

# 治痛經 週期療法



文、攝影／楊舜斌

對許多女性來說，每個月總有幾天是最難熬的時刻。一名二十四歲的護士，每當月經來臨，就容易腹痛、腰酸、頭暈目眩，天氣越冷症狀越嚴重，嚴重影響生活，尋求治療後才發現原來是痛經。經施予艾條薰灸，並針對氣血虛弱，給予益氣養血，配合月經週期療法，不久後經痛情形獲得改善。

痛經指的是月經來潮時或經期前後出現的下腹部疼痛，常伴隨其他全身症狀，如乳房脹痛、腰酸、甚至噁心嘔吐等，嚴重者會影響生活及工作，多發生在經前一兩天或月經來潮後開始。而根據統計，全臺灣有七到八成的女性有經痛的困擾，其中有百分之十五的人因此影響到工作和生活，裡面又有近百分之八女性嚴重到無法工作，須請假在家休息，尤以二十到二十四歲的女性占大多數。

大林慈濟醫院中醫師楊紓怡表示，以中醫來說，引發痛經的根本因素有兩種，一種是「不通則痛」，就是月經期間，氣血運行不暢，導致淤塞，讓經血運行受阻，產生疼痛。另外則是「不榮則痛」，主要是氣血虛弱不足，使子宮無法獲得充分血液濡養所造成的缺血疼痛。此時可使用月經週期療法，針對病人體質配合藥食療法進行調理，能有效改善月經帶來的不適。

楊紓怡醫師建議女性平時若有經痛困擾，除了應多喝水、多休息，保持睡眠充足外，還可利用毛巾熱敷或在家自行簡單的穴位按摩。如果感到腰痠，可以按摩位於脊椎旁兩指寬度，與肋骨下緣相平行的腎俞穴，能補益腎氣，治療腰痠。另外，像是有腹痛症狀的女性，則可按壓氣海穴、關元穴等，分別在肚臍正下方兩根手指和四根手指的位置，可

減緩經期帶來的腹痛，平時多加按摩，對腸胃不通的人，也有很好的治療效果。

要消除經痛，除了靠穴位按摩和熱敷外，楊紓怡建議女性生理期間應忌食寒涼生冷及刺激性的食物，像是柑橘類和哈密瓜、西瓜等瓜類水果，皆屬冷性食物，經痛的患者應避免在生理期前後食用。此外，也應減少咖啡因的攝取，如咖啡、茶、可樂等，多吃低鹽清淡的食

物，都能有助於改善經痛問題。

如果痛經症狀嚴重，許多醫院也提供艾條薰灸的治療方法。因艾草具有鎮痛的療效，配合穴位熱敷，可達到良好的止痛效果。平日在家也可自製「枸杞紅棗茶」飲用，具有補血、滋養，減緩痛經的療效。楊紓怡提醒，雖然舒緩經痛的方法很多，但如果都無法舒緩經痛情形的話，還是應找醫師診斷治療，才能對症下藥。👤

### 「枸杞紅棗茶」

#### 作法：

枸杞 30 克、紅棗 10 顆、冰糖適量，以 1000cc 的水慢火煮滾，稍悶後待溫即可飲用，氣虛者亦可酌量加入黃耆片共煮。〈桂圓紅棗茶則去枸杞加入適量桂圓共煮即可。〉



氣海穴：肚臍正下方兩根手指處



關元穴：肚臍正下方四根手指處