

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。

更年期是妇女一生中必经的阶段，它是指妇女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，由于妇女卵巢功能的衰退、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、性能力持续减弱，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，导致机体阴阳失和，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，兼见颧红面赤，虚烦少寐，潮热盗汗，腰膝酸软，头晕心悸、血压升高等，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。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。但需根据辩证，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



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。

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。

敬请访问卢全生中西医结合博士的网站 www.wholelifeherb.com 或拨打热线 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, Ellicott City Office: 5022 Dorsey Hall Dr, Suite 101, Ellicott City, MD 21042, 免费停车。

非酒精性脂肪肝炎

非酒精性脂肪肝炎的特征为肝脏的炎症以及脂肪和纤维在肝脏中的积累。虽然同样的病变在酗酒者中也出现，但此病的患者却很少饮酒。具体的发病原因尚不明确，但非酒精性脂肪肝炎在糖尿病、肥胖和胰岛素抵抗的人群中多发。女性患者多于男性患者，好发年龄为40至60岁。病程多为慢性，对于每个患者来说其病程难以预测。大多数患者的肝病都不会十分严重，但少数患者会发生肝硬化。

病因：前面已经提到，此病的原因不明，

但下列情况多与此病伴发：高血脂、糖尿病、肥胖、胰岛素抵抗、腹部手术，以及使用某些药物或接触某些毒素等。

临床表现和诊断：患者的临床表现多种多样，包括疲倦、乏力、食欲不振、恶心、呕吐等。进一步病人可出现水肿、黄疸、皮肤瘙痒、腹部饱胀感等。诊断时医师会仔细询问患者的病史，并进行全面的体检。首先应当注意病人过去是否发生过肝炎，或者肝脏曾经遭受过其它损害，包括明确排除患者过去曾经有任何酗酒史。医师同时也会注意各种肝

功能不良的临床表现，包括皮肤色素沉着斑点、蜘蛛痣、肝掌等。实验室检查包括肝功能检查，各型肝炎的抗原和抗体检查，进一步的辅助诊断方法包括超声波、CT扫描、核磁共振等等，但这些方法有时难于区别导致类似病变的其它疾病。确立诊断需要进行肝脏活检。

治疗：目前还没有治愈此病的特异疗法。治疗主要着眼于改善伴发疾病，包括减肥、控制糖尿病和高血脂等。适当的饮食营养和身体锻炼也十分重

要。当然必须完全禁止饮酒，尽管此病并非由酗酒所导致。同时要慎用或禁用任何有肝脏作用的药物。具体的诊断、治疗步骤应与您的医师仔细讨论后进行。

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

四天前，12岁男孩小英(化名)猛骑一个小时动感单车后大腿肌肉特别酸痛，连路都走不了。两天之后，不仅肌肉的酸痛感没有缓解，小便的颜色还变得很奇怪，像酱油一样，量也变少了。小英家属连忙带他去湖南省儿童医院急诊科就诊。

医生检测之后发现，小英的尿液中肌酸激酶含量是正常数量的数百倍。结合小英发病前有剧烈运动史，发病时伴有肌痛、肌肉乏力及尿色异常，化验血清肌酸激酶和肌红蛋白明显升高的特点，他被确诊为“横纹

肌溶解症”并送至重症医学一科救治，这可把小英及他的父母吓坏了，怎么做个运动后果还这么严重？

湖南省儿童医院管床医生副主任医师蔡姿丽介绍，横纹肌溶解症是由于挤压、运动、高热、药物、炎症等多种原因所致横纹肌破坏和崩解，导致肌酸激酶、肌红蛋白等肌细胞内的成分进入细胞外液及血循环，引起内环境紊乱、急性肾衰竭等组织器官损害的临床综合征，这种症状通常出现于长期不做运动的、久坐的人群。

12岁男孩运动后肌肉酸痛，小便竟变成“酱油色”

小英的症状属于典型的由运动过量引起的，幸好送医及时，没有出现肾衰竭的症状。这两天经过补液、碱化尿液等一系列对症治疗，现在小英双侧大腿的酸痛、乏力、尿色异常等症状有所好转，复查的肌红蛋白、肌酸肌酶等指标也有所下降。

湖南省儿童医院重症医学一科主任张新萍提醒各位家长，夏季运动健身体能消耗大，应根据自身身体情况循序渐进，量力而

行，切不可急于求成，用力过猛，特别是有些孩子，平时很少运动，不要锻炼之初就进行高强度的运动。运动前要做好充分的热身活动，运动结束后要拉伸放松。切忌高温高湿环境中锻炼。若剧烈运动后出现肌肉酸痛，建议先暂停锻炼。若休息数天后症状仍不见好转，并且出现了尿色加深、身体浮肿、小便减少甚至无尿等症状时，应及时前往医院就诊，以免病情加重，延误治疗。

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。 周一至周六全日门诊 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 接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险 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