

- 如何做好月子之中藥調理與藥膳介紹

黃清溪藥師

- 藥師公會全聯會中藥發展委員會委員
- 桃園縣藥師公會中藥發展委員會顧問
 - 中醫師檢定考及格
- 群康中西藥局(1984--)

認識體質

體質：虛,實,寒,熱.

- 體溫較高
- 聲音宏亮
- 容易出汗
- 臉色偏紅
- 容易口渴
- 喜喝冷飲
- 小便色深
- 容易便秘

A cartoon illustration of a young boy with black hair, large eyes, and a pink nose. He is wearing a blue shirt and grey pants. He is holding a glass of orange juice. There are three wavy lines above his head, suggesting he is hot or sweating. A speech bubble is next to him containing text.

體溫偏高
容易出汗
喜喝冷飲

A cartoon illustration of a young boy with black hair, large eyes, and a pink nose. He is wearing a blue shirt and grey pants. He is holding a glass of orange juice. There are three wavy lines above his head, suggesting he is hot or sweating. A speech bubble is next to him containing text.

小便偏黃
容易便秘





喜喝熱飲

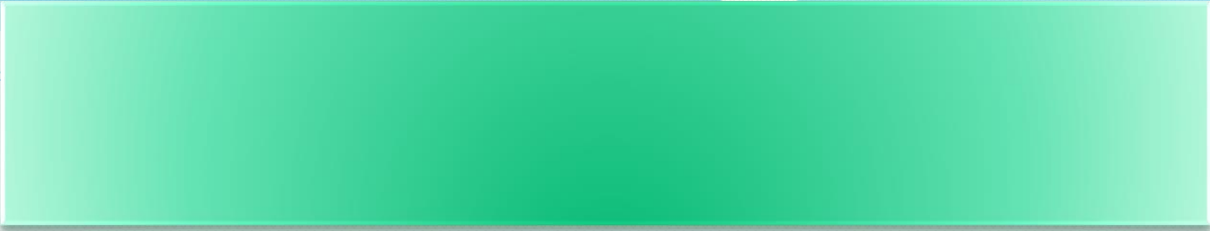
來！
喝杯茶
暖暖身吧

手脚發冷
臉色偏白
語音低微

小便清長
容易腹瀉

注意自己體質的寒熱差異





寒



涼血
瀉火
解毒



熱



補陽
補火
祛濕冷痺



溫



溫經
通絡



涼



清熱
瀉火



平



補中益氣
養脾胃
潤心肺



【為什麼要坐月子】

- 從一懷孕開始，母體的各系統就為了營養適應逐漸長大的胎兒不斷的在變化。這些變化正常來說是在40週內一步步慢慢出現的，卻在一個短時間的分娩把整體的平衡改變了，加上分娩時出血多，又出汗、腰酸、腹痛，非常耗損體力，氣血、筋骨都很虛弱，母體若沒趁剛生完的一兩個月內好好的調養使身體狀態恢復，等過了這段時間才發現毛病一大堆，要再處理就很麻煩了。

真的不能洗頭、洗澡？

- ▲真的不能洗頭、洗澡、不碰生水、不觸風寒嗎？
- 以現在觀點來看，要一個月不洗頭不洗澡，真的困難又不衛生。尤其在台灣這亞熱帶島嶼氣候。古人因為沒有現在不漏風的水泥房子，也沒電熱水器、吹風機，又都留長髮，一洗頭洗澡便很容易受風寒，而產後氣血筋脈俱虛不宜再受涼，且怕剛生完會陰的傷口受到感染，所以才會訂出這條規矩

第一階段(產後一周)

- 祛瘀生新,健脾胃,
- 幫助子宮收縮和排惡露,
- 調理脾胃,補充元氣
- 生化湯,
- 四神湯

【生化湯怎麼吃？一定要吃嗎？】

- 生化湯最早源於隋朝的錢氏生化湯，組成只有五味藥：川芎、當歸、黑薑、炙草、桃仁。其目的為養血活血，產後補血、祛惡露。之後有其它版本，但組成多為這五味再加上其它藥物，這時就要看體質適不適合吃加味的生化湯了。西醫不論自然產剖腹產，在產後頭3天左右會視子宮收縮好壞給予幫助子宮收縮藥及子宮按摩。故生化湯在產後無血崩或傷口感染情況下，西藥停用後，開始服用。

- 生化湯
- 【組成】 全當歸八錢[24g]，川芎三錢[9g]，桃仁去皮尖十四枚[6g]，乾薑炮黑五分[2g]，甘草炙五分[2g]。
- 【用法】 黃酒
- 【主治】 產後瘀血腹痛。惡露不行，小腹冷痛。
- 【功用】 化瘀生新，溫經止痛。

第二階段(產後2,3周)促進乳汁分泌
益氣補血,

八珍湯:氣血雙補,促進乳汁分泌

- 八珍湯 來源 正體類要 方劑學 | 醫方集解 | 我的觀點 | 他人觀點 【製法用量】 人參10克 白朮10克 茯苓10克 當歸10克 川芎10克 白芍10克 熟地黃10克 甘草5克 生薑10克 大棗3枚

- 【功效】

- 調和營衛，氣血雙補。

- 【主治】

- 氣血兩虛致面色蒼白或萎黃無華、頭暈目眩、四肢倦怠、氣短懶言，心悸怔忡，食慾不振、舌淡、苔薄白、脈細弱或虛大無力。
- 婦人胎產崩漏，氣血俱虛者。

- 第三階段(產後3,4周)
- 養陰血,補肝腎,強筋骨,預防腰酸
- 在補氣血的基礎上,增加補腎的作用
- 杜仲補骨方:補腎,強筋骨,幫助子宮,卵巢,骨盆的恢復.
- 四珍膠 :龜鹿二仙膠.

- 龜鹿二仙膠 來源 [醫方考](#) 方劑學 | [醫方集解](#) | 我的觀點 | 他人觀點【製法用量】 [鹿角](#)5000克 [龜板](#)2500克 [人參](#)500克 [枸杞子](#)1000克

- 【功效】

- 大補精髓，益氣養神。

- 【現代應用】

- 本方增強內分泌功能，增強生育功能，強心，強壯。用於癌症放射或化療輔助治療、造血機能低下、骨折、陽痿、早泄、男子不育、性機能減退、更年期綜合症、性冷感、女子不孕症、防止老化、視力減退、骨質疏鬆症。

- 正確的飲食調養觀念：除了要吃營養外，很重要吃對。產後的不同階段也有不同的飲食原則。
- 生活起居觀念：月子禁忌需要適合時宜，然後要睡好、足夠休息，最重要要保持愉悅的心情。
- 中醫體質調理：產後體質多有一些虛損、偏差
- 適當的中藥調理有助產後恢復，孕前的一些體質問題也能藉此機會改善。還是要提醒各位媽咪們，若要吃藥膳，務必請中醫師配合體質狀況調配處方，才能補對不傷身哦！

- ▲麻油雞酒何時吃？
- 喝完生化湯之後，才是開始吃麻油雞酒的時機，此時子宮內膜已經重建，而傷口（自然生產的會陰傷口，剖腹生產的傷口）也大多癒合完全；麻油、酒才可以開始使用。而不吃生化湯者，也請這時候才開始吃麻油雞酒。

當歸麻油腰子湯

- 調理藥點
- 1: 婦人自然生產後坐月子期間, 玉調補身體者
- 2: 慢性病人, 或長期營養失衡者, 身體虛弱, 虛寒者
- 藥膳配方
- 組成: 藥材 ; 當歸, 生薑
- 食材: 豬腰子, 瘦肉, 黑麻油, 米酒, 調味料

升陽補氣烏骨雞

- 調理要點
- 1:久站者,氣寫下墜,出現頭昏,臉白,血壓下降,倦怠乏,體力差者
- 2:嚴重併發,胃下垂,子宮下垂,靜脈區張,脫肛,痔瘡,崩漏出血,
- 藥膳配方
- 藥材:升麻,炙甘草,黃耆,人參,當歸
- 食材:烏骨雞,生薑,米酒,此方不加調味料

清燉當歸甲魚菜頭湯

- 調理要點
 - 1:炎熱夏天,虛弱,不能溫補者
 - 2:陰虛火旺,需涼補者
- 藥材:當歸,黃耆,枸杞,玉竹
- 食材:甲魚,菜頭,調味料

- ▲生乳通乳食物有哪些？
- 豬蹄、豬腸、雞蛋、鴨蛋、羊肉、牛肉、羊奶、牛奶、絲瓜、金針菜、蔥、白豆類、豆腐、豆漿、芝麻、花生、核桃、紅蕃薯、魚類、蝦子、牡蠣、花枝、海參、枸杞、桂圓…等。

- 乳腺炎時生化湯要暫停，食物要清淡不燥熱為原則，少吃酒類、胡麻油、生薑、大蒜、辣椒…等食物
- ▲ 乳腺炎怎麼辦？
- 用炒麥芽1~2兩為主，加上清熱消炎的中藥材，加水3~4碗，小火煮20-30分鐘，早晚各煮一次喝，3-5天乳房不痛即可停止。

2.產後併發症調理

a. 產後便秘

中醫稱為「產後大便難」，孕產婦便秘的比例極高，因為坐月子期間過度攝取肉類食物，加上許多坐月子禁忌的影響，亦無多加攝取蔬菜、水果、水分等，使大便乾結；坐月子餐中可以加入幾道潤腸通便的藥膳，如火麻仁、桃仁、杏仁等油脂含量較多的中藥材，具有潤腸通便之功效。

順暢麻仁飲

功用：潤滑腸道助排便。

材料：火麻仁粉 5 克（炒過）、蜂蜜適量。

作法：將火麻仁粉沖入 350 cc 熱開水，加入適量蜂蜜即

b. 產後水腫、尿閉

這是由於膀胱括約肌與膀胱壁的伸縮蠕動功能突然發生麻痺，所造成的不能泌尿情形，形成的水腫症狀；這種病理表現在藥補調養方面宜以「補氣」為主，可用補中益氣湯、當歸補血湯、歸耆建中湯等。

- 腎陽虛:命門火,胞宮失於溫洵,宮寒失養,陽虛氣微,封藏失職,以致沖任不固,而致崩漏,月經過多,經行瀉泄,帶下清稀,妊娠水腫.

c. 產後憂鬱症

產後憂鬱症已成為現代婦女常見的產後症狀之一，這類病人在中醫稱為「臟躁證」，多發生於初產婦女，或家中有生男孩壓力等婦女身上；中藥可用天王補心湯或桂枝龍骨牡蠣湯治療；平日以人參、黨參、黃耆等開水沖泡飲用。這類產婦可多吃些甘甜的食物，如紅棗、黑棗、龍眼乾、黑糖、葡萄乾。

- 小柴胡湯 來源 傷寒卒病論 方劑學 | 醫方集解 | 我的觀點 | 他人觀點【製法用量】 柴胡24克(半斤) 黃芩9克(3兩) 人參9克(3兩) 半夏洗9克(半升) 甘草9克(3兩) 生薑切9克(3兩) 大棗擘12枚
上藥七味，以水2.4升，煮取1.2升，去滓，再煎取600毫升，溫服200毫升。日三服。

婦科疾病的病機

- 1:腎氣虛:腎氣概指腎之功能活動.包括人體的生長,發育及性功能的活動.腎氣虛往往導致沖任不固,因而產生一系列的婦科疾病,如崩漏,帶下淋漓,胎漏,小產,不孕.
- 2:腎陰虛:是指腎所藏之精血,基礎物質不足,則沖任失養.常出現月經後期,月經過少,不孕等.或陰虛生內熱,以致虛火妄動,則見月經先期,出血,經形發熱.

- 四物湯:當歸,川芎,白芍,熟地.
- 養血 ,補血,調經.
- 主治:面色蒼白,眼瞼白,唇白,指甲白,懶言少氣,神疲乏力.

- 二:肝失和調
- 1:肝鬱氣滯:由於情志不暢,則肝氣鬱而不達,氣滯則血行不暢,脈絡受損,可致月經先後無定期,痛經,經行乳脹.
- 2:肝經郁火,肝鬱化火,火性上炎,肝氣上逆,可致月經先期,月經過多,經行頭痛,乳汁自出等.

- 三:脾虛

- 1:脾失健運:脾虛不能運化水穀精微,氣血生化之源不足,血海不盈,常致月經量少,月經後期,經行腹瀉,經行水腫.

- 2:脾失統攝,中氣虛弱,統攝無力,可致月經先期,月經過多,崩漏,帶下不止.

- 人參養榮湯
- **【組成】** 人參、陳皮、黃耆、桂心、當歸、白朮、甘草、芍藥、熟地黃、五味子、茯苓、遠志、生薑、大棗
- **【功能】** 補氣養榮，互益五臟。
- **【主治】**
- 治脾肺氣虛、營血不足、驚悸健忘、肢體倦怠、面黃食少、色枯氣短、毛髮脫落、盜汗、便溏等

- 補中益氣湯處方

- 黃耆 甘草（炙） 人參（去蘆） 當歸身（酒焙干或曬干） 橘皮升麻 柴胡,白朮

- 功能主治

- 補中益氣，升陽舉陷，主脾胃氣虛，少氣懶言，四肢無力，困倦少食，飲食乏味，不耐勞累，動則氣短；或氣虛發熱，氣高而喘，身熱而煩，渴喜熱飲，其脈洪大，按之無力，皮膚不任風寒，而生寒熱頭痛；或氣虛下陷，久瀉脫肛。現用于子宮下垂；胃下垂或其它內臟下垂者

• 逍遙散

- 【組成】柴胡（15克）、當歸（15克）、白芍（15克）、白朮（15克）、茯苓（15克）、生薑（15克）、薄荷（6克）、炙甘草
- 主治】肝鬱血虛脾弱證。致兩脅作痛，頭痛目眩，口燥咽乾，神疲食少，或月經不調，乳房脹痛，脈弦而虛者。

- 加味逍遙散
- 組成
- 當歸 芍藥 茯苓 白朮 (炒) 柴胡各3克 牡丹皮 山梔 (炒) 甘草 (炙)各1.5克
- 主治
- 肝脾血虛，內有鬱熱，潮熱晡熱，自汗盜汗，腹脅作痛，頭昏目暗，怔忡不寧，頰赤口乾；婦人月經不調，發熱咳嗽；或陰中作痛，或陰門腫脹；小兒口舌生瘡，胸乳膨脹；外陰搔癢

- 左歸丸

- 處方

- 熟地黃 200g 菟絲子 100g 牛膝 75g 龜板膠 100g 鹿角膠 100g 山藥 100g 山茱萸 100g 枸杞子 100

- 主治

- 滋腎補陰。用于真陰不足，腰酸膝軟，盜汗遺精，神疲口燥

- 右歸丸

- 處方

- 熟地黃240g、炮附片60g、肉桂60g、山藥120g、酒萸肉90g、菟絲子120g、鹿角膠120g、枸杞子120g、當歸90g、鹽杜仲120g

- 主治

- 《景岳全書》卷五十一之右歸丸主治元陽不足，或先天稟衰，或勞傷過度，以致命門火衰，而為脾胃虛寒，飲食少進；或嘔惡膨脹；或翻胃噎膈；或怯寒畏冷；或臍腹多痛；或大便不實，瀉痢頻作；或小水白遺，虛淋寒疝；或寒侵溪谷，而肢節痹痛；或寒在下焦而水邪浮腫；陽虧精滑，陽萎精冷。

謝謝聆聽

- 中藥發展委員謝謝您的參與和支持.



