

全生讲中医

痛经的中医防治

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。

痛经(dysmenorrhea)，是指在行经前后或月经期，出现小腹疼痛，或痛引腰骶，甚至剧痛晕厥的病证，亦称“经行腹痛”，尤以青年女性为多见。痛经分为原发性和继发性两类，前者是指生殖器无器质性病变的痛经，后者系指由于盆腔器质性病变如盆腔炎、子宫内膜异位症，或肿瘤等所引起的痛经。

痛经临床上除表现为在经期或行经前后，小腹及腰部疼痛，甚至剧痛难忍外，常可伴面色苍白，冷汗淋漓，手足厥冷，恶心呕吐，随

着月经周期而持续发作。痛经是妇科常见病和多发病，病因多，病机复杂，反复且痛苦大，严重影响了广大妇女的工作和学习，降低了生活的质量。原发性痛经的共同特点是子宫肌层活性过强，由于过度收缩引起子宫局部缺血，与前列腺素(PGs)的关系密切。继发性痛经则由于生殖器官有明显病变所致。

中医认为，本病的主要机理是经期受寒饮冷，寒邪客于冲任，致气滞、寒凝，经脉运行不畅，或气血虚弱，肝肾虚损，经脉失养所致。气滞血瘀者每于经前一二日或经期中小腹疼痛，拒按，经量少或行经不畅，经色紫黯有块，血块排出时疼痛减轻，经净后疼痛自消，常伴胸胁、乳房作胀；寒湿凝滞者于经前数日或经期中小腹冷痛，得热痛减，按之痛甚，以量少，经色黯黑有块，伴畏寒身冷；气血虚弱者于经后1~2天或经期中小腹隐隐作痛，或

小腹部及阴部空坠，喜揉按，经量少，色淡，伴神疲乏力，面色无华，纳少便溏；肝肾虚损者于经后1~2天内小腹绵绵作痛，腰部酸胀。经色黯淡，量少，质稀薄，伴耳鸣，头晕，目眩。

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。下面抄录当时作者跟随程老坐诊时病例一例。

一刘姓女子，25岁，贵州人。症见行经痛经，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，吴茱萸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。

针灸对于痛经的防治，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。最近澳大利亚学者发表了一篇针灸治疗痛经的随机对照研究报告。14~25岁的92例痛经病人随机分为针灸组和假针灸对照组。主穴选用公孙、归来、中极、次髎、地机、三阴交，同时根据寒凝、气滞血瘀、湿热、气血虚、肝肾虚不同证型，配以不同穴位。经过3个月9次的针灸治疗，针灸组痛经症状明显改善，而对照组无改变。

另外，一个小方，对缓解痛经有帮助。玄胡益母草煮鸡蛋：玄胡20克，益母草50克，鸡蛋1个。将以上3味加水同煮，待鸡蛋熟后去壳，再放回锅中煮20分钟左右即可饮汤，吃鸡蛋。本方具有通经、止痛、补血、悦色、润肤美容功效。

下期敬请关注全生妇科十讲2：月经不调的中医防治。更多全生



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。

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301-340-1066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。

舌头肿胀误认为是癌，“罪魁祸首”竟是一根扎进舌头半年的鱼刺

5个多月前，李阿姨与家人共进海鲜晚餐，突然感觉舌头被一根鱼刺扎了一下，当时没有太留意。次日，李阿姨仍然感觉到舌部隐隐作痛，随即前往当地医院就诊，经过喉镜等检查，医生并没有发现鱼刺或其他异物，便给予了李阿姨简单的消炎治疗。后来，李阿姨舌部的不适感有所缓解，她也就慢慢忘记了这件事。

然而最近十多天，李阿姨感觉自己的舌头明显肿胀了起来，不仅无法吞咽，连吐字都不清晰了。在汕尾当地院就诊后，医生告诉李阿姨，她可能得了“舌癌”。这可把李阿姨吓坏了，当天就买了到广州的票。

在中山大学孙逸仙纪念医院，口腔颌面外科王友元副教授详细了解了李阿姨的病史，并为其仔细做了查体。王友元建议李阿

姨先办理入院，进行营养支持治疗，再逐步完善检查。同时，王友元副教授团队也加紧为她安排手术，取舌肿物标本以明确诊断。

就在李阿姨做CT检查时，王友元发现李阿姨右舌有一长约2厘米的细长高密度影。突然出现的这一阴影，引起了医生注意。结合5个多月前李阿姨被鱼刺扎过却在喉镜下没有发现异物的病史，王友元推测这一高密度影很可能就是扎进舌头的鱼刺。

为了弄清楚这个阴影是什么以及给李阿姨做病理诊断，入院第二天，完成各项检查的李阿姨被送入了手术室。

无影灯下，王友元小心切开肿物，取肿物表面及深面组织送病理科进行冰冻病理活检。半小时后，冰冻病理结果不出所料，果然是炎性肉芽肿物，伴有上皮不典型增

生。王友元心里松了一口气，替李阿姨感到高兴的同时，立即带领助手开始清除炎性肿物，并且在舌根探查那根可能是鱼刺的高密度异物。很快，王友元就在舌根深面组织处发现了那根还带着一小块肉芽组织、长达2厘米的鱼刺。

扎进李阿姨舌头半年的鱼刺“这根鱼刺‘一待就是小半年’，导致了患者之后出现的一系列症状，考虑到长期炎症刺激，也有癌变的可能。”王友元说。

目前，李阿姨恢复情况良好，舌部肿胀、吞咽疼痛等症状已经基本缓解。

专家提醒：不慎“遇刺”，要谨慎处理。王友元表示，现在人们吃鱼时最常见的问题是鱼刺卡在咽喉，这种情况通过喉镜检

查比较容易发现。但像李阿姨这样“利刺藏于舌根深处”，诊断就会比较困难，出现肿物后尤其要注意和恶性肿瘤鉴别。

“另一方面，异物刺激导致长期炎症，也可能引起正常组织癌变。像李阿姨这样，异物引起的炎症刺激舌根长达半年，已造成舌黏膜不典型增生，进展下去将导致癌变。”王友元强调。舌头在日常的语言、咀嚼和吞咽过程中都活动频繁，最开始鱼刺可能只是扎进了舌表面，但是随着舌头的频繁运动，鱼刺就在肌肉的不断挤压、推动下不断深入，造成感染和组织坏死，产生脓液，并且导致舌肿胀以及剧烈疼痛。虽然这种情况相对少见，并且诊断较为棘手，如果没有及时处理，不仅生活质量大打折扣，更严重的是可能造成局部组织恶变，威胁生命安全。

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

Advertisement for '爱平诊所' (Aiping Clinic) featuring Dr. Aiping Sui and Dr. Wei Xu, listing services and contact information.

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, listing medical services and contact details.

Advertisement for '全生中医针灸' (Quansheng TCM Acupuncture) featuring Dr. Lu Qiansheng, listing specialties and contact information.

Advertisement for '首都中医针灸' (Capital Acupuncture & Herbal Care) featuring Dr. Chen Zhi Song, listing services and contact details.