

护佑女性健康 中医这样开方

日前,国家中医药管理局举行新闻发布会,介绍中医药在护佑女性健康方面有哪些良方。在会上,国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波说:“从《金匱要略》到《傅青主女科》,从扁鹊到张仲景再到傅山,中医药在妇女医疗保健方面具有深厚的理论基础和实践运用,在治疗女性疾病和维护女性健康方面具有明显的特色优势,深受广大女性朋友的喜爱。”

中医强调个体化诊疗,对不同体质的女性来说,在治疗和调养方面是有区别的。

“比如气虚的体质,常感疲惫、面色苍白无华、肌肉皮肤松弛,容易多汗,调理就应该健脾补气,用一些性味平和的健脾益气的药物、食物,如牛肉、大枣、山药等,不宜吃比较生冷、寒凉的食物,辛辣食物也尽量避免吃。在运动方面,适合低强度运动,避免剧烈活动。”中国中医科学院西苑医院主任医师马堃表示。

阳虚体质的人,表现为畏寒、易出冷汗,应该用补肾温阳的方法,宜选用一些性味甘温、健脾、温肾的食物和药物。“比如《金匱要略》的当归生姜羊肉汤,还有韭菜、核桃这类的食物,少进食一些生冷、油腻的食物,比如螃蟹、柿子等。即使是在盛夏期间,也不要过食寒凉食品。”马

体质

堃说,阴虚体质的人,容易偏瘦,五官和皮肤都会干燥,容易上火,尤其是晚上容易出现盗汗、失眠的症状,宜选一些性味甘凉、滋阴的食物,比如鸭肉、黑芝麻、百合这类的药食同源之品,少吃温燥、辛辣、香浓的食物,比如羊肉、辣椒、咖啡等。

至于湿热体质的人,容易多油,面部发油光,容易长痤疮,口干、口苦、口臭,出汗偏黏腻,有异味。“可以常食用一些寒凉,包括清热利湿的食物,比如赤小豆、黄瓜、苦瓜、冬瓜等,还可以适量饮用一些茶品,比如绿茶、菊花茶、荷叶茶。少吃羊肉、辣椒、花椒这类辛温的助阳助热的食品。运动方面稍微加大一点运动量,中长跑、快走、游泳、各种球类运动,都是比较好的。”马堃说。

马堃表示,血瘀体质的人,面色晦暗,口唇包括舌都有瘀斑、瘀点,皮

肤色素也容易沉着,比如黄褐斑、黑眼圈较重,四肢一碰就容易出现瘀血、紫青症状。吃的食物比如黑木耳、燕麦、山楂都非常好。少用一些酸涩、寒凉的食物,比如乌梅、苦瓜以及高脂肪、高胆固醇这类食物,建议跳一些节奏轻快的舞蹈,可以练习中医传统养生功法,比如易筋经、五禽戏、八段锦等,可以促进气血运行。

“气郁体质的人,往往消瘦,面色忧郁、情绪低落,需理气解郁,适当服用紫苏、薄荷这类的食物,少吃一些酸涩的食物,比如乌梅、酸枣仁等。”马堃说,“痰湿体质的人,也是皮肤容易分泌油脂,形体比较肥胖,特点是向心性肥胖,腹部脂肪沉积较多,出汗也较多,黏腻,可以选择一些健脾利湿的食物,比如赤小豆、冬瓜等。忌饮食不节,比如暴饮暴食。肥甘油腻的食物要少吃。”

更年期

女性在更年期时往往会有一些不适症状。对此,广州中医药大学第一附属医院主任医师罗颂平分析,更年期是女性从育龄期过渡到老年期的重要过程,在45岁到55岁之间。“中医认为肾主生殖,从40岁往后,肾气渐衰,肾阴不足。50岁左右,大部分女性就会自然停经。”她说,但是也有一部分女性会出现阴阳失衡,表现为阴虚阳亢,会出现潮热、出汗。如果是肾阳不足,会怕冷,容易疲劳。更年期女性操心的事比较多,容易出现肾虚肝郁,出现情绪波动、焦虑、抑郁等。还有一部分人表现为心肾不交,出现心悸、失眠、烦躁等症状。

罗颂平从5个方面提出应对之策。第一是中药调理。如常见的阴虚阳亢类,可选择滋阴补肾药物,比如六味地黄丸、知柏地黄丸;肾虚肝郁的女性,可以用逍遥丸;心肾不交的,可以选用天王补心丹、酸枣仁汤,对于改善失眠效果不错。

第二是针灸。针灸可调节经络气血,常用的穴位如养阴方面有三阴交、太溪、肾俞、肝俞等穴位。

第三是饮食调理。避免刺激性食物,咖啡、浓茶、酒要尽量避免。可以吃滋阴的食物,银耳、百合、枸杞、黑芝麻等。此外健脾食物也有帮助,如山药、莲子等。

第四是情志调节。要保持心情舒畅,可以通过听音乐、打太极拳、做瑜伽来进行放松。

第五是生活方式的调整。避免熬夜,规律作息,保持充足睡眠,配合适当的运动,像散步、五禽戏等。注意避免受寒。

“更年期延续时间长短不一,个体差异大,有些可能几个月就过去了,有些可能会延续好几年,应该在专业中医妇科医生的指导下用药或者针灸,药食并用,长期管理,不能急于求成。”罗颂平说。

据《人民日报》

女性多关注身形、体重。今年多部门将继续推进体重管理年。对此,马堃表示,从中医角度来看,减肥并非单纯追求体重减轻,而是通过调和脏腑、气血功能,达到形神兼养的健康状态。

“中医减肥的本质是‘纠偏’,通过平衡人体阴阳实现健康状态。”马堃说,减肥不是单单减体重,过度的节食减肥,会导致很多问题出现。

一是气血亏损,乏力、头晕,女性月经量少、闭经或不孕等。二是脾胃虚弱、消化不良、食欲不振、腹胀、便秘或便溏。脾胃虚弱,气血不足还会导致面色苍白、皮肤干燥、头发枯萎

减肥

暗黄、缺乏弹性,还容易感冒疲劳,抵抗力下降。三是冲任失调,出现月经紊乱,比如减肥引起的卵巢功能低下,导致月经量少、闭经、不孕等疾病。四是耗伤肾精,导致肾气不足,影响生殖和内分泌功能,出现腰膝酸软、畏寒、性欲减退、脱发等一系列症状。五是过度减肥还会影响情绪,出现焦虑、抑郁、失眠、烦躁等情况。

马堃表示,中医建议的减肥方法有以下几种:一是合理饮食,避免过度节食,选择营养均衡的食物,保护脾胃;二是选择适当的运动方式,比如太极拳、八段锦等促进气血运行;三是调节情绪,保持身心愉悦,

避免肝气郁结;四是在医师指导下,辨证论治,个体化减肥,这样既可以促进健康,也可以控制体重。

“比如痰湿体质的人,要以化痰祛湿为主;脾胃虚弱的人,可以使用健脾益气化湿的方法,适当食用薏苡仁、赤小豆、茯苓、木瓜等药食同源之品。黄芪可以补气、升阳,增强体质;当归、陈皮可以养血,调整气血功能、疏肝,改善血液循环。”马堃说,“同时还要养成良好的生活习惯——早睡以养肝血,适度晒太阳以助阳气升发,避免熬夜……要用科学可持续的方法减肥,最终达到形瘦神健、气畅人和的效果。”

痛经

几种防治方法。

一是针灸,就是穴位按摩。比如三阴交穴,在双足的内踝尖上的四指,也就是踝尖上3寸,在胫骨内侧,可以采用两个穴位交替用拇指按摩的方法,每次3分钟左右,调和气血。还有合谷穴,在手掌背部的第二掌指中间,虎口部的中间部位,用指腹轻揉按摩,按摩至酸麻就可以帮助缓解疼痛,也可以调节情绪。还有子宫穴,在肚脐的神阙穴以下4寸,旁开3寸,在两侧小腹部位,把手掌心摩擦暖和了以后,顺着这两个穴位进行画圈式按揉就可以。

其次是热敷法,可在神阙穴用暖水袋或暖宝宝来热敷。“我们临床也有药物,比如寒痛乐,可以放在肚脐部位,具有温宫止痛的作用,但主

要适用于寒凝血瘀型痛经。”她说,还可以用艾草的盐包,加热以后放在神阙穴部位,也可以温经散寒止痛。

在饮食方面,痛经女性忌食生冷。月经前3天左右,可以服用姜枣红糖茶,生姜切三到五片,红枣用三到五颗,红糖水适量,这样可以暖宫散寒,缓解紧张情绪,进而减缓疼痛。要是肋肋胀满疼痛,可以饮用菊花茶等这些温经舒缓止痛的茶饮。

马堃提醒,不管是青春期的痛经还是生育期的痛经,在紧张劳累时期,比如考试、工作等特别紧张的时候,一定要注意劳逸结合,减少熬夜。经期的时候,要适当做一些舒缓的运动,比如八段锦等。

痛经是困扰女性的常见问题。

马堃表示,造成痛经的原因,除了寒邪以外还有以下几个因素。首先,情志因素,情绪的波动、紧张、焦虑,会导致肝郁气滞、气滞血瘀,出现小腹胀满疼痛、拒按,肋肋疼痛,经血有块等。二是体质虚弱、气血不足,经行的时候血泻,胞宫胞脉失养导致的痛经,表现为小腹隐隐作痛,经血量少,月经质地稀薄、量少,头晕乏力。三是肝肾亏虚,久病虚弱、作息不规律、长期熬夜、过度节食这些不良习惯导致肝肾精血不足,表现为小腹隐隐作痛,腰膝酸软,头晕耳鸣。

总之,有实邪引起的不通则痛,也有因虚邪引起的不荣则痛。针对痛经的这些病因,马堃介绍了如下

