

全生讲中医

月经不调的中医防治

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。

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。病因可能是器质性疾病或是功能失常。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。月经先后无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，经量过少，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多种草药饮片和颗粒中药，200多种中成药，并有一定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



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。

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, 在马里兰州 Rockville 图书馆附近，免费停车。

慢性疲劳综合症的诊断和治疗

慢性疲劳综合症特点为不可解释的、持续性的疲倦。由于没有客观的临床指标和实验室检查，此病的诊断可能比较困难。一般来说，虽然治疗方法有限，但多数病例的长期预后仍比较好。因为有前面所提到的诊断困难，此病的确切发病率多高无从知晓。早年的文献对此病有不同的描述并使用各种不同的名称。

一、病因和临床表现：可能的病因多种多样，包括慢性EB病毒感染、慢性 Lyme 氏病、多种化学品过敏综合症，以

及慢性真菌感染等。但是在临床试验中，所有这些病因似乎都不显著。其它可能的病因还包括内分泌疾病和忧郁综合症。

临床表现为突然发生的疲倦，常发生于上呼吸道感染或单核细胞综合症之后。在原先的呼吸感染恢复后，患者仍感到十分疲倦，而体力运动会使症状加重。在发生此病前，患者应当没有疑病症的表现。病人常感觉发热但其体温并不高，病人也常感觉肌肉和关节疼痛但其关节并不肿大。

二、诊断：因为此病的发现常与其它疾病重叠，所以在诊断此病前医师往往需要先用排除法。1994年，美国疾病控制和预防中心修订了此病的诊断标准。新的诊断标准认为患者必须有无法解释的、持续性的或反复发作的疲倦，并由此导致活动力的明显下降。除此之外，患者还必须至少有4种下列的伴发症状：(1)、记忆力和注意力下降；(2)、咽喉疼痛；(3)、颈部和上肢淋巴结疼痛；(4)、肌肉疼痛；(5)、关节疼痛但没有有关

节炎或肿胀；(6)、近期发生的头痛并不断加重；(7)、睡眠后仍然感觉没有得到休息；(8)、体育运动24小时后仍未感觉恢复。

三、治疗：目前还没有普遍适用于所有患者的治疗方法。每个病例的具体治疗方案需要与您的医师仔细讨论后确定。

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



隋爱平医师 乔治城大学医学院 家庭医学科临床助理教授

疗保健中心。爱平诊所的地址：604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877.

Advertisement for 'Doctor Special Edition' (医生专版) featuring a female doctor and text about medical services.

Advertisement for 'Aiping Clinic' (爱平诊所) Gaithersburg Family Medicine, listing services and contact information.

Advertisement for 'Zhonghua Tang' (中华堂中医馆) listing various traditional Chinese medicine services.

Advertisement for 'United Primary Care, LLC' featuring Dr. Michael Zhang, M.D., listing medical services.

Advertisement for 'All-Generations Acupuncture' (全生中医针灸) listing services and contact information for Dr. Lu Qiansheng.

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