

晚婚婦女如何 藍田種玉？

古人認為「求子之門，首重調經」，
對任何想懷孕的婦女來說，
先前準備工作是很重要的。

由於社會的變遷，現代女性普遍均較晚婚，雖然養兒防老的觀念已漸漸淡薄，但渴求有個一男半女仍是許多人的期盼；更有許多夫妻在老人家的殷盼下，急於傳宗接代，故不少晚婚婦女在婚後都希望能夠快速懷孕。大家都知道，35歲以上的懷孕婦女稱為高齡產婦，對母體及胎兒來講，其懷孕風險高於一般之妊娠。

根據研究，導致不孕的原因：女性所引起的約佔40～55%，男性引起佔25～40%，男女都有問題的



■女性年紀愈大，卵子品質愈差，受孕機率自然降低。

佔10%，不明原因佔10%。其中造成女性不易受孕的主要原因為排卵功能障礙及輸卵管和骨盆腔異常，各佔30～40%，子宮內膜異位佔6%，子宮頸異常佔5%，其他不明原因佔10%。而有那些方法能幫助這群求子心切的婦女呢？

古人認為「求子之門，首重調經」，對任何想懷孕的婦女來說，先前準備工作是很重要的。

例如有些婦女在冬令時分易感手腳冰冷、發麻，這是由於氣血新陳代謝率較低的因素，所造成末梢血液循環不良，中醫屬

「虛證」範疇。

此外，有些婦女時常覺得身體有煩熱感，並易感口乾舌燥，且伴有便秘的症狀等，這是由於氣血新陳代謝率較高之因素所造成，屬「實證」。

在中醫辨證論治指導下又可分為下列五型：



一、寒濕凝滯型

表現症狀：月經前或經期小腹冷痛，熱敷局部後疼痛減輕，經血色呈紫黑且伴有塊狀、經血量少、四肢不溫、怕冷、腰膝酸軟等。

中藥治療：可用桂枝芍藥知母湯治之。

藥膳治療：當歸生薑羊肉湯。

材料組成：當歸20克、生薑15克、羊肉250克。

作法：先將羊肉洗淨後與當歸、生薑一同放入鍋內，加入適量清水泡約30分鐘，以大火煮沸後轉小火慢燉至羊肉熟爛，再放入精鹽調味即可。

二、氣血虛弱型

表現症狀：經期或經後小腹隱隱作痛、月經量少、經色淡、質稀薄，並伴有頭暈目眩、精神萎靡、全身無力、面色淡白、食量少、大便稀溏等症狀。

中藥治療：可用十全大補湯或八珍湯治之。

藥膳治療：龍眼粥。

材料組成：龍眼肉15克、紅棗10枚、白米50克。

作法：將上述三種材料一同放入鍋內，加入適量清水，煮成粥狀樣即可食用。

三、肝腎陰虛型

表現症狀：經期或經後一、二日內小腹隱隱作痛，

並伴有腰部酸脹、頭暈、心悸、失眠多夢等症。

中藥治療：六味地黃丸
藥膳食療：墨魚烏骨雞湯。

材料組成：墨魚250克、鱈魚100克、烏骨雞100克、山藥100克、女貞子20克、枸杞子20克。

作法：將上述各種材料共燉至熟，調味後食肉喝湯。

四、溼熱下注型

表現狀況：經前及經期小腹冷痛拒按，有灼熱感，伴有腰部脹痛、白帶黃稠、腥臭，經血色暗紅等症。

中藥治療：可用防己黃耆湯加木通、茵陳治之。

藥膳食療：茯苓薏仁粥

材料組成：茯苓、白朮、芡實、薏仁、黨蔘15克。

作法：將上述藥材與白米同煮成粥，或與豬腸作湯即可。

五、氣滯血瘀型

表現症狀：月經來前一、二日或經期間小腹脹痛，經血量少，經血色呈紫黯有塊，血塊排出後疼痛可減，伴有精神抑鬱，胸肋及乳房脹痛等症。

中藥治療：可用桂枝茯苓湯加川芎、丹蔘、山藥治之。

藥膳治療：行氣排骨湯

材料：金針、茯苓、蓮子、紅棗、百合、合歡皮、

絲瓜、白果仁各15克，排骨適量。

作法：將各種藥材與排骨同煮成湯即可。

除了上述體質調整外，如何正確計算出排卵日期也是取決於懷孕的重要因素。一般利用月經週期推算容易受孕的危險期，亦稱為“易妊娠期”。

其推算方式為：下次月經來潮日前的第12~17天之間，使用這種推算方式必須是月經週期規律的女性朋友，最好有六個月以上的經期記錄。

若月經週期不規律者，可採用「基礎體溫測量法」，健康婦女在排卵時，基礎體溫會降低，測量基礎體溫需使用基礎體溫專用計，從月經來潮時開始測量，每天早晨醒來後，在沒有任何活動前，即量舌下體溫5分鐘，並加以記錄。

非排卵期體溫約在36.5℃左右，排卵日會降低至約36.2℃，利用體溫最低時來受孕是最佳時機，之後體溫就升高到36.7℃，若一直維持此體溫持續超過19天，就表示已受孕。

值得一提的是，女性體內有多少卵子是一出生就決定的，女性年紀愈大，卵子品質就會愈差，受孕機率自然就會降低，故提醒想生個優質寶寶的現代夫妻，想懷孕生子還是愈早愈好。 闕