



痛經」，可見於未婚或已婚而未生育的女性，往往在月經第一次來潮後不久逐漸發生，一直到生育後才緩解或消失。一般婦女常在月經來潮前有腹脹的現象，但月經一來即消失者是不需治療的。但在行經第一、二天時經量雖不多但下腹會有陣發性絞痛，甚至會放射至下背部，嚴重者會有噁心、嘔吐、頭暈，腹瀉、冷汗直流，導致不能上課、工作，對生活品質影響至鉅，像這麼嚴重的經痛，就需要加以治療。

痛經發生的原因

現代醫學對本病病因目前尚未完全了解，認為與某些因素有關，如情緒緊張，神經過敏者，或器質上的病因導致如子宮位置不正、子宮頸狹窄、子宮內膜成塊剝落者，因而造成瘀血停留在子宮腔內，刺激子宮強力收縮而致前列腺素含量過高，引起子宮壁肌及子宮血管收縮，就會造成一陣陣的絞痛。

傳統醫學認為痛經的發生可分為虛實兩大類，虛症較常出現在年輕發育未完全的小女生或準更年期的婦女（將要停經者），可因為先天稟賦不足，所以經水來得不暢，來則量少；或因房事過多，年大體衰，肝腎不足，精血虧少而致胞宮（子宮）失于濡養溫煦，造成經痛。實症則好發於生育年齡的婦女，可因受寒或受濕熱

之侵犯，或因氣滯血瘀而造成經痛。寒症：目前台灣的女性多為此症，發生原因是因為將行經之前或經行之時過食生冷導致胞宮受寒，使經來不暢，

痛經 的食療調整法



■情緒壓力會使免疫系統失控而造成經痛。

「痛經」，是每位會經痛女性的夢魘，它如影相隨的每月隨著月經來臨折騰女性美麗的身心，直到她結婚、生育，甚至到停經才停止。本文所討論的痛經，要去掉器質上的病變，如：子宮內膜異位、子宮位置不正及子宮頸狹小，因為這些疾病治療較為複雜，需以另文討論。

塞凝胞中。熱症：經行或產後感受溼熱（感染）留於衝任；一般表現為骨盆腔炎、陰道炎、子宮內膜炎。氣滯血瘀：在婦女生活中，若因情志不舒，心中懊惱而致氣鬱滯進而使血行不暢而血瘀（氣滯血行），而使經血內停於子宮就會導致經痛。

痛經食療四味

如您平時有輕微的經痛，不妨用以下的食療來調整自己的身體：

甲、砂仁藕粉

材料：砂仁三錢、藕粉一兩、木香三分。

方法：砂仁、木香研為細末，伴入藕粉以熱水沖服。

適應症：肝氣鬱滯型-經痛在兩側少腹，而且覺得脹更甚於痛。

註：氣滯者在經前腹脹者較明顯，平時易發怒，有胸鬱的現象。

乙、艾薑蛋

材料：雞蛋兩個、艾葉三錢、生薑五錢（約五片）。

方法：艾葉、生薑煮沸後，打入蛋花飲用。

適應症：寒凝胞中型——一般表現小腹冷痛，喜歡用手按，熱敷能有明顯的改善。平時手腳冰冷、臉色



蒼白，或經來時因吃冰而引起的經痛。

丙、黑豆蛋酒湯

材料：黑豆二兩、雞蛋2個、米酒120cc（約半碗）。

方法：薑、蛋、豆加水用小火煎煮，蛋熟去殼，再煮數分鐘；沖入酒服。

適應症：氣血虛弱型——此類型的人平時容易疲倦四肢乏力，胃口不好，大便溏瀉，面色蒼白、舌質色淡，呼吸氣短。

丁、桂楂紅糖湯

材料：桂枝錢半、山楂肉五錢、紅糖一兩。

方法：桂枝、山楂加水2碗，小火煎成一碗，加入紅糖煮沸即可。趁熱飲服。

適應症：寒凝血瘀型-月經顏色紫暗而且有血塊，在舌頭上可見紫暗色瘀點，小便清長色淡，舌苔白潤。

醫師的叮嚀

1. 婦女朋友們平時要注意小腹保暖，以免受寒而導致經痛。

2. 放鬆心情、放鬆肌肉、消除緊張、煩悶或恐懼心理。情緒壓力會使免疫系統失控而造成經痛，長期壓力的累積更會造成子宮內膜異位症。

3. 經量多時，不要使用衛生棉條，棉條容易使經血滯留。

4. 經痛時，不妨熱敷下腹部。

5. 經痛時可吃甜食及少量的酒，具有緩解的功效。 醫

人體有2/3是由水組成的，所以隨時補充水分是很重要的。但是常常會聽到有人說：「我不愛喝白開水，我只愛喝飲料！」。尤其是一到夏天，媒體上都是飲料的廣告，不斷挑逗消費者產生想買來喝的慾望，使得飲料市場不斷成長。在從前物質較不充足的年代，飲料口味比較清淡，成分比較單純，熱量也比較低，例如：菊花茶、青草茶、冬瓜茶等。現代的飲料不斷推陳出新，種類之多，讓人眼花撩亂。到底什麼才是比較好的飲料？天天喝飲料對身體好嗎？

• 碳酸飲料(可樂、汽水、沙士)

台灣經濟起飛之後，最先由西方國家引進的飲料，是汽水、可樂等氣泡式飲料。這類飲料都是所謂的『空熱量』飲料，因為除了糖之外沒有其他營養份，每100cc就有50大卡，速食店的大杯可樂或便利商店的重量杯，熱量就很驚人了。此外，可樂及汽水含有磷酸鹽，會妨礙鈣質的吸收，所以喝太多時對骨骼正在發育的青少年及兒童非常不好。而且可樂及汽水中的大量氣泡，也會造成脹氣，可能影響正餐的食慾。此外青少年及兒童常喜歡在運動後，大口大口的將冰可樂及汽水灌下肚，很可能讓腸胃暫時停止蠕動達1—2小時，影響消化的功能。所以運動後最好的飲料是白開水，若真的想喝冰涼飲料，一定要慢慢喝。

• 運動飲料

很多人都誤以為運動流汗之後，喝運動飲料是最好的選擇，

因為必須補充電解質。其實運動流汗時排出的電解質，腎臟自然會調節使尿液中的流失減少。所以除非是馬拉松等劇烈運動，或是劇烈嘔吐、腹瀉，否則並不須額外補充。運動飲料的鈉含量偏高，如果每次運動之後都喝，可能會使體內的電解質不平衡，腎臟負荷過大。腎臟功能不佳或高血壓患者，並不適合飲用運動飲料或含礦物質的礦泉水。

• 提神飲料

所謂的提神飲料多添加了維生素C、維生素B群、咖啡因及抗氧化物等。維生素B群的功能與能量代謝有關，可能有消除疲勞的功能，但是提神飲料是屬於食品，所以有效成分的含量其實是有限的。

• 加味水

這是近來最超人氣的飲料了。很多人都以為它不但像礦泉水或白開水一樣解渴，而且添加了各式營養素，健康又好喝，可是站在營養的觀點會認為其實不盡然。業者宣稱加味水添加果汁、維生素C、鈣或是其他營養素，讓消費者以為用來補充水分不但美味而且健康，事實上加味水所含的糖分可能比天然果汁還高，甚至所含的並不是天然果汁，而是使用化學調味料、人工香料來加味。而所謂添加了維生素C或鈣等，究竟有多少是真正能被人體所吸收，更是不得而知，因為合成的維生素C與天然的不同，可能在人體還來不及吸收，就已經有大部分排出體外，而加味水中的鈣質如果不是離子