

喜吃冷饮 满脸痘

小杜今年24岁,从十几岁开始,她发现自己经常手脚冰冷,大学毕业之前,除手脚冰冷外,也没有其他症状,谁知道毕业工作后,身体开始一天不如一天,月经量也越来越少,到后来干脆不来了,痘痘开始爬满脸,体重也开始增加。起初,小杜还满不在乎,她还认为“没月经倒省事呢”。

去年春节,小杜回家无意中和妈妈谈起这件事,妈妈顿感不对头,带着女儿去医院检查,西医诊断是多囊卵巢囊肿,而中医认为,这些症状都是由于“宫寒”引起的,是经络受阻所致。于是小杜开始服用中(成)药,经过近半年的调理,小杜现在脸上的痘痘已经非常少了,而且月经量也已基本正常,体重也由原来的66公斤降到55公斤,基本恢复正常了。

所谓宫寒,不仅指子宫腔内的温度低,而是泛指女性的整个生殖系统呈一种严重低下的状态,是指妇女由于肾阳不足,而出现的痛经、闭经、不孕、白带异常、下腹坠胀等一系列症状。

宫寒的出现,可分为先天和后天两个原因。如果父母的体质偏寒,或是怀孕时母亲体内的阳气不足,都会直接导致女孩先天性宫寒。而后天因素,如偏好冷饮和甜食,以及常处于空调环境中也易致“宫寒”。

体质偏寒的女性,尤其不可贪凉,即使在炎热的夏季,冷饮、冰茶、瓜果等寒凉之物不可贪多,吃东西的时候,可以先吃热的食物,后吃凉的,平时可以多吃一些姜、

羊肉、狗肉等以补充阳气,午餐或晚餐后喝一杯姜茶,能主动化解体内寒气,长期坚持对调理宫寒十分有益;在生活习惯上,注意防寒保暖,夏季不要长期呆在温度在24℃以下的环境中;另外,人工流产术也会损耗人体阳气,倘若休养不当,宫寒也会随之而来。

主任医师 李艳鸣

相关链接

自我检测“宫寒症”

由于“宫寒”所表现出来的症状比较常见,很多女性往往认为那都是小事,而事实上,宫寒可引发50%以上的妇科病或不孕症,如不及时治疗,往往会追悔莫及。

宫寒的症状主要有:1、白带量多,清稀;2、月经不调、痛经;3、性冷淡、习惯性流产;4、小腹不温、四肢

冰凉、眩晕、经前乳胀;5、黄褐斑、痤疮;6、困倦腰痛、面色晦暗、眼睑肿胀。

满足以上所述的第1、2两种症状的为一度宫寒,满足第1、2两种症状及后面任意一项症状的为二度宫寒,满足第1、2两种症状及后面任意二项症状以上的则为三度宫寒。 周一海

千家药方

土豆泥 治胃溃疡

将2公斤土豆去芽根,切碎捣烂,装入布袋,放在1000毫升清水内反复揉搓,生出一种白色粉质,把液体倒入铁锅煎熬,先大火后小火,使浆汁熬成一种黑色膜状物,取出研末,每次饭前服1-2克,每天服3次。

猪肺炖萝卜 治气喘

先将猪肺洗净切成小块,用猪油加食盐炒入味,再加水、萝卜块、生姜、陈皮、胡椒适量,以大火炖20分钟,后用小火炖半小时,吃饭时当菜吃。

土茯苓治丘疹

土茯苓、薏米各80克,红萝卜500克,冰糖适量。将以上材料放入瓦煲内,加入适量清水,先用大火煲至水开,然后改用中火,继续煲2个小时左右,放入适量冰糖,待冰糖完全溶化,即可以饮用。此方有清热解毒、滋阴润燥、利尿祛湿功效。

苦瓜治鼻衄

鲜苦瓜250克,荠菜50克,瘦猪肉100克,酒、精盐、味精各适量。将苦瓜去瓢,切成小块;瘦猪肉洗净,切成薄片;荠菜洗净切碎。然后把瘦猪肉放入锅中,调入酒和精盐,加水适量煮沸5分钟,再入苦瓜、荠菜同煮汤,放入味精即成,每日1次。

曹祈东 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

岐黄传奇

孙思邈 锯末治腹痛

湖南 周前文

孙思邈刚开始行医时,就在故乡孙家原村。有一次,邻里的一对中年夫妇抱着小孩,急急忙忙地找他看病。小孩呕吐不止,手捂腹部喊痛,孙思邈仔细诊断后,认为是受寒而得。这时看到旁边有一堆锯末,他忽然有所醒悟:檀香木理气止痛,其锯末也应有同样效果。于是他抓了一把锯末,让孩子父亲加点生姜作为引子,当即熬药服下。

夫妇回到家,照他说的方法煎药,孩子喝了后,果然呕停痛止,夫妇俩高兴地逢人就说,孙思邈医术高明,救了小孩的命。从此他在乡里声名大振,乡亲们,一有病便纷纷前来就医。

檀香性味辛温,功能理气止痛、温中和胃,主治恶心呕吐,脘腹胀痛。生姜性味辛温,功能散寒解表、温中止呕,主治畏寒呕吐,风寒表证等。两药配伍,温中止痛,理气降逆,故获良效。



夏吃枇杷 润肺止咳

都高,具有很高的食用价值。

此外,枇杷的药用价值也很高。古人评价枇杷:“秋萌、冬华、春实、夏熟,备四时之气。”历代医家也多将枇杷叶、果、核、花、根作为药用之物。

《本草纲目》曰:枇杷“性味甘、酸、平、无毒”,有“止泻下气,利肺气,止吐逆,主上焦热,润五脏”之功效,主治肺痿咳嗽吐血、衄血、燥渴、呕逆等症。

枇杷叶味苦性平,有

清肺和胃、降气化痰之功。《本草备要》云:“治热咳、呕逆、口渴。叶湿重一两,干重三钱为气足,拭净毛。治胃病,姜汁炙;治肺病,蜜炙。”

枇杷核味苦性平,具化痰止咳、疏肝理气之效。

枇杷花与蜂蜜酿成的枇杷蜜,是蜜中上品,其味香甜醇口,有润肺止咳作用。

春末夏初,别忘了吃枇杷。

上海市执业药师协会

郭时氏

中医认为,“心主神志”,“脑为元神之府”,故失眠的病位在脑与心,临床也发现,失眠大多与气血虚弱、心肾不交、脏腑失调等有关。中医根据失眠证型的不同,通过针灸不同的穴位,有较好的效果。

心脾两虚 表现为入睡难或睡后容易醒。取穴心俞、脾俞、神门、三阴交,如果有多梦加

针灸治失眠

上魄户穴。

阴虚火旺 表现为稍睡就醒、手足心热、惊悸等。取穴太溪、大陵、神门、太冲,如果伴有眩晕加上风池穴,伴有耳鸣则加听宫穴。

脾胃不和 表现为睡眠不实、胸膈满闷、脘腹胀满等。取穴中脘、丰隆、

历兑、隐白,如果伴有呕吐加内关穴。

肝火上扰 表现为头晕头痛、不能入眠,多烦易怒等。取穴行间、足窍阴、风池、神门,如果伴有目赤,加太阳、阳溪穴。

以上治疗均为2天一次,病情较轻者一般治疗

1-2次就可以了,病情严重者需要治疗8-10次,甚至更长的时间。通过治疗,患者能顺利入睡,每晚睡眠时间在6小时以上,其他症状基本消失,就算治愈了;如果睡眠时间比治疗前延长3-4小时,说明治疗有效,此时要继续巩固治疗。

安徽省中医院
主任医师 秦黎虹
(陈小飞整理)