



深入瞭解

醫療文獻與資源 >

保健 >

健康狀況 >



健康百科

坐月期間多避忌免入風 淺談「產後風」中醫防治

2026-04-10 ● 健康百科, 婦女健康, 孕婦, 產後風

常言道母愛真偉大，由懷胎十月起甚至更早前媽媽已經作出很多犧牲和準備，懷孕對一個婦女的身體來說，像經歷了翻天覆地的巨變，因此產後調理相當重要。相對西方人而言，亞洲婦女尤其是華人，產前產後禁忌多多，為的是要保護媽媽避免在生育過後對健康帶來影響。承傳古人智慧，產後不論飲食或生活習慣都有諸多規則，稍一鬆懈可能會引致後遺。就像時常聽到人說，但又彷彿虛無飄渺的「產後風」，究竟風可以造成甚麼不良後果，又應要如何防範？

「產後風」如何形成？

產後消耗大量元氣，百脈空虛，氣血不足，此時如受到外來風、寒、濕等病邪侵襲，很容易會滯留於體內無法排出，一旦積聚於關節、筋肌、脈絡之內更難以驅散，往往需要花很長時間來調理。亦因為「產後風」的症狀甚廣而隱約，有時候患者未有為意，一拖再拖，症狀可以由幾個月以至經年計，絕對不容忽視。

近期文章

食多啲減壓？太忙無胃口？壓力影響致變肥變瘦

坐月期間多避忌免入風 淺談「產後風」中醫防治

均衡飲食加多碟菜 腸胃暢通有益無害

【專欄】關懷中風後的情緒康復: 認識中風後抑鬱症和中風後情緒不穩

【睡眠】長者想做憩睡寶寶 食療穴位要知道

半夜抽筋打斷睡眠 拆解10大原因紓緩有法

食煎炸物熬夜易上火 中醫飲食清熱氣 食完唔飽反食得更多 認清5種古惑食物

年輕人多忽視早期病徵 中醫藥治療柏金遜症

從HACK 852 Hackathon看年輕一代成長 專家：AI時代需要扎實基礎 學生作品令人驚嘆

Search



健康百科

其他

專家有話兒

有片睇！

科技新知

說故事

「產後風」各種普遍症狀

「產後風」有不同的名稱，如「產後痹症」、「產後身痛」或「產後遍身疼痛」，全都是孕婦在生產時或產後因欠缺調理而出現的各種痛症和不適，最常見的包括頭痛、肩背痛、肌肉酸痛、麻木感、關節腫脹或刺痛、酸痺沉重、畏寒、疲倦等，而疼痛感不時發作，亦難以確診和根治，引致有時會被誤以為心理大於生理因素形成。

中醫治療方向

循中醫角度治療，大致上會因應不同患者體質對症下藥，主要針對血虛、血瘀、腎虛三大方向主治。除中藥處方以外，可配合針灸或局部中藥熱敷治療。

做足防風操施

因此，坐月子期間的休養調理極為重要，基本上除了休息充足、切勿操勞之外，應慎重避風寒、防外邪，一旦發現有「產後風」症狀出現須立即求醫。而根據臨床顯示，「產後風」結合產後抑鬱症出現亦屬常見，始終「女子以肝為先天」肝鬱容易影響情緒，需要保養肝臟維持疏泄功能、補足血氣。此外亦別以為「產後風」只會出現在產後，部份患者是經由流產或婦科手術後出現，不得不小心防範。

(*以上資料只供參考，如有疑問，請向註冊中醫師查詢。)

(參考資料：「基督教聯合那打素社康服務」中醫及中醫專科服務部)

其他內容：

[【生育】小心婦科病礙受孕 5招子宮調理增懷孕率](#)

[【痔瘡】「十女九痔」難啟齒 女性四大高發期](#)

← 均衡飲食加多碟菜 腸胃暢通有益無害 食多啲減壓？太忙無胃口？壓力影響致變肥變瘦 →

👍 You May Also Like



【素食】植物肉真係健康啲？忽略成份放下戒心易跌陷阱

2023-07-22



【節氣 | 立冬】冬之始陽氣潛藏 養生以補腎防寒 早睡晚起待日光 免躁動避風寒

2024-11-06



咳醒鼻塞抖唔到氣 感冒晚上變嚴重5大原因

2024-09-08