

全生讲中医

不孕症的中医防治

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。

育龄夫妇性生活正常、同居、未避孕, 1年及1年以上未妊娠者, 称为不孕症。从未怀孕者为原发性不孕症, 曾有生育或流产后无避孕而两年以上不孕者为继发性不孕症。本症发生的原因较多, 主要为生殖器病变, 如排卵障碍、输卵管闭阻、子宫内膜异位等。若是先天的生理缺陷如无子宫、无卵巢、无子宫内膜等, 则非药物所能解决。

不孕症为妇科常见难治病之一, 其发病率呈明显上升趋势。世界卫生组织于20世纪80年代中末期在25个国家中的33个中心调查

结果显示, 发达国家约有5%~8%的夫妇受到不孕症的影响, 发展中国家一些地区不孕症的患病率可高达30%, 中国约为6%~15%。全世界的不孕患者人数约为8000万~1.1亿。不孕症发病率的递增趋势可能与晚婚晚育、人工流产、性传播疾病、生活压力大、作息不规律等相关。

中医认为, 肾中精气亏虚是不孕症的基本病机, 而痰凝、血瘀、气滞是其矛盾。在其诸多证型中, 月经紊乱、痛经、闭经、崩漏、带下异常为其共同特征。肾阳虚者尚有小腹冷感, 性欲减退, 带下清稀, 畏寒肢冷等症; 肾阴虚者尚有形体消瘦, 潮热盗汗, 五心烦热等症; 痰湿者多见形体肥胖, 白带黏稠量多, 胸闷呕恶等症; 肝郁者则有胸胁、乳房作胀, 情志抑郁等症; 瘀阻者多兼肌肤甲错, 面色萎黄等症。

历代医家对不孕症的证治极为重视, 根据“求子之道, 首先调经”的指导思想, 以补肾气、益精

血、养冲任、调月经为总原则, 并结合辨证, 配以疏肝理气、化痰祛瘀等法, 最后达到治疗不孕症的目的。

现代中医对不孕症的治疗, 最早报道于50年代, 按月经周期治疗不孕症。60年代以来, 各地陆续有“中药人工周期”疗法的报道。80年代后, 对不孕症治疗的文献报道逐年增多, 尤其是近年来, 随着现代医学诊断技术的发展, 中医治疗本症在辨证与辨病结合及中药人工周期疗法等方面都有重要进展。女方不孕因素包括下丘脑-垂体-卵巢轴功能紊乱致无排卵, 输卵管阻塞影响。实验研究证实“肾虚证”的出现与下丘脑性腺轴关系密切。补肾药调节性腺轴功能的作用水平在下丘脑, 表明“肾主生殖”的功能与下丘脑对女性性腺轴功能调节作用密切相关。同时, 在临床上也收到了较好疗效, 据报道, 对临床384例月经不规律不孕病例统计, 应用中药人工周期治疗后, 有效率达80%, 妊娠率在

60%以上。

最新研究报告显示, 中医药能够调节促性腺激素的释放, 促进排卵, 改善子宫内膜血流。另一最新研究报告的结论是针灸能治疗多囊卵巢综合征、忧虑、抑郁和免疫功能障碍所致不孕症。针灸或许是一种有效的无副作用的治疗不孕症的方法 (The British Medical Acupuncture Society)。

导致不孕的原因很多, 应尽可能查明病因, 有针对性地治疗。在目前已经明确的引起不育的原因中, 因男方原因引起的约占1/3, 因此首先检查男方, 排除男性因素。若男女双方都有毛病, 应男女同治, 提高受孕机会。性生活不宜太频, 积蓄精力在月经周期第14天前(月经第1天算起)性交, 性生活宜男上位。思子心切, 整天忧思不乐, 是导致不孕的一个常见病因。因此, 男女双方特别是女方要乐观一些, 放松自己, 不要因为暂时不孕而苦恼。平时按摩关元、中极、子宫穴或小腹, 或按揉血海、地机、三



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。

阴交等穴位, 对受孕有帮助。

下期敬请关注全生妇科十讲5: 卵巢囊肿。更多全生讲中医, 敬请关注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.



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

肥胖症 (obesity) 是一组常见的、古老的代谢症候群。当人体进食热量多于消耗热量时, 多余热量以脂肪形式储存于体内, 其

量超过正常生理需要量, 且达一定值时遂演变为肥胖症。标准体重(kg)=[身高(cm)-100]×0.9, 如果患者实际体重超过标准体重20%即可诊断为肥胖症。根据身高、体重按体重质量指数(体重/身高<sup>2</sup>(kg/m<sup>2</sup>))计算>24为肥胖症。肥胖症内在因素与遗传有关, 外因则是由于饮食过多而活动过少。

热量摄入多于热量消耗使脂肪合成增加是肥胖的物质基础。当日进食热卡超过消耗所需的能量时, 除以肝、肌糖原的形式储藏外, 几乎完全转化为脂肪, 储藏于全身脂肪库中, 其中主要为甘油三酯, 糖原储量有限, 脂肪为人体热能的主要贮藏形式。如经常性摄入过多的中性脂肪及糖类, 则使脂肪合成加快, 成为肥胖症的外因, 往往在活动过少的情况下, 如停止体育锻炼、减轻体力劳动或疾病恢复期卧床休息、产后休养等出现肥胖。而在一般情况下, 人体每日所进热卡有差异, 取决于年龄、性别、身高、劳动性质等因素, 由于正常神经内分泌的精密调节, 使人体体重相对稳定而不发生肥胖。单纯性肥胖占肥胖者的95%以上, 一般所谓的“中年性肥胖”也是属于单纯性肥胖。

中医认为肥胖发生原因多与“湿、痰、

针灸减肥

虚”有关。肥胖病多为本虚标实之症。本虚以气虚为主, 若兼阴阳失调, 可有阳虚或气阴虚, 病在脾、肾、肝、胆及心、肺, 临床以脾肾气虚为主, 肝胆疏泄失调亦可见。标实以膏脂、痰浊为主, 常兼有水湿, 亦兼血淤、气滞者。所以肥胖病总为“虚胖”, 本质是气虚、阳虚, 不能有效化掉水湿痰浊, 久而形成有形之物堆积。正如“黄帝内经”所言: “阳化气, 阴成形”。所以肥胖治疗上以补气、温阳、化痰、祛瘀为要。临床证明有效的减肥中药有决明子、荷叶、泽泻、瓜蒌、山楂等。

针灸在调理肥胖中发挥重要的作用。针灸减肥已在世界广泛流行, 无副作用且完全方便, 深受肥胖者的欢迎。据有关报道, 各种针刺疗法的效果在73.3%~89%左右, 有关的实验室研究为临床治疗提供了依据。针灸减肥的机理是通过刺激经络腧穴来调整下丘脑-垂体-肾上腺皮质和交感-肾上腺髓质两大系统功能, 加快基础代谢率, 从而促进脂肪代谢, 产热增加, 消耗积存的脂肪。针刺后能够抑制胃肠的蠕动, 并有抑制胃酸分泌的作用, 从而减轻饥饿感, 调节人体内分泌代谢, 使肥胖症病人的气血阴阳失调状态恢复平衡, 脾肾等脏功能恢复正常, 经络

通畅, 自然使肥胖者体内多余油脂消散, 体重减轻, 达到减肥的目的。

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.

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

欢迎新病人 前来就诊并有优惠!

“Washingtonian Magazine-Top Dentist”

接受多种牙科保险 无保险者特别优惠!

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



提供透明牙套 矫正治疗服务。

维州诊所: 571-313-1535 11872 Sunrise Valley Dr. Suite 101 Reston, VA 20191

马州诊所: 301-921-6338 9087 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877

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)