

不孕求子 中醫藥調養 補孕氣 食療·藥膳 亦可輔助

據 WHO 統計，約有 8~10% 的夫婦有不孕的困擾。中醫主張男子以精為主，女子以血為源，腎虛與血瘀是臨床不孕症的主要的病理機轉，故治療應以補腎活血為主。

現代女性常過食生冷，易致子宮、卵巢

功能低下，導致宮寒不孕，且作息不正常，故每多月經失調、痛經、性冷感、高潮障礙，或子宮內膜異位、子宮肌瘤、卵巢巧克力囊腫等症。故暖宮以補腎活血乃其治療大法。

另外，食療及藥膳亦可輔助。

(96.6/22：摘自 96.6/6 中國時報·E5)

有效成份	作用	可選用之食品
鈣	促進男子精蟲發育成熟、提高活動力；並可使卵子易於受精。	
Vit. A、E	防止性慾減退，增強生精作用。	番茄、胡桃、蛋、胡蘿蔔。
Vit. B6	增強性荷爾蒙分泌。	香蕉、菠菜、栗子、葡萄乾、甘薯。
菸鹼酸	使皮膚血管擴張充血，提高性感 增加性慾、性高潮。	火雞肉、鮮魚、大麥、芝麻、瘦牛肉、蝦類。 花生、菇類、豌豆、胡椒、葡萄、花椰菜。
鋅、鎂、鈣、錳	能強化肌肉收縮，增強性慾。	穀類、大豆、芝麻、蜂蜜、海藻、魚貝、魚乾、燕窩、啤酒酵母。 大蒜、牡蠣、蚵仔、海參、蕓菜、辣椒、芋頭等，亦可斟酌食用。

