



媒體報導

日期：2014年4月22日(星期二)
資料來源：經濟日報 - 副刊 - 醫健營 - C8
標題：體質偏頗 帶下病
參考網址：[請按此](#)

基督教家庭服務中心銅鑼灣中醫健康中心註冊中醫師李翠妍表示，帶下病是一個女性常見的問題，主要成因有3方面，包括：脾虛、腎陽虛和濕熱下注。「由於脾虛運化失司，水液代謝欠佳，因而導致身體積聚濕氣。濕氣可以積聚在不同位置，所衍生的問題也有不同，例如濕氣在頭部積聚，會頭暈、頭重，如濕氣在下焦積聚，便會形成帶下病。」

濕氣積聚，歸因素體脾虛、水滯不運化、經常進食生冷食物、阻礙脾胃消化吸收功能；其次是久居濕地，住近海邊，感受濕邪。另外，七情(喜、怒、憂、思、悲、恐、驚)7種精神活動歸入五行，五臟(心、肝、脾、肺、腎5個臟器)也是歸入五行，所以當情緒不好，便容易傷害五臟，其中思慮傷脾，故思想負擔重或經常憂慮的人，都有機會傷害脾胃。

李翠妍醫師表示，帶下病患者很大機會同時有其他身體問題，必須正視，找出真正致病原因。

▼ 淮山是常用食材之一，很多家庭湯水都會用到淮山，它具有健脾功效。



當身體出現一些異樣時，有時候為怕尷尬，想知又不敢問，搞到個心經常囉囉嚟。

女性帶下病的確是一個令人難以啟齒的疾病，根據中醫理論，此病反映了體質的偏頗，是身體發出的警號，因此必須及早發現問題，及時治療。

腎陽虛亦是帶下病成因之一，此與先天稟賦不足，即母體懷孕時不夠營養，所以嬰兒出生後至長大，都有很大機會腎陽虛。房事頻繁、生產(產子)過多、老年體虛或長期生病，亦會傷腎，造成腎氣不固。另外，春天天氣潮濕，濕氣阻礙脾胃的氣化功能，形成脾虛、濕盛的體質，出現白帶。

帶下病患者的體徵

她指出，根據白帶的成因，帶下病的女性會有些共同體質。「如脾虛者，面色白或萎黃，還會胸悶不舒，大便稀爛。由於脾主肌肉四肢，故脾虛者亦容易出現四肢倦怠、浮腫、無力等。如是腎陽虛，她們通常夜尿多、小便清長、腰膝痠軟、面色晦暗、畏寒肢冷、小腹冷、大便溼、耳鳴等。濕熱下注者，會有口苦口膩、胸悶納呆、小便短赤、小腹作痛、容易暴燥等症狀。」

白帶由脾運化、腎閉藏，任脈所司，帶脈約束。正常都可以有白帶，多數白色或透明，無特殊氣味，量不多，月經前後、排卵期、妊娠期量可增多，而無其他不適。不正常的白帶，在量、色、質及氣味上有異常，如白帶太多或五色稠雜及腥穢者，便是屬於

病理性白帶。

在西醫角度，白帶可以是陰道炎、宮頸炎、盆腔炎等情況，而中醫認為白帶是體質的反應。若不處理，身體出現的問題會愈來愈多。「人體五臟相關，初期脾虛置之不理，便會影響其他臟腑，導致身體愈來愈虛弱，免疫功能減低了，病痛自會多。」再者，帶下病可以是身體某些疾病的其中一個症狀，如果有五色帶下(混合了濃、血、黃)，並有臭味，體重突然下降，必須進一步檢查，排除惡性病變。

按個別體質治療

對治帶下病，必須根據病因，如脾虛，便需要健脾益氣、升陽除濕；腎陽虛便要溫腎培元、固澀止帶，濕熱的話，就要清熱止帶。患者切忌吃生冷食物，免得易耗傷脾陽，脾失健運而引起帶下病。辛辣、肥甘厚味的食物都少吃為佳，因會阻礙脾胃氣血運化，並生濕熱。

日常生活方面，不宜常接觸冷氣，或久居濕地，以免寒濕影響身體運化。針對帶下病，要保持外陰清潔乾爽，勤換內褲，注意經期產後衛生，禁止盆浴；經期勿涉水，避免久居濕地。對有交叉感染的帶下病，治療期間禁止性生活。避免早婚多產及人工流產，防損傷腎氣。定期進行婦科檢查，發現病變時應及時治療。

帶下病的治療時間因人而異，如果近期才有此問題發生，病情可能相對輕微，調整身體時間不會太長，反之從小已有腎氣不足，長期有白帶，治療時期會較長。「中醫是看人的整體，例如脾胃虛濕氣重，除了有白帶外，濕氣亦可能流向頭部，容易有頭暈，或濕氣在中焦，會有作嘔作悶的情況，因此必須經過中醫的辨證論治，再透過適當的藥療改善病情。」

撰文：何寶華
攝影：曾育為
編輯：周美好
美術：勞偉健
主圖：Thinkstock

體質偏頗

簡單日常食療

李翠妍醫師表示，有些食療適合帶下病女性進食，如用淮山、白扁豆煲湯飲用，有健脾去濕功效；用蓮子、芡實煲湯，可補腎固澀。白帶與濕氣有關，此湯水亦有助祛除濕氣，煲湯時間大概45至60分鐘左右。清濕熱，則可用土茯苓、金銀花加水煲來飲。

當身體出現一些異樣時，有時候為怕尷尬，想知又不敢問，搞到個心經常囉囉嚟。

女性帶下病的確是一個令人難以啟齒的疾病，根據中醫理論，此病反映了體質的偏頗，是身體發出的警號，因此必須及早發現問題，及時治療。



基督教家庭服務中心銅鑼灣中醫健康中心註冊中醫師李翠妍表示，帶下病是一個女性常見的問題，主要成因有 3 方面，包括：脾虛、腎陽虛和濕熱下注。「由於脾虛運化失司，水液代謝欠佳，因而導致身體積聚濕氣。濕氣可以積聚在不同位置，所衍生的問題也有不同，例如濕氣在頭部積聚，會頭暈、頭重，如濕氣在下焦積聚，便會形成帶下病。」

濕氣積聚，歸因素體脾虛、水滯不運化、經常進食生冷食物、阻礙脾胃消化吸收功能；其次是久居濕地，住近海邊，感受濕邪。另外，七情（喜、怒、憂、思、悲、恐、驚）7 種精神活動歸入五行，五臟（心、肝、脾、肺、腎 5 個臟器）也是歸入五行，所以當情緒不好，便容易傷害五臟，其中思慮傷脾，故思想負擔重或經常憂慮的人，都有機會傷害脾胃。

腎陽虛亦是帶下病成因之一，此與先天稟賦不足，即母體懷孕時不夠營養，所以嬰兒出生後至長大，都有很大機會腎陽虛。房事頻繁、生產（產子）過多、老年體虛或長期生病，亦會傷腎，造成腎氣不固。另外，春天天氣潮濕，濕氣阻礙脾胃的氣化功能，形成脾虛、濕盛的體質，出現白帶。

帶下病患者的體徵

她指出，根據白帶的成因，帶下病的女性會有些共同體質。「如脾虛者，面色白或萎黃，還會胸悶不舒，大便稀爛。由於脾主肌肉四肢，故脾虛者亦容易出現四肢倦怠、浮腫、無力等。如是腎陽虛，她們通常夜尿多、小便清長、腰膝痠軟、面色晦暗、畏寒肢冷、小腹冷、大便溏、耳鳴等。濕熱下注者，會有口苦口膩、胸悶納呆、小便短赤、小腹作痛、容易暴躁等症狀。」

白帶由脾運化、腎閉藏，任脈所司，帶脈約束。正常都可以有白帶，多數白色或透明，無特殊氣味，量不多，月經前後、排卵期、妊娠期量可增多，而無其他不適。不正常的白帶，在量、色、質及氣味上有異常，如白帶太多或五色稠雜及腥穢者，便是屬於病理性白帶。

在西醫角度，白帶可以是陰道炎、宮頸炎、盆腔炎等情況，而中醫認為白帶是體質的反應，若不處理，身體出現的問題會愈來愈多。「人體五臟相關，初期脾虛置之不理，便會影響其他臟腑，導致身體愈來愈虛弱，免疫功能減低了，病痛自會多。」再者，帶下病可以是身體某些疾病的其中一個症狀，如果有五色帶下（混合了濃、血、黃），並有臭穢、體重突然下降，必須進一步檢查，排除惡性病變。

按個別體質治療

對治帶下病，必須根據病因，如脾虛，便需要健脾益氣、升陽除濕；腎陽虛便要溫腎培元、固澀止帶，濕熱的話，就要清熱止帶。患者切忌吃生冷食物，免得易耗傷脾陽，脾失健運而引起帶下病。辛辣、肥甘厚味的食物都少吃為佳，因會阻礙脾胃氣血運化，並生濕熱。

日常生活方面，不宜常接觸冷氣，或久居濕地，以免寒濕影響身體運化。針對帶下病，要保持外陰





清潔乾爽，勤換內褲，注意經期產後衛生，禁止盆浴；經期勿涉水，避免久居濕地。對有交叉感染的帶下病，治療期間禁止性生活。避免早婚多產及人工流產，防損傷腎氣。定期進行婦科檢查，發現病變時應及時治療。

帶下病的治療時間因人而異，如果近期才有此問題發生，病情可能相對輕微，調整身體時間不會太長，反之從小已有腎氣不足，長期有白帶，治療時期會較長。「中醫是看人的整體，例如脾胃虛濕氣重，除了有白帶外，濕氣亦可能流向頭部，容易有頭暈，或濕氣在中焦，會有作嘔作悶的情況，因此必須經過中醫的辨證論治，再透過適當的藥療改善病情。」

簡單日常食療

李翠妍醫師表示，有些食療適合帶下病女性進食，如用淮山、白扁豆煲湯飲用，有健脾去濕功效；用蓮子、芡實煲湯，可補腎固澀。白帶與濕氣有關，此湯水亦有助祛除濕氣，煲湯時間大概 45 至 60 分鐘左右。清濕熱，則可用土茯苓、金銀花加水煲來飲。

- 完 -