痛經的藥膳食療

□侯　平　註冊中醫師
國際藥膳食療學會會長
世界中聯藥膳食療研究專業委員會副會長
國家認證食療養生師課程導師

周三【養生篇】

辨證施食

國際藥膳食療學會專欄

下次刊出：11月14日

編者按：中華醫藥邀得國際藥膳食療學會合作，於每月第二個星期三的養生版中，刊出《辨證施食》專題欄目，由本地中醫專家根據臨床治療撰寫對症食療。

國際藥膳食療學會的成員，來自本地大學中醫藥學院的專家、教授，包括本地中醫師和營養師。學會致力提倡和推動藥膳文化的普及。

女子在經期或經行前後出現的下腹疼痛、腰酸或者腰骶部酸痛、下腹墜脹，甚至會出現劇烈的疼痛，並可伴有噁心、嘔吐、腹瀉、頭暈、冷汗淋漓、手足厥冷，影響日常工作、學習和健康者，稱其爲痛經。

本病以青年婦女多見。

◀當歸薑椒羊肉湯
▶當歸

痛經藥膳食療方

氣滯血瘀

【臨床表現】經前或經期小腹脹痛，或拘急疼痛，拒按、或按之有塊，月經量少或經行不暢、經色紫黯有塊，血塊排出後痛減，多伴有心煩易怒、兩脇作脹、胸悶不舒、乳房脹痛或刺痛。舌質帶紫，可見瘀點、瘀斑，脈弦滑。

【施食原則】行氣活血祛瘀。

鮮益母草粥

【配料】益母草60克（乾品30克），粳米50克，紅糖適量。

【做法】先將益母草煎汁去渣，然後與粳米、紅糖共煮成稀粥。

【服法】當早餐，或三餐間點心。

【效用】活血化瘀，理氣通經。適用於氣血瘀滯型痛經，月經不調，產後惡露不止。

肝腎陰虛

【臨床表現】經期或經後下腹隱隱作痛，經來色淡量少，腰骶酸楚，頭暈耳鳴，舌質淡紅，苔少，脈沉細。

【施食原則】益肝滋腎。調沖止痛

胡桃枸杞粥

【配料】胡桃肉（即核桃）300克，板栗仁150克，大米適量，枸杞子150克。

【做法】前三味入鍋先煎、枸杞子後下，共煮成粥。

【服法】經期隨意食用。

【效用】滋腎補肝，強腰益沖。

濕熱壅阻證

【臨床表現】經期下腹疼痛，拒按，經色深紅，質稠有塊，腰酸脹痛，或有低熱，小便短黃，大便不暢，舌紅，苔黃膩，脈滑數。

【施食原則】清熱利濕。

赤小豆米仁粥

【配料】赤小豆50克，生米仁25克，粳米150克。

【做法】生米仁、赤小豆先用水浸泡，泡發後與粳米加水常法煮粥。

【服法】早、晚分服。經前7天開始服食，可服至行經。

【效用】補脾益氣，清熱利濕。

寒濕凝滯證

【臨床表現】經前或行經期小腹冷痛，拒按，痛劇如絞，得熱痛減，經行量少，色暗有塊，惡寒肢冷，大便溏瀉，苔白膩，脈沉緊。

【施食原則】溫經散寒暖宮。

當歸薑椒羊肉湯

【配料】當歸15克，生薑5克，川椒3克，羊肉250克。

【做法】當歸先水煎取汁，加入羊肉（切塊）、生薑再煮，半熟時加川椒再煮，至羊肉熟爛即可。

【服法】佐餐服食。

【效用】健脾暖胃，溫經散寒，活血化瘀。

虛寒證

【臨床表現】經前或行經期小腹冷痛，喜暖喜按，痛勢不劇，經行量少色淡，神疲乏力，畏寒肢冷，納呆便溏舌淡胖、苔薄白，脈沉緊。

【施食原則】溫經暖宮，調沖止痛。

吳茱萸粥

【配料】吳茱萸2克，粳米50克，生薑2片，葱白2莖。

【做法】將吳茱萸研為細末，用粳米先煮粥，待米熟後下吳茱萸末及生薑、葱白，同煮為粥。

【服法】每日2次，早、晚溫熱服。

【效用】補脾暖胃，溫中散寒，止痛止吐。適用於虛寒型痛經及脘腹冷痛、嘔逆吐酸者。一切熱證、實證及陰虛火旺的病人忌服。

氣血虛弱證

【臨床表現】經期或經後小腹隱痛，或小腹及陰部空墜感，喜揉按；月經量少，色淡質薄，面色不華，神疲乏力，或納少便溏，舌質淡，脈細弱。

【施食原則】益氣補血止痛。

歸附黃芪燉雞

【配料】黃芪25克，當歸15克，香附15克，雞肉250克，葱、薑、鹽適量。

【做法】將前三味以紗布袋包好，用清水稍加浸洗後與雞肉一起入鍋，加水煮。燒開後去浮沫，加入葱、薑，待雞肉熟爛，去藥袋，加鹽調味即可。

【服法】佐餐食用。

【效用】黃芪健脾益氣，當歸活血行氣，香附疏肝理氣，三味與雞肉同煮有健脾和胃、活血行氣止痛之功效。

宜食

痛經患者在月經來潮前3～5天內飲食宜以清淡易消化爲主。應進食易於消化吸收食物。此期間病人可以適當吃些有酸味的食品，如酸菜、食醋等，酸味食品有緩解疼痛的作用。

此外，痛經者無論在經前或經後，都應保持大便通暢。盡可能多吃些蜂蜜、香蕉、芹菜、白薯等。

痛經患者平時飲食應多樣化，不可偏食，應經常食用些具有理氣活血作用蔬菜水果，如芹菜、洋蘭根、香菜、胡蘿蔔、橘子、佛手、生薑等。

身體虛弱、氣血不足者，宜常吃補氣、補血、補肝腎的食物，如雞、鴨、雞蛋、牛奶、動物肝腎、豆類等。

有人認爲，痛經病人適量飲點酒能通經活絡，擴張血管，使平滑肌鬆弛，對痛經的預防和治療有作用，如經血量不多可適量飲些葡萄酒，能緩解症狀，在一定的程度上還能起到治療作用。

忌食

不宜吃得過飽，尤其應避免進食生冷食品。

月經已來潮，則更應避免一切生冷及不易消化和刺激性食物，如辣椒、生薑、生蒜、胡椒、冷飲、烈性酒等。

▶胡桃枸杞粥
▼板栗
◀核桃
▼杞子
核桃杞子栗子加陳皮煲湯食用，有補益肝腎的功效

▼歸附黃芪燉雞

春秋轉骨 中醫：重在補血氣

進入秋季，台灣不少家長習慣用轉骨方幫小孩補一補；彰化秀傳醫院中醫部醫師廖文杰說，轉骨多在春秋2季，主要是補精氣跟補血。

廖文杰對中央社記者說，很多家長都以爲家中的孩子進入青春期，就是進入俗稱的轉骨期，以爲小孩長高了就算是轉骨完成，但所謂的轉骨除了長高之外，更重要的是注意身體器官有無發育成熟。

傳統上認爲春、秋兩季適合轉骨，因爲在節氣上有所謂的春生、夏長、秋收及冬藏，古人認爲要調養或鍛煉身體，需講求配合節氣，以達到最佳效果。

春天是萬物復蘇、生長發育快速的季節；秋天則是萬物豐收、休養生息，爲來年生長發育做準備的時候。所以秋天適合調養好身體、儲備能量，等到來年春天化爲動能，幫助生長發育。

廖醫師表示，女生約在10到11歲左右進入發育期，男生則晚1到2歲，在這段期間可以依照男女生理不同使用適當的藥材，製作成轉骨方補精氣及補血。

除使用轉骨方外，廖醫師說，想要孩子發育良好，充足的睡眠、均衡的營養及適當的運動，也是幫助生長發育的重要要素。

藥膳的功效，不單能夠治病，亦可作調養防病之用，同時也能增強體質，特別對於成長發育中的孩童，適當進行食補，有助其健康發育。望子（女）成龍，台灣近年流行在春秋兩季讓孩子進服轉骨方或食用藥膳湯，根據孩子不同體質，配伍適當藥材進行藥補或食補。

使用的藥材多為補養氣血的，如黃耆、紅棗、人參、鹿茸等；亦有補益肝腎的，如杞子、核桃、海參、鹿角膠、海馬等；有疏通經絡以通氣血的，如桃仁、田七、紅花等；配合雞、鴨、排骨、牛肉等肉類炮製。

海馬乾貝排骨湯

材料

海馬1隻、黃耆15公克、紅棗10粒、排骨400公克、乾貝3粒、胡蘿蔔1根、鹽適量

製法

1、排骨以熱水氽燙後撈起以冷水沖涼，瀝乾水分；乾貝以水浸泡約2小時；胡蘿蔔去皮切滾刀塊。

2、若以電鍋烹調，則內鍋放入5杯水，加入排骨、乾貝，再將海馬、黃耆、紅棗過水洗淨後加入，外鍋加入3杯水，按下開關，煮至開關跳起，加入胡蘿蔔，並在外鍋再加入1/2杯水，按下開關，煮至開關再度跳起即可；若直接在爐火上煮，則鍋內須多加入1杯水，煮沸後改小火煮約50分鐘加入胡蘿蔔，繼續再煮約15分鐘即可。

3、食用時將海馬、黃耆拿掉不吃，再加鹽調味即可。

功效

這道菜含有豐富的鈣質、鐵質及蛋白質等，適合體質虛弱、哮喘及想增高的孩子，配合海馬可加強補充體內的膠質及鈣質。

★用生薑15公克加水煮開後，放入海馬氽燙30秒撈起，去除腥味後再食用。選購海馬以體長16至30公分以上，乾爽清潔及色白無蛙蟲的較佳。

季節養生

圖文：吳萸

生命教育

十月一日，本來是舉國同慶的歡喜日，但一場海難，讓這個歡喜的日子蒙上了陰影。這艘原本搭載着百餘位香港電燈公司員工與親友的南丫四號，預計前往觀賞煙花匯演，卻在出發不久與港九小輪相撞，百餘位乘客因此墜海，導致三十九人罹難，全港悲惋。

香港佛光道場於十月六日啓建了「關懷南丫島撞船事故超薦祈安法會」，儘管彼此並不認識，但本着同體共生的理念，逾千五百人前來參加法會，希望藉着誦經功德，讓亡者得渡，生者平安吉祥。

有生必有死，是世間必然現象。但面對生死，我們有截然不同的對待，每當新生命的出世，大家欣喜迎接；但面對死亡，則是哀傷悲泣。當中固然有濃烈的情感不捨，但如何爲亡者祝福，卻比傷痛更爲重要。

釋迦牟尼佛在兩千六百年前，以緣起的道理，揭示我們生死延續的過程，因「無明」而有了「行」爲的造作，因此產生業「識」。今生結束後，儲存在我們阿賴耶識中的種子，推動着另一新生的開始，也就是「名色」，有了精神體與物質體，當六根成熟稱之爲「六入」，與外境接「觸」，產生了各種感「受」，也有了分別的「愛」與不愛，對之執「取」，透過身口意的行爲展現，於是又種下了後「有」的生命因緣，有生必有死，接着另一個生命的開始。這十二種現象稱之爲十二因緣，它串連了三世因果。一期期的生命，就像念珠般，由線串聯，而生命的線，則來自我們的行爲，也就是業識。

無論有意或無意，造作的行爲會隨不同的緣而展現，但因緣不同，受報的時間或結果也會有所不同，尤其我們共同生活在這大環境中，共同感受這大環境給我們的好壞，佛教稱之爲「引業」，但同樣在大環境中生活，有的人富貴，有的人貧窮；有的人美，有的人醜，則是來自我們的「滿業」。發生事故了，就像這次的海難，百逾人同在船上，共同召感墜海的情況，佛教稱之爲「共業」，但共業中，有的人因此罹難，有的人獲救，這稱之爲共業中的不共業。

儘管我們或其他家屬沒有在船上，但在不共業中，親人離世或我們的感同身受，屬於不共業中的共業。業，是一門深奧的課題。無論生命如何，重要的是我們可否將小我轉化爲大我，讓生命的價值意義更大。也就是平常能關懷身邊的家人、社會大衆，乃至國家社會，只要有益於人者，能發揮自我的能力，給予協助。因爲我們的色身會有老病死，但精神價值卻會長存。

這次的海難，如希望祝福或緬懷罹難者，只是痛苦悲傷，並不能幫助他們；如能將緬懷之情，以慈悲善力幫助有需要的人，將此功德迴向往生者，才能給予他們最大助益。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）