

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，前者是指生殖器官无器质性病变的痛经，后者系指由于盆腔器质性疾病如盆腔炎、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，恶心想吐，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，经量少或经行不畅，经色紫黯有块，血块排出时疼痛减轻，经净后疼痛自消，常伴胸肋、乳房作胀；寒湿凝滞者于经前数日或经期小腹冷痛，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症有丰富的理论和经验。下面摘录当时作者跟随程老坐诊时病例一则。

一刘姓女子，25岁，贵州人。症见经行痛经，月经不规律，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。

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，待鸡蛋煮熟后去壳，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。更多全生讲中医，敬请关注全生讲中医网站 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。

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、地极、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，待鸡蛋煮熟后去壳，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。更多全生讲中医，敬请关注全生讲中医网站 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。



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。

下期敬请关注全生妇科十讲2：月经不调的中医防治。更多全生讲中医，敬请关注全生讲中医网站 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。

慢性乙型肝炎的普查筛选

肝脏在人体代谢中起着十分重要的作用，包括清除血液中的毒素、药物代谢、产生正常血液凝固所需蛋白、产生正常消化所需的酶和液体等。慢性乙型肝炎是十分重要的公共卫生问题。在全世界范围内，大约有二亿五千万人有慢性乙型肝炎病毒感染，慢性乙型肝炎是造成肝脏发病和死亡的主要原因。在美国，估计有大约一百五十万人被乙型肝炎病毒感染。过去二十年来，由于有越来越多的移民从亚洲，中东和非洲等高发地区涌入美国，使得慢性乙型肝炎在美国更常见，特别是城市和移民聚居的社区。

乙型肝炎病毒感染的自然病程是由多种因素参与的动态过程。病毒与患者肝脏细胞之间的相互作用，患者的免疫反应，再加上各种外界因素，决定了病情的严重性和预后。如果不给予必要的治疗，慢性乙型肝炎患者有更高的危险发生肝硬化，肝功能衰竭以及肝癌。目前在美国每年大约有五千患者死于慢性乙型肝炎的并发症。慢性乙型肝炎又被称为静默的杀手。研究表明，许多慢性乙型肝炎病毒携带者和患者没有明显的临床表现。同时，慢性乙型肝炎病毒感染可以在没有造成肝硬化的情况下直接导致肝癌。因此，慢性乙型肝炎的普查筛选具有十分重要的临床意义。

美国疾病预防控制中心(CDC)建议对下列人群进行常规的慢性乙型肝炎普查筛选：卫生健康工作者，孕妇，血液和器官的捐献者，慢性乙型肝炎患者的家人和性伴侣，乙型肝炎病毒表面抗原阳性母亲所生的新生儿，注射毒品的人群，出生于乙型肝炎病毒表面抗原阳性率超过2%的国家和地区的人，爱滋病患者，需要接受化疗或其它免疫抑制治疗的患者，需要接受血液透析的患者，肝脏转氨酶升高的患者等。CDC还建议，如果你的父母出生于乙型肝炎病毒表面抗原阳性率超过8%的国家和地区，而你虽然没有接受乙型肝炎疫苗，那么你也应该接受慢性乙型肝炎的普查筛选。

隋爱平医师目前担任乔治城大学医学院家庭医学科临床助理教授。电话：240-404-6423；电子邮件：peterasui@yahoo.com。欢迎您全家把爱平诊所作为您的医疗保健中心。爱平诊所的地址：604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877。

病毒表面抗原阳性率超过2%的国家和地区的人，爱滋病患者，需要接受化疗或其它免疫抑制治疗的患者，需要接受血液透析的患者，肝脏转氨酶升高的患者等。CDC还建议，如果你的父母出生于乙型肝炎病毒表面抗原阳性率超过8%的国家和地区，而你虽然没有接受乙型肝炎疫苗，那么你也应该接受慢性乙型肝炎的普查筛选。

隋爱平医师目前担任乔治城大学医学院家庭医学科临床助理教授。电话：240-404-6423；电子邮件：peterasui@yahoo.com。欢迎您全家把爱平诊所作为您的医疗保健中心。爱平诊所的地址：604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877。

病毒表面抗原阳性率超过2%的国家和地区的人，爱滋病患者，需要接受化疗或其它免疫抑制治疗的患者，需要接受血液透析的患者，肝脏转氨酶升高的患者等。CDC还建议，如果你的父母出生于乙型肝炎病毒表面抗原阳性率超过8%的国家和地区，而你虽然没有接受乙型肝炎疫苗，那么你也应该接受慢性乙型肝炎的普查筛选。

隋爱平医师目前担任乔治城大学医学院家庭医学科临床助理教授。电话：240-404-6423；电子邮件：peterasui@yahoo.com。欢迎您全家把爱平诊所作为您的医疗保健中心。爱平诊所的地址：604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877。



隋爱平医师 乔治城大学医学院 家庭医学科临床助理教授

子邮件：peterasui@yahoo.com。欢迎您全家把爱平诊所作为您的医疗保健中心。爱平诊所的地址：604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877。

中华堂中医馆 医生专版 中医内科 针灸推拿 中药 推拿 刮痧 拔罐 中医养生

中华堂中医馆 中医内科 针灸推拿 中药 推拿 刮痧 拔罐 中医养生

全生中医针灸 中医内科 中医妇科 主治：各种关节疼痛，过敏，抑郁症，心脑血管病：高血压，冠心病，高血脂，肥胖，中风偏瘫等。

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

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

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care 陈智松 博士 预约电话：301-820-2528