



撰文：吳翠瑜
設計：成志強
化妝及髮型：Zoe Yu (Beauty Tech)
攝影：梁錦輝
攝場：Kawaii Wong (Cool Factory)



簡
易
妙
飲

經痛之痛，男人不會明白，但各位姊妹就肯定身同感受。
據香港婦產科學會會長李福謙醫生指出，本地每四個女性之中，就有一位出現經痛之苦，問題相當普遍。
想趕走經痛又唔想倚賴藥物，中醫推介的簡易飲品應可幫到你。

治經痛

中藥調經活血

經痛可大可小，嚴重者影響工作、生活，有人吃西藥，也有人尋求傳統中醫食療治理。

註冊中醫師崔紹漢表示經痛之出現，主要是因為氣血失調引起經脈不通所致：「來經時要免飲生冷或寒涼飲品，因會令氣血凝滯，發為經痛。」崔醫師指出中藥如當歸、川芎可補氣血，推介四款中藥飲品，材料洗淨用熱水泡焗即可，做法簡單。於預計來經前七日開始至經後三日，早晚飲用，能促進血液循環，對改善經痛功效明顯。但崔醫師補充說：「紅棗、乾薑、玫瑰雖可補氣養血，但性質燥熱，熱底人飲用可能引致喉痛等不良反應，所以宜認明所屬經痛徵狀才作飲用。」

薛凱琪



▲ Fiona 由春青期開始飽受經痛煎熬：「每次經期都會肚痛，搞到面青青，坐唔安又瞓唔好，通常都食經痛藥止痛，藥效消除又再食，若身上冇藥就死忍，幸好痛楚大約維持一小時便會自動消失。」最近聽從中醫意見服用湯水，經痛問題日漸改善。

谷祖琳



▲ 每次經期有輕微腹痛，反而頭痛更嚴重，我習慣飲薑茶，痛楚不久便會消失，好使得！

▶註冊中醫師崔紹漢指出，女士情緒不穩、氣血運行不暢或虛弱都會使經痛發作。



▶家庭醫生關嘉美都有經痛問題，她認為飲用熱飲對舒緩經痛效果最佳。



寒濕凝滯型 生薑肉桂茶

材料： 生薑 4片
肉桂 3克
陳皮 1角

療效： 行氣散寒，益腎

徵狀： 經前或經後小腹隱隱作痛，經色黯淡量少，或有耳鳴、頭暈眼花、腰痠背痛。



氣滯血瘀型 玫瑰花

材料： 玫瑰 6克
茉莉 6克
菊花 6克

療效： 疏肝解鬱，清肝明目

徵狀： 經前或經期時腹部及乳房脹痛，煩躁易怒，月經量少，經色瘀暗有血塊。



氣血虛弱型 靈芝杞子茶

材料： 靈芝（切碎） 6克
杞子 6克
龍眼肉 6克
紅棗（去核） 2粒

療效： 補血益氣

徵狀： 月經將淨或經後腹痛綿綿，面色萎黃，經期推後，月經量少。



陽虛內寒型 生薑紅棗茶

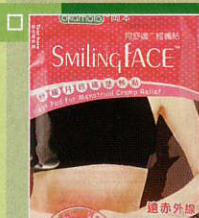
材料： 紅糖 1茶匙
生薑 4片
紅棗（去核） 2粒

療效： 補虛散寒

徵狀： 經前或經後腹部冷痛，怕冷，渾身疼痛，月經量少，經色黯淡有血塊。



關嘉美 拆解常見舒緩經痛方法



治經痛發熱貼

「原理上都可促進血液循環，不過不肯定產品安全性，較支持用熱水袋直接敷在腹部上面。」

月見草油丸

「這類草本性藥丸，政府未有監管，功效成疑。」



止經痛特效藥



「需要時每次可服用一粒500mg，一日最多四次，可能對胃部產生副作用，但機會相當輕微，最緊要飽肚服。」

避孕藥

「新一代避孕藥不會引致肥胖，可以抑制卵巢排卵，前列腺素分泌亦會減少，因而舒緩經痛，大部分女士服用都奏效，但需連續服用，應諮詢醫生，患有心血管類疾病人士不宜。」



繼發性經痛 宜及早求醫

香港婦產科學會會長李福謙醫生表示，經痛有兩種，因患上子宮纖維瘤、子宮內膜異位和盆腔炎而出現的屬繼發性經痛，痛楚在經前數天出現，待經期完了亦會繼續，由於病情嚴重，處理不當可能引致不育，患者宜諮詢醫生意見。由於行經時子宮內膜脫落，內膜釋放出大量前列腺素令子宮收縮痙攣，引起的屬原发性腹痛，通常在來經後第二至十二個小時前發生，痛楚會於一日後逐漸減退，並無病因，大多出現在年輕女性身上，痛楚程度比較前者輕微，可服用特效止經痛藥或避孕藥來減輕痛楚，但藥效只屬暫時性，不能徹底根治問題。

▶李福謙醫生認為香港女性原发性經痛問題十分普遍，服用經痛特效藥或避孕藥可迅速舒緩痛楚，引起的副作用不大，但須注意服用分量。

