂甚或停經。

腎氣不盛始停經

當然月經期間全沒不適症狀是最理想的，但如果經前或行經初期出現輕微的小腹脹痛、腰部痠痛、乳房脹痛

或情緒波動等現象，月經後便自動消失，這是正常的，不屬病態，一般不必處理。此外，有少數年青女性，初潮後月經週期初時正常，但過了一兩年，月經出現紊亂情況，逾期不至，甚或停經一段時間才來潮，中醫認為這是由於腎氣未夠充盛，天癸雖至，但尚未穩定（相當於現代醫學的荷爾蒙失調），直至腎氣成熟充盛，便會恢復正常。再者，有些女性終其一生，月經定期每兩個月來潮一次，但身體並無相關疾病，稱為「並月」，這是正常的；若三個月一潮者，稱為「居經」或「季經」；一年始有一次月經者稱為「避年」；更有人終生沒有月經來潮但卻能受孕者，稱為「暗經」；有些婦女於懷孕初期仍然按時有少量月經而胎兒仍正常生長者，稱為「激經」、「盛胎」或「垢胎」。

本篇故事主角的益母草，有活血調經的功效，其味苦、辛，性微寒，可治痛經、閉經、經行不暢、產後惡露不盡、腹痛等。可以用益母草、雞血藤各30克，用3-4碗水煎剩大半碗，加紅糖飲服，每週可飲1-2次，行經期間停服。

養血潤燥湯（1人量）

材料：玉竹、生地及淮山各15克、山萸肉12克、桂圓肉及大棗各10克

做法：將材料洗淨，用6碗水用猛火煲滾後，改用細火煲1小時即成。

功效：玉竹及生地能養陰潤燥，淮山及山萸肉補腎澀精，桂圓肉及大棗補血安神；諸品相配養血潤燥、補腎澀精，能緩解因更年期出現的不適症狀。



■山萸肉可補益肝腎，收斂固澀。