

全生讲中医

月经不调的中医防治



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

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。

月经不调, 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。月经不调已经成为社会和医学界关注的一个热点。尤其是近几年, 这种现象更为普遍, 由于生活压力、生育、流产等原因, 很多女性刚过30岁就开始出现月经不调。

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。月经先后不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。

针灸对于月经不调的防治, 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, 对治疗月经不调有帮助。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。

目前新冠病毒大爆发, 整个世界笼罩在新冠病毒的阴影下, 人们只有呆在家里, 以防相互传染。鉴于此, 全生中医针灸诊所调整看病方式, 开展了网上免费会诊。诊所拥有400多种味草药饮片和颗粒中药, 200多种中成药, 并有一定量的目前公认为有效的抗病毒中药, 如连花清瘟颗粒, 灵丹草颗粒, 肺炎1号方, 肺炎2号方, 肺炎3号方, 肺炎4号(清肺排毒汤), 玉屏风散, 防风通圣散, 藿香正气丸, 人參败毒散, 板蓝根冲剂, 黄芪, 西洋参, 藿香, 艾叶, 艾灸条等。如果您不幸中招, 不要恐慌, 给我们发来您的症状和舌苔图片, 我们帮您免费会诊, 并把药邮寄到您的家中。如果来取药, 到后不要下车, 打电话给我们, 我们会把药送到大楼门口外面。

敬请访问卢全生中西医结合

博士的网站 www.wholelifeherb.com, 或拨打订药热线 301-919-9898, 301-340-1066。全生中医中药医疗中心地址: 416 Hungerford Dr, Suite 300, Rockville, MD 20850, 在马里兰 Rockville 图书馆附近, 免费停车。

Medical Xpress: 躲开其他人! 跑步者会在空气中留下“飞沫雾流”

新冠肺炎疫情下, 保持身体健康至关重要, 即便处于隔离状态下, 适当锻炼也是有好处的, 对于爱跑步的人来讲, 这一阶段在外跑步如何保护好自己? 保持6英尺的社交距离就足够了吗?

据 Medical Xpress 报道, 来自比利时和荷兰的工程师做了一项新的模拟实验, 结果发现, 跑步者和骑自行车的人在他们的背后会留下一个“飞沫雾流”, 因此离他们远一点或者向旁侧移动, 是更好的自我保护方法。

该模拟实验依赖于呼出液滴的计算机模型, 而不是病毒的活体实验, 还没有正式发表在学术期刊上。不过, 在其他研究空气中微粒行为的学者看来, 上述发现是可信的。

科罗拉多大学博尔德分校的化学教授 Jose-Luis Jimenez 表示, 病毒可能像香烟烟雾一样在空气中徘徊。如果沿着一个正在呼出病毒的人的脚步, 就有更多机会吸入病毒, 这完全有道理。

隶属于荷兰埃因霍温科技大学和比利时鲁汶天主教大学的 Bert Blocken 是该模拟实验的主导者, 他指出, 这个实验的结果不是为了阻止人们锻炼, 而是提醒大家, 应该避开其他锻炼者, 因为有人在出现症状前就已经开始传播病毒了。

人们在走路、跑步或骑自行车时呼气、咳嗽或打喷嚏, 大部分微粒会被夹带在跑步者或骑自行车者身后的尾流或雾

流中, 后面的人如果紧跟在其身后跑步或骑车, 就会穿过那团雾流。

从实验结果来看, Blocken 说, 运动中, 两个人之间应保持的距离取决于双方的呼吸移动速度。在同一条跑道上时, 他建议后一位跑者应与前面的跑者保持30英尺的距离, 而骑行时, 后一位骑手应与前一位骑手保持60英尺的距离。如果无法实现保持距离, 那就换一条不同的跑道。

也有专家表示, 在户外, 呼出的病毒很可能会扩散得更快, 特别是在有风的情况下, 这对于运动人士来讲是一个好消息。

Blocken 表示, 他的模拟实验仅限于沉降到地面的较大雾滴, 没有模拟可能在空中停留数小时的较小的气溶胶粒子的行为。

政府部门已经指出, 在日常环境中, 暴露的主要风险来自较大的雾滴, 它们会很快沉降到地面上, 这就是6英尺社会隔离设立的基础。空气中残留的较小气溶胶颗粒更有可能在医院环境中产生的, 比如在给病人安装呼吸机的过程中。

然而, 来自科罗拉多州的教授强调, 即使在说话和呼吸时, 也会产生一些更小的粒子。重要的是这些粒子的浓度及是否含有病毒, 根据经验, 一个人吸入的病毒越多, 患病的几率也就越大。

因此, 对于那些疫情期间坚持跑步的人来讲, 解决办法很简单: 一个人一个跑道。



主要服务项目: 美国大学、研究生、高中申请指导, 高中学习规划和各类课程辅导。www.ymamerican.com, ztyang@ymamerican.com, Cell: 302-257-1537, WeChat: wh785120, Newark, DE / Ellicott City, MD

我们不会点石成金, 我们的目标是帮助招生官挖出藏在沙底下的金子

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”

欢迎新病人 前来就诊并有优惠!

亚美牙医中心

Asian American Dental Center

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



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)

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