



香港防癆會中醫診所暨
香港大學中醫臨床教研中心

中醫婦科病篇

痛經



【鄧肇堅中醫中心】

地址：
香港灣仔皇后大道東 282 號
鄧肇堅醫院社區日間醫療中心 2 樓
電話： 3553 3238

【香港仔中醫中心】

地址：
香港香港仔水塘道 10 號
香港仔賽馬會診所 2 樓
電話： 2580 8158



【什麼是痛經?】

痛經是指婦女在經期或經行前後出現周期性小腹或腹部兩側疼痛，甚或疼痛放射至腰骶部。中醫認為痛經的發生原因主要有二：一為實證，素有氣血流動不暢，經期間氣血下注子宮，下腹氣血更益壅滯不通，引發疼痛；二為虛證，素有氣血不足，加上月經失血，致使氣血虧虛不能濡養經脈引發疼痛。



【什麼原因導致氣血流動不暢?】

情志抑鬱、過怒、經期產後受寒或過食寒涼生冷，均可導致氣血流動不暢。

【什麼原因導致氣血虧虛?】

思慮過度、久病或產後、腎氣不足均可導致氣血虧虛。

【痛經會否影響受孕?】

痛經和不孕之間沒有必然性。中醫認為，欲要懷孕，婦女體內氣血必需充足和流暢，而痛經某程度上反映了體內氣血不調和，所以長期的痛經需要重視。

【中醫治療痛經】

- * 中藥治療，重視治療時機。
- * 針灸治療：在月經將至時作針灸治療有助改善痛經。在痛經發作時亦可作針灸止痛。

【自我療法】

- * 在經行前於小腹部作艾灸治療有助減輕痛經。
- * 方法：將艾條點燃，距腹部皮膚約 3-5 厘米，於肚臍至恥骨之間來回打轉，至小腹有溫熱感即可。約需 10-15 分鐘。



【日常生活注意】

1. 少食生冷食品，特別是經期間要禁食。
2. 保持精神愉快，注意休息，氣機暢達。
3. 經行期間注意保暖，平時亦注意小腹的保暖，
3. 不穿露臍裝。

以上資料僅供參考；如症狀持續，
請諮詢註冊中醫師或有關專業人士意見。

鄧肇堅中醫中心

香港仔中醫中心

地址：

香港灣仔
皇后大道東 282 號
鄧肇堅醫院 2 樓

香港香港仔
香港仔水塘道 10 號
香港仔賽馬會診所 2 樓

電話：

3553 3238

2580 8158

服務時間：

星期一至五 上午 9 時至晚上 9 時

上午 9 時至晚上 8 時

星期六 上午 9 時至下午 5 時

上午 9 時至下午 5 時

星期日及公眾假期休息

服務範圍：

中醫門診：普通內科、婦科、糖尿科、老年病科、腫瘤科、皮膚科、呼吸系統科、消化系統科、情志養生科、心臟血管科等

針灸推拿科：偏頭痛、面癱、頸肩腰腿痛、退行性膝關節炎等各種神經肌肉痛症、中風後遺症、痛經、脊椎側彎症、骨質疏鬆症、失眠神經衰弱等

中藥房：提供中草藥及中藥顆粒，並設有代煎藥服務



香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心

【網址】 <http://cmc.antitb.org.hk>

(以上資料及收費如有任何更改，本中醫中心將不會在此另行通知)