



产后缺乳易困扰“新手妈妈”，中医如何辨证和治疗？

母乳中蕴含着丰富的营养，可以提高宝宝的免疫力和智力，是最科学健康的喂养方式。母乳喂养还可以帮助“新手妈妈”子宫复旧、减少出血，降低患乳腺癌风险。可在生活中，有部分“新手妈妈”会出现产后缺乳的现象，并因此心力交瘁、苦恼不已。中医是如何解决这一棘手的问题呢？本文将详细介绍。

中医对产后缺乳的认知

中医认为产后缺乳是指产妇在哺乳期内，乳汁较少或没有乳水，又称“乳汁不通”“乳无汁”“乳汁不下”等。部分医生或有经验的长辈们在听说“新手妈妈”产后缺乳后，第一反应就是“食疗”，即多食用一些催乳的食品。但引起“新手妈妈”产后缺乳的原因不一定是奶水不足。不同原因引起的产后缺乳，其解决方案也具有差异性。

产后缺乳的中医辨证分型

在中医辨证中，产后缺乳可分为虚证和实证两个证型：

1. 虚证

主要是由于“新手妈妈”们产后气血虚弱所致。中医认为，乳汁是自身气血所化，而气血主要来源于后天脾胃水谷精微。“新手妈妈”们如果素体脾胃虚弱，生化源不畅，加上在分娩时失血过多，造成的气血消耗较大，均会在一定程度上导致乳汁缺乏。

气血虚弱证的主要症状是产后乳少、乳汁清稀、乳房无胀感，并

在挤压乳房时，乳汁点滴而出。“新手妈妈”们多会呈现出面色少华、神疲乏力、中气不足、少气懒言、头晕眼花等症状，常伴有心悸怔忡，且舌质淡，苔薄白，脉细弱。

2. 实证

“新手妈妈”们产后肝郁气滞，引起乳汁或脾虚运化失调，导致痰湿阻滞，气血运行不畅，阻碍乳汁运行，从而患上本病。她们会有产后情志抑郁、肝失条达、气机不畅的现象。出现此类症状，需及时就医辨别，根据不同病证做好调理或用药。日常应注意心理疏导，保持愉悦心情。饮食上应清淡，多食用补血食物。

(1) 肝郁气滞证 其症状主要为产后乳汁涩少不下，乳汁多呈现浓稠状。有肝郁气滞症状的“新手妈妈”们乳房较为胀硬、有积块，且舌苔薄白，这是由于产后情志抑郁造成的。

(2) 痰湿阻滞证 其症状主要为产后乳汁稀少。部分“新手妈妈”乳汁点滴皆无，乳汁不稠，且乳房在按压时松软而无胀感。患此症的“新手妈妈”常感觉胸闷泛恶、纳少



便溏，大便多黏滞不畅。且在日常生活中多会出现食多乳少的情况，舌、脉诊多呈现为舌质胖、苔白腻，脉弦滑。

中医如何治疗产后缺乳？

根据中医理论，产后缺乳主要通过中医外治法与药膳食疗法两种方法进行。

1. 中医外治法 主要通过耳穴压豆法、穴位贴敷法、穴位按摩法进行治疗。

(1) 耳穴压豆法：通过按压“新手妈妈”们的耳穴，促使神经调节身体各项机能，如对内分泌、免疫系统进行治疗，从而调节身体。通过按压并刺激耳中穴位，可以调理脏腑、宣通气血、协调阴阳，进一步促进内外并治的效应。同时，该法也可以用于胸部、胸内分泌等穴位。此方法安全且无创伤，操作较为简单，经济实惠，且效果显著。

(2) 穴位贴敷法：此方法主要以经络为主，通过选取穴位以及患处，贴敷助产奶、通乳的药物，刺激穴位，从而起到药效和穴效双重作用。这是一种较为安全、无痛感的治疗方法。穴位贴敷法在一定程度上类似针灸疗法的效果，主要通过药物渗透到对应穴位的经络中，从而达到导入脏腑、激发经气、调和营卫、健脾益肾等作用。

(3) 穴位按摩法：此方法主要通过反复按揉、梳理、挤压乳腺穴位，逐渐刺激、疏通乳房组织以及乳腺导管，促进乳房血液循环，从而有助于乳汁及时排出。中医里有“痛则不通”的理念，按压穴位时若出现疼痛、刺痛难忍的感觉，则表示这条经络气脉不通。

2. 药膳食疗法 可以选择王不留行鸡汤、通草鲫鱼汤、通草猪蹄汤等。

(1) 王不留行鸡汤：其味道较苦，具有活血、通经络等作用；同时，还有下乳消痛、利尿通淋的功效。

(2) 通草鲫鱼汤：味主甘、淡，性微寒，清热利水，有通乳生乳、避免乳汁淤积等功效。

(3) 通草猪蹄汤：味主甘、淡，性微寒，清热利水，有通乳、生乳的功效。

柳州市柳城县中医医院
黄尊华 杨敏

中医治疗慢阻肺的常见方法

慢阻肺，是一种以持续性气流受限为特征的可以预防和治疗的疾病。当气流受限不能完全缓解时，会引起呼吸困难，伴随咳嗽、咳痰、喘息等症状。中医认为，慢阻肺的主要病因病机为肺卫之气虚弱，痰浊内生，痰瘀互结；其治疗慢阻肺具有独特的优势，治以益气固表，化痰祛瘀，通利气道。本文将介绍中医治疗慢阻肺的常见方法。

1. 内调外养

中医认为慢阻肺的产生是由于肺、脾、肾三脏气虚，肺失宣肃，痰浊内生，导致肺气壅阻。临床上从中医整体观念出发，强调在治疗慢阻肺的同时还要兼顾内在调理，以达到平衡阴阳、标本同治的目的。在慢阻肺的治疗中，中医强调“治未病”，即在疾病发生之前，采取综合措施进行调理，预防疾病的发生。

从慢阻肺的病因病机上来看，慢阻肺属于中医学“喘证”范畴，临床上以咳嗽、咳痰为主要症状。该病起病隐匿，病程较长，容易反复发作，且易被忽视。临床上要对慢阻肺患者进行正确评估，积极采取对症治疗措施，及时控制病情进展。在慢性阻塞性肺病的防治过程

中，注重调节饮食和干预生活方式。饮食调养以滋阴润燥为主，早、晚进食清淡易消化食物。

2. 针灸治疗

针灸治疗慢阻肺具有起效快、疗效显著、副作用小等优点。目前针灸治疗慢阻肺的临床研究已经达到了比较高的水平。临床研究表明，针灸治疗慢阻肺能够有效缓解患者症状，降低病情的严重程度，改善患者生活质量。但临床研究也发现，针灸治疗慢阻肺有一些不足之处，如需要较长时间的疗程才能缓解症状；且在针灸过程中，患者可能会出现头晕、恶心等不适反应。

针灸治疗慢阻肺的方法多样，可根据患者的病情灵活选择。临床中常采用针刺、电针、耳针、火针、艾灸等多种治疗方法。

(1) 针刺：可选择中脘、神阙、百会、足三里等穴位，通过刺激穴位达到调整脏腑功能的目的。

(2) 电针：可选用气海、关元等穴位，通过产生电流来施加刺激，达到治疗目的。

(3) 艾灸：可选用神阙、命门等穴位，温通经络，促进气血运行。

3. 推拿治疗

(1) 取穴：肺俞、大椎、定喘、尺泽、列缺。

(2) 操作方法：用拇指按揉肺俞，能理气解郁，宣肺止咳；用掌根从肺俞穴向定喘穴推揉，能健脾和胃，理气化痰；用掌根从大椎穴向列缺穴推揉，能宣肺止咳，清热化痰；用掌根从尺泽穴向列缺穴推揉可以益肾纳气，补益肺气。

(3) 疗程：每日1次，每次30分钟。

(4) 注意事项：操作过程中，要避免受凉和过度疲劳；如果皮肤出现皮疹或破溃，要及时停止推拿。

4. 中药治疗

在临床上，中医会根据慢阻肺患者的具体病情、体质等情况辨证论治，选择适合患者的治疗方法。中药对慢阻肺患者来说，既能提高生活质量，又能有效改善肺功能，可谓一举两得。当然，中药治疗慢阻肺虽也存在一些缺点。如中药需要煎煮，且服用时间长，有些患者嫌不方便，对这种情况可以选择医院代煎的形式；有的则觉得中药见效慢，难以长期坚持，导致效果难以巩固等，这些都需要医护人员做好沟通工作。

5. 健康教育

(1) 保持居室内空气新鲜，避免过冷过热。室内湿度保持在40%~60%，温度控制在20℃~22℃。

(2) 戒烟是防治慢阻肺的最重要措施，同时避免吸入二手烟。

(3) 加强营养，摄入充足的蛋白质和维生素，多喝水，避免过多食用高脂食物。

(4) 学会自测呼吸频率、咳嗽次数及咯痰量。

(5) 加强呼吸道防御能力，积极治疗上呼吸道感染，以减少慢阻肺急性发作及病情进展。

(6) 积极进行体育锻炼和呼吸功能锻炼。

(7) 做好心理护理和健康教育工作。定期进行健康教育，提高患者对疾病的认识和重视程度，增强患者的生活信心，争取患者理解和配合。

总之，慢阻肺的治疗，中医的整体观念和辨证论治是中医治疗疾病的法宝，也是中医治疗慢阻肺的核心理念。根据患者整体进行调整，做到“一人一方”，从而达到“治本”的目的，这也是中医治疗慢阻肺的优势所在。

柳州麒麟街道社区卫生服务中心
罗敏