

全生讲中医

胃下垂的中医防治

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。

胃下垂是一种内脏下垂的疾病。它是指站立时，胃的位置低于正常，胃下缘达盆腔，胃小弯弧线最低点降到髂嵴连线以下。轻度胃下垂患者可无明显症状，但胃下垂较严重者可多形体消瘦、腹胀、恶心、嗝气、上腹部无规律性疼痛，饮食后症状加重，平卧时舒服，腹中常有漉漉作响的水声。部分病人可伴有眩晕、乏力、心悸等。以30~50岁多见，女性多于男性。

本病症确切病因不明，可能与体型、饮食等因素有关。现代医学认为腹压减弱、体型瘦长、膈肌悬吊力差及膈胃韧带松弛等因素与胃下垂有关。现代西医学除对症治疗外，尚无特效疗法。

胃下垂属中医的“胃痞”、“腹胀”、“胃缓”等范畴。本病病位在胃，与脾、胃等脏腑有关。脾为后天之本，主运化、主升清、主四肢肌肉。因先天元气不足，或因久病体虚，元气虚衰所致脾胃虚弱，运化无力，气血乏源，肌肉失于充养，中气虚陷，升举无力引起本病；或因因素体阳虚而脾阳不振；或因因素体阴虚而胃阴虚。病程日久，加之胃本身形态及位置的明显改变，牵引及压迫血管，又可发生气滞血瘀，故本病是中气下陷，兼气滞血瘀，虚中夹实。中

医对本病的治疗，以中医药和针灸为主，疗效较为满意。

胃下垂的预防极为重要。平时应养成良好的饮食习惯，饮食定时定量，切勿暴饮暴食，宜少吃多餐。戒烟酒，禁肥甘辛辣刺激之品，宜易消化、营养丰富的食品。粥能养胃，要多喝粥。应积极参加体育锻炼，如散步、练气功、打太极拳等。预防本病还必须保持乐观情绪。若已患慢性消化性疾病应积极彻底治疗，以减少本病的发生。

一款莲子山药粥，对胃下垂有帮助。猪肚1只，莲子、山药各50g，糯米100g。将猪肚去除脂肪，洗净切碎，莲子、山药捣碎，和糯米同放锅内，加水文火煮粥，早晚饮1次，隔日1剂。10天为一疗程。猪肚“为补脾胃之要品”，山药、莲子、糯米，补中

益气，养胃阴。脾胃得补，则中气健旺，下垂的脏器即可回复。

简便气功法，对胃下垂的防治有帮助。卧位呼吸法：患者取仰卧位，臀部适当垫高或将床脚垫高5厘米，先吸再呼，停闭，重复进行；吸气时舌舐上腭，默念字句的第1个字，呼气时落舌，默念第2个字，停闭时舌不动，默念其余的字，默念字句可为“胃上升”。

更多全生讲中医，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, 301-919-9898 约诊。全生中医针灸医疗中心地址：416 Hungerford Dr, Suite 300, Rockville, MD 20850, 或 5022 Dorsey Hall Dr, Suite 101, Ellicott City, MD 21042. 交通方便，免费停车。



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。

血小板减少症的诊断和治疗

血小板减少症一般是指血小板少于十五万/微升。通常血小板少于五万/微升才会增加出血的危险性。导致血小板减少的原因主要有两大类，包括血小板生成减少和血小板破坏增加。进行骨髓穿刺活检往往有助于鉴别诊断。血小板减少症的患者一般不适合接受大型的外科手术。这些患者也要慎用或不用阿司匹林以及其它抗凝血药物，因为会增加出血的危险。

(一)血小板生成减少：主要是指骨髓生成血小板的数量下降，其原因众多，病毒感染可能造成骨髓抑制，包括艾滋病病毒等许多病毒感染都有可能引起血小板减少。而在病毒被彻底消除后，骨髓功能还有可能恢复。骨髓浸润性疾病也会引起血小板减少。包括肿瘤以及一些感染性疾病有可能产生骨髓侵犯，从而引起血小板生成减少。这些患者的治疗主要针对原发性病因。另外药物也会造成骨

髓抑制，例如许多化疗药物和放射疗法等。这些患者有时需要接受白介素-11的注射治疗。还有一些血小板减少症是由维生素B12和叶酸缺乏引起，这些患者的情况在补充维生素B12和叶酸后就会得到改善。(二)血小板破坏增加：原因复杂多样，包括免疫性的原因和血小板在微循环中聚集的原因。每一大类下又有许多种具体的疾病，其中一些血小板减少的原因并不十

分常见，这里就不具体论述。总而言之，每位患者的诊断和治疗方案要和您的医师仔细讨论后方可进行。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

美国78批次防晒产品中发现致癌物苯，你的防晒霜安全吗？

夏天到了，随着防晒意识的增强，很多人选择防晒产品时更加慎重了。而近期美国的一项防晒产品测试报告，可能会对您的选择有所影响。该报告指出美国78批次防晒产品中发现致癌物苯。

美国一家定期检测消费品的实验室兼在线药店 Valisure，在近日发布的新报告中指出，其分析了69个品牌的294批次防晒霜和晒后护肤产品，在其中78批次（超过1/4）中检测到了苯，14个批次的苯含量超过美国食品和药物管理局(FDA)规定的2%(ppm)的限值。测试结果中苯含量最高的批次，为6.26ppm，是FDA限值的三倍多。

现在，他们正呼吁FDA召回40批含苯浓度至少为0.1ppm的防晒霜。

对于防晒霜中含有苯的原因，纽约市西奈山医院皮肤科美容和临床研究主任 Joshua Zeichner 博士推测苯是通过化学反应

产生的。“它最初不在配方中，是制造过程中污染的结果。最可能是在瓶子里推挤防晒霜的过程中引起的反应产生的。”

含苯的防晒霜有多危险？苯是一种致癌性质的有机化合物。根据疾病控制和预防中心(CDC)，长期接触苯会影响血液，可能导致白血病和其他血液疾病等。FDA将其归类为1类溶剂，这意味着除非绝对必要，否则在制造药品的过程中应避免使用苯。在流感大流行期间，FDA对洗手液设定了2ppm的临时限制，但没有针对SPF等类似物做出相应的规定。目前仍没有一个权威性的标准可以衡量防晒产品中含有多少苯是安全的。

另一方面，Zeichner 医学博士强调“苯的检测并不是防晒霜上市时常用的检测方法。”Valisure 也指出，正式因为这个灰色区域，我们真的不知道涂抹在我们的皮肤上的

苯的含量是不是安全的，或者我们最喜欢的产品中存在多少苯——尤其是因为同品牌不同批次之间的水平会发生变化。

“许多被发现含有苯的防晒霜已经上市多年，”Zeichner 博士继续说道，“防晒霜中可检测到的低苯含量对我们健康的影响尚不明确。”“考虑到苯与癌症的联系，最好尽可能地避免使用含苯防晒霜。”Valisure 坚定地认为任何SPF产品中都不允许含有苯，并且他们在请愿书中也要求FDA在为防晒霜等产品制定每日接触限制的基础上，再制定一个浓度限制。

你的防晒霜安不安全？“扔掉报告中引用的任何防晒霜都是可以理解的。”Valisure 建议处理所有受影响的批次。那还能用防晒霜防晒吗？其实 Valisure 测试的绝大多数产品都不含苯，几十种产品仅含有微量的苯。也有很多热门

品牌暂时没有检测到致癌物质。此次检测，某些品牌中的部分产品检测出了较高的苯含量，但其也有大量完全不含苯的产品。

新报告中提到的最严重的违规者大多数都是喷雾防晒霜。其实，皮肤科医生通常也不建议使用喷雾剂，因为使用方法可能“不一致”，而且很多人使用时并没有正确地涂抹。

忠告：不要停止使用防晒霜 Zeichner 博士认为，保护皮肤免受紫外线伤害至关重要，紫外线会导致皮肤晒伤、过早出现衰老迹象和皮肤癌等。

而防晒霜是我们对抗太阳有害紫外线的最有效工具之一，可以保护我们免受这些危险的皮肤问题，包括皮肤癌。防晒霜中的苯可能会导致健康问题。但在其危险性尚未明确之时，切不可因担心防晒霜中是否含有苯，而杜绝使用防晒霜，不做防晒工作。

全生中医针灸 中医内科 中医妇科 主治 3-002 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 世界中医药联合会主任医师 3项国家专利，8部中医专著 30年行医经验 接受保险及车祸工伤 中西结合，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：5022 Dorsey Hall Dr, #101, Elliott City, MD 21042

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 隋爱平医师 Aiping Sui MD 积累多年丰富的临床经验 接受多种医疗保险及自费 预约电话：240-404-6423 徐唯医师 Wei Xu MD 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。 地址：604 South 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、更年期综合征、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

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care 陈智松 博士 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大道上，大中华超市、Costco、大超市 (99 Ranch Market) 之间，交通停车方便。 3-094