

全生讲中医

头痛的中医防治

编者按：全生讲中医专栏的目的是普及中医知识，弘扬中医文化，介绍中医进展，传授专家经验，提高人们养生及防治疾病的能力。如果你热爱健康，喜欢养生，那就静下心来，和全生讲中医一起，探索中医奥秘，见证中医神奇，分享名医经验，寻找济世良方吧。

痛经(dysmenorrhea)，是指在行经前后或月经期，出现小腹疼痛，或痛引腰骶，甚至剧痛晕厥的病证，亦称“经行腹痛”，尤以青年女性为多见。痛经分为原发性和继发性两类，前者是指生殖器官无器质性病变的痛经，后者系指由于盆腔器质性病变如盆腔炎、子宫内膜异位症，或肿瘤等所引起的痛经。

痛经临床上除表现为在经期或行经前后，小腹及腰部疼痛，甚至剧痛难忍外，常可伴面色苍白，冷汗淋漓，手足厥冷，恶心呕吐，随

着月经周期而持续发作。痛经是妇科常见病和多发病，病因多，病机复杂，反复且痛苦大，严重影响了广大妇女的工作和学习，降低了生活的质量。原发性痛经的共同特点是子宫肌层活性过强，由于过度收缩引起子宫局部缺血，与前列腺素(PGs)的关系密切。继发性痛经则由于生殖器官有明显病变所致。

中医认为，本病的主要机理是经期受寒饮冷，寒邪客于冲任，致气滞、寒凝，经脉运行不畅，或气血虚弱，肝肾虚损，经脉失养所致。气滞血瘀者每于经前一二日或经期中小腹疼痛，拒按，经量少或经行不畅，经色紫黯有块，血块排出时疼痛减轻，经净后疼痛自消，常伴胸胁、乳房作胀；寒湿凝滞者于经前数日或经期小腹冷痛，得热痛减，按之痛甚，以量少，经色黯黑有块，伴畏寒身冷；气血虚弱者于经后1~2天或经期小腹隐痛作痛，

或小腹部及阴部空坠，喜揉按，经量少，色淡，伴神疲乏力，面色无华，纳少便溏；肝肾虚损者于经后1~2天内小腹绵绵作痛，腰部酸胀。经色黯淡，量少，质稀薄，伴耳鸣，头晕，目眩。

北京中医药大学名老中医师程士德教授，全国百名名老中医之一，积70余年临床经验，对关节痹痛、咳嗽、胃脘痛、闭经、更年期综合症、不孕不育、失眠、抑郁等精神情志失调性疾病和过敏性疾病等疑难杂证有丰富的理论和经验。下面抄录当时作者跟随程老坐诊时病例一则。

一刘姓女子，25岁，贵州人。症见经行痛经，月经不调，手足有时冷，有时汗出，小腹冷，睡眠差。程老根据辨证，方药如下：柴胡10g，白芍20g，枳实10g，桂枝10g，吴萸10g，元胡10g，干姜10g，香附10g，益母草30g，艾叶15g，细辛3g，炒枣仁30g，炙甘草10g。

针灸对于痛经的防治，疗效很好。但首需辨别寒热虚实；然后根据兼症，采用不同组穴，方可取得满意效果。最近澳大利亚学者发表了一篇针灸治疗痛经的随机对照研究报告。14~25岁的92例痛经病人随机分为针灸组和假针灸对照组。主穴选用公孙、归来、中极、次髎、地机、三阴交，同时根据寒凝、气滞血瘀、湿热、气血虚、肝肾虚不同证型，配以不同穴位。经过3个月9次的针灸治疗，针灸组痛经症状明显改善，而对照组无改变。

另外，一个小方，对缓解痛经有帮助。玄胡益母草煮鸡蛋：玄胡20克，益母草50克，鸡蛋1个。将以上3味加水同煮，待鸡蛋熟后去壳，再放回锅中煮20分钟左右即可饮汤，吃鸡蛋。本方具有通经、止痛、补血、悦色、润肤美容功效。

下期敬请关注全生妇科十讲2：月经不调的中医防治。更多全生



卢全生医师，北京中医药大学中医硕士，中国中医科学院中西医结合博士，美国乔治城大学医学院博士后，河南中医学院客座教授。

讲中医，敬请访问卢全生中西医结合博士的网站 www.wholelifeherb.com，或直接拨打中文热线电话 301-340-1066 约诊。全生中医针灸医疗中心地址：416 Hungerford Dr, Suite 300, Rockville, MD 20850. 或 5054 Dorsey Hall Dr, Suite 104, Ellicott City, MD 21042.

月经失调

此外，寒冷刺激、精神压抑、过度节食、嗜好烟酒等均是导致月经失调的原因。如妇女经期受寒，会使盆腔内的血管过分收缩，引起月经过少甚至闭经；长期的精神压抑、紧张、刺激或心理创伤，可影响内分泌系统的功能，如卵巢、垂体、下丘脑的功能等，进而影响月经周期和量；过度节食，一味限制脂肪的摄入，可导致雌激素合成障碍而明显不足(脂类物质是生成雌激素的主要原料)，从而影响月经来潮，甚至闭经。月经失调的表现形式主要有：不规则子宫出血，包括月经过多或持续时间过长，常见于子宫肌瘤、子宫内膜息肉、子宫内膜异位症等全身性疾病；功能性子宫出血；闭经和绝经等。

对于月经失调的治疗，首先要明确原因，针对具体病因进行相应治疗。此外，避免经期受寒，缓和紧张情绪，保持生活规律，避免过度劳累，平衡饮食结构等对调节月经至关重要。

中医认为月经的发生、调节和肝、脾、肾有密切关系。月经的发生首先取决于肾气的充盈。如《黄帝内经·素问》中“上古天真论”篇提到：“女子二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。”这与现代医学发现月经首先取决于卵巢的功能高度一致。研究表明，补肾类中药能起到调节内分泌的功能，所以对肾虚证的月经失调有很好的治疗作用。内分泌功能正常了，月经也就正常了。其次，中医认为月经与脾脏的功能密切相关。脾为后天之本，包括了现代医学胰腺、小肠等器官的功能。只有消化吸收功能良好，精血充沛，才能源源不断供应月

经的物质基础。所以健脾益气，培补后天乃是治疗月经失调的重要手段。最后，中医认为肝也参与了月经的调节。肝主疏泄，调理情志。这与现代医学的认识不谋而合。情志抑郁、心灵创伤确实是月经失调的重要原因。因此，疏肝理气是治疗月经失调重要的一环。

具体说来，中医辨证可分为：1.脾肾两虚型。症见月经周期紊乱，或先期而至，或后期未来，或先后无定，经期延长，经量多，经色淡，质稀薄，面色白，神疲乏力，气短懒言，腰膝酸软，头晕耳鸣，小腹冷坠，纳呆便溏，夜尿多。治宜健脾补肾，益气调经。药用党参，黄芪，白术，炙甘草，熟地，续断，补骨脂，菟丝子，当归等。2.肝肾阴虚型。症见月经周期多提前，或先后无定，经期延长，经色鲜红，量或多或少，两颧潮红，手足心热，咽干口渴，失眠多梦，小便黄少，大便干结。治宜滋养肝肾，清热调经。药用女贞子，旱莲草，生地，白芍，玄参，麦冬，山茱萸，菟丝子，五味子等。3.肝郁气滞型。症见月经周期紊乱，或先期而至，或后期未来，或先后无定，经量或多或少，经行不畅，经色紫红，夹血块，胸胁、乳房、少腹胀痛，脘闷不舒，时叹息，暖气食少。治宜疏肝理气调经。药用柴胡，白芍，当归，茯苓，白术，香附，郁金，木香等。4.血瘀型。症见月经周期多延后，经量或多或少，经期延长或缩短，经色紫黑，有血块，小腹疼痛拒按，血块排出后疼痛减轻。舌质紫暗，有瘀点瘀斑，苔薄白，脉细涩或弦涩。治宜活血祛瘀调经。药用当归，川芎，赤芍，熟地，桃仁，红花，蒲黄，五灵脂，益母草等。5.痰湿型。症见月经周期延后，量少，色淡红，形体肥胖，胸闷呕恶，带下量多，色白，质粘腻。舌质淡胖有齿印，苔白腻，脉滑。治宜化痰燥

湿调经。药用半夏，陈皮，茯苓，苍术，白术，胆南星，香附，枳壳等。6.湿热型。症见月经周期多提前，或先后无定，经期延长，经色暗红，量或多或少，质粘腻，可有臭秽，平时带下量多，色黄白，小腹疼痛，胸闷呕恶，口腻纳呆，小便黄短，大便烂，舌质红，苔黄腻，脉濡数。治宜清热利湿调经。药用黄柏，苍术，薏苡仁，绵茵陈，赤芍，丹皮，香附，车前子，败酱草等。

针灸可选用太溪、三阴交、足三里、太冲、关元、肾俞、脾俞等为主穴调肝、脾、肾的功能已达到治疗月经失调的目的。

陈智松博士拥有二十五年临床和研究经验。如果您有什么问题，欢迎咨询和就诊首都中医针灸诊所。地址：盖城/德国镇：4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879；波城/洛城：8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD, 20854。电话：301-820-2528。Email: info@chenmac.com。网站：www.chenmac.com。



陈智松医师，北京中医药大学本科，中国中医科学院中西医结合硕士，新加坡国立大学医学院博士，美国国立卫生研究院博士后，生命科学和国防免疫药理学杂志特邀审稿专家

正常育龄妇女平均每隔28天左右出现子宫出血现象，持续3-7天，出血总量约80毫升，称为月经。月经失调是指这种子宫周期性出血的规律发生紊乱，表现为周期提前、错后7天以上，或出血量的减少、增多，可伴有经前、经期腹痛和全身症状。月经是妇女一生中重要的生理现象，也是育龄妇女能否成功怀孕的前提。治疗不孕症往往从调节月经入手，所以古人有“调经种子”之说。

月经失调首先要除外器质性病变，如血液病、高血压病、肝病、内分泌疾病、生殖道感染、肿瘤(如卵巢肿瘤、子宫肌瘤)等。

ACE CARE 移民体检 入籍英语考试障碍评估 敬请来电预约: 703-237-0120 或发送信息至: 703-334-1529 900 S. Washington St. Suite 112, Falls Church, VA 22046 703-237-0129(fax) Email: acecare900@yahoo.com www.acecaremedical.com 3-011

“Washingtonian Magazine-Top Dentist” 亚美牙医中心 Asian American Dental Center 欢迎新病人 前来就诊并有优惠! 接受多种牙科保险 无保险者特别优惠! 孙元沛 牙医博士 Richard Sun, D.D.S. 美国植牙和美容牙学会会员(AAID, AACD) 芝加哥Illinois大学牙医博士, 牙周病专科医师 西雅图美容牙科研究所人工植牙专家 谭春 牙医博士 Chun Tan (D.M.D Ph.D) Upenn 牙医博士 马里兰大学生物医学博士 中国华西口腔医学牙周病专科硕士 主治: (1) 牙科急诊 (2) 人工植牙 (3) 固定假牙 (4) 活动假牙 (5) 根管治疗 (6) 牙周病、拔牙 (7) 美容牙科 (8) 洗牙 (9) 各种牙科疑难杂症 (10) 牙齿本色填补 (11) 儿童牙科 (12) 数码X光 本诊所为 INVISALIGN 2018 PREFERRED PROVIDER 提供透明牙套 矫正治疗服务。 Coupon 1, 免费咨询: free consultation /second opinion(X-ray 除外) 2, 牙齿漂白 特价\$175 (原价\$350) 3, 首次就诊特价:\$80 包括洗牙、检查和X光片。(原价\$180)