

全生讲中医

更年期综合症的中医防治

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。

更年期是妇女一生中必经的阶段，它是指妇女从有生育能力过渡到无生育能力的过程，包括绝经前期、绝经期、绝经后期，统称也叫围绝经期。更年期期间，由于卵巢功能的衰退、激素分泌水平下降，可引起身体和心理的一系列变化，如潮热、心悸、出汗、烦躁、睡眠不好、关节疼痛及性欲下降等症，这些症状统称为更年期综合症。

女性生理的绝经期是45~55岁。在绝经前后2~4年有二分之一女性出现更年期综合症。妇女的更年期可长达20年或20余年。在这个过渡时期中，大部分妇女被一系列的轻或重的症状所困惑。重者使本人很痛苦，家庭和社会都感到患者在情绪上和行为上的变化，影响人际关系和正常生活。更年期综合症主要症状：月经紊乱、阵发性潮热、外阴及阴道萎缩、腰骶部疼痛、忧虑、多愁、多疑、头痛、头晕、心悸、出汗、失眠等。严重者

还可引发心血管疾病、萎缩性尿道炎、阴道炎、骨质疏松、骨折、肥胖症及老年性痴呆等病。进入更年期后，短期症状得不到及时治疗就会对身体造成长期影响和损坏。

男性更年期由睾丸功能退化所引起的。而睾丸的退化萎缩是缓慢渐进的，性激素分泌减少也是缓慢的，精子的生成在更年期也不完全消失。而男性更年期来得较晚，出现的时间很不一致，发病年龄一般在55~65岁左右，临床表现轻重不一，轻者可有感觉，重者反应较明显。常见的临床表现有注意力不集中、记忆力、应变力均较差，处理事情优柔寡断，陷于悲伤、焦虑、猜疑、偏执、烦恼状态中，自觉体力不支，需求更多的休息才能应付日常工作；性欲、性反应、性能力持续减弱，性交不应期延长，精液量减少，精子质量下降，有时出现阳痿、早泄；头晕耳鸣、失眠多梦、食欲不振、大便秘结或稀溏，小便短少或清长等多脏功能失调的症状。

更年期综合症是一个包括了全身各系统、各器官由生理状态逐步发展到病理状态的过程。因此把一个全身性的病态表现分割成一组组的症状来治疗，效果肯定不佳。而从整体观出发，是中医治疗疾病的优势。

更年期综合症在中医学亦有

称“经断前后诸证”。多因妇女将届经断之年，先天肾气渐衰，任脉虚，太冲脉衰，天癸将竭，导致机体阴阳失稀，或肾阴不足，阳失潜藏；或肾阳虚衰，经脉失于温养而出现一系列脏腑功能紊乱的症候。症见月经不调，颜面潮红，烦躁易怒或忧郁，头晕耳鸣，口干便燥等，为肾阴虚证；若症见月经不调，面白神疲，畏寒肢冷，腰脊酸痛，阴部重坠，纳呆便溏，为肾阳虚证；若月经不调，兼见颧红面赤，虚烦少寐，潮热盗汗，腰膝酸软，头晕心悸、血压升高等，为肾阴阳俱虚。

因此在治疗时，以补肾气、调整阴阳为主要方法。具体用药时又要注意，清热不宜过于苦寒，祛寒不宜过于辛热，更不要随便用攻伐的药物。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。作者有幸跟随程老坐诊三年，根据临床辨证分型，采用不同方药，治愈很多更年期综合症病人。针灸对于更年期综合症的防治，疗效很好。但需根据辩证，采用不同组穴，方可取得满意效果。

对于轻型的更年期综合症，不需药物治疗，使她们了解更年期的

保健知识，消除无谓的顾虑和恐惧，树立乐观主义精神，正确对待更年期的一些反应。同时，积极参加一些适当的体育锻炼，如跑步，散步，体操，气功，太极拳等。通过以上这些活动可使症状减轻或消除。

几首小方，对更年期综合症有帮助。甘麦饮：小麦30克，红枣10枚，甘草10克，水煎。每日早晚各服1次。适用于绝经前后伴有潮热出汗、烦躁心悸、忧郁易怒、面色无华者。莲子百合粥：莲子、百合粳米各30克同煮粥，每日早晚各服1次。适用于绝经前后伴有心悸不寐、怔忡健忘、肢体乏力、皮肤粗糙者。杞枣汤：枸杞子、桑椹子、红枣各等份，水煎服，早晚各1次；或用淮山药30克，瘦肉100克炖汤喝，每日1次。适用于更年期有头晕目眩、饮食不香、困倦乏力及面色苍白者。

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，



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。

防风通圣散，藿香正气丸，人参败毒散，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。

新冠疫情期间如何为自家厕所消毒？

厕所可能是家庭成员发生公共接触的重要地点之一。因此，在疫情期间，保持厕所中的水池、柜子和淋浴间尽可能的无菌环境是保护家人健康的关键。

美国有线新闻网(CNN)发文指出，COVID-19可在坚硬的表面

上存活三天时间，我们可以用家用消毒剂对抗，肥皂和水的效果也很好，可通过一系列步骤达成良好的清洁：

在清洁厕所之前，我们首先保证洗手，使用高质量的消毒液，保证足以杀死COVID-19在内的各种

病毒。

厕所里有一些接触频繁的区域，包括开关、门把手和水池。一些不太明显的区域包括淋浴头、淋浴帘和马桶座圈的周围也要认真清洁。我们还要清洁经常触摸的物件，比如吹风机、电动牙刷、剃须

刀或其他电器等，最好把这些电子产品放进套子或安上外壳保存，并配备70%的酒精消毒液随时消毒。

如果家里有人感染了COVID-19该怎么办？美国CDC指出，最好让他们保持隔离，使用单独的厕所。但如果家里没有第二个厕所，他们就应该在使用过后做到接触表面的清洁消毒。如果患者行动不便，那么照护者应戴好口罩、手

套清洁污染区域。

CDC建议，最好指派一个专门的人帮助患者使用厕所。照护者首先需要戴好口罩、手套，穿上专用的衣服，关注患者接触过哪些地方然后清洁。在清洁之后，照护者把全身的防护设备放在专门的位置。我们还要注意分开清洁患者的毛巾和脏衣服，包括浴垫、浴帘和其他软质材料也注意特别清洁。

Advertisement for '医生专版' (Doctors' Special Edition) featuring a group of doctors in white coats.

Advertisement for '爱平诊所' (Gaithersburg Family Medicine) featuring Dr. Aiping Sui and Dr. Xuehui Wei.

Advertisement for '中华堂中医馆' (Zhonghua Tang TCM Clinic) listing various services like acupuncture, herbs, and massage.

Advertisement for 'United Primary Care, LLC' featuring Dr. Michael Zhang, an internal medicine specialist.

Advertisement for '全生中医针灸' (Quansheng TCM Acupuncture) featuring Dr. Lu Qiansheng and his clinic in Rockville and Ellicott City.

Advertisement for '首都中医针灸' (Capital Acupuncture & Herbal Care) featuring Dr. Chen Zhi Song and his clinic in Potomac, MD.