

從自然醫學談婦女孕前體質及子宮調養之重要性

董延齡 96.7.15

前 言

近 30、40 年來，由於人類發現西洋醫學太不自然，且其發展已經到了難以突破的瓶頸，因此，各醫療先進國家，為補偏救敝，乃另劈溪徑，紛紛成立自然醫學組織。我國已於 1982.4.3 日成立中華世界自然療法醫學會，又於 2004.4.18 日成立中華自然醫學教育學會，然究竟自然醫學之定義為何？自然療法的範圍包括那些？自然醫學採取何種方式治病？恐怕人言言殊。

中華自然醫學教育學會在諸先進的催生下，終於要展現成果，開創新猷—在台北醫學大學，開設自然醫學進修課程，真是一個相當令人振奮的措舉。

觀其課程內容，包羅至廣；從上古醫學到現代醫學，從食品營養到運動健身，從信息醫學到音樂療法，從基因遺傳到婦孕保健……真是琳瑯滿目，可說是醫學界之創舉，深盼在眾多學者專家的共同努力下，有個最好的開始。

摘 要

中醫中藥取法自然，是自然醫學中，最有歷史、最有系統、最具療效之醫學。其理論之形成，則以陰陽五行，五運六氣為其哲學基礎，其用藥則以自然產生之動、植、礦、潛、水為取材。其方劑之組成則以君、臣、佐、使之團隊精神為規範。本文共匯集各類代表性之處方 50 則，且 80% 以上都經臨床驗證，確實有效，若說中醫是實證醫學之先驅，自然醫學之始祖，實不為過。

關鍵詞

自然醫學、陰虛、陽虛、氣虛、血虛。

自然醫學，是一個無所不包，無所不備的醫學，論其大者，天地間的聲光電熱磁氣等無形之能量，均在其中；論其小者，地球上的花草木蟲菌等有形之物質無所不備，另有民間之氣功、導引、按竅、推拿、按摩等。名目之多，品類之盛；現世的物理學家、生物學家、醫學家、病理學家、藥物學家，尚難完全通曉。臨床治病，選擇藥物，有用無用，應取應捨，只在醫者研究定奪，擇其可用者而用之。因此，我們可以給自然醫學下一定義：「取自然界之有形物質，或無形能量，不經加工，用以治病保健的方法均稱自然醫學；易言之：凡對人體有建設性的治療方法，都稱自然醫學，對人體有破壞性的治療方法，均非自然醫學。」

中醫源於易理，取法自然，是自然醫學中具有哲學的理論指導，更有科學的實用價值，是最具體系，最有理論的醫學，已歷五千餘年。自神農氏嘗百草，得知自然界的動（物）、植（物）、礦（物）、潛（水生物）、水；均具四性（寒、熱、溫、平），五味（辛、甘、苦、酸、鹹）之本性，升、降、浮、沉之功能，治病療傷之作用；擇其可以養生保健者為食物；可以療病卻疾者為藥物。因此中醫自古即認為藥食同源；唐代孫思邈說：「凡所有疾，先以食療，食療之不治，然後命藥」。這和西諺：「你的食物，就是你的藥物」，意義相同。其後經過歷代醫學家、本草家，不斷的發現實驗，就目前所知者，可以養生治病的自然動植物，據大陸的《中華本草》記載，已有八千九百八十種。

複方（現稱雞尾酒療法）治病，始於商代，史書稱伊尹製湯液，那時的醫學家即已知道：藥物不宜單獨應用，須以君、臣、佐、使之組成法則，適當配伍，才不易發生偏差。後經歷代先聖先賢，不斷研究創造，就今所知者，古代醫家用之有效的經驗方，

已有八萬多則，這已說明了中醫在實證醫學的記載，已逾四千餘年。

病理方面，有文字記載者，首推《黃帝內經》，和近年在河南發現的《黃帝外經》，二書均強調人與自然的密切關係。在求生、養生方面，都須順應自然，故《黃帝內經、上古天真論》，開宗明義即說：「上古之人，其知道者，法於陰陽（自然），和于術數，飲食有節，起居有常，不妄勞作，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去」。此與林佳谷教授提倡的「醫院無病房，百齡壯年」，衛生保健之道，正相符合。

幼兒是民族的根苗，國家命脈的延續者；婦人更是產生及扶養國脈民命的主體；試想一個國家若無婦女的存在，恐怕不到百年，即已亡國滅種。因此，我們可以說：「婦孕衛生是一切衛生保健的基石，更是強國強種的源頭工作」。孔子說：「君子務本，本立而道生」。這二句話，用在人類繁衍及優生保健上，尤顯重要！古代歐洲的斯巴達人，為了在歐洲稱雄稱霸，除了加強婦女保健外，更在嬰兒出生後，以體重大小定奪生命之取捨。我國上古時期，即甚重視女性的保健，《黃帝外經，回天生育篇》，概述女子有十病，不同於男子，並論述其治療原則。漢代張仲景，在《金匱要略》中，專章論述：《婦人妊娠病》、《婦人產後病》、及《婦人雜病》，其中很多病理、脈證、處方仍為現代婦科中醫師所採用；其後有關婦科專著甚多，凡研究大方脈者（全人醫療），無不精研婦兒科，更可突顯中醫對婦孕衛生的重視。惟中醫歷來有婦科而無產科，這是中醫崇向自然，認為婦女懷胎十月，臨盆生產，瓜熟蒂落，乃自然賦與婦女的本能，不需要另立產科；只在生產時，找一有經驗之老嫗，從旁協助生產，即甚穩妥，此嫗名為穩婆。

西方醫學分科精細，名目繁多，固然顯得一門深入，突顯科別專長，但有見樹不見林之盲點，常見一病治癒，一病又起，造就了很多醫源性的疾病，或藥源性的疾病，如美國約翰羅賓斯所著《還我健康》一書中指出：「由於美國大多數醫療系統，都注意治療，而不是預防，因此有愈來愈多的美國人，飽受身體病痛與折磨，如過敏、頭痛、背痛、疲勞、各種消化系統及呼吸系統失調，以及情緒上焦慮與低落的困擾……有很多的處方……完全談不上治療」。接著他又說：「我們被教育如何將疾病徵兆（如見痛止痛、見過敏抗過敏）壓抑下來，完全不了解引起疾病的原因何在」？至於他說到美國的外科手術，那更是一種謀害婦女的醫療；他說：「美國每年有七十五萬婦女被冤枉切除子宮」。美國婦科專家史坦利（stanley, west）醫生亦曾指出：「這項手術有九成以上是不需要的」！美國婦科醫生喜歡切除子宮的理由是這樣的：「它是完全無用，會流血、製造疾病、有可能長出癌細胞的器官」。較早的美國醫師蒙伯·許乃德在其所著《何時該拒絕外科手術》一書中曾說：「我對美國普遍流行的外科手術，仔細觀察，除少數幾項被認可外，絕大多數都是不必要的」。反觀國內醫學界，處處以美國這種「速食醫學」馬首是瞻，不知害苦了多少同胞，而不自知。因此本文嘗試從自然醫學談談婦孕衛生，因其含蓋層面甚廣，文內只從婦幼醫療之源頭部份談起。

當今雖說，醫療發達，飲食不匱，但在臨床發現很多婦女的體質，反不如 30 年前，這可能由於飲食習慣欠佳，生活環境不良造成的時代病。前面說過，中藥有四性、五味，人體有寒、熱、虛、實；利用中藥藥性的特質，矯治人體體質的偏差，虛則補之、實則瀉之、寒則熱之、熱則寒之、濕則利之、燥則潤之；務使人

體之五臟、六腑、十二經絡、上下、內外、每一個系統、每一個器官、每一個組織、甚至每一個細胞，都能達中和之道。《中庸》有言：「中也者，天下之大本也，和也者，天下之達道也，致中和，天地位焉，萬物育焉」。天地位焉，是指宇宙間沒有生命的物質，大至星球，小至微塵，如能達中和之道，必能在其軌道上運行無礙，在其應在的位置安然無恙。萬物育焉，是指有生命的物體，宇宙間每一個生命，大至海鯨，小至單細胞生物，都能生生不息，欣欣向榮。

婦女體質虛弱，就整體言，可分氣虛、血虛、陰虛、陽虛四大類別，分述如次。

一、**氣虛**：中醫所說的氣，一般是指人體各系統、各器官的生理功能，也就是一般所說的生物能。「氣虛」就是指人體各系統器官生理功能的不足，尤其是指呼吸系統和消化系統生理功能的不足，出現「肺氣虛」和「脾氣虛」的症狀：

(一)**肺氣虛**：症現短氣、少氣（自覺不足，但并非呼吸困難），活動時或勞動時氣喘，講話聲音低微，有氣無力，容易疲勞、面色淡白，容易出汗等。

(二)**脾氣虛**：症現倦怠、四肢無力、食慾不振、胃腹脹滿、腸鳴、有時腹部隱痛、大便稀薄或泄瀉等。

補氣藥能增強人體的生理功能，更能增加人的體力和精神，故能治療氣虛症。由於中醫經常氣血并論，血的生成和循環有賴於氣的催動作用，故補氣藥也常用於血虛症。又補氣藥味多甘、一般較滯膩，多服久服常常引起胸腹脹滿，必要時可加入少量理氣藥，如木香、陳皮、枳殼、厚朴等同用。

參考方劑

肺氣虛者：

①獨參湯：高麗參或吉林參一兩，急煎頻服。

本方適合元氣大虛、脈微欲絕、婦人崩產、血暈。

②參附湯：高麗參或吉林參五錢、炮附子四錢，清水煎服。

本方適合陰陽氣血暴脫等症。

③四君子湯（亦名益氣湯）：高麗參或吉林參四錢、白朮四錢、茯苓四錢、炙甘草二錢，生薑三片、大棗三枚，清水煎服。

本方適合一切氣虛、脾弱症。

④補中益氣湯：吉林參三錢、白朮二錢、炙黃耆二錢、當歸一錢、炙甘草二錢、廣陳皮一錢、升麻一錢、柴胡一錢，清水煎服。

本方適合四肢困倦，懶於言語，動則上氣而喘者。

⑤保元湯：吉林參二錢、黃耆三錢、炙甘草一錢、肉桂（春夏二分、秋冬六七分後下），清水煎服。

本方適合一切氣虛。

脾氣虛者：

①參苓白朮散：吉林參二錢、茯苓三錢、白朮三錢、蓮子三錢、山藥四錢、苡仁三錢、白扁豆三錢、陳皮錢半、砂仁一錢、桔梗一錢、甘草一錢，清水煎，食前服。

本方適合脾虛泄瀉、胃納欠佳者。

②資生丸：人參三兩、白朮三兩、山藥二兩、苡仁兩半、蓮子二兩、芡實兩半、甘草一兩、陳皮二兩、炒麥芽二兩、神麩二兩、白豆蔻八錢、桔梗一兩、藿香一兩、黃連四錢、砂仁兩半、白扁豆兩半、山楂兩半。

用法：右十八味，共為細末，蜜煉為丸，如桐子大，每服二錢，米湯送下。

本方適合婦人妊娠嘔吐，脾虛納差，男子脾虛亦佳。

③香沙六君湯：人參二錢、白朮三錢、茯苓三錢、木香一錢、砂仁錢半、陳皮錢半、半夏三錢、甘草一錢，清水煎服。

本方適合脾虛腹脹、納差者。

二、血虛：中醫所說的血虛，不單指紅血球或血紅素不足引起，而且也可由某些心臟病和肝臟病引起。依中醫理論，心主血，肝藏血，血虛的發生與心、肝二臟有密切的關係。西方醫學也發現如神經官能症（以心血管系統功能紊亂為主要症狀者）、心臟功能不全、慢性肝炎等，也會出現上述血虛症狀，且能經過補血治療，使症狀緩解。

由此，當不難理解：

第一、補血藥的作用，不一定在於「補血」。臨床實驗證明，真正能直接刺激造血器官，促進造血功能，使機體自行製造血液的補血藥，為數不多。多數補血藥是經由滋養強壯作用，或改善全身營養狀況，或改善神經系統功能，而發生間接促進造血功能，同時達到護肝、鎮靜等作用，從而減輕或消除血虛症狀。

第二、補血藥常需與養陰藥同用，相輔相成，對治療陰虛和血虛，更能發揮應有的作用。

第三、單用補血藥療效欠佳時，或對氣血兩虛的病人在補血的同時酌加補氣藥，能收到更好的效果。此外，補血藥多滋膩，為防久服多服引起消化不良，宜與健胃利氣之品配合應用。

參考方劑

①四物湯：熟地四錢、當歸四錢、白芍三錢、川芎二錢，清水煎服。

如要加強補血作用，可加重熟地、當歸用量；加強活血作用，可將當歸改為當歸尾，加重川芎用量。

本方適合一切血虛、血熱、血燥等血分病。

②當歸補血湯：當歸二錢、黃耆一兩，清水煎服。

本方適合肌熱、面赤、煩渴引飲、脈洪大而虛者。

③人參養榮湯：人參、炙黃耆、當歸、白朮、陳皮、桂心、炙甘草各一錢，白芍一錢半，熟地、茯苓、五味子各七分半，遠志五分，加生薑三片，大棗三個，清水煎，飯前溫服。

本方適合脾肺氣虛，榮血不足，驚悸健忘，盜汗發燒，食少無味，色枯氣短，毛髮脫落。

三、陰虛：陰虛是指體內的液體不足，各種內分泌腺分泌不夠，主要是指腎陰、肝陰、胃陰和肺陰。適宜於肝腎陰虛和肺胃陰虛之症。由於陰液主要來自先天之腎陰和後天之胃陰，故多數之養陰藥物偏重於滋腎陰或養胃陰。分述於下。

(一)**腎陰虛：**是許多慢性病共有的虛弱症候群，主要症狀是：頭暈、耳鳴、腰膝痠軟乏力，手足心熱，午後低熱小便短赤，舌紅少津，六脈細數無力。更由於腎虛不能養肝、腎陰虛常引起肝陰虛，統稱肝腎陰虛。

在中醫學裡，「補陰」概念，常用多種術語來描述。「養陰」一詞用得最多，泛指補養腎陰、肝陰、或清養胃陰、肺陰。「滋陰」一詞也用得很多，泛指滋補腎陰，又稱「滋腎」；「育陰」多指補肝陰。總之，從西方醫學看，所謂「養陰」、「滋陰」、「育陰」，其實質主要是通過調節體液代謝，從而收到利尿、清熱、潤燥、化痰、增液、通便、生津、解渴、鎮掙、安神、止血、補血、滋養強壯等效果。

參考方劑

①六味地黃丸：熟地八兩，山萸、山藥各四兩，茯苓、丹皮、澤

瀉各三兩。共為細末，煉蜜為丸，如桐子大，每服三錢，早晚空腹服；本方亦可減少用量，改為湯劑，名六味地黃湯。

本方是腎陰虛通用之方，適合一切肝腎陰虛諸症。

②上方加知母、黃柏各二兩，名知柏八味丸。製法服法同前；亦可減少用量，名知柏地黃湯。

本方適合陰虛火動、骨痿髓枯、尺脈旺者。

③六味地黃丸加麥冬三兩，五味子二兩，名八仙長壽丸。製法服法同前；減少用量，名麥味地黃湯。

本方適合腎虛勞熱，陰虛久咳，腎不納氣。

④六味地黃丸加甘枸杞、菊花各兩半，製法服法同前，名杞菊地黃丸。減少用量，名杞菊地黃湯。

本方適合肝腎陰虛、視力乾澹、模糊。

⑤六味地黃丸加牛膝、杜仲各二兩，名牛杜地黃丸。製法服法同前；減少用量，名牛杜地黃湯。

本方適合腎虛腰痛、下肢乏力者。

(二)肝陰虛：臨床上有二類症狀表現：有些患者肝陰虛的表現與肝血虛類似，實際上往往就是由於肝血虛所致，二者都有視力減退、夜盲、頭暈、耳鳴、爪甲乾枯等症。另一類肝陰虛患者，表現為肝陽上亢（陰虛致陽亢），症見眩暈、耳鳴、咽乾、口燥、睡眠不安、舌質紅、舌苔微黃、六脈細數等症狀，可見於高血壓患者。

參考方劑

①寄生降壓湯：桑寄生六錢，當歸四錢，川芎二錢，赤芍三錢，生地五錢，銀花藤六錢，雞血藤六錢，淮牛膝四錢，清水煎服。

本方適合肝腎不足，陰虛陽亢之高血壓者。

②杜芩降壓湯：生杜仲一兩，黃芩三錢，夏枯草五錢，桑寄生六錢，牛膝四錢，清水煎服。

本方適合腎虛型高血壓患者。

③鎮肝息風湯：淮牛膝一兩，生赭石一兩，龍骨五錢，牡蠣五錢（以上三味各包先下），龜板五錢，白芍五錢，元參五錢，天冬五錢，川棟子五錢，麥芽二錢，茵陳二錢，甘草二錢。清水煎服。

本方適合肝腎陰虛、虛陽上浮型之高血壓者。

心中灼熱者加石膏一兩，痰多者加膽南星二錢，尺脈虛者加熟地八錢，山萸五錢，大便不硬者去龜板、赭石，加赤石脂一兩。

(三)胃陰虛：指胃的津液不足，症現食慾減退，心熱煩渴、口乾舌燥、大便硬結。宜用甘寒柔潤之品清養胃陰。

參考方劑

①益胃湯：沙參四錢，生地五錢，麥冬三錢，玉竹三錢，冰糖五錢。清水煎服。

本方適合熱病後陰虛津少、口渴欲飲、大便燥結、脈弱無力者。

②黃耆湯：黃耆、熟地、白芍、麥冬各三兩，天冬、人參各三錢，茯苓一兩，五味子三兩，甘草三錢。每服三錢，加烏梅三個、大棗三個、生薑三片，清水煎服。

本方適合心中煩躁、不生津液、不思飲食者。

③地黃飲子：人參、黃耆、生地、熟地、天冬、麥冬、金石斛、枇杷葉、枳殼、澤瀉、甘草各等分，每服三錢。清水煎服。

本方適合口乾多飲，心煩氣躁，咽乾面赤者。

(四)肺陰虛：本症臨床有輕重二型。輕者症現肺陰不足僅有乾咳、聲啞、口渴咽乾、皮膚乾燥、或吐涎沫、或吐濁痰，治宜生

津潤肺。程度重者為肺萎，症見潮熱、盜汗、久嗽、吐痰、咳血、六脈細數。治宜養陰補氣。

參考方劑

①沙參麥冬湯：沙參三錢，麥冬二錢，玉竹三錢，白扁豆二錢，霜桑葉二錢，天花粉錢半，甘草一錢。清水煎服。久嗽者，再加地骨皮一錢。

本方適合乾咳、久咳、肺陰虛之患者。

②百合固金湯：生地、熟地各三錢，元參五錢，麥冬三錢，當歸三錢，白芍三錢，川貝三錢，桔梗二錢，百合八錢，甘草二錢，清水煎服。

本方適合乾咳、久咳、肺傷、咽痛、喘嗽、痰血者。

③養陰清肺湯：元參四錢，生地六錢，麥冬三錢，白芍三錢，丹皮二錢，川貝二錢，薄荷一錢（後下），甘草一錢，清水煎服。

本方適合虛火上炎性咽喉腫痛。

④清燥救肺湯：桑葉三錢，枇杷葉三錢，川貝母二錢，麥冬二錢，玉竹三錢，阿膠二錢（烊化）、黑芝麻一錢，甘草一錢，清水煎服。

本方適合陰虛煩熱，咳嗽，痰中帶血之久咳者。

⑤紫苑湯：紫苑、阿膠珠、知母、貝母各一錢，桔梗、人參、茯苓、甘草各五分，五味子一錢，清水煎服。

本方適合久嗽氣喘，痰有血絲者。

(四)陽虛：陽虛症主要包括心陽虛、腎陽虛、脾陽虛等。由於腎為先天之本，又為生氣之根；因此，陽虛症主要指腎陽虛而言，故補陽多從補腎陽著手。

腎陽虛的主要症狀是全身功能衰退。一般的症狀是：神倦畏寒、四肢怕冷，尤其下肢、腰膝痠軟、舌質淡白、六脈沉弱；如

生殖、泌尿功能受影響，男子則現陽萎、遺精，女子則現白帶清稀；共同的症狀則有夜間頻尿、小便清長或頻數；如呼吸系統受影響，則有喘咳（一般為乾咳），如消化系統受影響，則現五更腎瀉。

腎陽虛發生的原因十分複雜，至今還未完全明瞭，可能與遺傳有關。根據臨床觀察和實驗所知，其中一部份原因與內分泌功能失常，和能量代謝的異常改變有關。腎陽虛病人的血清蛋白結合碘往往低於正常值（可能由於甲狀腺功能低下）24小時尿中17羥皮質類固醇測定值低於正常最低指數（可能由於能量代謝改變），而經補腎治療後，上述異常變化可逐漸恢復正常，原來陽虛症狀也可逐漸恢復正常。因此，中醫所說的補陽，大概包括：(1)調節腎上腺皮質功能。(2)調節能量代謝，使醣代謝合成加強。(3)滋養強壯，增進體能。(4)促進性腺機能。(5)促進身體生長發育。(6)增強機體免疫力。

參考方劑

⊖參茸地黃湯：人參一錢，鹿茸一錢，熟地四錢，山藥三錢，茯苓三錢，山萸二錢，澤瀉二錢，丹皮二錢，清水煎服。亦可加重用量，做成丸劑，緩緩服用。

本方多用治療小兒發育遲緩。

⊖蛤蚧湯：蛤蚧一對（去頭足），百部四錢，紫苑三錢，川貝三錢，杏仁三錢，桑白皮三錢，五味子五分。清水煎服。

本方適合腎陽虛和肺陰虛所致的慢性喘咳。

⊖桂附地黃丸：熟地八兩，山萸四兩，山藥四兩，茯苓三兩，丹皮三兩，澤瀉三兩，肉桂一兩，炮附子一兩，共為細末，煉蜜為丸，每服三錢。本方減少用量，改為湯劑，名桂附地黃湯。

本方適合腎陽虛、尺肺弱者宜之。

④真武湯：炮附子三錢，白朮四錢，茯苓四錢，白芍三錢，生薑三錢。清水煎服。

本方適合少腹寒、小便不利、四肢沉重、有下利者。

⑤右歸飲：炮附子錢半，肉桂一錢（焗服），熟地六錢，山萸三錢，山藥四錢，杜仲三錢，枸杞二錢，炙甘草一錢。清水煎服。本方亦可加重用量，做成丸劑，名右歸丸。

本方適合陽虛體弱，命門火衰，腰膝痠軟，下半身覺冷者。

六附子理中湯：炮附子四錢，黨參五錢，白朮三錢，乾薑二錢，炙甘草一錢。清水煎服。

本方適宜寒症腹痛，胃脘痛，大便稀軟，四肢冷，脈弦細者。

婦女在生育期間，如出現體質上的偏差時（上述症狀之一時），即不易懷孕，即便勉強受孕，懷孕後，亦易流產、或勉強足月生下，小兒亦必體弱多病，或帶有遺傳性疾病，或帶有先天不良體質，後天極易感染其他疾病，對大人和小兒造成莫大的痛苦，無異自出生即受到上帝的懲罰，人間慘痛，莫此為甚！因此，筆者呼籲婦女同胞，在受孕前，務必先把體質調理強壯，才是治本之道。

子宮是胎兒的宮城，精子和卵子結合後，即成為受精卵，此一受精體，需要在子宮內十個月（約 280 天），由受精卵→胚胎→胎兒→嬰兒，在子宮內，由胞衣（又稱胎盤）包裹，胞衣內充滿羊水，此時猶如魚生長在水裡，水的多寡、清濁、溫度、流速、壓力及生態，都會對魚類造成很大的影響。同樣的道理，胎兒在子宮內生活，子宮的結構，血液的含量，胞衣內羊水的多寡、清濁、溫度、壓力及養分的含量，甚至臍帶的長短，也會對胎兒造

成一定程度的影響。近年來英國學者戴維·巴克，美國學者彼得·內沙尼茲所倡言的「胚胎發展模式」，都證實：「胚胎發育期的子宮內部狀況，對於新生命會有一定的影響」。因此中醫婦科學自古即甚重視此一問題。

生育期的婦女，月經正常與否，是觀察子宮是否健康的重要指標。根據《醫宗金鑑、婦科心法、調經門》及筆者 30、40 年的一點臨床心得，分述如下。

本文再次強調：要想生育健康的的寶寶，懷孕前，除了注意前述孕婦整個身體的健康狀況外，更要把子宮內在的環境調整到非常適合受精卵發育、成長的最佳狀態，務使這個小生命，平平安安的居住 10 個月。因此，懷孕期的前置工作至關重要。

又婦女不孕、流產、或小產原因甚多，包括經病、帶下癥瘕、崩漏、胞寒、胞熱、體盛多疾、脂膜壅塞胞中等病；本文因篇幅關係，只從經病加以探討，和大家分享。

月經有正常、異常之分，正常的月經，必須符合下列四點：(-)週期規則、(二)血色鮮紅、(三)血量正常(四)來時無不適感。

異常的月經：(-)經期異常，月經來無定期，時前、時後，或一月二、三次或二、三月一次，或數月一次；(二)血色淺紅或暗紅，或色如咖啡、或結血塊；(三)月經量少或過多；(四)行經腹脹、腹痛、或既脹且痛；(五)其他行經發熱、行經身痛、行經頭痛、行經腰痛、行經吐瀉等，不在本篇討論範圍。

(-)月經異常(包括來無定期、血色不正、月經量少、過期不來等)：90% 以上成熟的女性，月經 21 天至 35 天，都算正常，一般說 28 天行經一次，只是一個平均數值。中醫將婦女經來提前或延後，稱為愆期。來時逐漸提前者，屬於血熱。若來量多，血色深紅而

混濁，是有餘之熱，稱為實熱症。若來量少，血色淺淡清稀，是不足之熱症，稱為虛熱症。經來逐漸延後者，屬於血滯症。若血色淺淡，量少澇滯，不腹痛者，則屬氣虛不足之症；若血色紫紅，量多瘀滯腹脹痛者，則屬氣實有餘之症，

參考方劑

① 芩連四物湯：黃芩三錢，黃連二錢，熟地四錢，當歸二錢半，白芍二錢半，川芎錢半。以上剉為粗末，清水煎服。

上方適合月經提前，屬實熱之經症。

② 地骨皮飲：當歸二錢，生地四錢，白芍二錢，川芎一錢，丹皮二錢，地骨皮二錢，清水煎服。

上方適合月經提前，屬虛熱之經症。

③ 膠艾四物湯：熟地三錢，當歸二錢，白芍二錢，川芎一錢，阿膠二錢，艾葉二錢，炙甘草八分，以上剉為粗末，水酒各半煎服。

上方適合血量來多，久久不停或淋漓不止，而無熱症者。

④ 芩朮四物湯：熟地三錢、當歸二錢、白芍二錢、川芎錢半、黃芩二錢、白朮二錢。清水煎服。

上方適合血量來多，而有熱症者。

⑤ 桃紅四物湯：熟地四錢，當歸二錢，白芍二錢，川芎錢半，桃仁三錢，川紅花三錢，清水煎服。

上方適合血量來多且有血塊，血色紫黑，血質稠黏者。

⑥ 當歸補血湯：當歸三錢、炙黃耆一兩，清水煎服。

上方適合月經提前，血色淺淡量少，屬氣虛不能攝血之症。

⑦ 聖愈湯：熟地四錢，當歸二錢，白芍二錢，川芎錢半，人參一錢，炙黃耆五錢。清水煎服。

上方適合氣血兩虛症狀較嚴重者。

⑧薑芩四物湯：熟地四錢、當歸二錢、白芍二錢、川芎錢半、薑黃三錢、黃芩二錢、丹皮三錢、香附三錢、元胡三錢，清水煎服。

上方適合經量少而澇滯不順，且血色紅赤屬血熱者，是謂熱盛滯血症。

另有佛手散，即四物湯去熟地、白芍，又名芎歸湯，逐瘀血，功效甚佳。若屬月經量少，色如咖啡，來時不順，六味地黃湯（見前）加當歸、白芍功效亦佳。

月經過期不來，可因氣血凝滯和無血可行，二大因素，前者若過期不來，又兼腹痛、乳脹者，屬實；後者若過期不來，并無腹痛、乳脹者，屬虛。屬實、屬虛更須參酌全身症狀及健康情形。

參考方劑

①過期飲：熟地四錢，白芍三錢，當歸三錢，香附二錢，川芎錢半，川紅花二錢，桃仁一錢，莢朮一錢，木通一錢，肉桂（後下）六分，木香一錢，炙甘草五分。

以上清水二碗，煎至一碗，食前溫服。

上方適合因氣血凝滯過期不來之屬實症，月經異常病。

②聖愈湯：熟地三錢，當歸二錢，炒白芍三錢，川芎錢半，人參一錢，炙黃耆四錢。清水煎服。

③人參養榮湯：人參錢半，白朮二錢，茯苓三錢，熟地四錢，炒白芍三錢，當歸二錢，炙黃耆五錢，肉桂一錢（後下或焗服），炙甘草一錢，陳皮錢半，大棗三個，生薑三片，清水煎服。

上二方適合無血可行之虛症，月經異常病。

行經腹痛，可分經前腹痛、經後腹痛、經中腹痛、子宮寒痛等。

經前腹痛：屬於氣血凝滯，若脹重痛輕，是氣滯其血。若痛

重脹輕，是血凝礙氣。經中腹痛，屬氣滯血凝，多因寒滯子宮。經後腹痛，多因失血過多，屬血虛之症。

參考方劑

①加味烏藥湯：烏藥、砂仁、元胡、木香、香附、檳榔、甘草各等分，以上共剉粗末，每服七錢，加生薑三片，水煎溫服。

本方適合經前腹痛，脹重痛輕者。

②琥珀散：三稜、莪朮、當歸、赤芍、劉寄奴、丹皮、官桂、烏藥、元胡各一兩。以上前五味用黑豆一升，生薑半斤切片，米醋四升同煮，豆爛為度，焙乾後，再加入後五味，共為細末，每服二錢，溫酒調下，空心食前服。

③當歸建中湯：當歸一兩，炒白芍二兩，肉桂一兩，炙甘草七錢。以上共為粗末，每服三錢加生薑三片，大棗三個，清水煎，空腹服。

本方適合經後腹痛，屬血虛者。

④少腹逐瘀湯：小茴香七粒（炒），乾薑二分（炒），元胡一錢，沒藥一錢，當歸三錢，川芎一錢，肉桂一錢（後下），赤芍二錢，蒲黃三錢，五靈脂二錢（炒）。清水煎服。

⑤大溫經湯：吳茱萸、丹皮、白芍、人參、肉桂（後下）、當歸、川芎、阿膠珠、炙甘草各一錢，麥冬二錢，半夏二錢，以上加生薑三片，清水煎，食前服。

上二方適合經前或經中腹痛，屬子宮虛寒，而有瘀血者。

⑥吳茱萸湯：當歸、肉桂（後下）、吳茱萸、丹皮、半夏、麥冬各二錢，防風、細辛、藁本、茯苓、木香、乾薑、炙甘草各一錢，清水煎服。

上方適合經前或經中腹痛，屬子宮寒而不虛者。

⑦牛杜地黃湯：牛膝三錢，炒杜仲三錢，熟地六錢，山藥四錢，茯苓三錢，山萸三錢，丹皮二錢，澤瀉二錢。清水煎服。

上方適合經前或經中腰痛者，此屬腎虛。

註：中醫治經痛，一般在月經來前十天至一週服藥。

月經來後即停藥，服藥期間，忌吃冰冷及寒性飲食。

臨床上很多病例顯示：生育期的婦女，有月經症候群者，即不易懷孕。雖經多次人工受孕或試管嬰兒，仍難免流產。我曾治一婦女，13次人工受孕，仍失敗者。嗣經治癒異常的月經，再次受孕，即安然生下一男嬰。可見月經異常對婦女受孕的影響之大！

結 論

最好的醫學應具備善、簡、便、廉、驗五個條件。善：就是醫師應具備一顆善良、仁愛的好心。簡：就是診斷簡便、治療簡單。便：就是藥物服用方便。廉：就是醫療費用便宜。驗：就是澈底根治，效果靈驗。自然醫學，取法自然，合乎人本，是當今非常生活化、人性化的醫學，應當廣為推展，普濟全人類。

參考書目

- | | | |
|--------|----------------|--------|
| 一、黃帝內經 | 明、馬元台
張隱庵合編 | 國風出版社 |
| 二、黃帝外經 | 張岫峰等編 | 元氣齋出版社 |
| 三、仲景全書 | 漢、張仲景 | 集文書局 |
| 四、醫宗金鑑 | 清、吳謙等 | 大中國圖書局 |

五、太平惠民和濟局方	宋、官修	新文豐出版社
六、千金要方	唐、孫思邈著	地球出版社
七、醫方集解	清、汪訥庵	尚志圖書
八、景岳全書	明、張介賓著	國聯出版社
九、中藥臨床應用	戴新民發行	啟業書局
十、打開優生之門	董延齡著	正中書局
十一、中華本草	胡熙明等編著	上海科技出版社
十二、中庸	詹平編譯	正言出版社
十三、還我健康	約翰·羅賓斯	誠品書局
十四、六味地黃丸為養生妙方	董延齡著	元氣齋出版社