



談「溫針灸」治「痛經」

相信不少女性朋友都受過「痛經」煎熬，當小腹疼痛每月定時「來襲」，輕則疼痛難忍、坐臥不寧；重則暈厥，嚴重影響情緒及日常生活，當中苦況相信只有女性才明白。

不少患者在「痛經」期間選擇服食止痛藥，卻需持續服用才起效用，治標不治本；相反，中醫相信只要標本兼治，疼痛問題自能迎刃而解。其中一種辦法是施以「溫針灸」，通過針身以熱力滲透相關穴位，幫助病人鎮痛。

以下這位病人的「病史」可說是典型的「痛經」表表者，痛經「年資」長達五年！她對醫師說，初時只會在來經期間感到腹部有少許冰冷和疼痛，後來演變成經期過後仍持續疼痛，位置亦擴散至腰部及大腿內側，「痛經」使她苦惱萬分。

中醫認為，婦女身體最怕氣血凝滯，因為婦女的胞宮（即子宮）依賴血液的溫養，一旦寒邪來襲，子宮就會因氣血運行不暢引致痛楚，此為「不通則痛」；如若因先天腎氣不足、或後天飲食失調而致氣血虛弱，則會累及兩條起源於子宮的經絡「沖脈」及「任脈」，使之失於濡養，此為「不榮（指濡養）則痛」，「痛經」由此形成。

該病人經期或經後小腹冷痛、經量少及經色黯淡，證型上屬「陽虛內寒」；歸咎原因在於現代女性生活失調，飲食偏向生冷，又經常受到空調「侵害」，「寒邪」遂日積月累停滯於體內，氣血運行不暢，子宮亦失去溫煦，故經痛。

為達溫經散寒、行氣止痛的治療原則，除了內服中藥，更可輔以「溫針灸」的辦法。「溫針灸」是針刺與艾灸的結合，針刺穴位時，同時在針尾點燃艾粒，既有針刺作用，又可發揮艾灸功效。艾葉性辛溫，加熱燃燒後，熱力通過針身深入滲透穴位，加強溫經散寒，活血化瘀的療效。

「溫針灸」對「陽虛內寒」證型的療效尤其顯著，尤其發作期，更有即時舒緩鎮痛作用。針對不同證型，「溫針灸」的取穴治法亦各有分別，常取的穴位包括同樣位於「任脈」、能調節子宮機能的氣海、關元及中極穴，經外奇穴「子宮穴」，能同時調理肝脾腎的「三陰交」及止痛要穴「地機」等。這些穴位能達疏通經絡、調和氣血、活血化瘀及鎮痛的治療目的。

現代人生活忙碌，如無法頻密針灸，可輔以「耳穴壓貼治療」，憑藉耳穴延長對穴位的刺激時間，以彌補不能作針灸的缺失。耳穴治病歷史悠久，早在《靈樞》已有記載，中醫認為耳為「宗脈之所聚」，十二經脈直接或間接通於耳；當人體某臟腑發生病變，可反射到耳廓相應的點上。治療「痛經」可選取子宮、內分泌、交感、神門、肝及腎等耳穴，只要病人每日定時按壓，可達疏通經絡、調和氣血臟腑及安神鎮痛之效。

經過治療，上述病人表示：「『溫針灸』那種溫暖鎮痛的效果，比敷暖水袋止痛來得更深入徹底，現在經痛已改善不少。」她又表示經血顏色最近轉為瘀黑，反映病人身體開始了散寒逐瘀的過程，然而病人仍需耐性調理其「脾腎兩虛」的問題，以標本兼治的方向治療，才能徹底解決因虛引致的「痛經」。



中醫師梁香

仁愛堂
YAN OI TONG

電話：2655-7757

網址：www.yot.org.hk