



以文匯友 風雨同舟

# 卵子質量與腎精關係密切 別盲目凍卵 先找中醫補腎陰調理

早前，聯合國人口基金會發布《2023年世界人口狀況》，香港生育率全球最低，並呈持續下跌趨勢，政府統計處資料顯示2021年的每千名婦女只生育772名子女，平均每位婦女生育不到0.8名子女，生育率持續下跌原因包括遲婚、獨身比例增加等。數據顯示，本港25至29歲女性已婚比例不足兩成，初婚年齡中位數更升穿「3字頭」；初次生育年齡六成是35歲，35歲女性相當部分卵巢功能已經衰退，近期臨近這個年齡的女性「凍卵」人數明顯增加，身體毫無準備之下是否每個人都有「卵」可「凍」？是否「所凍之卵」皆能保證將來能成功孕育？「年老卵少」是否質素也隨之下降呢？中醫有無可為之處及依據？

◆文：香港中醫學會榮譽會長 汪慧敏教授  
圖：資料圖片



腎主宰着女性生殖機能的發育、旺盛與衰退。



汪慧敏教授

其實，疫情過後，突然發覺客人裏，預備去凍卵女士顯著增加，三年前還是有前瞻性女士的時髦動作，一下子變成普通未婚女性都在計劃實行的動作，唏噓不已。晚婚晚生是社會趨勢，但女性生育能力深受年齡影響。女性生育黃金年齡在25至35歲，此時是卵子質量的黃金期。35歲之後，卵巢功能逐漸衰退，尤其38歲之後功能更是陡坡下降。

女人的卵子我們常常也叫「蛋」，卵子的數量減少，質量下降，是女性生育力下降最重要原因；而年齡是卵子數量、質量關係最密切因素；資料表明，女性到35歲生育力只有高峰期的一半，中年年齡是卵子數量、質量關係最密切因素；資料表明，女性到35歲生育力只有高峰期的一半，但社會發展，女性生育卻越來越往後推移，隨着生育推遲，做IVF（試管嬰兒）的人越來越多，但是成功率也基本在四成左右；而未有結婚計劃的人就把做IVF的計劃往後推移，但第一步在未來要有可以用的「卵」，所以儲備足夠數量，上乘質素的卵是凍卵的目標。

## 女性28歲腎氣最強

卵巢儲備功能減退（diminished ovarian reserve, DOR）是指卵巢內卵母細胞數量減少和質量下降，導致生育能力降低或過早絕經，健康卵巢儲備功能減退（DOR）及卵巢早衰（premature ovarian failure POF）導致的生育力喪失及低荷爾蒙狀態已經成為影響女性生殖的兩大威脅。

卵巢儲備功能在30歲或更早開始衰退，發病率約為10%至35%，大於35歲女性發病率可能超過60%；妊娠率約為5%至10%，而且容易發生自然流產和胎兒染色體畸變。其實，二千多年前中醫「黃帝內經」中就有相關論述，指出女性28歲腎氣最強，人體的各項功能包括生殖功能到達登峰造極境地，之後就開始衰退，到了35歲，各項衰退非常明顯，那當然到

了七七四十九歲腎氣虧虛，相當於卵巢功能的天癸也衰竭沒有了，經水的通道也閉塞了，故絕經也不會生孩子了；它清楚闡述年齡增大，人體衰老和卵巢功能減退，生育能力下降是同步的。

## 腎虛是不孕最重要原因

研究證實，中醫認為，腎與女性卵巢生理功能密切相關，腎主宰着女性生殖機能的發育、旺盛與衰退。女性生殖能力在28歲達到頂峰，之後就開始下降，和現代醫學的卵巢儲備功能減退的理論是完全一致，其病機為腎精血不足所致腎陰虛，用補腎陰治療可以提高卵巢儲備功能，中醫針灸治療不孕症或者提高IVF的成功率已經被無數臨床和實驗證明，中醫師把脈根據腎虛程度選擇補腎中藥，一般情況可選用熟地、山茱萸、白芍、女貞子、墨旱蓮、菟絲子、覆盆子，補益腎陰；嚴重情況需用紫河車、龜甲膠、阿膠等補益任督；輕微腎陰虛可用葛根、石斛、桑椹、枸杞子、百合、山藥等湯水，也可加針灸治療，這些方法可改善卵子的數量、質量，提高生育力。

從數據指出，香港2021年初次生育年齡中位數達32.6歲，而六成是35歲，同一時間，每6對夫婦便有一對有不孕問題，這個數據顯示踏入婚姻的女性相當部分已經卵巢儲備功能減退，但實際情況是她們只會用很短的時間去嘗試自然懷孕也包括去中

醫調理身體，如不能成功就馬上考慮去做IVF（試管嬰兒），如果IVF幾次也不成功有一部分人轉頭也會再尋求中醫幫助，看中醫針灸能否提高IVF的成功率；台灣資料顯示目前凍卵平均年齡為36歲，這些女性超過六成是有卵巢儲備功能下降的，也就是卵子的質量和數量都是下降的，如果不予以調理治療，生育可能是很低的。

## 凍卵前先調好卵巢功能

今天凍卵，是否能夠成功是在若干年後，而以目前的技術，卵子在受精前並不能充分判斷它的質量和能否發育成囊胚，每個人都希望她現在在冷凍起來的卵是質量好的，而不是到了若干年後自己的卵巢功能更差了，根本沒有卵了，而發現所凍的卵質量不行，最後無法成功受孕，為此凍卵年齡不宜太遲，而且凍卵前首先要清楚知道自己的卵巢儲備功能，如果有卵巢儲備功能下降，中醫調理改善後才凍卵才是明智之舉。



葛根



桑寄生



桑椹



杜仲

## 保卵養腎湯

材料：葛根50克、桑椹30克、石斛10克、大棗10枚、桑寄生15克、杜仲15克、枸杞子15克、陳皮3克

做法：每周二次，四碗水煲成一碗半或加入魚、肉的日常湯水中一起煲。每個人體質不同，卵巢功能衰退程度也有異，具體治療或湯水，均需在註冊中醫師指導下方可應用。



石斛



枸杞子



大棗



陳皮

# 蘆薈養生功效多 控制血糖 解熱殺菌



蘆薈是一種自古以來在中國被廣泛應用的植物，具有許多養生功效。它被認為對解熱、殺蟲、殺菌、瀉藥等方面具有功效的，並且被廣泛應用於治療濕疹、口腔炎、燒傷和切傷等疾病。蘆薈的養生功效主要是通過其抗氧化和抗炎的功能來保護皮膚，它含有豐富的多醣體，這些多醣體可以促進胰島素的分泌，降低血糖水平。此外，多醣體還可以阻礙腸道對糖類的吸收，有助於控制血糖水平的上升，這使得蘆薈成為一種對於糖尿病患者非常有益的食物。因此，蘆薈可以在日常生活中加以利用，今期為大家用蘆薈準備了三道爽口的養生菜。

蘆薈中的有效成分之一是蘆薈甙，它具有預防血糖水平上升的作用。加上，蘆薈的凝膠狀部分含有豐富的糖蛋白質和多醣類成分，這些成分可以擴張外周血管，促進血流，並且有助於穩定血壓。因此，蘆薈在調節血壓方面也具有一定的功效。

除了以上提到的功效，蘆薈還可以緩解消化系統問題，如消化不良、便秘、腹瀉、大腸炎和過敏性腸綜合症等。它具有舒緩腸道的作用，有助於改善這些消化系統的問題。

總的來說，蘆薈作為一種具有多種功效的植物，被廣泛應用於養生和健康方面。它的抗氧化和抗炎功能可以保護皮膚，多醣體和蘆薈甙則有助於調節血糖水平，而其糖蛋白質和多醣類成分則對血壓和消化系統問題有益。

◆文、攝：小松本太太



掃碼看片

## 蘆薈吞拿魚番茄冷麵



材料：蘆薈300克、水菜100克、罐頭吞拿魚80克、素麵100克、番茄汁150毫升、橄欖油1湯匙、即磨黑胡椒碎少許

- 製法：
1. 蘆薈洗淨，切約15厘米段，用刀將兩旁帶刺邊沿去掉，然後削掉綠色外皮，取出透明蘆薈果肉，放在已鋪上廚房用紙的砧板上，切成約0.5厘米條狀備用；
  2. 水菜洗淨、切成3至4厘米段備用；
  3. 罐頭吞拿魚瀝去油分、加入即磨黑胡椒碎拌勻備用；
  4. 素麵放入沸水中煮軟後撈出，放入冰水浸約2分鐘後取出瀝乾備用；
  5. 將水菜放入大碗內，在水菜上放上素麵、蘆薈果肉及吞拿魚，注入番茄汁、灑上橄欖油即成。



## 蘆薈秋葵夾粟米

材料：蘆薈200克、粟米1條、秋葵30克、鹽昆布5克、七味粉1/2茶匙、醋3湯匙

- 製法：
1. 蘆薈洗淨，切約15厘米段，用刀將兩旁帶刺邊沿去掉，然後削掉綠色外皮，取出透明蘆薈果肉，切作2.5厘米方件備用；
  2. 粟米去掉外層及粟米鬚，放入沸水中焗至顏色轉金黃，取出、切段，再切成2.5厘米粟米粒方件備用；
  3. 秋葵沾水後放在砧板上灑鹽，再用手



4. 揉擦，然後沖走鹽粒，放在乾淨砧板上加入鹽昆布、拌勻剁碎成餡料備用；
  5. 七味粉與醋拌勻成汁料備用；
- 在每件粟米粒方件上勻上1/2茶匙餡料，把蘆薈方件置在餡料上，淋上汁料即成。



## 蘆薈甘酒蜜豆沙

材料：蘆薈100克、紅豆蓉30克、甘酒90毫升、黃豆粉（隨意）

- 製法：
1. 蘆薈洗淨，切約15厘米段，用刀將兩旁帶刺邊沿去掉，然後削掉綠色外皮，取出透明蘆薈果肉，切作1厘米丁粒放入盛皿內備用；
  2. 將紅豆蓉勺在蘆薈果肉旁邊，沾入甘酒，即成，食用時將各物拌勻。

