

养生提示

女性调养 月经前后是关键期

广东省中医院二沙岛医院 妇科 骆贵韵 黎小斌

女性的健康调养与月经息息相关。那么,女性如何结合月经来进行调养呢?

经前调气,经后调补

首先要了解正常月经周期人体的生理变化。正常的月经是人体阴阳气血平衡的结果,有明显的周期性。在中医理论中,把一个月经周期划分为行经期、经后期、经间期和经前期四个阶段。月经周期在外阴阴道血由满而溢、由溢而亏、由亏而满、再由满而溢的周而复始的节律性变化。

简单地说,月经的整个过程本质上就是气血变化的一个过程。行经期气血满盛外泻;经后期则气血两虚,但以血虚为主,这个时间气血渐生,以阴血生长为主;至经前期气血逐渐充盈,这时就需要阳气推动经血外泻。就好比一杯水,来月经就是把杯子的水往外倒,经后杯子空了,该往杯子里加水。阴血就是水的来源,经前水补满了,这时该阳气推一把杯子,帮助杯子倾斜往外倒水。因此,顺应月经调养有一个大原则:经后调补,以滋补阴



血为主;经前调气,适当疏泻。

吃点养生食材做的菜品

月经前气血充盈,宜行气理气疏泻。常见的行气理气食物有陈皮、佛手、砂仁、紫苏、薄荷、青皮、丁香、木瓜、萝卜等。月经后气血两虚,最宜补益气血。常见的补益气血的食物有党参、桂圆、黄芪、大枣、当归、生地、五指毛桃等。好吃的食材如何组合成有益又美

味的菜品呢?这里给大家介绍几款靓汤,其中经前常用益母草红苋炖瘦肉,经后常用花生莲藕元枣煲猪蹄筋。

★益母草红苋炖瘦肉

材料:益母草3克、红枣5枚、枸杞3克、桂圆肉3克、瘦肉100克。(1人量)

功效:活血调经止痛。

烹调方法:将益母草洗净,瘦肉洗净切块,红枣洗净去核,一起放入炖盅用武火煮滚后,转文火慢炖1.5~2小时,调味即可。

益母草是妇科经产要药,但一般用于瘀血所致的经产症状,即瘀血阻滞所致的痛经、经血有瘀块、产后恶露时间很长、颜色很瘀暗等有瘀血的情况,才适合用含益母草的药膳。如果本身就很虚弱,月经颜色又很淡,来了很久都不结束,这时候吃益母草就不是特别合适了。

★花生莲藕元枣煲猪蹄筋

材料:莲藕200克、花生30克、桂圆15克、红枣20克、猪蹄筋50克、瘦肉150克。(3人份)

功效:补益养血。

烹调方法:莲藕洗净切圆块;猪蹄筋提前泡发,温水冲洗后放入锅里慢煮2~3小时,取出撕去外层筋皮,换水继续小火慢煮至蹄筋变软且呈透明状;瘦肉洗净切大块,去血水;花生、桂圆、红枣流水冲洗。将所有材料放入汤煲,加水1500毫升,武火煮15分钟改文火煮45~60分钟,加入食盐调味即可。

莲藕的性味作用与其生熟有关:生藕凉血祛瘀,熟藕健脾益气、养血生肌。花生功用也不小,熟花生可用于脾虚不运、反胃食少者,如《药性论》认为生用可润肺化痰,炒熟则开胃醒脾;乳母奶水少者,民间也有用花生煲猪蹄来辅助增加奶水,还可以用于营养不良者。桂圆、红枣可补益心脾、养血安神,也是经期后常用的食药材。

调配最适合您的茶饮

水是人体必不可少的原料,比起白开水,养生茶清香美味,是最容易坚持的养生方式了。哪种茶饮最适合您呢?

★玫瑰花茶(经前用)

材料:玫瑰花5克。玫瑰花味甘微苦、性温,最明显的功效就是理气解郁、活血散瘀和调经止痛。适合经前烦躁易怒、易叹息、乳房胀痛,月经血块多的女性。有月经过多、口苦、大便秘结等实热表现者就不适合了。

★红枣桂圆黄芪茶(经后用)

材料:黄芪5克、桂圆5克、红枣1枚。

自古以来,红枣就是养血补肝的佳品,有“一日吃三枣,一辈子不显老”之说。黄芪是补气佳品。桂圆有滋补强体、补心安神、养血壮阳、益脾开胃、润肤美容的功效,体弱贫血者经常吃桂圆很有益处。

这款养生茶主要是滋补气血,特别适合女性经期过后饮用。需要注意的是,黄芪性温而药力向上,而广东等岭南地区湿热之气盛,使用黄芪容易以热助热,出现上火,第一次使用量一定要小,若无反应再逐渐加量,特别容易上火者可以把黄芪换成党参。

柳,登高远望,游山戏水,将身心融入大自然,天人合一,无形中有益于身心健康。

★少酸多甘

唐代医学家孙思邈说:“春日宜省酸,增甘,以养脾气。”春天饮食应以健脾养肝益肾、滋阴润燥为原则,少食油腻、生冷、黏硬食物,以免伤及脾胃。春季宜多吃些枣、山药、大米、小米做的粥食,青菜可选绿豆芽、黄豆芽、春笋、油菜、菠菜等。

此外,推荐一款春季养生花茶。玫瑰花性味甘、微苦、温,归肝、脾经,具有行气解郁、和血散瘀的功效。没有特殊疾病的人群,每日可用3~4朵玫瑰花泡水喝,能够镇静、抗抑郁。(张建房整理)



5.不熬夜:中医讲究子午流注,

凌晨一点到三点是肝主令之时,人应该进入深睡眠状态。“卧则血归于肝”,是养肝血的最好时间。平卧时,人体血液1/4都归于肝,使肝脏得以休养,保证次日更好地工作。熬夜时,肝血不足,肝脏排毒障碍;同时,在灯光下熬夜工作,人体褪黑激素减少,影响瘦素的分泌,容易发胖,进而导致脂肪肝的发生,进一步加重肝脏负担。所以,不熬夜即是保肝。

6.不久坐:肝主筋,久坐不动,

关节肌腱僵硬,失去弹性和柔韧性,经络失和,肝气疏泄不利;且久坐耗气,脾虚不运,肝郁脾虚,身体里的“垃圾”转运不利,导致肥胖,加重肝脏负担。此外,还会助长沮丧情绪或导致脾气暴躁。合理运动是保肝的又一利器。

春季护肝 做到这四点

航空总医院中医科 主任医师 诸葛廷芳

春季阳气生发,万物生长,是一年中最好的季节。春季做好养生保健,能够为一年的健康打下基础。四季养生各有侧重,春季养生的基本原则是护肝、养阳。那么,到底如何护肝呢?

★保证睡眠

古人称睡眠为“眠食”,“养生之道莫大于眠食”。春季,肝受到阳气升发的影响,容易出现肝火旺。肝是将军之官,主疏泄解毒。因此,良好的睡眠就显得尤为重要。《黄帝内经》曰:“人卧血归于肝。”现代医学研究证

高,易引发心脑血管疾病。同时,春季也是精神疾病复发高峰期,要注意使肝气舒畅调达。调达情志,可以学学清代画家高桐轩的“十乐”,即“耕耘之乐,坝堤之乐,教子之乐,知足之乐,安居之乐,畅谈之乐,漫步之乐,沐浴之乐,高卧之乐,曝背之乐”,对养肝大有好处。

★调节情志

春季在五行为木,五脏属肝。肝属木,喜调达而恶抑郁,与春令生发之气相对应。如果肝气郁结,就会感到头晕目眩、血压升

实,睡眠时进入肝脏的血流量是站立时的7倍。流经肝脏的血流量增加,有利于增强肝细胞的功能,提高解毒能力,加快蛋白质、糖、脂肪、维生素、氨基酸等营养物质的代谢,有助于维持机体内环境的稳定,更好抵御春季的多发疾病。

★坚持运动

中医认为,肝主筋。春季万物复苏,正是采纳自然阳气养肝的好时机,运动能够舒筋活络,不失为一种好方法。《黄帝内经》曰:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,黑发缓形,以志生。”天气晴朗,不妨多出去走一走,踏青问

肝脏保养 牢记六个不

上海中医药大学附属龙华医院感染科主任 张玮

肝脏是人体最大的消化器官,是参与新陈代谢的重要器官。中医认为,“肝主疏泄”“肝藏血”,要养出健康的肝脏须做到六个“不”。

1.不久视:《黄帝内经》曰:“久视伤血”。

长时间看书、写字、看电视等,会使双眼感到疲劳、视力下降。“肝开窍于目”,眼睛与肝脏联系紧密,“久视伤肝”“肝藏血”,肝脏具有贮藏血液和调节血量的功能,久视会导致人体血量的损耗,肝血亏虚,使双目得不到营养的供给,从而出现眼干涩、看东西模糊、夜盲等。此外,还常常伴有头晕、眼花、心慌、心悸等不适。

连续用眼不要超过两小时。集中用眼后,定时上下左右转动眼珠、看远处和看近处交替重复多次,做

眼保健操、闭目休息等科学用眼方法,能起到养肝明目的作用。还可以用大枣、枸杞、菊花泡茶来清肝明目,平时多看看绿植,也不失为一种养肝的好方法。

2.不嗜嘴:所谓病从口入,首先不能食用不洁的小海鲜,特别是生食;不喝生水,以避免感染甲型、戊型肝炎病毒,使肝脏受伤。其二,少吃高脂肪、高糖(饮料、巧克力、糖、奶油蛋糕等甜点)食品,以免脂肪在肝脏堆积,引起脂肪肝,损伤肝脏。其三,少食煎炸烧烤食物,食物在烧烤时,燃料中所产生的二氧化碳和二氧化硫会黏附在食物上,形成杂环胺。杂环胺可能增加癌症的风险,增加肝脏解毒的负担,导致肝脏损伤。其四,不能过量喝酒,特别是酗酒,喝酒也会增加脂肪在肝脏的堆积;长期酗酒还会造成肝硬化,甚至是肝癌。

日常饮食要多吃清淡食物,让肝脏有足够的时间来休息、排毒,但也

要保证食物中蛋白质(鱼、鸭肉等低脂高蛋白)、脂肪、维生素等按比例均衡摄入。膳食要多样化,搭配要科学。中医讲“五色入五脏”,青色入肝,多吃些青色(绿色蔬果)食物,对肝脏有好处。

3.不肥胖:肥胖是脂肪肝的一个主要原因。常规人群中体检发现的脂肪肝发病率在15%~30%,但在肥胖人群中,脂肪肝的发病率可以达到50%以上。脂肪肝还可伴发代谢综合征,从而出现心脑血管病变、高血压、糖尿病、痛风等疾病,严重影响人体健康和生存质量。

4.不生气:“怒伤肝”,人在发怒的时候,肝脏的疏泄功能异常,肝郁就如同木不达则不荣,肝旺则即受伤。此外,生气时分泌的儿茶酚胺作用于中枢神经系统,使血糖升高,脂肪酸分解加强,血液和肝细胞内的毒素相应增加,严重危害肝脏健康。所以,保持良好的情绪是保证肝脏健康的一个重要环节。

情志疗法 帮肿瘤患者解烦忧

北京中医医院 副院长 王笑民 肿瘤中心主治医师 杨永

从传统中医角度说,肿瘤病人多有七情郁结的心理问题,比如乳腺癌的形成多与志怒忧思有关。古人积累了一些情志疗法,比如以情胜情法、移情易性法等来协助治疗这些疾病。

以情胜情法

以情胜情法首见于《内经·素问》。以情胜情法就是有意地采用另一种情志活动,去调节因某种非正常的情志刺激而引起的心境上的偏

颇,即以偏纠偏。其理论依据是人有心七情,分属五脏,五脏及情志间存在五行制胜的原理,即怒伤肝,悲胜怒;喜伤心,恐胜喜;思伤脾,怒胜思;忧伤肺,喜胜忧;恐伤肾,思胜恐。

情志的健康与病态并没有严格的界限,只是因为情志失和引起了人体阴阳失衡,影响气机升降浮沉及周流,从而形成一种病态。因此,治疗的目的在于调整阴阳,纠正偏颇,使人身协调。

情志如五脏,如大轮运转往复。若情志过多停留在某处,造成五志过极,都可以通过调动其他情志来运转情志的大轮,使停留在某处的情志发生转化。肿瘤病人常常出现忧愁郁结这类偏于阴性的情志,常可用“喜

乐疗法”和“激怒疗法”。

1.喜乐疗法:临床上对于忧愁的病人,可以采用“喜胜忧”的方法,让其发现生活中愉快的事物,或者用诙谐幽默的态度与之相处,都是很好的纠正方法。

2.激怒疗法:愤怒常常被认为是一种不良情绪,然而愤怒属于阳性的情绪变动,可以起到忘忧愁、解思虑、疏解郁结的作用,而且可以引起阳气升发,营卫奔弛的效果,从而治疗因思虑过度引起的气结和意志消沉等阴性情志,即“怒胜思”。

移情易性法

关于移情易性法,叶天士门人华

岫云在《临证指南医案》中批注“情志之郁,由于隐情曲意不伸……郁症全在病者能移情易性。”张杲在《医说》中亦言:“若非宽缓情志,改易心志,则虽金丹大药,亦不能已。盖病出于五内,无有已期,药力不可及也。法当令病者有想以摄心,或抑以养性。”

“移情易性法”是一种常见的中医情志疗法。分散病人对疾病的注意力,将焦点从疾病转向别处;或者改变周围环境,减少与不良刺激的接触;或者转变病人的情感类型,从某种情感纠葛中脱身,转移到他人和事上,称为“移情”;通过学习、交谈等,排除内心的杂念,改变错误的认知,或者改变不良生活习惯与思想情操等,称为“易性”。

中药打粉吃 这些问题要注意

重庆大学附属肿瘤医院 药学部中医师 夏婕好

看中医吃中药,已经成为现代人治病、保健、美容的重要方式。但煎煮一服中药需要浸泡、煎煮、过滤等,特殊的中药还需要先煎、后下、另煎等特殊处理,耗时长达2~3小时。对于工作忙、时间紧、煎煮不便的人来说,将中药粉碎后直接冲服或者是装入胶囊随身携带,这种方式合适吗?

传统中药成分复杂,煎煮过程化学反应较多。更有一些中药需要煎煮、久煎,才能把有效成分溶出来,保证药效充分发挥。所以,煎煮中药最好不要打粉服用,可以考虑用中成药或院内制剂、膏方和代煎中药代替。如果实在需要打粉,有下面几点需要注意。

1.某些动物组织或者动物药材容易被微生物污染,不适合打粉。例如桑螵蛸本身就是动物卵鞘,可能含有病原微生物,煎煮过程也是一个消毒过程,最好经过煎煮高温消毒后服用。

2.有毒性的药材不适合打粉。毒性药材打粉后经普通混匀容易导致分布不均匀,每次服用的药量无法准确控制,可能出现某次服用量过大的情况。同时,打粉后可能导致药效增强,毒性也随之增大。例如全蝎具有通络止痛的功效,煎服需3~6克,而研粉吞服每次只需0.6~1克。

3.含挥发油的药材,如枳壳、豆蔻、薄荷等打粉时要注意粉碎温度。粉碎机在高速旋转过程中温度较高,可能导致有效成分挥发油蒸发,进而影响药效。所以,应采取短时间多次粉碎的方式,尽量降低粉碎机操作温度。

4.含糖量高和黏性药材,如熟地黄、枸杞子、玄参等易吸潮软化发黏,打粉前应低温干燥充分,不然容易黏附在打粉机内壁,导致无法粉碎,或影响药效的细度。

5.打粉中药储存不要超过两年,且需保存在干燥、阴凉、通风处,也可密封后放入冰箱内冷藏保存。但不宜时间过长,以免药粉在储存中吸潮变质,影响药效。(程凤敏 熊志翔整理)

吃枸杞有四不宜

黑龙江省齐齐哈尔市中医医院 主任中医师 刘利民

枸杞作为生活中常见的药食同源中药,一直深受大众的喜爱。很多人喜欢用枸杞泡水、煲汤或煮粥食用,因为不仅能提高机体的免疫力,还可以预防一些疾病的发生。尽管枸杞泡水喝好处很多,但并非所有人都适合长期饮用。以下“四不宜”应引起关注。

一是不宜与绿茶一起饮用 很多人在饮茶的时候,都习惯把枸杞与茶叶一起浸泡饮用,这个习惯非常不好。由于茶叶,特别是绿茶中含有大量的鞣酸,其特有的收敛、吸附作用,会把枸杞中的氨基酸、生物碱、甜菜碱等微量元素,生成人体难以消化与吸收的物质,最终减少枸杞的药用价值。

二是阴虚人群不宜多吃 阴虚体质的人应注意枸杞子泡水的用量。因为枸杞性甘、温和,用量过度易造成上火,生吃时更应减少用量。

三是肠胃弱之人不宜过量食用 过量的枸杞水进入体内,会对肠道产生比较强烈的刺激,所以肠胃虚弱的人在饮用枸杞水之后,很容易发生腹痛,甚至影响正常饮食的消化。

四是正在患病之人不宜吃枸杞 因枸杞温热身体的效果比较强,感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人就不适宜喝枸杞泡的水。(衣晓峰 巩盛况整理)

根据病人的病情、不同心境和环境条件,可以运用不同的移情易性法。主要有以下几种:

1.琴棋书画移情法:对于病人而言,应根据各自的兴趣和爱好,分别从事自己喜欢的活动,如戏剧、舞蹈、书法、绘画、赋诗、养花等。用这些方法排解愁绪,寄托情怀、舒畅气机、怡养心神,一方面可以提高生活质量,另一方面可以促进身体状态的恢复。

2.运动移情法:李东垣在《脾胃论》里说:“劳则阳气衰,宜乘车马游玩。”对于体力尚可的病人,可以适当出门游山玩水,转移注意力,让山清水秀的环境去调节消极情绪,或者参加体育锻炼,如散步、打太极拳等,适当加适当的体力劳动,用肌肉的紧张去消除精神的紧张。

3.升华超脱法:升华,就是用顽强的意志战胜不良情绪的干扰,用理智战胜生活中的不幸,并把理智和情感化作行动的动力,投身于更崇高的事业中去。超脱,就是放弃生活琐事中的存心得失,将自己置于更开阔的时空中,或者投身于宗教中,寻求精神的洗涤。

