

富察皇后“体寒入骨”而不孕 与女性朋友说说“宫寒”

前阵热播的电视剧《延禧攻略》中，富察皇后温柔大方、善良大度，堪称一代贤后，但她却一直被“宫寒”症困扰而难以受孕，连皇后自己也感叹：“一个体寒入骨的女子，又如何生儿育女呢？”那么，“宫寒”到底是个什么病？会不会引起不孕呢？

“宫寒”类似于“寒凝胞宫”

严格意义上说，“宫寒”不是正规的中医病名，因为无论在中医古籍还是中医妇科教材中，都没有这样的记载。但是，它类似于中医妇科临床上经常提到的一种证型——寒凝胞宫证，指与女性生殖能力相关的一切寒症，只是“宫寒”一词因为更通俗而容易被读者接受和记住。需要指出的是，中医所说的子宫（胞宫）并不完全等同于西医所指的子宫，其范围更大，是指女性整个生殖系统（包括子宫、输卵管、卵巢）及其功能。

宫寒分先天和后天两种——先天宫寒是由于女性人体脾肾阳虚，体内阳气不足导致体内寒气停滞；而后天宫寒是由于自然界寒邪侵袭到体内所导致，主要是由不良的生活习惯引起，如夏季贪凉、衣着不温、常年吹空调等，另外，常年情志不畅、有过流产史、采用不当方法快速减肥的女性也易引起宫寒。



“宫寒”有哪些症状？

由于“宫寒”是寒邪凝滞胞宫，因此，临床除了常见的痛经、手脚冰凉外，如果出现以下症状，也要怀疑宫寒可能：（1）白带量多，清稀；（2）月经不调、痛经；（3）性冷淡、易流产；（4）小腹不温、四肢冰凉、常会眩晕、经前乳胀；（5）黄褐斑、痤疮；（6）困倦腰痛、面色晦暗、眼睑肿胀。

需要提醒女性朋友的是，宫寒表面看起来就是肚子凉、手脚凉，看似比较常见，可千万不要认为那是小事，不放在心上，一定要及时调理。临床观察发现，宫寒调理得越早，对女性的危害就越小。

预防“宫寒”从生活细节入手

中医认为，肾虚、脾虚、血

虚、肝郁、痰湿、血瘀等原因都与“宫寒”有关，而西医认为多与年龄、营养、精神、内分泌、炎症、肿瘤等有关。

“寒凝胞宫”的女性的确会影响受孕，如果想怀孕，内因和外因都有注意，比如平时注意防寒，少吹空调，少穿露脐装，少吃生冷食物，注意季节变化，特别是腹部的保暖。如果症状比较严重的女性，可以尝试进行中医调理，可在医生的指导下服用肉苁蓉、巴戟天、菟丝子、紫河车等温补肾阳的药物；也可选择艾灸的方法，艾灸对于宫寒的女性有很好的温煦胞宫、鼓舞肾阳之效。

南京市中西医结合医院
妇产科副主任中医师 李新珍
(杨璞 整理)



千家药方 治脚癣方

取艾叶、蒜叶、刘寄奴各120克，放入锅内，加适量清水，煎煮5~10分钟，取药液擦洗患脚。每日一次，6天为一个疗程。每剂可用3次。

治单纯性肥胖方

取白茯苓15克，赤小豆50克，冬瓜100克。冬瓜洗净切块，与白茯苓、赤小豆放到砂锅内同煮，至冬瓜烂熟，加入调料即成。每日两次，分早晚热服。

治过敏性皮炎方

取干燥荷叶500克，加水5000毫升煮至2500毫升，擦洗患处，并用贯众末和油涂患部，每日两次，数次可愈。

方文杰 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

莲心茶 泻心火 通便秘

中医认为，便秘虽有虚、实、寒、热之分，但临床以实证、热证居多，常与热结肠道、伤津损液，以致肠道津液干涸、肠燥传导失职有关。对于心火过盛引起的便秘，用莲子心泡茶服用具有较好的通便效果。

方法 莲心3~10克，用开水（250毫升左右）焖约10钟后即可。莲心茶味苦，为减少对胃黏膜刺激，茶中也可适量加些蜂蜜，每日服1~2次。

莲心是莲子中央的青绿色胚芽，其性味苦寒，入心肺肾三经，有清心安神、交通心肾、涩精止血之功效，可治疗心烦失眠、目赤肿痛、口渴、吐血、遗精等症。莲子心长于清心火、清肝热，当便秘者兼有心胸烦热、夜不成眠、面赤口渴、溲黄便干、舌尖红绛，或口舌生疮等心火炽盛表现时，服莲心茶能起到较好的清火、缓解通便的效果。

另外，如果便秘者除心火旺外，还伴有肾阴虚表现（如五心烦热、咽干口渴、腰膝酸软、遗精等），服用莲心茶也有“交通心肾”而达到泻火通便之效。需要提醒的是，虚秘、寒秘患者不宜服用本品。

成都中医药大学副研究员 蒲昭和

秋季养生一汤一粥一羹一茶

秋令时节，气候干燥，容易津液缺乏。中医认为“秋气通于肺”，故秋季养生保健必须注意保养肺气，饮食上应多食些生津增液、滋阴润肺的食物，如沙参、西洋参、百合、杏仁、川贝等。下面“一汤一粥一羹一茶”可以帮你顺利度过干燥的秋天。

一汤 银耳百合汤

【方法】 银耳50克，鲜百合（去梗、撕片）20克，枸杞10克，红枣10个，冰糖适量。银耳泡软，去根，撕成小块放入炖锅中，加入适量水，大火煮开后转小火炖15~20分钟，再放入红枣、百合、枸杞，加适量冰糖，继续炖10~15分钟后即可，热食、冷食皆可。

【功效】 滋阴降火、润肺止咳，适用口干咽干、心烦失眠、干咳痰少、食少乏力者。寒性体质者不宜食用。

一粥 双冬鸭肉粥

【方法】 天门冬、麦门冬各10克，水鸭肉100克，粳米、姜、盐适量。将水鸭洗净、切块后焯水，再与天门冬、麦门冬、粳米、姜片共放入锅内，加清水500毫

升，大火煮开后，小火炖至鸭肉酥烂，加入适量食盐调味即成。

【功效】 养阴润燥、清火生津，适用口渴咽干、大便燥结、心烦不眠者。凡脾胃虚弱、痰湿内阻、腹满便溏者不宜用。

一羹 冰糖银耳莲子羹

【方法】 干银耳15克，莲子（留心）15克，赤小豆30克，冰糖适量。银耳用冷水泡发，撕成小朵，备用。将莲子、赤小豆先煮1小时，后加入银耳、冰糖，再煮15分钟即可。

【功效】 清热解毒、除烦止渴、养心安神，适用于心烦失眠、口干咽燥、口舌生疮等症者。消化不良与大便燥结者不宜食用。

一茶 胖大海冰糖茶

【方法】 胖大海2~4枚，冰糖适量。将胖大海用开水泡发，加冰糖调服。

【功效】 有清肺化痰、利咽开音、润肠通便等功效，适用口干口渴、咽喉干燥、咽痛声嘶等症者。寒性体质及脾胃虚弱者不宜服用。

湘西民族中医院治未病中心
主任医师 杨黛仙

三阴交:女性“不老穴”

衰老是不可抗拒的，但如何优雅缓慢地老去，是每个女人所追求的。其实，女人身上天生就有一个“不老穴”，按对了就可延缓衰老，让时光走得慢一些，它就是三阴交。

三阴交，又被称为“妇科三阴交”，顾名思义，此穴对于妇科疾病甚有疗效，如经期不顺、白带异常、月经过多或过少、经前综合征、更年期综合征；另外，此穴又为足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经交会之处，除可健脾益血外，还可调肝补肾，亦有安神之效。

取穴方法：内踝尖上直上3寸（约4指宽），胫骨后缘凹陷处。

按摩方法：中午11~13点按揉三阴交可健脾，左右各按揉20分钟，能把体内的湿气、浊气排出去，使皮肤光洁细腻，还能调治脾胃虚弱、消化不良、腹胀腹泻等，对中年女性白带过多、子宫下垂等病症有不错的治疗作用。晚上5~7点按揉三阴交可补肾，左右各按10~20分钟，能保养子宫和卵巢，促进任脉、督脉、冲脉的畅通，可提高中年女性性欲。晚上9~11点按揉三阴交能通畅三焦，不仅能帮助保持脸部皮肤光洁、胸部不下垂，还能帮助调理月经、祛斑祛痘等。（注：除坚持按揉外，还可加以艾灸，或用经络锤敲打。）

黄伟杰