

月喝喝四物湯這麼簡單。

## 如何喝四物湯

由於女性被賦予生育下一代的神聖使命，因此每個月都有月經週期，在這個「藏」（指子宮內膜增厚期）與「瀉」（指月經期）的循環，多數女性朋友因為「瀉」的過程後，而有「血虛」的表現，因此四物湯似乎能還是或多或少都能緩解痛經症。

但是建議屬於「血瘀型」或「寒凝型」痛經症的患者，還是應該要找合格的中醫師診斷治療，才能夠真正的對症下藥，改善惱人的痛經症。

有些人會說「我的體質很燥熱，一喝四物湯就會上火」。其實，只要在劑量比例上稍微做變化，身體燥熱的人若需要補血，仍可以飲用四物湯，只需要將降低熟地的用量，甚至是將容易上火的熟地換為偏涼性的生地，一樣能夠達到補血的效果。

而四物湯中當歸有滑腸的功用，尤其是陳年的油當歸效果更是顯著，容易腹瀉的人用量要減輕，但是大便較乾硬的人稍微多用一些，可以達到潤腸

通便的效果。

四物湯作為補血調經的飲用時機，應該要避開月經期，因為四物湯中當歸、川芎具有活血的效果，在月經期飲用會造成月經滴滴答答的，反而延長了月經時間。

## 不宜喝四物湯

最後要提醒，並不是所有痛經症患者都適合喝四物湯，尤其是有子宮內膜異位、子宮肌瘤的患者，此類患者在月經來時往往會有劇烈痛經以及月經大量出血的狀況，因此血虛的狀況會更明顯。

不宜喝四物湯是因為四物湯有活血、促進血流而活化了子宮的功能，大量的血流同時也營養了這些增生的組織，反而容易讓異位的內膜以及肌瘤增生。

而慢性盆腔炎發炎的患者若服用四物湯，同樣會造成盆腔炎充血，會導致發炎情況不易改善，因此建議在發炎期宜避免使用，可在發炎緩解後視體質狀況作適度的調養。

### 營養面診

文／黃靜宜 營養講師

## 讓妳每個月都鈣舒服

「冠玲呀！你怎麼了？臉色這麼難看！」「噓！小聲一點！我月經來了，下腹好痛，每個月都這樣，為了全勤獎金，也不敢輕易請假，只希望快快下班可以回家休息！」

「我有個朋友是營養老師，她跟我說每天喝牛奶會改善，從此我開始習慣天天喝，生理期的疼痛改善很多喔！」

「可是我一喝牛奶就會拉肚子呀！而且聽說喝牛奶會引起過敏呀！」

### 血鈣降低子宮收縮

冠玲的經痛現象是很多女性的困擾之一，對有些女性而言不只是身體不舒適，甚至會影響日常生活或工作。經痛的原因除了器質性或功能性的變化，還有很多原因都可能造成經痛，例如營養失調也會造成經痛，尤其是鈣質、蛋白質不足會造成子宮收縮不良。

因為月經要來的前14天血鈣濃度會降低，鈣質具有舒緩肌肉與神經的功效，因此鈣質不足的女性容易緊張暴躁、情緒沮喪等現象。尤其月經期間，血鈣降的更低，容易造成子宮收縮不良，引起所謂「經痛」現象；有時還會伴隨血塊排出，這種缺鈣型的經痛，只要補充足夠的鈣質就會改善。

鈣質不足除了此現象，還會出現多夢、容易緊張、吃東西很快、易打嗝、失眠、精神不集中、過動、嘮叨、脾氣暴躁、抽筋、腸燥症、指甲軟且易斷裂...，當您發現周遭朋友有上述現象，多關心一下是否缺鈣了？

鈣質對身體的生理功能，主要可以放鬆肌肉與神經、維持骨密度健康、協助凝血功能；它還有另一位好搭檔叫「鎂」，主

缺鈣型的經痛，  
補充足夠的鈣質就會改善。

要生理功能主收縮，一般而言鈣鎂比例達二比一時，吸收率較佳。

鎂攝取不足時，除了鈣質吸收率較差，還會讓人們對聲音敏感，不易入睡、憂慮、痙攣，更會造成葡萄糖代謝不良容易引起「嗜吃」現象，對食物的慾望較難控制，這是不利體重管理的。

### 天然食物鈣鎂來源

鈣質為人體所需的巨量營養素之一，飲食中鈣質來源有：牛奶、優酪乳、起士、小魚干、全穀類、傳統豆腐（鈣質含量比嫩豆腐多）、黑芝麻...。奶類屬於每天都要吃到的六大類食物，每天攝取量應達1至2杯，但實際上國人攝取足量奶製品的人口卻只有50%。

董氏基金會探究其原因發現，有些專業人士例如：醫生、營養專家，甚至某些養生、生機飲食專家等都對奶類攝取仍持疑慮，加上部分國人有過敏或乳糖不耐症，導致奶類仍然攝取不足。

事實上過敏原因很多，除非尋求醫療證實過敏原為奶製品，否則實在不需因噎廢食，忽略的乳製品的營養價值實在很可惜！

其實飲料、咖啡、茶類、氣泡式飲品，及肉類加工製品，例如肉鬆、貢丸、火鍋料等等大多會添加磷酸鹽當作食品改良劑，來增加食物保濕度脆度，然而磷酸鹽容易造成體內鈣質、鐵質流失，所以平時應以新鮮食材為較佳選擇。

鎂最佳來源為堅果類、黃豆、深綠色青菜等。