



吾家有女初長成

幫助子女度過平順的青春
期，是為人父母的重要課
題。而且因為青春期的保
養得宜，才能奠定少女往
後的性成熟期及至更年期的
結婚、生子、養育兒女
的重任。

有一天，女兒忽然告訴我，她的月事來了，的確讓我吃驚，因為一直以為她還小，沒有心理準備；然而聽她說：有些同學早在5年級便來了。確實，現代生活水準提高，兒童營養豐富，因此女孩子發育特別快。

也由於她的點醒，使我醒悟到責任的重大，必須要擔負起多一層保護她的責任來。因為青春期的保養得宜，才能奠定少女往後的性成熟期及至更年期的結婚、生子、養育兒女的重任。

如何幫助子女度過平順的青春
期，是為人父母的重要課題。
首先，我們要先了解青春期的生
理變化，心理調適，生理、心理
的互相影響，以及飲食習慣的節
制，尤其對月事的問題，更應認
知。

生理性機能變化大

女性在一生中，通常要經過
五個生理階段之變化，即：幼年
期、青春期、性成熟期（即結婚
生子、哺育期）、更年期和老年
期。幼年期讓男女孩童渡過最快

樂、天真無邪的童年生活。一到
青春期，女性便要開始面對每月
一經的困擾，直至絕經期；其間
長達30年到40年之久。

一般青春期的開始於11、
12歲，生殖器官迅速發育，由於
受腦下垂體前葉分泌的性腺刺激
素的影響，卵巢發育漸趨成熟，
產生卵巢荷爾蒙。由於卵巢分泌
的雌激素刺激子宮內膜充血增厚
，當卵子未曾受精而放出時，子
宮內膜便崩潰出血，血液連同脫
落的子宮內膜碎片及未受精之卵
子排出體外，便成月經。在初經
1、2年中，經期不太穩定，2、3
年後排卵正常，少女便具有生殖
能力了。

以中醫來說，月事的生成是
臟腑、氣血、經絡作用於胞宮的
正常生理現象，每個月排出的血
量是由五臟六腑的精微物質化生
而來。而在五臟中，又以腎肝脾
（胃）三臟的作用最為密切。中
醫所謂的「腎」是廣義的，它含
括了泌尿生殖系統、內分泌系統
，以及腦髓神經系統，並非專指
西醫生理解剖學上的兩個腎而言
。當女子腎氣充足，精血足，則
人體的生長發育及生殖功能變化
，便能正常發展。

肝臟具有儲藏血液和調節血
流的作用，且肝主疏泄，當肝氣
疏暢（即肝的機能正常），則血
脈流通順達，經期正常，如因經
常情志不舒，致使肝氣疏泄受阻
，將會影響肝的藏血功能，而導

致月事異常。

脾臟為後天之本，脾胃司消
化、吸收營養物質之功能，脾主
運化，輸送精微至心臟而化為血
液，所以說脾為生血之源。中醫
又認為脾統血（即控制血液），
主中氣（即脾胃中焦之氣），氣
足則血行順暢而不外溢。因此脾
胃功能健全，有助於養分吸收與
月事按時而來。

月事與經絡系統亦有密切關
係。奇經八脈中之冲脈、任脈、
帶脈，對子宮的作用更為重要。
督脈循行背部脊柱。任冲脈循行
腹部，並與肝、脾、腎三經相連
繫。而帶脈循行少腹季肋之端，
有約束諸經，使經脈氣血循行順
暢。因此，身體臟腑經絡氣血運
作正常，即身體內分泌分泌正常
，則月事正常；反之，則會有月
事不順、痛經（即經期前後少腹
、腰部疼痛，腹脹等症狀）、情
緒不穩、脾氣暴躁等情況出現。

關愛紓解生理不適

青春期的少女，情緒上易受衝
動。由於生理上的變化，使她們
開始注重外表，對異性產生好奇
與愛慕。對未來充滿幻想與憧憬
。加上國中、高中功課的繁重，
心理壓力著實不小，而當經期來
時，情緒更易波動。因此，父母
如能了解這點，體恤孩子的精神
與功課上的壓力，及生理上的不
適，能在精神上多給予關愛、鼓
勵，想辦法紓解她們的壓力，則
有助於減輕生理期的不舒服。

中醫所謂七情，即是怒、喜
、憂、思、悲、恐、驚。這七種
情緒當處於過分狀態中，對我們
人體各臟腑會產生不同程度的傷

害。如「怒傷肝」，經常在憤怒中，會影響肝氣的疏泄而造成肝氣鬱結，連帶地造成，痛經或月事提前。「思傷脾」，用腦過度，思慮過多，影響食慾，減低脾胃消化吸收營養食物的功能。也相對的會造成貧血，元氣不足，造成月事流量減少或崩漏，月經延後等症狀。

所以說七情對人體生理功能影響很大，今天社會上有許多青少年問題，多是因為生理的變化，以及心理上缺乏父母、師長的關愛與疏導而走上歧途。為人父母怎可掉以輕心？

飲食型態稍加節制

台灣的飲食業發達，大街小巷餐館林立，常可看到國中生、高中生匆匆吃碗麵食或零食，便趕上補習班。夏天，更是手不離冷飲解涼。營養自然偏失，患有貧血的少女倒是不少。

加上行經期間，毫無禁忌猛喝冷飲，吃辛辣食物，都會影響月事的順暢。因為當行經期間，陰血下注，陽氣偏盛（即火氣較旺），如果過食辛辣香燥之物，更易助長火氣，灼傷津液，也會使子宮蘊熱，血分受熱迫而妄行（即血流量更多）。如果過食生冷寒涼之物，也易造成血分受寒而凝結（即子宮偏寒），使血行受阻，血塊增加，造成排血不暢或造成痛經。

有些人以為說月經來時，不能吃生冷寒涼之物是屬迷信，其實不然，由以上的解釋，應可知道中醫理論是有根據有道理的。

所以父母應教導子女在行經期間避免吃生冷寒涼、辛辣食物

，平時也應盡量減少。即使在夏天，喝太多寒涼飲料、食物；也會造成脾胃虛寒，影響脾胃消化吸收功能，身體寒氣過重，陽氣不足，一到冬天，便會呈現手足冰冷的現象。

適當的運動休閒

青春期的少女生長最快的時期，也是發育成熟與否的重要關鍵。因此，除了日常功課的壓力外，父母也應鼓勵子女做適當的休閒與運動。在休息中使腦筋恢復疲勞，在運動中可增強骨骼成長。有了健康的體魄才能擔負將來養兒育女的重任，且有好的遺傳給下一代。

當少女持續發生月經不正常或痛經等現象時，父母不應等閒視之，而應及早就醫，找出病因治療，以杜絕後患。

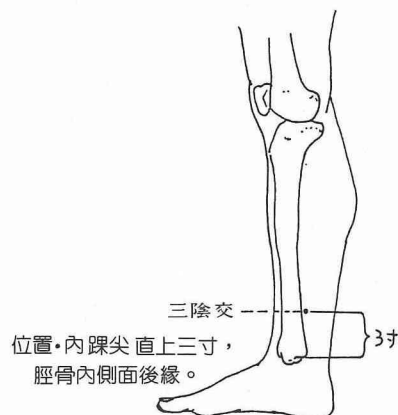
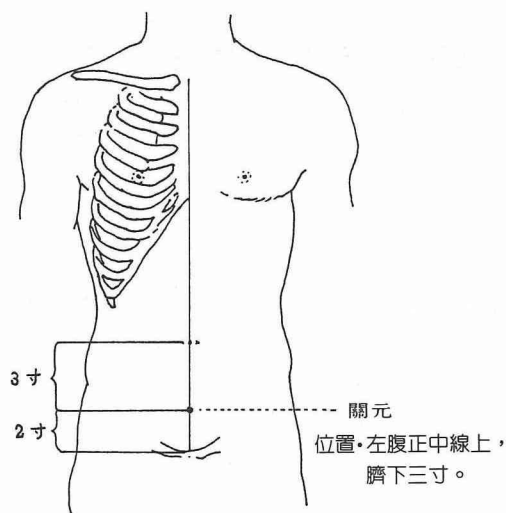
穴位指壓緩解經痛

一般少女痛經多屬功能性失調所致，原發性痛經可採用簡易穴位指壓按摩，有助緩解腰腹疼痛，其法如下：

1. 按擦腰骶部：兩手五指併攏，以掌根放在同側背部第12肋骨上，自上往下至腰骶部，反復斜擦30次左右，直至發熱。

2. 揉關元：關元穴位於肚臍下3寸處（即四個手指寬度，丹田處）。右手掌在下，左手掌在上，右手掌根貼於關元穴，逆時針方向揉30~50次，再順時針揉30~50次。

3. 揉按三陰交：三陰交穴位於足內踝尖直上四橫指，脛骨後緣處。用大拇指揉按同側三陰交10~20次（孕婦禁用）。



以上方法，在月事來潮前一星期便可早晚各做一次，可達到預期的效果。

嚴重貧血及早就醫

如果女性患有嚴重貧血及月事不順，須及早就醫，平時應吃含有鐵分的食物及蛋白質。

青春期的女性是一個重要階段，也是個危險階段。由於月事來潮，代表開始具有生殖能力，而年少不夠懂事，易受誘惑而入歧途。因此父母務必監督子女交友狀況，平時便要教導子女有關生理及性的知識，灌輸她如何保護自己，不要受性開放的誤導，過早偷食禁果，而走上未婚媽媽的遺憾，相信這不是為人父母所樂意看見的。