

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。病因可能是器质性病变或是功能失常。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，多因寒凝血滞，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。适用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。诊所拥有400多种草药饮片和颗粒中药，200多种中成药，并有一定量的目前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，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，黄芩，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，我们帮您网上会诊，并把药邮寄到您的家中。

敬请访问卢全生中西医结合



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。

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; 或 5022 Dorsey Hall Dr, Suite 101, Ellicott City, MD 21042, 免费停车。

睡眠呼吸暂停症的诊断和治疗

睡眠呼吸暂停症是指某些患者在睡眠时出现肺通气的间歇性停顿。这种间歇性停顿必须长于正常的呼吸间隔，对于普通人来说一般是指长于10秒钟。

(一)分类：呼吸暂停症一般分为三类：

(1)中枢性呼吸暂停：由于中枢神经系统的某种原因，病人在一段时间内没有做呼吸的动作和努力，以至于发生通气停顿。

(2)阻塞性呼吸暂停：此类最常见。患者试图呼吸，但气道的某

一段发生阻塞。

(3)混合性呼吸暂停：是前两种的混合型。

(二)病因和临床表现：

阻塞性呼吸暂停主要是由于喉部肌肉在睡眠后放松以至于气道关闭，这种现象常发生于肥胖患者。另外某些病人原先喉部就比其他正常人相对狭窄，所以易发呼吸暂停。临床表现多种多样，如睡眠不平稳，深睡眠减少，有时突然从睡眠中惊醒并有窒息的感觉，胸痛或胸部不适，早晨口干，头痛，记

忆力下降或无法集中精力等。诊断上首先根据临床症状。进一步确定性诊断需要让患者进入睡眠实验室，在睡眠后接受特殊仪器的检查。

(三)治疗：

分为非手术和手术治疗。行为改变疗法包括对于肥胖患者减轻其体重，睡眠时采取侧睡体位并抬高头部，避免酗酒等。进一步的治疗包括持续气道正压仪，这种仪器专门用来提供气道轻度正压，患者在睡眠时戴上这种仪器的面具，

可帮助防止和改善气道阻塞的发生。手术治疗仅在严重患者方才考虑。所有治疗方案都应当与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

想减肥又怕饿？不妨多吃这几种食物



对减肥的渴望和持续的饥饿感往往让减肥者十分挣扎。为了减肥，减肥者需保持热量不足的饮食状态，身体燃烧的能量必须比消耗的能量多得多。因此，人们往往会因为吃得比平时少，而感到强烈的饥饿感。吃一些低热量又能顶饿的食物，对减肥将很有帮助。

《800个减肥饮食计划》杂志专家迈克尔·莫斯利博士分享了帮助减肥时抵抗饥饿的最佳方法。人们在进食含糖或碳水化合物比例为主的一餐后，体内血糖水平将快速上升再下降，从而感到饥饿。这时，每天摄

入50克—70克的蛋白质可以帮你抵抗饥饿感。我们可以从肉类或鱼类或者豆类中获取蛋白质，但必须吃得比普通人更多。

人体肌肉和各种基本代谢过程都需要蛋白质，同时身体消化蛋白质的速度较慢。富含蛋白质的食物有助于减少体内的“饥饿激素”，同时促进几种“饱腹激素”的分泌。因此，计划减肥的人常推荐吃高蛋白食物，而推荐的蛋白质含量也因人而异，往往取决于包括个人体重在内的许多因素。

当你间歇性禁食时，防止饥饿的最好方法是食用类似于代餐奶昔的食物。代餐奶

昔通常含有高蛋白，可以让人们长时间保持饱腹感，通常是计划减肥的人的头号选择。

杏仁等坚果含有丰富的营养和健康脂肪，也是一项不错的选择。有些减肥者觉得坚果中含有大量的热量而避免食用这些食物，但坚果可以让你感觉更饱，并且延长饱腹感的时间，减少对其他零食的需求，起到控制热量摄入的作用。

除外，其他富含蛋白质的食物包括希腊酸奶、豆类、鸡蛋以及鸡肉等肉类，都可以在减肥时顶饿。

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 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。 预约电话：240-404-6423 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 预约电话：301-820-2528 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