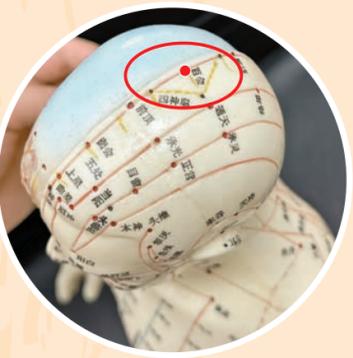


# 湯水加穴位按摩 改善更年期症狀

邁入更年期後，女性的雌激素降低，除了會引致停經外，也會對生理和心理健康造成影響，如心情變差、睡眠不佳、怕冷等。記者專訪香港浸會大學中醫藥學院臨床部中醫臨床教授李曉光，講解如何改善更年期婦女的低落情緒、睡眠問題、血液循環不佳等情況，並推介食療及穴位按摩方法。

記者、攝影（部分圖片）：Karena



百會穴位於頭頂，在百會穴前後左右各1吋處的四個穴位為四神聰，按摩這數個穴位，有助養心安神。



安眠穴位於耳垂後的凹陷與枕骨下的凹陷連線的中點處。（在翳風穴與風池穴連線的中間點）



神門穴位於雙手、腕掌橫紋小指側，由腕肌腱、橈側緣，按壓此穴有助寧心安神。



更年期婦女平日可多喝紓鬱花茶，用玫瑰花、菊花、花旗參、桂圓各三克，滾水沖泡代茶飲，可滋陰降火。



從事中醫臨床四十餘年的李曉光教授，專業研究婦女更年期綜合症和婦科疑難雜症。

婦女踏入更年期後因雌激素減少，容易產生情緒低落的情況，李曉光教授解釋：「中醫認為心臟神，神有餘則笑不休，神不足則悲，神賴血養。腎藏精，肝藏血，精血同源，精血互生。女性一生大約經歷30年的月經、還有懷孕、生產、哺乳等多次耗傷精血，易導致精虧血少，血不養心，心神失養，而令心情欠佳。另外，更年期婦女要面對各種壓力，如照顧孩子與雙親、工作難題等，長期壓抑下肝氣不舒，同樣會導致心緒不寧。中醫會用補腎疏肝、養血安神方藥調理。常用中藥包括生熟地、山藥、紅棗、龍眼肉、百合、玫瑰花、合歡花、柴胡、丹參等。」李教授提醒婦女要盡量保持心情舒暢，公餘時多選擇自己感興趣的事情。內心有鬱悶時找好友傾訴、將煩惱發洩出來，不要閉在心裏。日常可多喝幫助調節心情的湯水，如桂圓甘麥飲能養心安神、抗抑鬱，或用玫瑰花等沖泡開心花茶，能養血疏肝、消除疲勞、愉悅心情。

## 按三穴位改善入睡困難

踏入更年期，因體內荷爾蒙轉變而產生的生理變化，如潮熱多汗，可能會影響睡眠質素，加上心理壓力等因素，或會令女性容易出現失眠情況，李教授指出：「中醫認為人的正常睡眠由心神所主，陽氣由動轉靜時，即為入睡狀態；陽氣由靜轉動時，即為清醒狀態。更年期女性常精血虧虛，心神失

養，陰陽失調，導致睡眠障礙。中醫常用養心安神的天王補心丹、酸棗仁湯、歸脾丸等調理。」李教授建議日常可按摩三個改善睡眠的穴位，如神門穴，是心經穴位，可補益心氣，寧心安神。另外還有安眠穴，按壓後有鎮靜安眠之效，每晚睡前左右兩側分別以拇指尖按壓尋找敏感處，有痠、麻、脹、痛感時，效果較好。以適中力度按壓穴位各3至5分鐘便可。至於按摩百會穴、四神聰穴均能補益氣血，睡前用兩手指尖按壓百會、四神聰或用五隻手指均勻和緩地由前向後刺激頭頂五個穴位3至5分鐘，可養心安神。

## 舒緩手腳怕冷

更年期女性卵巢功能減退，雌孕激素分泌減少，令代謝異常及血液循環不良，導致身體怕冷，四肢不溫，李教授解釋：「中醫認為『氣主煦之』，氣是人體熱量之源，人的體溫，依靠氣的溫煦作用來維持其穩定；血液和體內的液體依靠氣的溫煦推動，才能維持正常的循環運行。更年期女性腎氣不足，溫煦推動血液循環運行能力不足，故常常怕冷，手腳冰涼，尤其伴有貧血、血壓低、甲狀腺功能低的人更加怕冷。」李教授指出中醫常用腎氣丸或右歸丸來溫腎補陽，每周可飲溫腎湯水1至2次，促進血液循環，如參茸雞湯能補氣血，溫腎陽，核桃栗子瘦肉湯則能補腎溫陽，強壯身體。



更年期婦女可多吃淮山、雪耳、蓮子、百合等滋陰補腎的食品。

## 溫腎補陽/調節心情湯水

### 參茸雞湯

材料：鹿茸、人參（或肉桂）各3克，烏雞（洗淨處理好）1隻，生薑3片。  
做法：將上述材料同放入鍋燉約1小時至雞肉軟熟，加鹽調味，根據個人食量，食肉飲湯。  
功效：補血溫陽。



### 核桃栗子瘦肉湯

材料：核桃仁30克、栗子30克、鮮淮山30克（或乾淮山10克）、生薑3片、瘦肉300克。  
做法：將肉洗淨切塊，鮮淮山去皮洗淨切塊，上述材料同放入鍋燉1小時至肉軟熟，加鹽調味，根據食量，食肉飲湯。  
功效：健脾補腎。



### 桂圓甘麥飲

材料：桂圓15克、小麥15克、菊花3克、玫瑰花5克、紅棗（去核）3枚、甘草3克。  
做法：上述材料放入鍋中，加800至1000毫升水，煮沸10分鐘，代茶飲用。  
功用：養血疏肝。



作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



## 中醫內行看中醫

近年，內地對中醫的發展、中醫的生存等情況論說熱烈，但都是從中醫的外部情況與環境論說得比較多。我會以一個從事中醫專業五十多年的「中醫內部人士」的觀點，說說中醫的發展、目前的現象。

中醫學在中華大地形成、發展，為中華民族的醫療事業作出了偉大貢獻。中醫學是扎根在為人治病的基本基礎上而逐漸形成的一門經驗醫學，幾千年來逐步形成了以《黃帝內經》為主的理論體系，至今還指導着中醫學的臨床實踐。

在世界上，許多地方都曾經有過具有自己民族特色的醫藥流傳，如古希臘、古印度、古羅馬、古巴比倫等，但都一一失傳了，而中醫學是當今唯一完整保存的、屬於古代傳統科學範疇的醫學。所以說，中醫學是以古代社會為背景，以中國古代哲學、古代科學技術的理論和方法為武器，以《內經》、《傷寒論》、《金匱要略》和溫病學說為核心形成基本的理論，以辨證論治為基本的診斷、治療體系，並以中藥、方劑、針灸、推拿、氣功等為主要治療手段，還包括以兩千多年的臨床實踐為基礎的各家學說和各家經驗，組成了中醫學的主要內容。

近二百年來，西醫在世界各地迅速發展，成為人類第一大的醫療體系；而中醫的發展則有數千年，要真正了解中西醫的區別，必須明白兩種醫學發展的規律與軌跡，做到掌握兩種醫學的不同與其特點。由於文化背景不同，兩者對醫學研究的方法、認識方式都不一樣。

西醫借助歐洲文藝復興、自然科學飛躍發展。1610年，伽利略發明了第一台可供全新醫學研究的顯微鏡，把原本醫學基礎從大體解剖

轉移至細胞微觀生理與病理上的研究，開闢了實驗室研究、細菌學、防疫接種等，打開了西方醫學「微觀」的新視野。開展了解剖研究、實驗室研究、定量研究、動物模型、理化測定等範疇，形成了西醫學的特色。同時西醫學非常重視各個時代的新發明及新技術，並不斷把它注入醫療、藥物、診斷之中研究出新技術、新療法，緊貼時代發展新醫療技術，故能迅速成全球第一大的醫學體系。

中醫學的形成，是臨床症狀的觀察結果，幾千年來以《黃帝內經》等理論為中醫學基本理論體系，以臨床研究、整體研究、功能研究、直觀觀察、搜物比類、司外揣內（疾病表現於外的症狀）的認知方法，突出功能、體症、整體的宏觀認知方式，指導醫療實踐。數千年來，由於與西方醫學、文化背景不同，導致中西醫在醫療認知、醫學研究上完全不同，簡而言之，中醫是從人體整體上、功能上、宏觀上去看待醫學，其醫療手法不同西醫。

西醫着重於「微觀世界」之研究，從解剖、細胞開始，觀察疾病進行實驗室研究，定量分析，理化測定等特色方法。哲學家黑格爾曾說：「方法並不是外在的形成，而是內容的靈魂和概念。」所以在中西醫學兩者的差別已反映得清清楚楚。

目前在中醫骨傷、推拿、針灸等療法中，對某些常見病例均採用西醫病名，如頸椎病、椎間盤突出等許多診斷。對沒有系統學習過西醫骨科的中醫師來說，他們對西醫診斷的療病生理、病理、X光片讀片能力，磁力共振的分析能力，又掌握多少？用西醫要「懂」西醫，而不是一知半解，只是借用西醫的各種病名，套用自己掌握的中醫療法，造成即使治好了病，也不知道是如何治好的情況。治不好那更是不明其中之道理，這樣的中醫療法，可以說永遠也提不高水平。若無法總結出中醫在治療這類病中的成果，便走不出自己的「路」。



## 保健之道

## 認識蕁麻疹 了解致病原因

春天來臨，溫度和濕度變化較大，有機會引發蕁麻疹，特別是幼童。全科醫生陳樂詩解釋，蕁麻疹是一種皮膚過敏反應，會造成皮膚出現紅色斑塊和瘙癢感。「蕁麻疹由過敏原引起，如食物、藥物、感染或環境因素，引發了免疫系統的異常反應所致。過敏原刺激皮膚中的肥大細胞釋放組織胺等化學物質，造成皮膚發紅、腫脹和瘙癢。症狀通常在數小時內出現，持續數天。幼兒病情嚴重時可引發水腫、呼吸問題等，影響情緒和睡眠，甚至妨礙正常上學生活。大多數情況下，蕁麻疹是一種短期的皮膚問題，但在某些情況下可能會演變成慢性蕁麻疹。」陳醫生指出，有遺傳過敏體質的人容易產生過敏反應，其免疫系統活躍，引發蕁麻疹的機會較高。

### 蕁麻疹分為急性及慢性

蕁麻疹的主要症狀包括皮膚出現皮疹，這些隆起、大小不一的紅色斑塊稱為「蕁麻」，陳醫生說：「皮疹伴有強烈瘙癢感，或在局部，或全身擴散。皮疹周圍或出現水腫，尤其是面部、四肢等部位。單個蕁麻疹通常維持數小時到數天不等。如病情持續超過6周，可能形成慢性蕁麻疹。急性蕁麻疹症狀較明顯，發作時間短，慢性蕁麻疹症狀相對輕微，但持續較長。急性蕁麻疹常見誘因包括食物、藥物、感染等。慢性蕁麻疹具體原因不明，或與自身免疫失衡、感染或其他慢性疾病有關。」急性蕁麻疹可能因為日常生活中的過敏原引起，陳醫生表示：「海鮮、堅果、乳製品等都有可能引發急性蕁麻疹。藥物過敏原有阿司匹靈、抗生素或中草藥。過敏原感染性因素包括葡萄球菌等細菌感染、流感等病毒感染，或寄生蟲感染。此外，溫度變化等物理刺激，情緒壓力和荷爾蒙變化（如懷孕）也會引致蕁麻疹。」

蕁麻疹發作時令人忍不住抓患處，如是小孩患者，家長可採取以下方法緩解症狀，陳醫生表示：「避免接觸可能引發過敏反應的食物、藥物或環境因素。保持室內涼爽，避免過熱或



適量運動有助控制蕁麻疹病情。（資料圖片）

過冷刺激皮膚。適量使用抗組織胺軟膏或乳膏，有助緩解皮膚瘙癢和腫脹。也可使用涼敷毛巾或冰敷的方式，減輕皮膚發紅和腫脹。若小朋友出現喉嚨或舌頭腫大，呼吸明顯受阻，伴有頭暈、噁心、腹痛等，都是嚴重過敏反應，以及出現蒼白、虛弱、意識模糊等表現，可能是過敏性休克，需要立即就醫搶救。」

### 以抗組織胺類藥物治療

急性蕁麻疹多由過敏原引起，治療首要是控制症狀，而慢性蕁麻疹需治療免疫機制失衡問題，陳醫生解釋：「醫生會處方抗組織胺類藥物，可緩解皮疹和瘙癢。如伴有嚴重水腫等情況，需使用口服或注射的皮質類固醇藥物。同時需要查找並避免接觸誘發因素。慢性蕁麻疹治療重點在於抑制過度激活的免疫反應，恢復正常的免疫機能。除了使用抗組織胺藥物，可能要長期服用免疫抑制劑或生物製劑，並要調理患者的生活方式，如改善睡眠等。」

要預防蕁麻疹復發需從日常生活入手，觀察生活中可能觸發蕁麻疹的因素，如食物、藥物、環境致敏原，保持日常記錄，有助於尋找誘發因素。避免過敏原、添加劑等可能誘發蕁麻疹的食物。確保充足的睡眠、多運動、減少壓力，都有助預防蕁麻疹。保持良好的情緒狀態，也是調節免疫功能的重要方法。多攝取維他命、礦物質等有益免疫系統的營養，也可幫助維持免疫力。