

红糖水治痛经是谎言?

专家:对血瘀寒凝类痛经有效

对于女性朋友来说,肯定对红糖水不陌生,尤其是痛经的时候,都会泡杯红糖水。但是,近日一则“红糖水治痛经是谎言”的文章却登上微博热搜话题,那么,红糖水到底能不能治痛经?还有哪些方法有助于缓解痛经呢?



红糖水治痛经 先分清证型

网上对于“红糖水不能治痛经”的依据是:痛经分为原发性和继发性两种,前者由前列腺素类化学物质升高引起,没有什么器质性病变,多发于年轻女性;后者主要是由妇科原发疾病引发,需要治疗相关的妇科疾病才可以。

对此,南京市中西医结合医院中医妇科王俊兰副主任中医师介绍说,这种说法有一定的道理,红糖水的确不能治疗所有痛经,但对于某一些证型的痛经还是有效的。中医认为,痛经发生的原因主要有两大类,一类是虚证,即“不荣则痛”,是由于气血虚弱或肝肾亏损造成的;第二类是实证,即“不通则痛”,是由于气血运行不畅造成的。

药用的红糖一般是禾本科植物甘蔗的茎汁,经炼制而成的赤色结晶体。《医林纂要》中曾记载红糖有“补脾、去瘀、活血”等功效,《随息居饮食谱》中也曾记载红糖有“散寒活血、舒筋止痛”的功效。因此,对于气滞血瘀、阳虚内寒引起的痛经,服用红糖水是有有效的。

痛经分四型 中医辨证治

临床上,痛经主要分为四种证型,治疗方法也各不相同。

气滞血瘀型 经前或行经期间出现小腹胀痛、乳头触痛、心烦易怒,经量少或行经不畅等症状,治宜舒肝理气、化瘀止痛。这类患者可以用益母草煮鸡蛋的食疗方法缓解症状。

气血虚弱型 经期小腹绵绵作痛,伴月经量少,色淡质薄,神疲乏力,面色蜡黄,食欲不振,大便溏泻等症状。治疗宜益气补血止痛,这类患者可以用气血双补的玉灵膏等膏方进行调理。

阳虚内寒型 经期或经后出现小腹冷痛,月经色淡量少,伴腰酸腿软,手足不温,小便清长等症状。治疗宜温经散寒、养血止痛,前面提到的红糖水对该证型的痛经有一定疗效。若在红糖水中加些生姜,能补气养血、温经活血,效果更好。

肝肾虚损型 月经干净后1~2日出现腰酸腿软,小腹隐痛不适,或有潮热,头晕耳鸣等症状,治疗宜益肾养肝止痛,这类患者可以吃些川芎丹参煲鸡蛋等食疗方来进行调理。

4种“痛经” 应尽快就医

很多人认为痛经并不是什么大事,以为“痛一下就过去了”。其实,有些痛经可能是其他疾病的信号,千万不能忽视,以下四种痛经一定要及时就诊。

1. 无法缓解的剧烈痛经 如果痛经突然变得剧烈而难以缓解,通常是子宫内膜异位症的危险信号,也就是部分子宫内膜脱落出子宫,同时伴有性生活或在做弯腰动作时出现剧痛。

2. 突发性的剧烈骨盆疼痛 剧烈的下腹部疼痛可能是卵巢囊肿破裂引起的,这种剧痛通常由下腹部一侧开始,并迅速扩散到整个下腹部。

3. 月经量急剧增多 如果月经量突然增多,很可能是子宫纤维瘤引起,这是一种生长在子宫壁上的良性肿瘤,通常对人体无害,但是引起的经血量增多可能会导致贫血,少数有可能恶变。

4. 月经量增多并伴有强烈痛经 如果这两种症状同时出现,很可能是盆腔炎的征兆,这是一种由衣原体细菌引发的生殖系统感染,如果不及时诊治,盆腔炎很容易引起不孕症。

杨璞 整理

本版协办

长沙市中医医院
(长沙市第八医院)

星沙本部:0731-85259000
南门口南院:0731-85123831
火车站东院:0731-82637257
网址: <http://www.csszyy.com/>



板蓝根、山豆根 治扁桃体炎

板蓝根 45 克,山豆根、桔梗各 9 克,生甘草 6 克。将药物置入锅内,加适量清水煎两次,分早晚两次服,连服 3~5 剂,对咽痛、咽痒、扁桃体充血等有明显疗效。服药期间,禁烟酒及辛辣食物。

马齿苋、侧柏叶 治混合痔

马齿苋 10 克,侧柏叶 12 克,芒硝 30 克。将马齿苋、侧柏叶研为细末,装入小布袋中,加入开水 2500 毫升,然后熏洗患处 20 分钟,早晚各 1 次。每剂可熏洗 2 次,7 天为 1 个疗程。

七厘散外敷 治腱鞘囊肿

七厘散适量,加风湿骨痛酒调为糊状,外敷患处,以纱布覆盖,胶布固定,每日敷 12 小时以上,连用 5~7 天可愈。

胡佑志 献方

友情提示 本版文章所列方药请在医师指导下使用

自制暖胃茶 轻松养好胃

胃部胀痛不适主要有哪原因引起,又该如何缓解呢?这里推荐一款自制的暖胃茶,可以有效缓解胃部胀痛不适。

胃主通降,胃的主要功能是把食物往下送,正常情况下,胃气是应该往下走的,如果胃气向上走,就会引起胃痛、呕吐、打嗝等不适,就不正常了。中医认为,胃气郁滞、失于和降是胃痛的主要原因,而受凉、生气、过食辛辣等都会引起胃气不通。这里推荐一款自制的散寒暖胃茶,对缓解胃部胀痛有不错的疗效。

方法:生姜、紫苏叶各 3 克,水煎后代茶饮,生姜可以理胃气、止呕,还可以温胃,非常适合胃寒症;紫苏叶也是温性的,可以散寒、理气。最重要的是,二者均是食药两用,没有副作用,也可以加点橘子皮,以增强理气的作用。此外,橘皮丁香茶也可以治疗胃寒、胃痛,方法:橘皮 3 克,丁香 3 克,煎水代茶饮,有理气、散寒、止痛的作用。需要提醒的是,胃痛时千万不要盲目服用止痛药,否则不仅容易掩盖病情,还会损伤胃黏膜。长沙市中医医院副主任医师 贺选玲

菊花、枸杞茶能养肝明目吗?

养肝护肝是不少人日常保健的重点,其中用枸杞、菊花泡茶被认为是养肝护肝的最佳“武器”。但是,你真的会泡菊花、枸杞茶吗?

中医认为菊花入肝经,有一定的养肝护肝功效,但菊花的种类很多,不同种类的菊花功效会略有不同,常见的杭白菊、黄菊花和野菊花三种。其中杭白菊补肝肾的效果最好,配合枸杞、桑葚、熟地等可有效改善头晕目眩等症状;黄菊花清热能力较强,治疗风热感冒的桑菊感冒茶就是利用它的这个功效;最后是清肝解毒



能力最好的野菊花,由于其性质比较苦寒,因此不建议长期大量饮用,否则可能会伤脾,引起肠胃不适等症状。因此,要起到养肝的作用,最好选择杭白菊。

除了选对菊花,还应根据不同季节搭配不同药材。如春季是养肝的最佳季节,这时候可用菊

花配些桑叶,以起到养肝疏肝的目的;春夏交接的时候,由于湿气偏盛,可加些茯苓、薏仁、麦冬等健脾的药物;夏季肝火偏盛,要达到清心火的目的,可在桑叶、菊花的基础上加些生地、灯芯草、山楂等。

另外,很多人喜欢将菊花和枸杞一起泡,其实,枸杞的养肝功效更优于菊花,且枸杞更适合秋冬季食用,但单靠枸杞养肝能力有限,最好与其他药材一同泡茶饮用,如百合、郁金等,滋补肝肾的效果会更好。

广东省第二人民医院 中医科主任医师 刘浩