

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。

更年期是指女性一生中必经的阶段，它是指女性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，由于女性卵巢功能的衰退、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，轻者可没有感觉，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、性功能持续减弱，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腑功能失调的症状。

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、血压升高者，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。但需根据辨证，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



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，河南中医药大学客座教授。

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。

这6种蔬菜天生“藏盐”，做菜时别搁那么多调味料

盐吃的越多越好？并不是，什么东西也有个量，盐吃多了也容易患高血压。

- 1.西芹 西芹从国外引进，却深受大多数人喜爱。它营养丰富，富含蛋白质、碳水化合物、矿物质以及多种维生素等营养物质（西芹和芹菜有相同的营养价值）。
2.奶白菜 奶白菜，十字花科蔬菜，生命

力顽强。常吃可以起到预防癌症，清热解毒，通便等作用。

- 3.茼蒿 茼蒿是一种比较嫩的菜品，古代只有皇宫里。皇帝才可以吃到，所以又名皇帝菜。它有美化肌肤、养心、整、通肠健胃、去除胆固醇、降血压利小便的作用。
4.小白菜 小白菜也是十字花科蔬菜，常

吃可以强身健体、保持血管的弹性、润泽皮肤，使皮肤变的光滑，细腻，也具有延缓衰老、防癌抗癌、清肺润肺的作用。

- 5.红皮萝卜 红皮萝卜又名红萝卜。俗语中有这样一句话：“吃着萝卜喝着茶，气得大夫满街爬”。可见它对人体的好处有多大，确实它可以清热、解毒、利湿、散瘀、健胃

消食、化痰止咳、顺气、利便，对于身体健康是有极大帮助的。

- 6.空心菜 空心菜是农村普遍种植的一种菜，村里人常用它烩菜一起吃，吃起来挺美味的。它有防癌抗癌，脱脂减肥，清热解毒的作用。是夏天餐桌上必不可少的一种蔬菜。

中华堂中医馆 医生专版 中医内科：心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合症、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。 针灸推拿科：面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。 中医美容：雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。 中药：针对每一位病人的病情定制配方。 受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害，为你争取权益。 预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100 诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

爱平诊所 Gaithersburg Family Medicine 美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员 主 治 各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。 徐唯医师 Wei Xu MD 周一至周六全日门诊 604South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在355大道和West Deer Park Road 交口处 3-050

中华堂中医馆 中医门诊 针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 中医养生 中医内科：心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合症、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。 针灸推拿科：面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。 中医美容：雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。 中药：针对每一位病人的病情定制配方。 受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害，为你争取权益。 预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100 诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

United Primary Care, LLC. 张宇 内科医师 Michael Zhang, M.D. 24年在美执业经验 医术精湛 服务全面 耐心周到 3-120 主治：内科各种慢性疾病(糖尿病,高血压,高胆固醇,关节疼痛和病变), 专治:Lymes 病,吗啡类戒瘾治疗 提供：健康年检、学生体检、移民体检、肿瘤普查 全面接受新病人，接受各种医疗保险和自费 电话：703-775-1004 传真：703-775-1007 地址：1860 Town Center Drive, Ste 320, Reston, VA 20190

全生中医针灸 中医内科 中医妇科 主治 3-002 1. 各种关节疼痛,过敏,抑郁症 2. 心脑血管病:高血压,冠心病,高血脂,肥胖,中风偏瘫等 3. 肝炎肾炎,胃炎哮喘,癌症副作用 4. 不孕症,乳腺增生,月经不调,子宫肌瘤,卵巢囊肿等 5. 针灸美容,减肥 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 河南中医药大学客座教授 3项国家专利,7部中医专著 25年行医经验 接受保险及车祸工伤 中医结合,标本兼治 天人合一,综合治疗 www.wholelifeherb.com 地址:416 Hungerford Dr, #300 Rockville, MD 20850 地址:5054 Dorsey Hall Dr, Suite 104 Ellicott City, MD 21042

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care 陈智松 博士 预约电话: 301-820-2528 接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险 资深教育,传承中医精华,主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症,对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤放疗毒副作用等治疗有独到的见解。 www.chenmac.com 地址:波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854 盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879 位于 I-270, 355 大道边上,大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间,交通停车方便。 3-094