

# 六招改善卵巢功能

卵巢是女性重要的内分泌腺体之一,其主要功能是分泌女性激素和产生卵子。但女性到了45岁左右,卵巢功能开始衰退,便会出现月经紊乱、潮热、盗汗、失眠、心烦等更年期症状。而适当的卵巢保养可以改善卵巢功能,调整月经周期,延缓衰老,那么,卵巢保养该注意些什么呢?

**1. 顺应卵巢的周期性变化** 卵巢在一个月经周期中有卵泡期、排卵期和黄体期,中医认为,月经周期的不同阶段,体内阴阳气血也处于不同的状态,如月经过后是“阴长”为主,就不能过分温阳,而应养阴,食物上宜吃些清淡滋养的食物;而月经来潮前属“阳长”的时期,则应该多吃些温养的食物。

**2. 根据自己的体质特征** 中医认为,人的体质有阴、阳、寒、热、虚、实之不同,食物亦有补、泻、寒、热之别,如体质偏热的女性朋友长期或大量服食一些阿胶、核桃、芝麻等温补滋腻的食物,就会使体内的火热或湿热更盛,反而出现月经失调和“上火”的症状。

**3. 身心健康最重要** 健康的生活方式、良好的心态对维护卵巢功

能比什么方法都好,女性的生殖内分泌受大脑皮层的影响,长期劳累、精神紧张或抑郁寡欢的人,大脑皮层也受抑制,可直接影响女性内分泌功能。

**4. 适当运动** 适当运动是保养卵巢的好方法,因为运动能够有效地帮助促进新陈代谢和血液循环,延缓身体内脏器官衰老和机能衰退。

**5. 食疗** ①补充植物雌性激素:大豆所富含的异黄酮非常接近人体的植物类雌激素,女性每天喝300毫升豆浆或食用100克以上的豆制品,对改善激素分泌有良好作用,但患有乳腺癌等疾病者慎用。②补充维生素和蛋白质:研究表明,经常吃鱼虾、喝牛奶的女性绝经期比

较晚;维生素D有调理雌激素平衡作用;维生素C、维生素E以及胡萝卜素是抗衰老的最佳元素。③多吃含叶酸的食物:研究发现,常吃富含叶酸的食物,其发生卵巢癌的机率比很少吃叶酸食物的女性减少74%。

**6. 穴位按摩** 血海、三阴交、复溜、照海、涌泉、关元、气海、神阙等穴位,用食指在这些穴位上点按,每天2~3次,每次20分钟,可促进女性内分泌和生殖系统功能的改善,有益于卵巢的保养。

湘西民族中医院妇科  
副主任医师 刘枫



千家药方

## 治滴虫性阴道炎方

蛇床子、苦参、龙胆草各15克,黄柏12克,枯矾6克。上药加水1500毫升,水煎后,将药液倒入干净的盆内,先趁热熏蒸会阴部,再坐浴熏洗阴道,分早晚2次熏洗,每剂可用2天,7剂为1个疗程,连续熏洗2个疗程。

## 治阴囊瘙痒方

马齿苋100克(鲜品200克),加水1000毫升,水煎后,将药液倒入盆内,先熏蒸,然后用纱布蘸取药液洗浴阴囊处,每次20分钟,分早晚2次先熏后洗,一般连续洗浴3~4天即可治愈,重者7天可愈。

## 治膝关节僵硬方

当归、川芎、桃仁、红花各12克,千年健、透骨草、海桐皮各30克,花椒、钻地风、地龙各10克,伸筋草15克,续断20克。上药水煎半小时,取药液趁热熏蒸患处,然后湿敷浸泡患处20分钟,每日熏洗2次,每剂药可用2~3日,3剂为1个疗程。

胡佑志 献方

### 友情提示

本版文章所列药方请在医师指导下使用。

## 对抗秋燥 先辨温凉

秋季天气干燥,也是由热转凉,阳消阴长的过渡阶段。《黄帝内经》曾记载“秋冬养阴”,意思是说,秋冬两季应当收养阴气,以适应自然界阴气渐长的规律,并为来年阳气的生发打好基础。

秋季燥气当令,燥邪为患有两大特点,一是燥邪干涩,易伤津液;二是燥易伤肺,感受燥邪后易出现咽干鼻燥、咳嗽少痰或干咳无痰、皮肤干燥等症状。临床根据秋燥寒热性质不同,分为“温燥”和“凉燥”。初秋有夏日之余热,天气晴暖而干燥,燥与温热结合,称为温燥;深秋有近冬之寒气,气候干燥,天气逐渐转凉,燥与寒结合,称为凉燥。两者在治疗上也有所不同。

温燥一般发生在初秋,此时天气还比较热,感受燥热之邪可出现发热头痛、干咳少痰、心烦口渴,或气逆而喘等症状,舌淡红脉浮数。治疗以疏风清热、润燥止咳为主,方选桑杏汤——桑叶、杏仁、北沙参、浙贝母、豆豉、栀子皮、梨皮。热甚伤津较重者,可加天花粉、麦冬;咽干而痛者,可加射干、桔梗、甘草;痰黏难咯者,可加瓜蒌皮、前胡、麦冬。

凉燥一般发生在深秋,深秋风寒之邪侵袭肺卫,可见咳嗽频频、痰液清稀、鼻塞流清涕、背心发冷、无汗、头痛、咽干唇燥、不发热或低热等,舌淡苔白,脉浮紧。治疗宜辛散温润、宣肺化痰,方选杏苏散——苏叶、杏仁、制半夏、茯苓、甘草、前胡、桔梗、枳壳、橘皮、生姜、大枣。表寒重加豆豉、牛蒡子;头痛甚加川芎、防风、白蒺藜;痰多胸闷加川贝、紫菀;表邪已去,久咳不止者加百合。

山东中医药高等专科学校 于兴娟

## 什么是“四气五味”?

“四气”是指药物具有寒、热、温、凉四种不同的性质。寒凉药物具有清热、泻火、解毒、滋阴作用;温热药物温中祛寒、温经通络、温阳化气、活血化痰、温化痰湿水饮等作用。

“五味”是指药物具有酸、苦、甘、辛、咸五种不同的味道。其中“淡”味附于甘,“涩”味附于酸。辛甘淡属阳,酸苦咸属阴。

辛味具有发散、行气、行血、健胃作用。可用于外邪束表诸证,如生姜散邪;也可用于气血运行不畅,如陈皮。

甘味具有滋养、补脾、缓急

止痛、润燥作用。主要用于机体虚弱或虚证,如淮山、大枣,也可用于气拘急的腹痛,如甘草等。

苦味具有清热、泄降、燥湿、健胃的作用。多用于素体偏热或热邪为患的病证,如黄芩、栀子。

酸味具有收敛、固涩、止泻的作用。主要用于虚汗、久泻、遗精、咳嗽之症,如乌梅止泻、五味子止咳、覆盆子止遗精滑泄。

咸味具有软坚、润燥、补肾、养血、滋阴的作用。

山西省中医院 牛景霞



中医之最(4)

## 唐“太医署”——世界最早的医学校

世界上第一座由国家举办的正式医学专科学校是唐高祖武德七年(公元624年),在长安建立的“太医署”。唐太医署由行政、教学、医疗、药工四大部分组成,与现在医学院(校)的教育行政机构设置相类似。

公元6世纪,隋朝政府创立了“太医署”这样一个机构,主要是一些太医们集中办公的地方,相当于现在的医学教育行政机构,直属太常寺(当时掌管礼乐、郊庙、社稷等事务的机构)。但隋太医署的规模不大,设置不全,所以只能算是医学校的初级阶段,并不能算正规的医学校。

到了唐高祖武德七年(公元624年),在长安建立的“太医署”

由行政、教学、医疗、药工四大部分组成,与现在医学院(校)的教育行政机构设置相类似,由皇家直属。“太医署”设太医令2人,是最高行政官员,相当于现在医学院(校)的校长;同时设太医丞2人,他们是太医令的助手,太医丞手下有医监4人,医正8人。

唐太医署分医学部和药学部,医学部分为四大科——医科、针科、按摩科(包括伤科)和咒禁科,四科之中,医科最大;药学部虽然没有医学部大,但也有一定规模,设有药园。学生入学后,都必须先学《素问》、《神农本草经》、《脉经》、《甲乙经》等基础课程,然后再分专业学习。太

医署规定学生除了入学考试以外,每月、每季、每年都有考试,对于学习9年仍不及格者,即令退学,对于考试成绩优良的,则给予奖励。

唐“太医署”为唐代培养了不少医学人材,以后历代都设立了类似的医学校,且历代不少名医都来自医学校,如宋代的朱肱、陈自明,元代的危亦林、齐德之,明代的徐春甫、薛己等。不仅如此,世界各国也纷纷学习唐“太医署”这种医学校的形式,办起了一些类似医学校形式的机构,11世纪成立的萨勒诺医学校不仅比唐“太医署”晚了500多年,而且在组织、规模等方面也与唐“太医署”相差甚远。