



# 中医调理高催乳素血症的常用方法

随着生活节奏加快、环境变差、压力加大，越来越多的人出现各种健康问题，其中高催乳素血症就是一种比较常见的问题。催乳素是一种由垂体前叶分泌的激素，在哺乳期时参与乳汁分泌。但是有些人由于各种原因会出现催乳素过高的情况，导致月经不规律、乳房胀痛、乳汁分泌、性欲减退等一系列症状。从中医角度看，高催乳素血症的主要病因是肝经湿热或肝郁气滞等因素。下面为大家详细介绍中医治疗高催乳素血症的几大方法。

## 中医药保健方法

**1. 清热解毒法** 清热解毒，可以降低体内毒素浓度，避免对垂体的影响，有效缓解高催乳素血症。常用中药有毛冬青、金银花、板蓝根等。由穿心莲、川芎、当归、赤芍等药物组成的穿心莲散，具有活血祛瘀、调理月经、缓解乳房胀痛的功效，适用于高催乳素血症引起的月经不调、乳房胀痛等症状。

**2. 益气养阴法** 高催乳素血症的部分患者存在身体虚弱、精神萎靡、情绪低落、抵抗力差等症状。此时，中草药的选用重点是益气养阴，调节体内平衡，使机体能够更好地抵御病原体。比如由益母草、当归、川芎等药物组成的益母草汤，具有活血调经、养血益气的功效，对于高催乳素血症伴有月经不调、经血量少等症状有一定的治疗作用。

**3. 活血化瘀法** 活血化瘀可以改善体内的血液循环，让垂体分泌的催乳素能够更好地被吸收、分解

和代谢。常用的中药有丹参、当归、川芎等。由川芎、当归、香附、陈皮等药物组成的逍遥散，具有疏肝解郁、活血化瘀的功效，可用于治疗高催乳素血症引起的月经不调、乳房肿胀等症状。

**4. 温阳调经法** 高催乳素血症常伴有月经不调等症状，因此，中草药治疗的重点是温阳调经。常用的中药有枸杞子、黄精、红花等，可以促进女性体内雌激素的分泌，改善月经不调等症状，从而达到降低催乳素的效果。由当归、炙甘草、附子等药物组成的当归四逆汤，具有温经散寒、活血止痛的功效，可用于治疗高催乳素血症引起的经痛、乳房胀痛等症状。

## 穴位刺激保健方法

中医学认为，人体内部遍布经络系统，它是人体内各个器官、组织和部位之间联系和沟通的通道。经络中的气血是人体内部的生命能量，而穴位则是经络系统上一些特定的点位，通过刺激这些穴位可以

影响经络系统中的气血运行，进而调节人体内部的各种生理和心理功能，达到治疗和保健的效果。

对于高催乳素血症，常选用乳中穴、太冲穴、大椎穴、涌泉穴等穴位，具体穴位选择要根据患者个人的身体特质确定。在刺激穴位时，如果是按摩的方式，可以用食指、中指、无名指等手指按压穴位，或者绕着穴位做圆形按摩；也可以用手掌或者手指在穴位上横向或纵向推拿，以产生适当的压力和刺激。如果是艾灸方式，则注意防火防烫，可以采用隔姜灸的方式加深刺激。如果是针灸的方式，要注意针具与穴位部分消毒，在专业人士帮助下刺激穴位，患者不要自身随意尝试，以免扎伤身体。

## 中医食疗方法

中医食疗理论认为，食物中许多具有药用价值的成分，可以对人体进行保健和治疗。

对于高催乳素血症患者来说，可以选择枸杞、龙眼肉、花生、黑

豆、黑木耳等滋阴食物，调理内分泌；食用瘦肉、猪蹄、黑豆、黑芝麻等食物来补血养气；通过莲子、百合、山药、山楂等食物来调理脾胃，缓解乳房胀痛。对于湿热体质的患者，可以多吃薏米、红小豆、绿豆、芡实等清热利湿的食物；气郁体质的患者可以多喝柠檬水，吃香蕉、柚子等疏通气机、舒缓情绪的食物。在面诊时，患者要如实向医生说明自身身体状况，便于医生根据自身体质给出一些饮食养生的建议。

总之，中医保健方法是一种非常自然、健康的调理方式，可以有效帮助人们缓解各种症状。对于有高催乳素血症问题的人群，要向医生全面说明自身的情况，有助于医生更好判断自身体质与病因。患者可以尝试以上几种方法来调理身体，达到缓解症状的目的；日常生活中，也要注意饮食平衡，保持良好的生活习惯，才能更好促进高催乳素血症的康复。

柳州市中医医院 林海峰

# 中药在家里如何保存? 中药师手把手教你

中药，是我国传统中医中的特有药物。其依照加工工艺分为两种类型，一种为中成药，另一种为中药材。下面详细介绍和探讨中药放在家里怎么保存，以帮助大家安全用药。

## 影响中药质量的因素

**1. 温度** 中药种类不同，需要在不同的温度下保存。如果温度过高，会导致脂类中药外溢脂质物质或药物水分蒸发，导致药物风干；温度过低的话，会致使新鲜药物细胞死亡。因此，适宜的温度对药物保存十分重要。

**2. 湿度** 保存药物的环境，湿度要适当。如果湿度过高，会使药物中水分相对增加，影响药效。

**3. 日照、空气** 在中药的保存中，日光中的臭氧对其有重要的影响。臭氧是一种强氧化剂，可分级糖类物质、脂类物质，使药物的性质改变；另外，长时间的光照会分解植物色素，致使药物变质。

## 中药的保存方法

### 1. 煎好的中药汤剂保存方法

若是已经煎好的汤药，在家中可放到冰箱里保存。若是自己煎熬，没

有特殊的密封条件，通常情况下可保存两天，也可放在洁净、干燥、阴凉的地方保存。若是密封性良好的中药，可放到冰箱里冷藏起来，在需服用时拿出来解冻，且加热后服用。对于塑封真空包装的中药，可在冰箱冷藏室放置一周的时间，但建议时间不宜过长，且将温度控制在0~5℃；温度过高就算不会导致药物变质，其药物效果也会受到影响。

### 2. 药材采集后的保存方法

在药材采集后，均需进行加工处理，便于贮藏。比如植物类药品，在采集后要首先取出非药用部分及泥土杂质，充分清洗后切断，还要依据其药物特性，将其适当烘干或阴干或放到阳光下晒干，并分别保存、储藏。

对于部分水分含量较多的药材，例如马齿苋，需要在清洗后将其切断，将其多晾晒几天，便于晾干。对于植物的种子或果实，例如白芥子、莱菔子、葶苈子、五味子等，要放到密封陶瓮中保存；对于植物的根部或茎叶，比如首乌藤、大青叶、木贼草、益母草、板蓝根、夏枯草等，可以放到木箱或阴凉干燥处保存。一般要求药材保存在通风、干燥、阴凉处，以上保存

条件对细菌生长不利。此外，药材易生虫，需要及时查看。

### 3. 分类储存中药材

不同类型的中药，需要采取不同的保存方式。大部分中药均为植物的叶、根茎，要保存在防潮、空气流通度良好的环境，以避免发生霉变。针对易发生霉变的药物，放置期间不可堆积，可以利用搭架摆放，且放置在通风条件良好的位置，定期烘烤、翻晒药材。季节变化后，如果温度持续升高，要将室内温度控制好，避免药物失去药效。有些中药与氧气接触后会发生氧化反应，改变药物功效，对此，保存方式可选择沙藏法。

针对湿度、温度要求较高的药材，要防止受到阳光直射，且要放置在通风、阴凉的位置保存；也可以利用保鲜冷藏、冰箱冷藏、沙藏等方式保存。如果药物对光照敏感，可以利用有色玻璃器皿或者陶制罐进行保存，禁止药物与阳光接触；还可利用真空包装袋保存。

在家中保存药材要定期检查，一旦发现药物变质，就要丢弃。

## 贵重药材的保存方法

### 1. 人参的保存方法

人参有益智、生精、补脾、安神、益肺等功效。

人参分为两种类型，一种为白参，另一种为红参。红参容易受潮，不易发生虫蛀，对此，在保存期间要确保其干燥，且要定期晾晒，并使用白纸将其包裹住，装到瓷瓶或者木盒内保存。而白参易出现变色、蛀虫、霉变等现象，对此，要多晾晒，使其处于干燥的环境中进行保存，在夏季时可以放到冰箱中冷藏保存。

### 2. 鹿茸的保存方法

鹿茸很容易破裂、发霉、受潮，对此，干燥鹿茸要用细布包裹，将其放至木盒内，在鹿茸附近防止出现发霉、破裂、受潮、小纸片。而鹿茸粉要放置到瓷瓶内保存，避免其潮湿。鹿茸可增强机体免疫力，能治疗身体虚弱、高血压等病症。

### 3. 麝香的保存方法

由于麝香气味比较浓烈，且为灰褐色或棕褐色物质，可将其放置在玻璃瓶或瓷瓶中，使用蜡封口，将其放置在阴凉的地方，避免药物香气散尽。麝香可以治疗中风、痰厥、惊痫、中恶烦闷、心腹暴痛、跌打损伤等。

玉林市红十字会医院 赵丽丽