



# 平稳度过更年期 中医来帮忙

10月18日是世界更年期关怀日。湖南中医药大学第一附属医院妇产医学中心主任刘文娥教授表示,了解更年期相关知识,可以帮助女性更好地度过这一生命的转折期。

现代医学将卵巢发育分为青春前期、青春期、性成熟周期、绝经过渡期及绝经后期七个阶段。

中医大家罗元恺基于《素问》原文与实践经验,提出了“肾-天癸-冲任-胞宫”生殖轴理论,该理论是中医防治女性生殖疾病的重要指导。生殖轴的物质来源,一方面来源于先天肾气,另一方面来源于后天脾胃化生的水谷精微。脾胃为气血之源,肝为冲脉之本,乙癸同源,故调治围绝经期综合征要同时抓住肾、肝、脾三脏进行,兼以濡养天癸,调和冲任。从以下三方面进行中医调理,有助于更年期女性身心回归平衡。

## 饮食调理,吃出健康

**1. 滋补肝肾** 肝藏血、肾藏精,两者相互滋养。到了更年期,女性容易出现肝肾阴虚的情况,建议多吃枸杞子、黑芝麻、核桃仁、桑葚等补肝肾的食物。

**2. 疏肝解郁** 对于情绪波动的女性,建议适量饮用以下中药茶饮,有助于疏肝解郁。

**山楂菊花茶:** 适合因肝气郁结引起的情绪烦躁、胸闷、眼干涩女性。

**解忧茶:** 玫瑰花、菊花、枸杞3克,适用于情绪抑郁女性。

**甘麦大枣茶:** 浮小麦15克、大枣3枚、炙甘草6克,适用于情绪悲痛,经常想哭的女性。

### 3. 食疗方推荐

**山药大枣莲子粥:** 取山药、糯米、莲子、大枣(去核)、砂

糖同置砂锅内,用小火煮至表面有粥油为度。早晚温热服食,可补脾益肾,养心安神。

**黄连阿胶汤:** 将阿胶15克,黄芩、黄连、白芍各6克,水煎取汁,待温药加入生鸡蛋黄枚,搅匀温服,每日1次。用于更年期女性心慌、失眠多梦。

**金匱安眠汤:** 生地黄、百合、酸枣仁各30克,鸡子黄1枚,嘱睡前调服,每日1次,连服7天。治疗女性失眠效果甚佳。

## 穴位按摩,按出好气色

### 1. 三阴交穴

**位置:** 位于小腿内侧,当足内踝尖上3寸(约四指宽),胫骨内侧缘后方。

**功效:** 三阴交穴是肝、脾、肾三条阴经的交会穴,经常按摩此穴可以调节月经,缓解经期不适,减轻潮热、盗汗等症状。

**按摩方法:** 用拇指或食指按压此穴,以感到酸胀为度,每次按摩3~5分钟,每天可进行1~2次。按摩时,可以配合深呼吸,以帮助放松身心。

### 2. 太冲穴

**位置:** 位于足背侧,第一、二跖骨结合部之前凹陷处。

**功效:** 疏肝解郁,调和气血。用于缓解情绪波动、烦躁易怒、焦虑。

**按摩方法:** 用拇指按压太冲穴,力度逐渐加重,保持按压3秒钟后松开,重复10次。每天可进行2~3次。

### 3. 内关穴

**位置:** 位于手腕掌侧,腕横纹上3横指,掌长肌腱与桡



侧腕屈肌腱之间。

**功效:** 安神定志,缓解心慌、失眠。

### 4. 足三里穴

**位置:** 站位,弯腰。用同侧手张开虎口围住髌骨上外缘,余4指向下,中指尖所指处即为此穴。

**功效:** 改善消化功能,用于腹胀、腹痛、便秘。

## 练八段锦

研究表明,八段锦能使人体心肺力代偿性增高,心肌收缩力增强,缓解心脏的压力;同时,能有效改善血管的弹性状况,提高肺循环功能,增加血容量。每日一练,对于改善和提高呼吸机能有着积极意义;同时,能有效改善焦虑情绪。

通讯员 王鑫

## 中医特色治疗之葫芦灸

中国游泳运动员张雨霏在巴黎奥运会上用葫芦灸调理身体的视频火出圈,这不禁令很多人都很好奇,这葫芦里卖的是什么药?别着急!衡阳市中医医院骨伤科同款葫芦灸为您揭晓答案。

葫芦在中医文化中有着深厚的象征意义,被视为增寿除邪、保福佑子的祥瑞物品。葫芦灸使用了天然成熟的特制葫芦作为灸器主体,将艾条放置于葫芦灸具内,使得艾条燃烧时产生的热量能够充分渗透皮肤,作用于经络穴位。葫芦本身也具有药用价值,其味甘,性平,葫芦的蔓、须、叶、花、子、壳均可入药。施灸时,葫芦与艾灸互相融合、相辅相成,葫芦的药效也能被人体吸收,具有温经活络、祛寒除湿、行气活血、消瘀散结、预防保健、强身益寿等功效,是一种绿色、自然的健康疗法。

葫芦灸作为中医特色的外治法,具有温度恒定的特点。由于葫芦具有密闭性和容纳性,内置点燃的艾卷后,温度能够保持恒定,施灸面积大,舒适度高;同时,葫芦灸可以做到只闻艾香少见灸烟,避免了艾灰、艾烟的困扰,符合现代人对健康、环保的追求。此外,葫芦灸还能够同时在多个穴位上操作,充分发挥出熏灸的作用,提高治疗效率。

### 适应症

葫芦灸适用于各种慢性虚寒性疾病及寒湿所致的疼痛,如颈肩腿痛、胃肠道疾病、妇科疾病等;同时,还可调理偏颇体质,如腰膝酸软、脊背发冷怕风、四肢冰凉、免疫力低下、慢性疲劳、亚健康等。

### 注意事项

1. 饭后至少1小时后灸;空腹、有过大创伤部位及孕妇不宜施灸。

2. 施灸时注意询问患者感受,调整施灸位置,避免烫伤皮肤。

3. 做好保暖工作,及时添加衣物,免受风寒。

4. 灸后适当补充水分,以温开水为宜。

颜倩 曾海燕



## 千家药方

### 治痤疮验方一则

**处方:** 生地15克,玄参、川石斛、寒水石、桑白皮各12克,生石膏、蛇舌草30克,黄芩9克,生山楂、虎杖各15克,生甘草3克。具有清热泻肺、凉血解毒的功效,可治疗脂溢性皮炎、痤疮、酒糟鼻。水煎服,一日一剂,禁服辛辣,少吃脂肪、糖类食物,局部避免挤压,忌用油脂类美容剂。

宁乡市香山社区卫生服务站  
医师 尹佳兴 献方

### 小儿夜啼外治方

**方一:** 五倍子30克。将药研成细粉末贮瓶备用。每天晚上睡前取药粉适量调成厚糊状,再涂于患儿脐孔中,外以胶布贴紧,次日清晨去掉。通常连续涂敷三夜即可见效。

**方二:** 吴茱萸10克,鸡蛋1个。先将吴茱萸碾成细末,再将鸡蛋打一个小孔,取出蛋白适量,将吴茱萸粉调成二个,于晚间临睡时将小饼分别敷于患儿两足心,次日清晨去掉。此法效果颇佳。

江苏 主治医师 李志良 献方

## 中药保留灌肠 有效延缓肾衰进程

我国慢性肾脏病患者约有1.195亿,慢性肾脏病病程迁延,病情较复杂,常以尿毒症、死亡为结局,已经成为全球性公共健康问题。在我国,经过长期的积淀与淬炼,形成了独具特色的中西医结合治疗模式,而中药保留灌肠正是其中最具潜力的慢性肾脏病治疗方法之一。该方法通过调节慢性肾脏病非透析患者胃肠道功能,增加毒素排出,对延缓疾病进展可以起到积极的治疗作用。

近日,家住湘潭市雨湖区的谭爷爷因常感恶心与食欲

不振,同时因长期进食不足感到乏力,来到湘潭市中医医院内科就诊。检查结果显示,谭爷爷的血肌酐指标已高达600+umol/L(微摩尔/升),家属已做好血液透析的准备,但谭爷爷不愿意。笔者接诊后,与科内医生进行详细讨论与分析,为谭爷爷制定了一套个性化诊疗方案:中药口服与中药保留灌肠相结合。经过两周的精心治疗,谭爷爷身体各项指标都控制在合理范围内,达到出院标准,不再恶心想呕。

中药保留灌肠的中医理论

来源于《素问》中“清阳出上窍,浊阴出下窍”。东汉时期医圣张仲景《伤寒杂病论》记载“泻汁和醋少许以灌谷道中,如一食顷,当大便出宿食恶物甚效”。由此可见,灌肠疗法有着悠久的历史渊源。现代研究显示,灌肠疗法可以通过弥散和超滤作用,清除血液中的代谢废物,同时将中药有效成分吸入血液中。另一方面,中药的直接泻下作用,可缓解机体水液潴留,有效消除水肿,降低血肌酐、尿素氮、尿酸等。

湘潭市中医医院肾内科  
副主任医师 侯火明