

全生讲中医 不孕症的中医防治

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。

育龄夫妇性生活正常、同居、未避孕，1年及1年以上未妊娠者，称为不孕症。从未怀孕者为原发性不孕症，曾有生育或流产后无避孕而两年以上不孕者为继发性不孕症。本症发生的原因较多，主要为生殖器病变，如排卵障碍、输卵管闭阻、子宫内膜异位等。若是先天性的生理缺陷如无子宫、无卵巢、无子宫内膜等，则非药物所能解决。

不孕症为妇科常见难治病之

一，其发病率呈明显上升趋势。世界卫生组织于20世纪80年代中末期在25个国家中的33个中心调查结果显示，发达国家约有5%~8%的夫妇受到不孕症的影响，发展中国家一些地区不孕症的患病率可高达30%，中国约为6%~15%。全世界的不孕患者人数约为8000万~1.1亿。不孕症发病率的递增趋势可能与晚婚晚育、人工流产、性传播疾病、生活压力大、作息不规律等相关。

中医认为，肾中精气亏虚是不孕症的基本病机，而痰凝、血瘀、气滞是其矛盾。在其诸多证型中，月经紊乱、痛经、闭经、崩漏、带下异常为其共同特征。肾阳虚者尚有小腹冷感，性欲减退，带下清稀，畏寒肢冷等症；肾阴虚者尚有形体消瘦，潮热盗汗，五心烦热等症；痰湿者

多见形体肥胖，白带黏稠量多，胸闷呕恶等症；肝郁者则有胸胁、乳房作胀，情志抑郁等症；瘀阻者多兼肌肤甲错，面色萎黄等症。

历代医家对不孕症的证治极为重视，根据“求子之道，首先调经”的指导思想，以补肾气、益精血、养冲任、调月经为总原则，并结合辨证，配以疏肝理气、化痰祛瘀等法，最后达到治疗不孕症的目的。

最新研究报告显示，中医药能够调节促性腺激素的释放，促进排卵，改善子宫内膜血流。另一最新研究报告的结论是针灸能治疗多囊卵巢综合征、忧虑、抑郁和免疫功能障碍所致不孕症。针灸或许是一种有效的无副作用的治疗不孕症的方法 (The British Medical Acupuncture Society)。

导致不孕的原因很多，应尽可能查明病因，有针对性地治疗。在目前已经明确的引起不育的原因中，因男方原因引起的约占1/3，因此首先检查男方，排除男性因素。若男女双方都有毛病，应男女同治，提高受孕机会。性生活不宜太频，积蓄精力在月经周期第14天前(月经第1天算起)性交，性生活宜男上位。思子心切，整天忧思不乐，是导致不孕的一个常见病因。因此，男女双方特别是女方要乐观一些，放松心情，不要因为暂时不孕而苦恼。平时按摩关元、中极、子宫穴或小腹，或按揉血海、地机、三阴交等穴位，对受孕有帮助。

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



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。

文热线电话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.

哮喘的诊断和治疗

哮喘是常见的呼吸道疾病，在世界范围内影响成千上万人的生活。它主要由于肺部内小气道的狭窄所引起。这种狭窄通常是可逆性的，但偶尔也可变成持续性的，又称为哮喘持续状态。哮喘由许多遗传和环境因素共同引起。其症状包括气喘、咳嗽、胸闷以及气短。

哮喘的严重程度在决定哮喘的治疗中占有重要地位。哮喘一般分为轻型、中型和重型。此病的成功治疗取决于下列三个因素：(1). 控制引起哮喘的原因；(2). 定期监测症状和肺功能；(3). 药物治疗。

一. 控制哮喘诱发因素：常见的哮喘诱发因素包括下列五大类：过敏原(包括粉尘和动物皮毛等)、呼吸道感染、刺激因子(包括吸烟或化学品)、运动以及精神紧张。在发现这些诱发因素后一般采取以下三项措施：(1). 设法完全避开诱发因素；(2). 如果无法完全避开，应当设法降低接触程度；(3). 在接触诱发因素前使用额外剂量的气道扩张剂。

二. 定期监测症状和肺功能：

包括详细记录症状发作的频率和严重性以及定期测定肺功能。美国哮喘预防和教育机构向哪些中度和重度哮喘患者积极推荐每天使用便携式的仪器来监测自己的肺功能。每天写日记也可帮助你发现引起或加重病情的原因。进一步的诊断方法有呼吸量测定法(Spirometry)。利用此项方法可以区别阻塞性肺疾患还是限制性肺疾患。还可以帮助确定使用吸入性气道扩张剂前后有无改进。爱平诊所目前有进行呼吸量测定法的仪器和设备。

三. 药物治疗：药物是治疗哮喘的主要手段之一，包括气雾剂、吸入性粉剂和口服药物等。每个患者要根据病情的严重程度制定个人的用药方案，并与自己的医师仔细讨论具体的治疗步骤。

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

更年期？不要怕！教你“吃”掉更年期的烦恼

更年期是每个女人必经的人生阶段，更年期综合征通常表现为潮热出汗、激动易怒、失眠、记忆力减退等，这令很多人苦恼。

那么除了药物治疗，在日常生活中，是否可以通过合理的“吃”来缓解更年期症状呢？答案是可以的。下面就给大家分别列举。

01 优质蛋白

更年期的女性代谢处于负氮平衡，分解代谢大于合成代谢。如果不自觉地补充优质蛋白，肌肉就会大量流失，内脏功能衰退，免疫功能下降，代谢进一步降低，就更容易发胖，也更容易生病。

所以更年期女性要保证营养素的摄入的平衡，应多摄取优质蛋白质，多吃富含优质

蛋白质的食物，如牛奶、瘦肉、鱼虾、大豆及其制品等。

02 B族维生素

B族维生素对维护神经功能、促消化、预防头痛、头晕、保持记忆力等很有效，如果缺乏B族维生素，则容易导致兴奋不安、头痛、脾气暴躁、易激动等问题。

因此，处于更年期的人应该平衡饮食，满足机体对B族维生素的需求，多吃粗粮、豆类、瘦肉、鱼类、牛奶、果蔬等，帮助缓解更年期不适。

03 钙、铁、维生素D

钙能抑制脑神经兴奋，如果大脑没有充足钙，人就情绪不安、易激动；而更年期女性由于雌激素水平下降，骨钙流失会特别严

重。

所以应食用含钙丰富的食品，如豆干、老豆腐、牛奶、虾皮等，以此来预防骨质疏松和骨折。

如果月经紊乱、经血量多而引起贫血，可食用含血红素铁丰富的红肉肝脏，以及含VC、叶酸丰富的水果蔬菜，预防缺铁和贫血。

04 ω-3脂肪酸

ω-3脂肪酸能促进心血管健康，维持皮肤、神经系统、激素系统平衡，还能帮助提高胰岛素敏感性，降低糖尿病和肥胖的风险。

更年期的女性正逐渐失去雌激素的保护，恰恰是这类代谢性疾病的高发人群。可以食用三文鱼、金枪鱼、秋刀鱼、黄鱼、带鱼、

亚麻籽油、紫苏油以及核桃油等。

05 控糖、控油、控盐，忌刺激性食物 更年期女性因代谢紊乱容易出现中心脂肪堆积、身体发胖和血脂增高、血管硬化等问题。

因此要减少脂肪尤其是饱和脂肪的摄入，为避免出现更年期水肿、血压增高，应少吃过咸的食物，每日食盐总摄入量不超过6克为宜。

同时应避免饮酒、咖啡、浓茶以及食用辛辣等刺激性食物，防止加剧神经系统的兴奋性，造成情绪上的不稳定。

民以食为天，“吃”也是最容易被接受的辅助治疗手段。只要合理安排自己的膳食，女性们就能大大减轻更年期的烦恼。

全生中医针灸

中医内科 3-002
中医妇科

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

卢全生 博士
301-919-9898
301-340-1066

地址：416 Hungerford Dr, #300
Rockville, MD 20850

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
- 肝炎肾炎、胃炎哮喘、癌症副作用
- 不孕症、乳腺增生、月经不调、子宫肌瘤、卵巢囊肿等
- 针灸美容，减肥

**中西结合，标本兼治
天人合一，综合治疗**
www.wholelifeherb.com

地址：5022 Dorsey Hall Dr, #101,
Elliott City, MD 21042

接受保险及车祸工伤

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

604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在355大道和West Deer Park Road交口处 3-050

徐唯 医师
Wei Xu MD

● Shad Grove Adventist Hospital 和 Secure Medical Care 主治医师
● 原 Mercy-Mayo 和 阿阿大学附属医院全科住院医师
● Washington Hospital Center 移植外科 Fellow
● George Washington University 遗传学硕士 上海第二军医大学毕业

主 治

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

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。

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。

中医养生保健

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
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

预约电话：
301-820-2528

● 美国国家针灸学和中药学资格证书(NCCAOM)
● 马里兰州执照针灸师
● 二十多年行医经验
● 北京中医药大学本科
● 中国中医科学院中西医结合硕士
● 新加坡国立大学医学院博士
● 美国国立卫生研究院肿瘤研究所博士后
● 20余篇著作
● 生命科学和国际免疫药理学杂志特邀审稿专家

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

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、肿瘤放疗化疗毒副作用等治疗有独到的见解。

www.chenmac.com