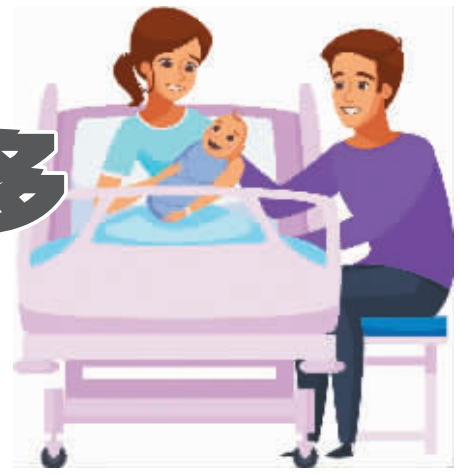
产后缺乳别着急 中医调理方法多



对于新妈妈来说，产后缺乳是一个令人困扰的问题。乳汁分泌不足，不能满足宝宝的需求，这不仅让宝宝无法获得充足的营养，也让妈妈们倍感焦虑。中医调养提供了一种有效的解决方案，通过情志调护、饮食调护、中药调理、按摩护理和生活调护等方法，可以有效增加乳汁分泌量，让宝宝健康成长。接下来，我们将深入探讨这些中医护理知识，帮助您应对产后缺乳的烦恼。

中医对产后缺乳的认识

中医认为，产后缺乳主要是由于气血不足、肝郁气滞等因素所致。其中，气血不足是导致产后缺乳的主要原因之一。产妇在分娩过程中会大量失血，若调理不当，容易导致气血虚弱，影响乳汁的生成与分泌。此外，肝郁气滞乳汁运行不畅也会影响乳汁的分泌。针对这些病因，中医采用相应的治疗原则和方法来调理身体，促进乳汁分泌。

产后缺乳中医调理方法

针对不同的病因，中医采用相应的调理方法来促进乳汁分泌，以下是一些常见的中医调理方法。

1. **食疗** 通过调整饮食来达到补气养血、通络下乳的目的。如食用鲫鱼汤、猪蹄汤等具有催乳功效的食物，以及黄鳝、章鱼等富含优质蛋白的食物。同时，新妈妈应多吃补气养血、健脾和胃的食物，如红枣、枸杞、山药、茯苓等。避免食用生冷、辛辣等刺激性食物，以免影响乳汁分泌。

2. **针灸疗法** 通过刺激某些穴位来调节气血，促进乳汁分泌。常用的穴位包括膻中、少泽、乳根、足三里等。针灸治疗需由专业医师操作，以免误伤经络。

3. **中药治疗** 根据产妇的身体情况，选用具有益气养血、通络下乳作用的中药进行调理。如对于气血亏虚型缺乳，可用通乳丹加减；对于肝郁气滞型缺乳，可用下乳涌泉散加减。中药治疗需在专业医师指导下进行，以确保用药安全有效。

4. **按摩** 按摩能促进乳房血液循环，刺激乳汁分泌。产妇可以每天用温水清洗乳房，然后用手掌轻轻按摩乳房，从外向内按摩，每次 10~15 分钟，每天 2~3 次。另外，用热毛巾敷在乳房上，能促进血液循环。在按摩和热敷时要注意保暖，避免着凉。按摩前应清洗双手，确保卫生清洁。

5. **心情调适** 保持心情舒畅对促进乳汁分泌至关重要。新妈妈应避免过度焦虑、抑郁等不良情绪的影响，学会调整心态，保持乐观向上的态度。

总的来说，中医调养在解决产后缺乳问题上具有多重优势和丰富的经验。通过多种方法的综合运用，可以有效改善产后缺乳现象，提高母婴健康水平。我们建议新妈妈们在专业医师的指导下进行调理，以确保安全有效，更好地发挥中医调养的作用。

湖南省怀化市中医医院妇产科
彭弯

慢性乙肝的中西医治疗

慢性乙肝会导致肝脏纤维化、肝硬化，甚至导致肝脏恶性肿瘤的发生，极大地威胁着人们的健康与生活。现代医学采用西医药物治疗以及中医整体调理和增强体质的安全方式，两者结合打开了治疗的新大门，为慢性乙肝患者带来了希望。

西医治疗

抗病毒治疗是慢性乙肝治疗的核心。目前，临床上常用的抗病毒药物主要包括干扰素和核苷酸类似物。干扰素主要有普通干扰素和长效干扰素，具有阻止病毒蛋白质合成，抑制乙肝病毒复制和多重免疫调理的作用。核苷酸类似物有恩替卡韦、丙酚替诺福韦等，主要目的是抑制病毒的复制。

抗炎保肝治疗主要是抑制肝组织炎症，减少肝细胞破坏和延缓肝纤维化的发展。目前临床上常用的抗炎保肝药物有甘草酸制剂、水飞蓟素类、联苯酸酯、双环醇。甘草酸制剂、水飞蓟素类等制剂的活性成分比较明确，有不同程度的抗炎、抗氧化、保护肝细胞膜及细胞器等作用。联苯酸酯、双环醇等也可降低血清氨基转移酶特别是 ALT 的水平。

中医治疗

中医认为慢性乙肝属于“黄疸”“胁痛”等范畴。慢性乙肝肝纤维化和肝硬化属正虚血瘀范畴，对于慢性乙肝肝纤维化及早期肝硬化的治疗，多以益气养阴、活血化瘀为主，兼以养血柔肝或滋补肝肾。目前临床上常用的抗肝纤维化药物有安络化纤、扶正化瘀胶囊、复方别加软肝胶囊，它们均属于中药制剂，且疗效显著。

中医治疗慢性乙肝的方法主要包括中药治疗、针灸推拿、饮食调理等。中药治疗慢性乙肝需根据患者具体情况进行辨证施治。常用的中药包括清热解毒药、利湿药、活血化瘀药、理气药等。针灸推拿则是通过对特定穴位进行刺激，以达到疏肝理气、通络止痛的目的，具有一定的疗效。饮食中应遵循清淡、易消化、高蛋白、高维生素的原则，可适当食用一些具有保肝、护肝等作用的食物。

中西医结合治疗

中西医结合治疗慢性乙肝其目的是发挥中西医各自的优势，提高治疗效果。以下是一些常见的方法。

首先是抗病毒治疗联合中药治疗。抗病毒药物在抑制病毒复制方面具有显著效果，而中药治疗可针对患者的具体情况进行个体化的辨证施治，提高机体免疫力，促进病毒清除。两者联合使用，可达到协同增效的作用。其次是免疫调节治疗联合针灸推拿。运用免疫调节药物能够调节机体免疫功能，促进病毒清除；而针灸推拿则通过刺激特定穴位，调和气血，缓解症状。将两者结合，可提高治疗效果，改善患者生活质量。最后，保肝护肝治疗联合饮食调理。通过保肝护肝药物有效减轻肝脏炎症，保护肝功能。然后再通过饮食调理从日常生活的角度出发，为患者提供营养均衡的食物，促进肝脏康复。两者结合，全面保护肝脏健康。

经过无数医疗实践的检验，中西医结合治疗慢性乙肝有着极佳的优势，不仅能够有效控制病毒活性，还可以通过改善患者体质，以此来提升患者的生活品质。当然，未来治疗慢性乙肝的道路依然任重而道远，需要医患双方的共同努力。同时，需要医疗技术的不断进步，以及全社会对肝病防治知识的普及和关注。

湖南省邵东市人民医院
感染科 周玲

出现胃嗳气、腹胀等不适 调理脾胃很重要

胃嗳气是一种常见的消化系统问题，生活中许多人都会经历腹胀和打嗝等症状。为了缓解这些不适，中医提出了健脾养胃的观点，强调调理脾胃的重要性，下面为大家详细介绍。

胃嗳气的成因

胃嗳气是一种胃部积聚过多气体所引起的症状，表现为腹胀、不适和打嗝等症状。根据中医理论，胃寒与胃气运行障碍是引发胃嗳气的原因之一。胃寒是指胃部寒冷，导致胃气无法正常运行。胃寒会降低胃部消化能力，导致食物消化不良，从而产生胃嗳气。当然，胃嗳气的成因还有其他多种，如压力、饮食不当和消化系统疾病等。具体来说，主要包括以下几个方面。

首先，饮食因素对胃嗳气的产生有着很大的影响。摄入过多食物或进食过快会使胃部产生过多的气体，一些食物成分如高纤维食物、碳酸饮料、豆类和乳制品等也容易引起肠道气体的形成。其次，胃肠消化功能紊乱也是胃嗳气的常见原因。当胃肠道的消化功能受到影响时，食物无法正常消化吸收，导致食物残渣在胃内滞留过久，从而产生气体。胃肠道感染或炎症也可能导致胃嗳气，这些感染和炎症会影响胃肠道的正常运动，使气体积聚。此外，抗生素、非甾体抗炎药物等的使用可能干扰胃肠道的正常菌群平衡，从而增加气体的生成。消化系统结构异常也可能导致胃嗳气的发生，例如食道括约肌松弛、胃溃疡等结构异常可能导致气体在胃部滞留。

中医对腹胀的认识

腹胀是中医学中常见的消化不良症状之一，指腹部膨胀感、胀气和不适等感觉。中医对腹胀的认识包括脾胃失调、气滞血瘀、肝胃失和、脾胃寒凉等几个方面。

脾胃失调是导致腹胀的主要原因之一，表现为脾气虚弱、运化功能减弱，导致食物无法正常消化吸收，形成胃气积聚。情绪压力、饮食不当、久坐不动等因素会导致气滞血瘀，影响腹部的气血流通，进而导致胃气不畅，引发腹胀不适。肝胃相互作用失调也可以引起腹胀，情绪压力过大、生活不规律、饮食不当等都可能导致肝胃失和。此外，脾胃受寒凉影响，消化功能变差，胃气无法正常运行，会引发腹胀症状。

中医认为，调理脾胃、疏通气血、舒缓肝胃等方法可以缓解腹胀症状。建议腹胀患者注意饮食调整，保持良好的生活习惯，避免过度劳累和情绪压力；同时，咨询专业中医医师的建议和治疗。

总之，综合中医观点来看，胃嗳气并非仅仅由胃寒所引起，其他因素如压力和饮食等也可能导致胃嗳气的发生；中医对腹胀的认识中非常重视脾胃的功能，将其视为消化系统的重要器官。因此，了解中医对于脾胃的观点，将有助于预防和缓解腹胀及其相关问题。

湖南株洲市渌口区中医医院
内二科 朱茂香