



# 女人月月煩 – 經前症候群

## 藥師開講 – 健康生活系列

有鑑於中醫藥理在北美日漸受到華人及西方主流世界的重視，許氏參業集團美國註冊藥劑師郭振益先生特別利用本專欄，詳細說明及剖析有關健康養生的訊息，希望藉此幫助社會大眾對保健有更深刻而正確的了解。

據統計在美國有成千上萬的女性朋友經驗相同或更嚴重的症狀而自己

不明白原因，事實上有超過 100 個月經的不良症狀都被歸在所謂“經前症候群”(Premenstrual Syndrome, PMS)。

PMS 通常在二十多歲後半或三十歲出頭開始，四十歲是高峰期，然後持續到更年期為止。截至目前的研究，PMS 總是出現在月經來潮前四至十四天之間，與月經週期血液中的荷爾蒙有關。另外，據美國貝勒醫學院內分泌教授的研究，PMS 可能與血液內鋁太高、硒太低有關。種族、婚姻狀況教育程度與 PMS 無關，倒是朝九晚五的上班族、飲酒、生過小孩的婦女是好發族群！

典型的“經前症候群”(Premenstrual Syndrome, PMS) 脾氣會變得很不穩定，疑神疑鬼，氣東氣西，會莫名其妙的哭，也會莫名其妙的亂發脾氣罵人，伴隨著肚子悶脹及嚴重頭痛嘔吐的症狀。有時候也會有經歷身體浮腫、腳腫、乳房腫脹疼痛之經驗，這是因為身體無法把多餘鹽分排出體外，連帶的把水分囤積在體內所造成的。

現代女性因為壓力、焦慮、生活起居不正常、卵巢功能或荷爾蒙異常、節食減肥或經年累月素食，常因此導致月經失調，於是各種經前、經後及痛經的症狀就隨之而來，要如何防範這個問題？在此先提供幾個生活小叮嚀再依許氏養生之道的養生原則來服用保健品。



### 生活上如何改善 PMS?

1) 當 PMS 來襲時，女人通常會很想吃甜食，尤其是巧克力。說也奇怪，巧克力入口，她



們的情緒就變好了。為什麼巧克力可以緩解 PMS 呢？麻省理工學院的研究人員指出，巧克力可以提高腦內血清素(Serotonin)的濃度，而血清素愈多，就愈快樂。但一次大量吃巧克力，可能會因巧克力中的大量單糖進入體內，刺激胰島素大量分泌，使血糖驟降，不妨改吃



冰淇淋、奶昔、優格、脫脂牛奶。

2) 輕微的 PMS 患者，多半可藉由養成規則作息、三餐正常、經常運動、不抽煙、不喝酒、少喝咖啡而獲得改善。拒絕疲勞，充分休息很重要，過於勞累會導致經期延長或是失血過多。也不要太情緒化，女孩子生理期時很自然地情緒就會不好，但是也不要縱容自己亂發脾氣，因為發脾氣會對擾亂經期，也很傷肝臟。

3) 常飲“中將湯”：中將湯總共有 16 種成份，其方子組成設計適合各年齡層，從初潮到更年期都適用，包括虛冷或實熱體質都適合調理。整個方子的功能包含了四物湯、桂枝茯苓丸、人參湯。而四物湯主要是補血、養血，疏通淤血變成血行通順，對經痛、手腳冰冷等都很有效。桂枝茯苓丸主要是養血、補血外，還有利疏導停滯的血水，幫助排掉淤積的血水，而不會在身體內堆積，造成經痛，且桂皮可阻止血氣上升，幫助氣血通順，手腳就不會冰冷。人參湯包含了人參、甘草、蒼朮、地黃及生薑等成分，主要用在補氣，對於

胃腸虛弱的人極為需要。所以整個方子的結構裏，若沒有含人參湯，則胃腸虛弱的人不容易吸收藥效，且很容易增加腸胃負擔。

### 明日的活力 – 許氏“蟲草皇”的功效

1. 調節荷爾蒙分泌及新陳代謝，改善老年人及體質虛弱者的固有體質。
2. 抗疲勞、抵抗慢性疲勞、增強體能、強化性功能、預防陽痿。
3. 能美化肌膚、促進造血，保持身體健康，對產前產後或病後之補養，減少疲勞感。
4. 保護呼吸器官，免於感染、減輕氣喘及改善咳嗽。
5. 改善運動員的體能及耐力，增加心肺功能指數及體內的帶氧量，並使疲勞迅速恢復。

### 送一份健康體面的好禮物

您正在為回國送禮傷腦筋嗎？許氏蟲草皇現正推出蟲草皇雙龍禮盒，兩瓶 90 粒蟲草皇，加送五片 30 粒隨身包，特價優惠熱賣中！許氏蟲草皇雙龍禮盒是您健康體面的最佳選擇。

免費產品諮詢及保健手冊，請電：

1-800-826-1577 許氏參業集團

或上網 [www.hsuginseng.com](http://www.hsuginseng.com)

## 音樂有愛 Music with Great Love

Come on! Join us to sing along with great love songs!  
Your heart will be filled with hope and love.

您喜愛唱歌嗎？也喜歡聽歌？  
我們準備了一連串充滿愛的慈濟歌，  
希望您與我們一起歡唱及分享我們的愛

時間：2008年4月26日，星期六 下午 2:00 PM  
地點：慈濟克里夫蘭會所 216-431-1212  
1541 E.38<sup>th</sup> Street, Cleveland, OH 44114

歡迎報名參與，細節請洽：

Contact: 謝裕隆 330-931-2714 陳小萍 330-405-3256  
田雲燕 330-297-6688 張正綱 330-722-3140



慈濟克里夫蘭聯絡處

## 您買得起房子。 但您承受得了貸款嗎？

固定利率抵押貸款。次級貸款、數字驚人的付款、取消回贖權。近來，一些抵押貸款存在著風險。成為房主還有更安全的途徑。由 National City 提供的固定利率抵押貸款\* (FRM)。它允許您在整個貸款期限內按固定利率繳納月供。這使得您的月供不超出您的預算。並且讓您穩定地享有住房。看看您是否有資格獲得 National City 提供的長期固定利率抵押貸款。請造訪距離您最近的 National City 分行。或者瀏覽 [NationalCity.com](http://NationalCity.com)。

It's not just banking. It's **National City**.

個人銀行 • 企業銀行 • 投資 • 抵押貸款

\*所有貸款均受信貸核與財產評估的限制。National City Mortgage - National City Bank 分行。  
NationalCity.com • National City Bank, FDIC 會員 • ©2008 年 National City Corporation.



## The Shoppes of Solon North 新建購物中心向華人全面招租 歡迎您來此開設中國餐館



新建購物中心  
現已經有 KEY BANK、  
冰淇淋店等店開業

現成酒牌 面積大小您可以自選  
(1,200 – 5,400 尺)  
房東出錢 裝修店堂加堂外花園  
價格合理 幫助提供其物業貸款



### 創業良機 請您把握

好機會：剛剛建成的嶄新購物中心  
好社區：位于工業和高收入居民集中地段  
好福氣：您創企業 房東提供一條龍服務  
歡迎各類華人商戶開設店鋪



聯繫人: Neal Lader 網頁: [azmanagement.com](http://azmanagement.com)  
電話: 216-831-9110 傳真: 216-292-7529  
E-Mail: [nlader@azmanagement.com](mailto:nlader@azmanagement.com)