



女性养生

□ 陈伟民 浙江省义乌复元医院

浙江杭州的小王刚刚大学毕业,最近竟出现了闭经的情况,十分苦恼。原来她上大学时体重曾经达到180斤,为了漂亮苗条,她拼命节食减肥,体重终于下降到125斤。一开始小王很开心,但是后来却发现月经量变得越来越少,起初她并没有重视,可四五个个月过去了,竟然出现了闭经,这下才慌了。其实小王正是由于过度节食减肥导致了卵巢功能早衰。后来经过中西医结合治疗,小王总算在半年后恢复了月经。还有一位义乌的吴阿姨,年仅44岁就停了月经,出现了心情烦躁、潮热盗汗等不适症状,后经中医调理,恢复了正常月经,脸上的黄褐斑也消退了许多,心情十分愉悦。这两个病例都体现出中医药在调理女性卵巢功能、改善更年期症状等方面具有独特优势。

卵巢功能早衰是指40周岁以下的女性因卵巢储备功能差而导致雌激素分泌不足,从而出现卵泡长不大、排卵不正常、月经稀少甚者闭经等情况,是女性月经病与不孕症的常见原因。绝经前期卵巢功能也会逐步衰退,出现月经不规律,并伴有不同程度的低雌激素症状,如潮热多汗、烦躁失眠、面部潮红、性欲低下等。所以在这一阶段也应注重调理卵巢功能,以平稳度过更年期。

中医药治疗青壮年卵巢功能早衰与绝经前期的卵巢功能衰退以整体观念和辨证论治为特色,针对肝肾亏虚、气滞痰凝、冲任失调等病机,抓住阴阳平衡、调补冲任的原则,除了增强卵巢功能外,还可调节全身机能。可以说,中医药是从多层



早春两款食疗方

□ 孙伯青 江苏省昆山市中医医院

早春二月,气候上冬寒依显,多风多湿。养生仍应以避风防寒、健养脾胃、温散寒湿为重点。特推荐两款食疗方。

参苓白术鸡汤煲



材料:太子参10g,茯苓15g,白术10g,淮山药50g,鸡肉250g,红枣、姜、葱盐、料酒适量。

做法:中药材洗净后浸泡约60分钟;鸡肉切成小块,在沸水中焯一下捞起;全部食材放进砂煲中,加入清水,大火煲滚后转中小火煲90分钟熄火,调味后即可。

功效:太子参益气健脾,生津润肺;茯苓利水渗湿,健脾宁心;白术健脾益气,燥湿利水,固表止汗;山药补脾养胃,生津益肺,补肾涩精。此四药为经典名方参苓白术散的主要药物,《太平惠民和剂局方》称此方久服可养气育神,醒脾悦色,顺正辟邪。此外,鸡肉性

从日常做起 关爱卵巢

面、多环节、多部位发挥作用的。

卵巢功能早衰危害大

女性卵巢功能早衰一方面提示机体内分泌功能开始衰退,另一方面会对身体带来许多影响。

月经改变 有的人月经量会越来越少,有的人周期紊乱,这种情况大多会持续1~2年,然后慢慢进入绝经期。

情绪改变 许多女性会受激素水平降低的影响,出现容易激动、烦躁、伤感等情绪。

骨质疏松 因卵巢功能衰退,雌激素水平下降,影响钙质在骨骼中的沉淀,造成钙元素的流失,容易导致骨质疏松,引



起关节局部疼痛,或出现小腿抽筋等。

泌尿系统炎症 因雌激素水平低下,女性泌尿生殖系统易出现一系列炎症,最常见的就是尿道炎反复不愈。

增加心脑血管疾病风险 雌激素有提高血管弹性,使血管不易硬化和堵塞的作用。所以雌激素水平下降会增加心脑血管疾病发生的风险。

加速衰老 雌激素分泌水平降低后易出现皮肤弹性差、容颜憔悴、色素沉着等情况。

关爱卵巢小贴士

在青壮年期应如何预防卵巢功能早衰?绝经前期该怎样延缓卵巢衰老、平稳度过呢?可从以下几方面做起。

放松心情,缓解压力 中医认为,“女子以肝为先天”。女性因为承受工作、生活等压力,经常会出现肝气郁结状况,如脾气暴躁、心烦易怒等,这种情况不益于卵巢健康。因此,保持心情愉快很重要。

倡导良好的生活方式 避免卵巢功能早衰要从生活方式上提早预防,良好的睡眠是保养卵巢功能的基础,晚上应该在10~11时上床。同时,要保持锻炼身体的良好习惯,但需注意不要做超负



□ 李 岩 北京中医药大学东方医院

对农民来说,雨水节气是春季田间管理、备耕的关键时期,春天的播种决定着一年的收成。对我们每个人来说,雨水节气也是播下健康、幸福种子的关键时刻。

进入雨水节气,很多人容易出现体倦乏力、失眠的症状,可以练习舌操进行调整。中医认为,舌为心之苗。舌不仅与心息息相关,与五脏都关系密切,所以中医通过观察舌色、舌体、舌态、舌苔,可以洞察人体气血运行的情况。《医学入门》云:“心之本脉,系于舌根;脾之络,系于舌两旁;肝脉循阴器,络于舌本;肾于津液,出于舌端。分布五脏,心实主之,故曰:诸经皆会于口。”运动舌尖可调理心肺,心为“神之舍”,神安就能很好地入睡;舌根属肾,肾主骨生髓,通于脑,运动舌根可以补肾、健脑、醒脑;舌旁属脾,脾胃为后天之本,气血生化之源,锻炼舌两侧肌肉可健脾强胃,活跃气血,使气色良好,精力饱满。下面就来一起学学如何练习舌操。

伸舌运动 舌向口外缓慢,用力伸出。主要锻炼舌垂直肌和部分舌外肌功能。

卷舌运动 舌尖抵至上犬齿龈,沿着硬腭用力

荷的运动或体力劳动。还要尽量避免久坐、过食辛辣、吸烟、被动吸烟以及过量饮酒。不要使用劣质染发剂和美容化妆品,这些用品含某些有毒化学物质,可能通过皮肤黏膜被人体吸收。也须注意不要轻信某些商家所谓的“私密养护”“卵巢保养”等,以免人为造成女性卵巢功能受损。

保持卫生、规律、有度的性生活 应注意避免不洁性生活,否则易导致泌尿系炎症。也应避免过度的性生活,否则易导致肾精不足,损害卵巢健康。

注重营养均衡的饮食 凡挑食、节食与过度减肥都易造成营养不良,影响卵巢功能。日常应多喝牛奶、豆浆、多吃鱼、虾、瘦肉等高蛋白食物,多食新鲜蔬菜。

未病先防,病从浅治 如想及时阻断卵巢功能早衰病势,日常应做到重视月经改变,如出现月经量少、周期改变等症状,应及时就医检查。

定期检查,正确用药 已经出现卵巢功能早衰并采用激素替代疗法的患者,应在医生指导下定期监测激素水平。注意不要自行服用激素类药物,以免导致卵巢过度刺激,产生副作用。绝经前期容易出现缺钙和骨质疏松,此时应适当补充钙剂,还可同时服用维生素C和维生素E。

练习舌操 护心先行

向后卷舌。主要锻炼舌内肌群中的舌上纵肌和部分舌外肌功能。

顶腮运动 舌尖用力顶在左腮部,复位后同法用力顶在右腮部。主要锻炼两侧舌内肌群及其舌横肌和峡部各肌群等。

咬舌运动 用上下齿轻咬舌面,边咬边向外伸,同法缩回口内,咬一下发一声“da”。主要锻炼舌内肌群中的舌垂直肌,部分舌外肌和口轮匝肌等。

弹舌运动 舌尖抵至硬腭后快速在口内上下弹动。主要锻炼舌内肌群中的舌上下纵肌和部分舌外肌。

吞津运动 以上每个动作八拍为一组,每日练习1~2组即可。

在上述操练中,每当津液盈时,可分3次缓缓咽下。

春天乍暖还寒,雨水之后,气温仍然偏低,由于空气中水分增加,导致气温不仅低,而且寒中有湿。这种湿寒的气候对人体内脏和关节有一定的影响。所以体质偏弱、有心血管病和关节病的朋友要注意“春捂”,护卫生发之阳气,尤其注意腿脚的保暖,可以遵循“下厚上薄”的穿衣原则,将保暖的重心放在下肢,能更好地防止春季疾病的人侵。

健康警示灯



不少人感觉自己有厌食腹胀、疲倦乏力等症状,其实是脾虚在作怪。广州市中医医院主任医师杨洁表示,脾胃是后天之本,主管营养吸收和消化,所以脾虚不可轻视。

脾虚最典型的特征是舌质淡白、舌体胖嫩、舌苔发白、脉象较弱等,主要临床表现有腹胀、食少、纳呆、疲倦乏力、饭后腹胀、大便稀、身形消瘦或虚胖等。除此之外,脾虚还可能引起以下几种情况。

女性月经不调 脾虚不能统血会引起女性月经量过多,甚至出现崩漏现象。脾虚还会导致营养物质吸收不良,造成月经量少、月经提前或推后等情况。

男性肾虚 脾虚失健运,营气亏虚,长期还会导致肾精不足,也就是肾虚。肾虚直接影响到男性的性能力,可能导致阳痿、早泄等疾病。

反复腹泻 脾主运化,输布精微物质,脾虚运化迟钝,则水湿潴留,大便就易变溏薄,出现反复腹泻的情况。此外,肝气郁结,肝火较旺也会导致肝木克脾土,进而产生腹泻。杨洁表示,并非所有的腹泻患者都是脾虚,如患有肠易激综合征、直肠炎或肠癌等也会导致长期腹泻;吃了一些腐坏、变质的食物也易引起腹泻;也有一些胃溃疡患者表现为反复腹泻。所以出现反复腹泻时应及时就医,进行相关检查,明确诊断。

脱发 脱发的原因有很多,肾虚、营养不良、脂溢性皮炎等都是重要的影响因素。脂溢性皮炎患者中多有因脾失健运,导致油脂分泌代谢失调,引起毛孔堵塞,出现脱发者。所以补脾对改善脱发也有一定的效果。

口臭 脾虚会导致湿气加重,而体内湿气加重的一个症状就是舌苔会变得厚腻,口臭的现象也时有发生。

肥胖 脾虚患者多见虚胖体型,这是因为脾虚者体内湿气过重,且营养物质的吸收和新陈代谢较差,所以这些营养物质和水湿就会在体内堆积过多,从而造成肥胖。

失眠 许多年轻人因生活节奏快,各方面压力增大,饱受失眠的困扰,到了半夜还在辗转反侧、左思右想。其实这类失眠多因脾虚血亏、心神失养,夹有肝气郁结所致,需要用中药来养心安神、调肝调脾。

那脾虚要如何调理呢? 杨洁表示,应调整生活作息,保证营养均衡,才能提高脾的运化和吸收能力,改善脾虚症状。也可以通过艾灸位于胃脘部位的中脘穴和小腿外侧的足三里穴,达到温胃健脾的效果。中医有“三里常不干,身体保平安”之说,可见足三里的保健之功。

《中国中医药报》社有限公司
2022年2月23日

吃饭没胃口 警惕脾虚作怪

通讯员 王雯玉

练习舌操 护心先行

李岩

关于举办2022年“国医大师路志正学术思想与临床经验学习班”的通知

路志正,男,1920年12月出生,是我国首届“国医大师”、“首都国医名师”、中国中医科学院学部委员、资深研究员、主任医师、博士生导师、国家级非物质文化遗产传统医药项目代表性传承人、全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。

路老从1939年2月起开始从事中医临床工作,他精通中医典籍,擅长中医内科和针灸,对中医内科、妇科、儿科等都有很深的学术和临床造诣。

路老主要著作(包括专著与主编)有《医论医话荟要》《中国名老中医经验集萃》《中医内科急症》《路志正医林集腋》《痹病论治学》《路志正中医心病学》《路志正医论集》《路志正妇产科学经验集》等。其中主编出版的《实用中医风湿病学》荣获国家中医药管理局中医药基础研究三等奖。“路志正调理脾胃法治疗胸痹心痛经验的继承整理研究”获国家中医药管理局中医药基础研究二等奖。

“学经典,跟名师”是中医临床工作者提高自己医疗水平的重要途径。应广大读者要求,本社定于2022年3月26~27日在线上举办2022年“国医大师路志正学术思想与临床经验学习班”。

一、培训对象 全国各地中医临床工作者

二、授课专家简介 路洁,女,副主任中医师,中医学、中药学双学位,出身中医世家(国医大师路志正的女儿),长期随路老跟诊临证,现任北京路志正中医药研究院院长、北京三芝堂诊所主任,参与编写《中医湿病证治学》《中医内科急症》《路志正医林集腋》《痹病论治学》《路志正妇产科学经验集》等学术著作,临床经验丰富,擅治脾胃病、风湿免疫系统疾病、妇科病症、小儿内科常见病及疑难病症。

三、主要课程与培训内容 第一讲:国医大师路志正学术思想概要。 第二讲:国医大师路志正调理脾胃法临床应用(一)——“持中央、运四旁”。 第三讲:国医大师路志正调理脾胃法临床应用(二)——“怡情志、调升降”。 第四讲:国医大师路志正调理脾胃法临床应用(三)——“顾润燥、纳化常”。 第五讲:国医大师路志正用药特色及组方规律。

第六讲:国医大师路志正疑难病诊治思路。

四、主办单位 《中国中医药报》社有限公司 小鹿中医

五、培训时间 2022年3月26~27日。

六、报名方式及联系方式 1.报名方式: 微信扫描下方二维码,填写您的全部信息后提交。

七、培训方式 1.线上培训:交费后请联系会务人员并发送您的交费凭证进群,开班前群内推送直播链接。

2.联系人:赵丹绮 17611760068(同微信,添加注明“路志正学习班”进群)。

八、其他事项 1.培训费。

680元/人(含证书)。

2.付款方式: (1)银行汇款 汇款账号:0200244509200000763 开户名称:《中国中医药报》社有限公司 开户银行:工商银行北京大屯路支行 (2)支付宝支付 打开支付宝,用“扫一扫”扫描“《中国中医药报》社有限公司”二维码,即可跳转至付款页面,完成付款。

汇款时请注明参加学习班人员姓名、联系电话,如需开发票请在备注栏写明单位名称。汇款后请及时与会务组联系确认。





关于举办2022年“国医大师路志正学术思想与临床经验学习班”的通知

路志正,男,1920年12月出生,是我国首届“国医大师”、“首都国医名师”、中国中医科学院学部委员、资深研究员、主任医师、博士生导师、国家级非物质文化遗产传统医药项目代表性传承人、全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。

路老从1939年2月起开始从事中医临床工作,他精通中医典籍,擅长中医内科和针灸,对中医内科、妇科、儿科等都有很深的学术和临床造诣。

路老主要著作(包括专著与主编)有《医论医话荟要》《中国名老中医经验集萃》《中医内科急症》《路志正医林集腋》《痹病论治学》《路志正中医心病学》《路志正医论集》《路志正妇产科学经验集》等。其中主编出版的《实用中医风湿病学》荣获国家中医药管理局中医药基础研究三等奖。“路志正调理脾胃法治疗胸痹心痛经验的继承整理研究”获国家中医药管理局中医药基础研究二等奖。

“学经典,跟名师”是中医临床工作者提高自己医疗水平的重要途径。应广大读者要求,本社定于2022年3月26~27日在线上举办2022年“国医大师路志正学术思想与临床经验学习班”。

一、培训对象 全国各地中医临床工作者

二、授课专家简介 路洁,女,副主任中医师,中医学、中药学双学位,出身中医世家(国医大师路志正的女儿),长期随路老跟诊临证,现任北京路志正中医药研究院院长、北京三芝堂诊所主任,参与编写《中医湿病证治学》《中医内科急症》《路志正医林集腋》《痹病论治学》《路志正妇产科学经验集》等学术著作,临床经验丰富,擅治脾胃病、风湿免疫系统疾病、妇科病症、小儿内科常见病及疑难病症。

三、主要课程与培训内容 第一讲:国医大师路志正学术思想概要。 第二讲:国医大师路志正调理脾胃法临床应用(一)——“持中央、运四旁”。 第三讲:国医大师路志正调理脾胃法临床应用(二)——“怡情志、调升降”。 第四讲:国医大师路志正调理脾胃法临床应用(三)——“顾润燥、纳化常”。 第五讲:国医大师路志正用药特色及组方规律。

第六讲:国医大师路志正疑难病诊治思路。

四、主办单位 《中国中医药报》社有限公司 小鹿中医

五、培训时间 2022年3月26~27日。

六、报名方式及联系方式 1.报名方式: 微信扫描下方二维码,填写您的全部信息后提交。

七、培训方式 1.线上培训:交费后请联系会务人员并发送您的交费凭证进群,开班前群内推送直播链接。

2.联系人:赵丹绮 17611760068(同微信,添加注明“路志正学习班”进群)。

八、其他事项 1.培训费。

680元/人(含证书)。

2.付款方式: (1)银行汇款 汇款账号:0200244509200000763 开户名称:《中国中医药报》社有限公司 开户银行:工商银行北京大屯路支行 (2)支付宝支付 打开支付宝,用“扫一扫”扫描“《中国中医药报》社有限公司”二维码,即可跳转至付款页面,完成付款。

汇款时请注明参加学习班人员姓名、联系电话,如需开发票请在备注栏写明单位名称。汇款后请及时与会务组联系确认。

《中国中医药报》社有限公司
2022年2月23日