

懷孕的中醫調理

文 / 楊成湛 花蓮慈濟醫學中心中醫科主治醫師

很多孕婦在懷孕期間遇到妊娠不適問題時，常因擔心西藥會影響胎兒的健康會選擇藥性溫和的中藥。雖然中藥對於害喜、安胎、水腫有不錯的調理效果，但中藥或多或少也會影響胎兒，一定要經過合格的中醫師診斷、處方才可服用。

改變體質孕育後代 最初三月謹慎用藥

無論孕婦原本的體質為何，通常在懷孕階段會有些改變，但仍以血虛、氣盛為主。孕婦因為月經停止來潮、及為孕育胎兒而造成體內循環系統的改變等，整體孕期會出現血感不足、氣易偏盛的特點。以中醫觀點看懷孕時母體的常見的身體生理變化包括：初期由於血聚於下，沖脈氣盛，肝氣上逆，胃氣不降的關係，會有飲食偏好改變、噁心作嘔、晨起頭暈等現象，通常症狀並不嚴重，大多能自然消失。胎兒在四到十二週時形成心血管系統、中樞神經系統、四肢及五官，十二週以後則是胎兒的生長期，所以懷孕前三個月的初期時服藥要相



「保產無憂方」由當歸、川芎、川貝母、炙黃耆等組成，主要以理氣去瘀為主，還是要由醫師診斷孕婦體質後再使用。攝影 / 謝自富

當謹慎。

一般而言中藥的活血化瘀藥物如川芎容易影響子宮收縮，千萬不可服用；又如薏仁要慎用，因為薏仁具有利濕消腫的作用，對於胎氣弱的孕婦，可能造成早產或流產。當歸也不宜過量使用，當歸具有活血效果，太多當歸會造成孕婦燥熱；紅花也是具有活血效果，太多容易造成流產，但即使少量都不建議使用。

害喜不適為母愛 理氣健脾護母體

懷孕時因體內賀爾蒙變化的關係，也會影響腸胃蠕動，在懷孕初期常會出現噁心、想吐、吃不下的症狀；到了懷孕中後期出現腹脹、便秘，中醫在《內經》、《素問·六元正大論》中就指出「脾土健運，胎孕可保。」安胎、保胎重視運脾，這是最古老的安胎、保胎啓示，如香砂六君子湯，就是中醫理氣健脾的調理方式，其中人參、茯苓、甘草、白朮能強化腸胃機能，幫助消化吸收；陳皮能增進食慾；半夏、茯苓能去胃腸內之停水；木香止腹痛止瀉；砂仁消脹解悶。中醫在治療懷孕期間的疾病時，特別注重治病與養胎並重，如果孕婦在懷孕初期有些感冒症狀，咳嗽有痰合併腸胃脹氣，可用紫蘇這種較溫和的中藥治療感冒，一方面可以緩解感冒的不適，另一方面也有安胎的作用，因中醫典籍中指出：「紫蘇香溫散寒，寬中消痰，順氣安胎。」可治病又兼顧養胎。有些孕婦除了孕吐、吐酸水、胃灼熱，還伴隨焦慮、情緒低落、身體燥熱，中醫可用疏肝解鬱的方式治療，如加味逍遙散有不錯的效果。而便秘不僅會造成腹脹、腹痛，更可能合併痔瘡的產生，嚴重者還可能影響到懷孕使血壓升高，甚至誘發早產。中醫認為胎兒生長來自「父精母血」，懷孕期間媽媽必須透過血液提供大量



紅花（左上）具有活血功能，和具有瀉下功能的大黃（右上）、破氣的枳實（左下）以及活血的桃仁（右下）都可能容易造成流產，孕婦要小心避免。攝影 / 謝自富

營養給胎兒，因此媽媽容易有陰血虛的體質，導致腸胃津液不足而發生便秘。中醫調理孕期便秘，會選用輕微潤下作用的麻子仁丸或補中焦脾胃之氣的黃耆、白朮等溫和中藥來治療。

原則上產前的任何疾病或不適都可以使用中藥調理。包括妊娠惡阻（妊娠嘔吐）、妊娠腹痛、胎漏（妊娠時陰道少量出血）或胎動不安（先兆流產）、小產、滑胎（習慣性流產）、妊娠水腫、感冒、咳嗽、皮膚炎、高血壓、蛋白尿等。但是最好先經西醫婦產科的確診後，再來服用中藥調理。有些比較嚴重的問題，如脅迫性流產、妊娠高血壓綜合症（妊娠毒血症）、合併甲狀腺功能亢進症、前置胎盤、胎位不正等，則須配合西醫的治療與密切觀察。

人參藥性殊異 孕婦使用需當心

不少長輩會鼓勵孕婦多喝人參湯或以人參燉雞來進補。在臨床上通常是

有氣虛的情況下才使用人參。例如體質虛弱的孕婦，出現少量陰道出血、腰酸或下腹隱痛，有流產可能時，可以人參配合補氣固攝中藥，往往可收到很好的安胎效果；或當妊娠嘔吐厲害，孕婦身體虛弱時，可以人參配合健脾胃藥物調理，很快便可改善。但是對於實熱體質的孕婦，或懷孕後期的孕婦一般體質偏熱，屬於中醫的血熱或陰虛火旺體質，此時如果濫服溫熱補品，確有可能助火動胎，加重妊娠不適症狀。另外妊娠後期，部分孕婦有下肢水腫情況，有的甚至出現妊娠毒血症（高血壓、水腫和蛋白尿），此時服用人參反而會造成升高血壓；且人參有抗利尿作用，對於水腫患者亦不利。因此，懷孕後期服食人參必須慎重。另外，服用人參時，因人參種類甚多，如高麗參、吉林參、黨參、粉光參、太子參等，有所謂的溫補、平補、涼補的不同，應視體質來選擇。

服用藥物遵醫囑 才是保產無憂方

民間流傳廣泛的十三味傳說具有保胎功效，不少孕婦就自行到中藥房配服幾帖以求安心。十三味即安胎飲，或稱保產無憂散，由當歸、川芎、白芍、黃耆、菟絲子、厚朴、艾葉、川貝母、羌活、荊芥、枳殼、生薑、甘草等十三味藥組成。此方藥物以理氣活血為主，其適應症應為氣滯血瘀。主要用於胎位不正和難產不下。它的

安胎保胎功效，應是建立在糾正胎位或難產催生的基礎之上，而不是可供一般懷孕婦女預防流產、早產之用。用之不當甚至可能導致流產。所以十三味不可做為懷孕婦女有病治病、無病保胎的通用方。基本上如果懷孕過程順利，無任何身體上的不舒服，是不建議無謂服藥來保胎安胎的。

總之，在懷孕期間服用任何中藥，都要經過醫師診斷。孕期間罹患感冒、害喜、妊娠糖尿病、高血壓等，都可以由中醫根據孕婦的體質和病情，開給平和的中藥或藥膳調理，但為避免影響胎兒，切忌自行服用。中藥最大的優點就是既可治病又可養身，還可以做成美味可口的藥膳。中藥的劑量會依據個人體質虛、實、寒、熱做調整，副作用極低，藥性十分溫和，不但可以緩解西藥的副作用，有時還可以加強西藥的功效。很多人擔心吃西藥的同時能否吃中藥，只要經合格中醫師診斷後開藥，將中西藥服用時間隔開至少一小時，基本上是安全的，有時還會有加乘效果。唯一千萬不要輕信偏方，擅自服用來路不明的藥。其實藥即是毒，中藥西藥皆然，在各種藥物的使用上，都需醫師評估之後監測，劑量、時間亦需謹慎拿捏，最怕就是一般人自行抓藥或誤信偏方，使用過量或時間過久而導致副作用。平時注意飲食，不要過度勞累，生活正常，心情開朗，才是懷孕身體調理最重要的基本功。🌱

年後減重 健康迎春

文 / 李淑惠 花蓮慈濟醫學中心整形外科資深護理師 編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

過完一個年，相信大家體重都多加了幾公斤，我有豐富的減重經驗，並且成果持續至今，希望減重經驗能讓大家都能恢復體態、健康一整年！

我是位整形外科護理師，平時忙碌工作，加上以湊不出時間運動為由，衣服由 M 號一路穿到 XXL，過去的緊身衣也變成寬鬆的 T 恤，身體肥胖、膽固醇過高、高血壓接踵而來，到後來因為只爬一層樓就氣喘吁吁……

年輕時隨便減個五公斤只要幾週，近幾年來，我發現體重總是上得快而下得慢，為了回復有曲線的身材，找回健康的身體，我養成正常三餐的飲食習慣，飯後不再馬上坐或躺，漸漸小腹變小了，當遇到體重瓶頸時，我利用下班後去游泳及打桌球，每周持續五天，雖然已十幾年沒打球，但越打越有心得，球技也越來越進步，運動滿身大汗才回家。現在的我心肺功能變強、體態變輕盈，過去因為高血壓高血脂吃了約三個月的藥，因為減重現在也正常了，最喜歡聽到是「妳變了！」「變年輕了」！

青菜粗食加運動 身體感受得到

首先說節食，減重不宜太快，一週以零點五到一公斤為原則（如每天減

少五百大卡熱量、或增加五百大卡的消耗）。「絕食」減肥並不是很好的方法。根據研究報告，長時間的絕食，雖然可以消除體內多餘的脂肪，但在脂肪分解過程中肌肉纖維會損傷、萎縮或老化。我採取的是「過傍晚不食」的方法，如果運動後餓了就吃燙青菜或水果。

一開始很難堅持，但是幾天後，身體就會慢慢調整狀態來適應。饑餓難耐的時候可以吃一些青菜水果或燕麥片比較有飽足感，一段時間後會明顯的發現自己胃口變小，即使是很想吃的東西也沒有了以前的食量。當遇到瓶頸，很多人便放棄了，但經由運動堅持下去的話，我想成功減肥就不遠了。

所以節制飲食可不是不吃喔！否則弄壞身體，可是沒有體力再繼續運動下去呢！大家都知道，最安全有效的減肥方法就是飲食控制、只要把飲食習慣稍做改變，把運動當作好朋友，並在運動中找到快樂或成就感，相信不久之後，您就會發現運動真是好處多多，長期下來還可以保持身材，相信您不用餓著肚子，也可以減肥成功喔！

理想體重的計算方式

男性標準體重 (公斤) = (身高 (公分)-80) × 0.7

女性標準體重 (公斤) = (身高 (公分)-70) × 0.6

超過 10% 為體重過重；超過 20% 稱為肥胖。

身體質量指數計算

體重公斤 (kg) ÷ 身高公尺平方 (m²)

超過 27 kg/m² 為肥胖

運動注意事項：

1. 要有耐心持續實行：耐心可是運動減重法最重要的關鍵！運動是要每天執行才看得到成果！因為運動所產生的體型變化並不是立即的，要過一段時間（兩週以上）才可以感覺到，所以千萬不可以心急，也不要使用不正確的減肥法。
2. 運動也會有抗性，所以每天都做同一種運動，身體會產生適應，所以建議要有多元化的運動種類，不僅較容易減重，也比較有趣喔！
3. 隨時隨地能站著就不要坐著，能坐著就不要躺著。就算看電視的時間也可以做做小運動；如果是上班族，別忘了中午吃飯時走遠一點，多運動一下；上班時也可以多多走動，倒個茶或上上廁所，小小的動作，不僅可以休閒放鬆一下，也可以達到運動的目的喔！
4. 如果體重的下降已經逐漸進步，但是腰圍、大腿依然絲毫未改善，可能是運動量不足的關係，可以訂定每天運動計畫，哪怕只有幾分鐘。

健康飲食原則：

1. 勿暴飲暴食，盡量不要外食吃大餐或接受宴客。
2. 避免動物皮或丸類等高油脂食物；花生、瓜子、開心果、核桃亦須計算油脂熱量。
3. 食物烹調方式要注意：炒麵、炒飯、炒米粉、油炸物皆屬高油脂食物必須避免，若青菜用油炒，其他的食物可用清蒸、水煮、燉、滷、燒、烤等不必用油之方式烹煮，反之亦然。
4. 盡量選用高纖維食物取代同類精緻加工的食物。例如：糙米飯優於白米飯，又優於糕粿或米麩、五穀粉等加工過食物；全麥土司則優於白土司。
5. 配菜當中若有山藥、玉米、馬鈴薯、芋頭、番薯、綠豆、紅豆、薏仁、菱角、栗子、蓮子等澱粉食物皆需換算成飯、麵類。
6. 勾芡、濃湯、糊狀食物應避免。
7. 罐頭、泡麵、飲料、果汁、醃製食物（如醬瓜）亦應避免。
8. 減少零食、拒絕高糖飲料，多吃蔬菜。🌱