女人，有什麼病

因應成長週期變化階段養生 80食療方幫助女性消病除煩

小董 著

中醫博士、國家級保健營養師

《頭條日報》專欄作家

女人，有什麼病

小董 著

序

小董對醫學的執著是我十多年來難得一遇的學生，兩年多來在南京江蘇省中醫院的共同研究和切磋，不難發現她對醫學上深層的造詣，基本功根深蒂固之餘，對婦科病、腫瘤細胞認識的透徹，早已遠遠超過一般中醫博士的功力！

擁有西醫基本知識的小董，在思維上對疾病的認知頗有獨特見解，且往往根據病人微細的病徵便能洞察到病因及疾病發展和預後，古人稱之為「見微知著」，更值得一讚的是她高尚的醫德，「父母心」在小董身上時刻可見，我本以為香港人與國內人文化有所差異而較難溝通，

但她跟病患者及其家屬的感情很容易便建立起來並得到無限量的信任！

我身為小董的老師有很深的體會，並相信她能發揮最大潛能幫助不同病患，成為病人的天使守護神。

章永紅教授

國家科學技術獎評審專家
南京中醫藥大學第一臨床醫學院中醫內科學及
江蘇省中醫院中醫內科腫瘤學教授兼
主任醫師、博士生導師

序

社會服務及行醫多年，接觸到許多各行各業的頂尖人士，小董出現在面前時，我不由眼前一亮。在一般人心目中，中醫，尤其是比較著名的中醫，多半是高齡老者，還多數是男性，眼前這個中醫博士，卻分明是女兒身，滿臉都是笑容且性格開朗。

深入瞭解後，發現她可能並非地球人！學問之淵博，不只是中醫藥、參茸、海味等，還有西醫、獸醫基本知識、天文、海洋生物研究、植物學、農業技術……總而言之，一切與生命、生物有關的事物，她都喜歡研讀。

一位已經忙得不可開交的腫瘤科中醫，還會定期舉辦講座，好奇心的驅使下成為座上客，台上的小董收起平日的活潑，卻多了一分愛心，精心安排的疾病題目，讓台下所有人隨便發問並孜孜不倦地一一解說，此等耐心令我由衷欽佩。曾經一次我問：「平素妳要診症、寫稿、出書、

辦講座、回中國採藥和上網搜尋新醫學研究；還要養狗、養龜、養魚、玩鸚鵡，假日又到田裡去種田七、培植水耕菜和姬松茸，一天到底能睡多久呢？」

她妙答：「累了便睡，但睡了又會因為想到甚麼便爬起床挑燈夜讀！生命太短，我不夠聰明當上科學家研究絕症的治療藥物，卻希望把握分秒把生命參透，把不能治癒的惡疾患者延長壽命，等……一個希望的誕生！」相信我！小董是外星人！是拯救地球的可愛外星人！願她的文字可以帶給你們健康！

林志傑醫生

B.B.S. MH SBStJ 太平紳士
香港特區政府銅紫荊星章
香港特區政府榮譽勳章
英女皇聖約翰五級榮譽勳章

目錄

序 002

女人，一生分不同階段 009

十四歲至二十一歲 015

(1) 暗瘡 016

(2) 婦女多毛症 019

(3) 雀斑 022

(4) 面游風 023

(5) 月經病 025

(6) 白帶 030

(7) 粉刺 032

(8) 白駁風 033

二十一歲至二十八歲 035

(1) 月經病 036

(2) 腸胃虛弱 048

(3) 蟹足腫 051

阿膠田七烏雞湯

蟹足腫外洗方

(4) 唇風 053
(5) 便秘 056
(6) 乳腺增生 060
(7) 濕瘡 064

冬瓜石斛綠豆茶

二十八歲至三十五歲 069
(1) 不孕症 070
(2) 妊娠病 074
(3) 產後病 080
(4) 癥瘕 086

消癥散瘕外熨方

三十五歲至四十二歲 089
(1) 黑眼圈 090
(2) 鵝掌風 093
(3) 扁平疣 096
(4) 痔瘡 098
(5) 甲狀腺功能亢進症 101
(6) 肉瘤 103
(7) 月經病 105
(8) 紅斑狼瘡 108

益腎養血鹿茸湯

四十二歲至五十六歲 111
(1) 更年期綜合症 112
(2) 閉經 115
(3) 崩漏 116
(4) 黃褐斑 117
(5) 三高 119
(6) 高血壓 123

苦瓜石榴汁

五十六歲以後 125
(1) 中風 126
(2) 阿爾茨海默病 127
(3) 柏金遜病 130

野生黑杞子蜜

延緩衰老中藥現代研究 133
中藥的延緩衰老作用 136
延年益壽藥 140
延年益壽湯水 150
祛斑外治方 156

紅景天抗氧祛斑面膜蜜

女人，一生分不同階段

現實生活中的都市女性，幸福？快活？擔憂？思慮？不論是哪一類型的妳，在不同時代、年紀也會受周遭環境、氣候、飲食、壓力等影響，導致身體內部失了平衡而得了小毛病……中毛病以至大問題，而徬徨失措。所謂「知己知彼，百戰百勝」的道理，能預知便能預防，能參透便能迎刃而解，讓我們來走一趟女人一生的歷程，懂了，便不用害怕；明了，便能扭轉乾坤！

女士們養生，除了要遵循自然規律和生活規律外，人體的生理變化規律也不容忽視，而根據人在每個週期內的變化而當進行相應的養生調補行為，就稱之為「階段養生」。

《黃帝內經》對「階段養生」有「七女八男」的觀點，什麼是「七女」呢？是以「七」為律，分階段道出女人在不同年齡階段裡會出現的生理變化而作養生律法。

「一七」，即七歲。「女子七歲，腎氣盛，齒更髮長。」解作：女子到七歲之時，腎氣開始充盈，頭髮茂密，牙齒更換（乳牙脫換成新牙）。

「二七」，即十四歲。「二七而天癸至，任脈通，太沖脈盛，月事以時下，故有子。」解作：女性到十四歲時，荷爾蒙這主宰人類生殖能力的基本物質已成熟，月經來潮，是可以懷孕產子的階段，此時正是生長發育的高峰階段。

「三七」，即二十一歲。「三七腎氣平均，故真牙生而長極。」解作：女性到二十一歲，發育成熟，荷爾蒙水

平穩定了，智慧齒也長成，繁殖下一代就在此時為佳，是大自然的規律。

「四七」，即二十八歲：「四七筋骨堅，髮長極，身體盛壯。」解作：女性到了二十八歲那年，生殖功能也達到了一個高峰點，這時候，女性的身體最健壯；所以，古人認為女子二十而嫁，然後在生命狀態最高峰期定可養育一個很健壯的孩子，故女士們最好在二十八歲之前完成第一胎的生育。

「五七」，即三十五歲。「陽明脈衰，面始焦，髮始墮。」解作：女性到了三十五歲便開始衰老，「陽明脈」指的是「胃脈」；亦即胃氣開始虛衰了，由於「陽明脈」在十二經絡中走的是臉部和額頭部位，故此，女士們在三十五歲左右很有可能出現可惡的「魚尾紋」和「火車軌」，同時臉容也開始憔悴，且也會有脫髮的情形。

「六七」，即四十二歲。「三陽脈衰於上，面皆焦，髮始白。」解作：到此年紀，女人的六臟功能開始衰退，

出現臉色不再紅潤，甚至發黃，無光彩，頭髮開始乾枯，白髮頻長。

「七七」，即四十九歲。「任脈虛，太沖脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。」解作：荷爾蒙水平下降，相當於「更年期」的到來，「閉經」出現，無月經亦即沒有再懷孕的可能，至於身體上的形態亦不再苗條。

「八七」，即五十六歲，雖然《黃帝內經》中闡述女性階段養生只講到「七七」，但五十歲過後的女性更要注重保養，皆因此年紀開始五臟六腑和筋骨髮膚皆衰退，有可能出現不同程度的痛症或不適感而需要加倍注意預防及調養。

在瞭解女性一生不同階段會有機會遇上某些生理病變之前，小董希望簡單介紹一下「中醫九型體質」。「體質」是指人受先天和後天的影響，而呈現的一個結合了生理和心理的生存狀態；根據每個人不同的強弱、寒熱等不同體質，來進行分析和對證調養是中醫特色，也成為中醫養生保健的重要依據。

1. 平和型	2. 氣虛型	3. 陽虛型
• 雙目有神 • 精力充沛 • 皮膚潤澤 • 頭髮濃密 • 性格開朗 • 平素少病 • 不易疲勞 • 睡眠良好	• 精神不振 • 容易疲勞 • 氣短懶言 • 肌肉鬆軟 • 容易出汗 • 內臟下垂 • 性格內向 • 大便乏力	• 手腳冰冷 • 肌肉鬆軟 • 畏寒惡風 • 嗜食溫熱 • 精神不振 • 性格沉靜 • 易感風寒
4. 陰虛型	**5. 濕熱型**	**6. 氣鬱型**
• 體型偏瘦 • 皮膚乾燥 • 口乾咽燥 • 手足心熱 • 大便乾結 • 性情急躁 • 易有虛勞 • 多見失眠	• 面多油垢 • 易有暗瘡 • 口苦口乾 • 身重困倦 • 排便不暢 • 小便色黃 • 男性陰囊潮濕 • 女性白帶增多	• 體型偏瘦 • 情緒不穩 • 煩悶不樂 • 情感脆弱 • 心慌失眠 • 敏感多慮 • 神經衰弱 • 乳腺增生

7. 痰濕型	8. 血瘀型	9. 特廩型
• 體型肥胖	• 面色無華	• 體質過敏
• 面油較多	• 口唇黯淡	• 生理缺陷
• 汗多且黏	• 易有色斑	• 易患哮喘
• 腹部肥滿	• 舌見瘀點	• 皮膚濕疹
• 胸悶痰多	• 多有痛證	• 藥物過敏
• 性格溫和	• 煩躁健忘	• 遺傳病證
• 眼臉浮腫	• 異常增生	• 適應力低
• 易患三高	• 手足麻痺	• 發育不全

每個人並非只以單一體質型狀態生存，而大多數會以混合體質的組合應對著內外環境因素而出現不同反應，體質不是固定不變的。外界環境和生活習慣都有機會令體質改變，通過良好的養生計劃，協調個人的起居飲食、運動與調養，都可將偏差的體質扶正，改善機能，達到抗病、防病延年的目標。如要清楚瞭解自己體質和養生需要，最好找註冊醫師給予適當而又奏效的專業意見。

十四歲至二十一歲

現代年輕人大都不喜歡看書，更沒有買書的習慣，上網搜尋資料成為她們得到諮詢的主要途徑。小董曾碰到過許多這年齡階層的年輕人，她們從不同渠道得到醫學常識，卻一知半解，甚至把聽來的謬論再加上自己的小創意，令已經錯了的觀念更偏離正道……。

這一刻捧著這本書的妳，很可能是媽咪、外婆又或嫲嫲輩了！對嗎？！衷心希望妳讀過了以下的文字後，能把小董的心血，正確地灌輸給妳們家中的小公主！

暗瘡

「暗瘡，實在太討厭了！要服食避孕丸把它擊退……。」

幾乎每一天，都會有媽媽帶著青春期的女兒來看「暗瘡病」。治療這年紀的暗瘡病必須依據其生長的位置，不同生長位置反映不同身體問題，不是一句「熱氣」便代表一切！

「月經前，特別喜歡長暗瘡，大大粒，有膿頭，又痕又痛；有的長在下巴、鼻子周圍、額頭、背部上方、胸前……反正好像全身都有瘡瘡似的。同學們都吃避孕丸來把這討厭的小毒物弄走……。」

對！避孕丸除了用來避孕之外，還可以減少暗瘡的生長。但是，在這個年紀，荷爾蒙還未算成熟穩定，吞下這無情的「激素」來擾亂體內雌激素等可能會影響正在發育的小女孩。

每個月的月經前，女性荷爾蒙的雌激素下降，雄性激素相應上升，這會令皮脂腺分泌旺盛；故在下巴、鼻部、T 字位置、胸前、背部等均會長出暗瘡。月經瘡多長在下巴。

如非在月經期前，鼻子好長痘痘的話，是「脾胃積熱」的

大食瘡；兩張可愛的面頰上長的是燥火瘡，成因是睡眠不足、夜眠、脾氣暴燥，導致肝膽濕熱化火；額頭生瘡是因為精神緊張而致的壓力瘡；飲水不足、嗜食辛辣肥甘厚膩使大便秘結，便在咀唇附近出現便秘瘡。假如小女孩有吸煙習慣或嗜食煎炸品，在額頭正中生的稱火煙瘡，是肺熱的表現。

可自製三黃膏外治及飲用百合杞菊雪梨茶。

{三黃膏}

材料／ 黃芩、黃蓮、黃柏各 12 克

做法／ 以上各藥打成粉狀，混入約 250 毫升冷霜拌勻。

用法／ 每日 2 至 3 次塗於暗瘡患處。

禁忌／ G6PD 缺乏症（即蠶豆症）患者忌用，孕婦忌用。

{百合杞菊雪梨茶}

功效／ 滋陰清熱潤肺

材料／ 原色百合 12 克、紅杞子 12 克、菊花 9 克、雪梨 1 個

做法／ 雪梨去芯、切片，加入藥材及 4 碗水，煲半小時。

用法／ 早、晚 1 碗，連服 7 天為一療程。

治療月經瘡建議內服中藥，因應不同月經週期而所用藥物有異，由註冊醫師辨證施治為佳。

女人，有什麼病

婦女多毛症

「我不敢穿短袖衫、短裙，因為這些毛太多令我很尷尬……。」

婦女多毛症令不少女生苦惱，被取笑；很多次地看見這些小女孩因為那微不足道幾條腳毛、手毛而在小董面前嚎啕大哭，令我明白到「外觀」對青春期的她們特別重要。

「多毛症」是血循環中「雄激素」生成增多了，而致使女性性徵毛髮生長過盛，可以是數量增多、濃密、變硬、變粗、分佈異常。主要在顏面、耳前、口唇周圍、胸前、乳頭附近、腋窩、陰部、下腹部、下肢及大腿前部等等。病因包括：家族遺傳、腎上腺腫瘤、大腦損傷、多囊卵巢綜合症、糖尿病及藥源性（服用激素類藥物時間過長或劑量較大）有關。

一般所見在這年紀有多毛症的女孩，均同時伴有月經紊亂的情況；治療著重於調理荷爾蒙，適當地「補腎」、「養肝」，控制不良情緒、改善生活習慣和飲食能有效恢復正常的荷爾蒙分泌。

當歸

桑寄生

{滋陰補腎藥膳湯}

材料／ 熟地 10 克、當歸 10 克、枸杞子 12 克、桑寄生 15 克、山藥（淮山）20 克、瘦肉適量、蜜棗 1 枚、鹽少許

做法／ 瘦肉洗淨，加入藥材及約 7 碗水，煲 75 分鐘。

用法／ 每星期 1 至 2 次，6 星期為一療程。

雀斑

「雀斑，一點也不可愛，要搽一大堆有色的粉底才可掩蓋……」

以前有一套很經典的卡通片「小甜甜」，女主角是一位很漂亮又可愛，性格又單純率直的小女孩，她的臉上長滿「可愛的雀斑」，所有看過這套卡通的人都愛上了這位雀斑小女孩，故此，那個年代並不覺得雀斑「討厭」。現代的年青人，追求臉上無瘕疵，必須白滑如豆腐，怎可能容許有深褐色的小斑點長在當眼的面頰上呢？這芝麻粒大小的棕色斑斑，數目不定，令白皙的女孩像噴了黑墨般被污染了，何其醜怪！？

雀斑生成的原因是過食辛辣，情緒常處於嬲怒憂思的境界，血熱與陽氣的火毒相搏而致，常自 5 歲左右開始，青春期前後加重，年齡增長後會逐漸減輕或自行消退，最慘的是……有遺傳傾向，即中醫所謂的「腎水不足」。

{祛雀斑散}

材料／ 冬瓜仁 40 克、白蓮子粉 30 克、白荳蔻粉 20 克

做法／ 將上述三物合研為細末搖勻，貯於玻璃瓶。

用法／ 每天晚飯後用開水沖一小茶匙（約 3 克），連服 30 天為一療程。

女人，有什麼病

面游風

「面油很多，夏天出汗加上這可恨的面油、甩皮，自己也感到好污糟……。」

面游風是指皮脂分泌過多而引起炎症的慢性皮膚病，主要特點是皮膚油膩、痕癢、脫皮、面上油多引致看上去有「反光」的情況，加上白屑，脫去又生，很多時給人一種「無洗面」的不衛生感覺，相當於西醫的「脂溢性皮炎」。

學習階段的女孩子，午餐大多在街外餐室進食，過食肥甘、辛辣，甚至飲酒都使脾胃受損、生濕生熱，這種濕熱久而久之蘊積肌膚而造成此病。多發於皮脂腺豐富的頭皮、面部、眉間、胸腋，嚴重時可向下蔓延，泛發全身以致皮損肉潰。在頭皮發生時會劇烈痕癢，梳頭或搔抓時會有「落雪」的情況出現，白色皮屑掉落在衣衫肩膊位置，也使患此症的女孩心理上造成壓力。

可用下方洗頭和內服參苓白朮散。

{脂溢外洗頭皮方}

材料／ 蒼耳子 25 克、王不留行 20 克、苦參 15 克、明礬 6 克

做法／ 5 碗水煲 30 分鐘，濾出藥液。

用法／ 取適量於患處外洗，每日 1 至 2 次。

{參苓白朮散}

黨參

白朮

功效／ 健脾滲濕

材料／ 黨參 12 克，白朮 12 克、茯苓 12 克、山藥（淮山）12 克、扁豆 9 克、甘草 6 克、蓮子 6 克、薏苡仁 6 克、桔梗 6 克、砂仁（後下）6 克、大棗 3 枚

做法／ 5 碗水煎 50 分鐘，加入後下的砂仁再煎 5 分鐘，濾出藥液；翻煎用 4 碗水煎 40 分鐘，完成後把兩碗藥液溝勻再分開兩碗。

用法／ 早、晚各 1 碗服用，連服 7 天為一療程。

女人，有什麼病

作者
小董

編輯
何健莊

攝影及美術設計
Charlotte Chau

出版者
萬里機構・得利書局
香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室
電話：2564 7511
傳真：2565 5539
電郵：info@wanlibk.com
網址：http://www.wanlibk.com
http://www.facebook.com/wanlibk

發行者
香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路36號
中華商務印刷大廈3字樓
電話：2150 2100
傳真：2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者
中華商務彩色印刷有限公司
香港新界大埔汀麗路36號

出版日期
二零一七年七月第一次印刷

版權所有・不准翻印
Copyright ©2017 Wan Li Book Co. Ltd.
Published in Hong Kong by Teck Lee Book Store,
a division of Wan Li Book Company Limited.
ISBN 978-962-14-6370-8