

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章／內容／資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章／內容／資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

《消費者委員會條例》第二十條第(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或默示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員，以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。



經痛困擾不少女士，標榜能調經止痛、紓緩經期不適的預先包裝中藥調經內服產品，是否都適合女士服用？單憑產品的聲稱功效及標示成分，能否判斷產品是否適合自身體質及需要？女士還有其他更可取的調經方法嗎？

中藥調經內服產品的常見成分

產品種類	常見成分
「四物」	當歸、白芍、熟地黃、川芎
「白鳳丸」	當歸、熟地黃、黃芪、人參、香附
「姑嫂丸」	熟地黃、當歸、川芎
阿膠	阿膠，組成不盡相同，部分加入當歸
黑糖	黑糖，加入老薑、桂圓及紅棗或「四物」

註 檢視的26款產品樣本，其成分表分別標示4種至20多種成分，本表只列出較常出現的成分。

「辨證論治」是中醫診症處方的原則，中醫選方用藥要根據辨證結果，即辨別寒熱虛實等屬性，因人因證而異。同一疾病若屬於不同證型，所需要的治法和處方都有不同。市面上的預先包裝中藥調經內服產品含有特定成分，同一種類的調經產品若出自不同品牌，其功效主治各有側重。本會從個人護理店、百貨公司及中藥品牌專門店搜羅了5類共26款較常見的中藥調經內服產品，包括「四物」、「白鳳丸」、「姑嫂丸」、阿膠及黑糖產品，售價由約\$70至\$650不等，並就產品標籤上的成分和功效資料諮詢了東華三院註冊中醫師黃展玲醫師及香港中文大學中醫學院講師陳詩雅醫師，簡介使用該類產品需要注意的事項。

產品標籤成分不全面

調經內服產品的組成複雜，藥材的分量多寡會直接影響相關產品的功能主治。是次檢視的中藥調經內服產品，大部分未有明確列出其成分比例；部分產品的標籤成分不全面，只列出部分主要成分，及以「等」或「其他中藥材等」表達產品還含有其他成分，兩位受訪的中醫師亦難以準確判斷全方的實際功效和適應症，只能概括指出各類產品的共通性：

「四物」產品

「四物」是由當歸、白芍、熟地黃及川芎4種中藥組成的方劑，可滋養陰血同時活血，治療陰血不足兼有血瘀的病症。「四物」的成分比例影響方劑的功效：若當歸及川芎比例較高，方劑偏重活血；熟地黃及白芍比例較高時，方劑則偏重養血。是次檢視的「四物」產品多添加了補氣養血的藥材或食材，例如黨參、黑糖和玫瑰，多適用於調理血虛同時血瘀、虛寒性的病症，例如月經量少、經期推遲、痛經等。其他徵狀包括經血淡紅或淡黯且質地清稀、經血瘀點並有血塊、平時常臉色蒼白、唇色偏淡或淡黯、容易手腳冰冷、月經期間畏寒或頭暈目眩等。

黃醫師建議，女士若月經量偏多，不宜於月經期間服用有活血功效的「四物」產品。此外，「四物」中的當歸及川芎性溫助熱，熟地黃及白芍滋膩助濕，體質屬濕、熱或濕熱相

如何判斷中藥調經食品是否適合自身體質？

從月經狀態剖析健康狀況

中醫學認為月經的產生是全身臟腑、經絡、氣血協調作用下，子宮定期藏瀉的結果。女士可透過瞭解月經的「期、量、色、質」，大概判斷其身體的健康狀況。

「期」：兩次月經的間隔時間為月經周期，一般為28至30天。若來經時間較一般周期早或遲少於7天，且有規律性，亦屬正常。每次月經的持續時間稱為經期，長短因人而異，正常為3至7天；

「量」：每周期的月經量一般約為50至80毫升，經期第2至3天經量一般較多；

「色」：經血應呈暗紅色。受經量的影響，經期初時經血色較淺，量多時色加深，將淨時色漸淡；

「質」：經血應是稀稠適中，不凝結，無血塊，無特殊氣味或臭味。

健康的女士在經期間一般沒有不適感。假如出現輕微的腰酸、小腹脹、情緒變化等亦屬正常現象。若女士發現月經在「期、量、色、質」方面出現異常，或伴隨月經周期出現明顯症狀，便屬於「月經不調」或「月經不調」。

經色	經量	經質
淡紅	血虛	氣虛
淡黯	虛寒	
鮮紅	虛熱	
深紅		實熱
黯紅	實寒	
瘀黯	血瘀	
		清稀
		稍黏
		黏稠
		有血塊

黃展玲醫師表示女士可參考以上辨證要點，透過月經狀況瞭解自己的體質屬性，但臨床辨別證型仍須結合全身症狀及舌象、脈象作綜合分析。

兼，平時容易咽痛、長暗瘡、口瘡、胃脹、便溏、帶下量多且色黃質稠的女士不宜服用，否則加重症狀。

「白鳳丸」產品

各品牌的「白鳳丸」成分不盡相同，功效主治各有側重。檢視的「白鳳丸」產品藥方多以補氣養血，理氣活血為基礎，常見藥物包括當歸、熟地黃、黃芪、人參及香附，較適宜於非經期間服用。藥方組成以溫補藥材居多，適用於氣血不足、肝腎虛損、體質虛寒的月經不調。部分品牌產品兼具滋陰清熱功能，較適合陰虛內熱體質人士。黃醫師提醒虛寒和虛熱人士所需要的治療截然不同，選用前應先清楚瞭解身體狀況及藥物屬性。另外，體質屬實熱，平時容易長暗瘡、咽痛、口渴、口瘡或便秘的人士不宜服用「白鳳丸」。

成份 Ingredients:

黃芪、五靈脂、烏雞雞、延胡索(製)、茯苓、當歸、香附(製)、益母草(製)、白朮等。

有效成分

熟地黃、山藥、當歸、黑豆(炒)、茯苓、白芍、枸杞子、桑寄生、炙黃芪、黨參(炙)、川芎、益母草(製)、艾葉(製)、乳香、沒藥、燕窩及其他中藥材等。

某些產品只列出部分主要成分，餘下成分則以「等」或「其他中藥材等」字眼表達。

注意事項：

月事期間的女士及孕婦不宜飲用。

Note: This product is not suitable for women during menstruation or pregnant women.

此「四物」產品只列明女士於月經期間不宜飲用，然而，陳醫師認為「四物」較為滋膩，脾胃運化功能差、經常胃脹或容易泄瀉的女士任何時候皆不宜飲用。

「姑嫂丸」產品

檢視的「姑嫂丸」產品功效以養血活血、溫經補腎為主，常見藥物包括熟地黃、當歸和川芎。不同品牌的藥物組成不盡相同，功效各有側重，有的以溫經祛寒為主，有的側重於活血祛瘀，有的着重補腎養血安神，服用前宜清楚瞭解身體需要及產品功效。「姑嫂丸」產品偏於溫補，適合體質屬於虛寒血瘀型的女性於非經期間調理身體，而濕熱、血熱、肝火或陰虛火旺的女士則不適宜服用。

阿膠產品

阿膠是驢皮經煎煮，濃縮製成的固體膠，以山東省東阿縣的產品最著名，故稱阿膠。阿膠性味甘、平，有滋養陰血、止血、滋陰潤燥的功效，主治各種氣血不足型的失血性疾病，如崩漏（指女士在月經期間或非月經期間，陰道大量出血或淋漓不盡，是青春期和更年期女士的常見病，亦即現代醫學的「功能失調性子宮出血」）。

檢視的阿膠產品多適合陰虛、血虛人士，或有出血病症兼見陰血虛的女士，常見症狀為容易頭暈、心悸、失眠或臉唇蒼白。血虛的女士可於月經清淨後服用阿膠產品調理，有助滋陰養血。但脾胃虛弱、容易飽滯或大便溏爛的人士則不宜服用阿膠產品。黃醫師提醒女士若患有失血性疾病、月經量過多或崩漏，宜於註冊中醫師指導下服用阿膠產品。

黑糖產品

黑糖屬溫性，具有補中益氣、健脾暖胃的功能，對虛寒性疼痛有溫中散寒、止痛的效用，適用於調理虛寒性月經失調。檢視的黑糖產品皆加入其他藥材或食材，分別適合各類虛寒性體質的人士，例如添加薑母加強溫經祛寒、止痛的功效，適合脾胃虛寒，經常怕冷、手足冰冷的女士；加入「四物」的黑糖產品兼具滋養陰血、活血的功效，適合血虛同時血瘀體質的人士；而含有紅棗、桂圓等養血藥材的黑糖產品則適合血虛體質的女士。

女士除應選用適合自身體質的黑糖產品外，亦應留意進食時間。虛寒性體質的女士如月經量正常或量少，日常及月經期間皆可服用黑糖產品；如月經量多，應避免於月經期間服用黑糖產品。體質屬濕重或濕熱，平時容易痰多、大便黏稠而臭、舌苔黃厚的人士，任何時候皆不宜服用黑糖產品。

產品需配合體質服用 宜先諮詢中醫師

檢視的調經內服產品一般只概括列出服用時需注意的事項，例如月經期內/經量過多時不宜食用、感冒發熱者或孕婦忌服等，沒有就個別體質列出相應的服用指示。若體質屬平和或偏熱的人士，長期服用溫補藥方容易令身體變得燥熱或濕熱；相反，若體質屬平和、偏寒或脾虛濕重，長期服用滋陰清熱的處方則會變成虛寒或寒濕的體質。

黃醫師提醒，女士若仔細閱讀調經內服

調理「痛經」的體質

「痛經」與人體的臟腑、經絡、氣血狀況有關，成因分為「不通則痛」和「不榮則痛」。前者因情志不暢、寒濕或濕熱、氣滯血瘀等，令月經期間子宮氣血運行不暢；後者則因先天肝腎氣血不足、房勞多產、久病虛損而傷及脾腎之氣，子宮失於濡養。常見的「痛經」體質證型有5種，女士可透過改善生活習慣或以中藥入膳調理：

寒凝胞宮型：

經常飲食冰冷、腰腿受寒，以致經期小腹冷痛，熱敷痛減，腰酸腿軟，經血量偏少，經色黯淡或瘀黯。**建議：**慎吃生冷食物，宜飲用薑茶，注意腰腿保暖，睡前熱水泡足。

氣滯血瘀型：

經常情緒抑鬱焦慮，引致經前或經期小腹脹痛，經血量少不暢，經色瘀黯有塊，塊下痛減，多伴乳房脹痛。**建議：**保持心境和樂，適當運動，常用玫瑰花泡水代茶。

濕熱下注型：

體質濕熱、經期後護理不慎而感染濕熱，出現經期小腹灼熱脹痛，經色黯紅，質稠有塊，平時帶下量多且色黃或小腹痛，經來疼痛加劇，或經前低熱。**建議：**忌吃辛辣、煎炸、溫補食物，可用生薏仁、土茯苓等清熱祛濕之品入膳調理。

氣血虛弱型：

脾胃虛弱，過度節食，缺乏運動，或經常熬夜，使經期或經後小腹隱隱作痛，經血量少質稀色淡，容易頭暈心悸。**建議：**避免過勞，慎吃生冷，可用黨參、當歸、紅棗等溫補氣血之品入膳調理。

肝腎虛損型：

先天體虛或多產房勞，引致經期或經後小腹綿綿作痛，經血黯淡而質稀，腰膝酸軟，頭暈耳鳴。**建議：**避免過勞，可用枸杞子、鹿茸等入膳調理。

產品簡介及成分後，仍未能判斷是否適合自身體質，選購或服用相關產品前，應先諮詢註冊中醫師，以免適得其反，加重病症。兩位受訪的中醫師強調，「調理月經」的具體治法和處方因人因證而異。女士如出現「月經病」或「月經不調」，應先求診，由註冊中醫師按其體質特徵、月經狀況及兼證、舌脈等辨別身體的寒熱虛實，予以對應的治療及調攝建議。

改善「月經不調」的秘訣

「月經不調」的女士日常可透過調整生活及飲食習慣，逐步改善體質，重拾健康的月經狀態：

1) 注重飲食：

- 飲食營養均衡、有節制，免傷脾胃而形成氣血虛弱體質。經期間避免過量進食辛辣燥熱之品，免致月經量過多；
- 減少進食冰凍、寒涼、油膩的食物及甜品，免形成寒濕或痰濕體質，引致痛經或月經量過少；

2) **進補得宜：**日常進補調理，注意辨別體質的寒熱虛實及食物的屬性，盲目調補會適得其反；

3) **注意保暖：**經期間抵抗力下降，應避免受寒、淋雨。若長時間停留在冷氣環境，應注意保暖，而月經期間的腰腿保暖尤為重要；

4) **適量的運動：**每天運動半小時以上，有助氣血運行，排汗祛濕。疲倦時，宜選太極、八段錦、普拉提或瑜伽等輕柔運動；

5) **適當休息：**日常避免長時間過度勞累，以預防肝腎氣血虛損；經期間避免重體力勞動或劇烈運動，以防氣虛引致月經量過多或經血排出不暢；

6) **保持外陰清潔：**經期間內褲要勤清潔，衛生巾要適時更換，避免性交、浸浴或游泳；

7) **保持心情舒暢：**經期間情緒容易波動，應以健康的方法調和情志，消除壓力，放鬆心情，有助預防肝氣鬱結、氣滯血瘀體質的形成。