

全生讲中医

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...

月经不凋, 是一种常见的妇科疾病。主要是指妇女的月经周期、经量、经色、经质发生异常改变, 包括月经先期、月经后期、月经过多、月经过少, 甚至闭止, 并连续超过三个周期者...

本病多因寒冷、疲劳、精神刺激和一些全身性疾病, 导致体内雌激素分泌失调, 自主神经功能紊乱

所致。病因可能是器质性病变或是功能失常。许多全身性疾病如血液病、高血压病、肝病、内分泌病、流产、宫外孕、葡萄胎、生殖道感染、肿瘤(如卵巢肿瘤、子宫肌瘤)等均可引起月经失调。

月经失调表现为月经周期或出血量的紊乱, 有以下几种情况: 不规则子宫出血, 或功能性子宫出血, 或绝经后阴道出血, 或闭经。月经异常表现或并发其它症状, 如痛经等。少数妇女在月经前出现的一系列异常征象, 如精神紧张、情绪不稳定、注意力不集中、烦躁易怒、抑郁、失眠、头痛、乳房胀痛等经前期综合征, 多由于性激素代谢失调及精神因素引起。

中医认为本病有内伤和外感两个方面。内伤以精神因素为主, 外感以感受寒、热、湿邪为主, 再由机体冲任不足、脏腑气血失调, 导致月经失调诸证。月经先期是指月经周期提前七天以上, 多因肝郁

化火, 血热妄行及脾不统血所致。月经后期是指月经周期延后七天以上, 多因寒凝气滞, 气血不足所致。月经先后无定期是指月经不按周期来潮, 或先或后, 超出7天以上, 多为肝郁气滞, 肝肾亏损所致。月经过多是指月经周期正常, 而经量过多, 或经期时间延长而量亦增多, 多因血热、脾虚所致。月经过少是指月经周期正常, 经量少, 或经期时间缩短而经量亦少, 多为血虚、寒凝所致。

北京中医药大学名老中医程士德教授, 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、更年期综合征、不孕不育、失眠、抑郁等精神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。

针灸对于月经不凋的防治, 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。

另外, 几首小方, 对治疗月经不凋有帮助。1. 大枣20枚, 益母草10克, 红糖10克, 加水炖饮汤, 每日早晚各1次。适宜于经期受寒所致月经后延, 月经过少等症。2. 当归、生姜各10克, 羊肉片100克, 加水同煮, 熟后加盐, 饮汤食肉。适宜于月经后延、量少、腹冷痛等症。3. 鸡蛋2个, 益母草30克, 将鸡蛋洗净, 同益母草加水共炖, 蛋熟后去壳再煮20分钟, 吃蛋饮汤。适宜于瘀血阻滞所致的月经过少, 月经后延症。



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。

下期敬请关注全生妇科十讲3: 子宫肌瘤。更多全生讲中医, 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 301-919-9898 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.



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, 生命科学和国际免疫药理学杂志特邀审稿专家

偏头痛

偏头痛(Migraine)是一种常见的反复发作性头痛。其特点为通常仅涉及一侧头部, 所以称偏头痛。头痛同时伴有血管跳动, 可持续数小时至两三天不等。有些患者在发作过程中伴有其他症状, 如恶心、呕吐、对光和声音变得更加敏感, 且肢体活动会加重疼痛的感觉等。大约三分之一的偏头痛患者均能感到病症先兆: 短暂的视觉、感觉、语言或肢体障碍都意味着头痛即

将发作。偏头痛的发病原因尚未十分明了。研究表明, 大约三分之二的病例都有遗传因素的原因。女性青春后期发病率可高于男性的两三倍, 且和月经周期有关, 提示荷尔蒙水平的波动也可能是一个发病因素。此外, 精神心理压力、抑郁、睡眠不规律、气候环境变化、口服某些药物, 如避孕药、止痛药等, 皆可诱发偏头痛。偏头痛治疗主要分三个主要方面: 避免触发、控制急性症状和药物预防。药物主要有止痛剂、曲普坦类药物、麦角胺。这些药物有一定疗效, 但同时也有副作用, 而且反复过度使用反而会加重头痛。偏头痛给患者造成

很大痛苦, 除头痛本身外, 还会严重影响正常的工作和生活。有数据表明, 在美国, 治疗偏头痛产生的直接费用估计高达170亿美元; 而偏头痛造成的间接损失(如误工等)约为150亿美元。

中医亦称本病为偏头痛或偏头风, 多因肝气郁结, 化风化火, 循肝胆之经上绕头面所致。针灸治疗偏头痛有较长的历史和较好的效果。针灸不仅能有效减轻偏头痛的程度, 而且能减少偏头痛发作的频率。再者, 针灸治疗偏头痛无任何副作用。

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.

减肥降脂话燕麦: 五谷杂粮, 燕麦称王

俗话说, “五谷杂粮, 燕麦称王”。燕麦被美国《时代》杂志认定为“全球十大健康食物”中唯一的谷类食物。市场上燕麦种类繁多, 到底有什么区别, 该如何选, 怎么吃呢?

燕麦又名雀麦、野麦子, 我国约有2000年的种植历史, 产区主要在河北、内蒙古和山西雁北地区一带。从食品营养学分析, 燕麦的优势主要体现在4个方面。

一是营养含量高。燕麦中的蛋白质、钙含量是谷物中最高的, 儿童少年食用燕麦替代部分精白米面, 有利于生长发育; 成年人将燕麦作为主食, 有利于预防B族维生素和矿物质缺乏。

减肥降脂话燕麦 二是辅助控糖。相比于大米白面制成的主食, 燕麦餐后血糖上升速度较慢, 有利于提高胰岛素

敏感性。三是降低胆固醇。多项研究证实, 燕麦中所富含的可溶性纤维β葡聚糖和燕麦皂甙能起到降低血脂的作用, 特别是有助于降低低密度脂蛋白胆固醇, 预防心脑血管疾病。特别适合高血脂、高血压和冠心病患者食用。

四是预防便秘。燕麦堪称“天然肠道清道夫”, 富含不可溶性的膳食纤维, 可以防止便秘。食用后易产生饱腹感, 延缓胃肠的排空时间, 在一定程度上预防肥胖。

哪种做法能更好地保留燕麦的营养呢? 煮着吃最好, 免煮的次之。煮的最大好处是能让燕麦中的β葡聚糖溶解出来, 即便只煮3分钟也能大幅增加其溶解量, 发挥保健功效。相比之下, 直接冲调的燕麦片β

葡聚糖溶出有限。不过, 在血糖控制等其他营养功效方面, 煮和冲调的差别不是很大。煮的燕麦口感软糯, 水溶性膳食纤维溶出较多, 会降低燕麦的血糖生成速度; 泡的燕麦糊化度比煮的低, 口感相对粗糙但不黏稠, 也不会快速升高血糖。

燕麦是个“搭配高手”, 几乎能和任何食物一块吃。如果不太喜欢燕麦的口感, 不妨试试下面这些方法。一是早晨喝白米粥、牛奶时, 加少量燕麦, 能增强营养、滋养脾胃; 二是加入汤羹、炖肉汤中, 非常浓香可口; 三是蒸鸡蛋羹时, 混合一些燕麦汤在蛋液里, 做成燕麦鸡蛋羹, 口感更滑更嫩; 四是磨豆浆时, 把大豆和燕麦按照1:1或者2:1的比例混合, 不但营养更均衡, 而且特别爽滑, 即使不过滤去掉豆渣的全豆浆, 口感也明显改善。

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

“Washingtonian Magazine-Top Dentist” 亚美牙医中心 Asian American Dental Center 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)