

全生讲中医

痛经的中医防治

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。

痛经(dysmenorrhea)，是指在行经前后或月经期，出现小腹疼痛，或痛引腰骶，甚至剧痛晕厥的病证，亦称“经行腹痛”，尤以青年女性为多见。痛经分为原发性和继发性两类，前者是指生殖器无器质性病变的痛经，后者系指由于盆腔器质性疾病如盆腔炎、子宫内膜异位症，或肿瘤等所引起的痛经。

痛经临床上除表现为在经期或行经前后，小腹及腰部疼痛，甚至剧痛难忍外，常可伴面色苍白，冷汗淋漓，手足厥冷，恶心呕吐，随着月经周期而持续发作。痛经是

妇科常见病和多发病，病因多，病机复杂，反复且痛苦大，严重影响了广大妇女的工作和学习，降低了生活的质量。原发性痛经的共同特点是子宫肌层活性过强，由于过度收缩引起子宫局部缺血，与前列腺素(PGs)的关系密切。继发性痛经则由于生殖器官有明显病变所致。

中医认为，本病的主要机理是经期受寒饮冷，寒邪客于冲任，致气滞、寒凝，经脉运行不畅，或气血虚弱，肝肾虚损，经脉失养所致。气滞血瘀者每于经前一二日或经期中小腹疼痛，拒按，经量少或经行不畅，经色紫黯有块，血块排出时疼痛减轻，经净后疼痛自消，常伴胸胁、乳房作胀；寒湿凝滞者于经前数日或经期小腹冷痛，得热痛减，按之痛甚，以量少，经色黯黑有块，伴畏寒身冷；气血虚弱者于经后1~2天或经期小腹隐隐作痛，或小腹部及阴部空坠，喜揉按，经量

少，色淡，伴神疲乏力，面色无华，纳少便溏；肝肾虚损者于经后1~2天内小腹绵绵作痛，腰部酸胀。经色黯淡，量少，质稀薄，伴耳鸣，头晕，目眩。

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。下面抄录当时作者跟随程老坐诊时病例一例。

一刘姓女子，25岁，贵州人。症见行经痛经，月经不调，手足有时冷，有时汗出，小腹冷，睡眠差。程老根据辨证，方药如下：柴胡10g，白芍20g，枳实10g，桂枝10g，吴萸10g，元胡10g，干姜10g，香附10g，益母草30g，艾叶15g，细辛3g，炒枣仁30g，炙甘草10g。

针灸对于痛经的防治，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。最近澳大利亚学者发表了一篇针灸治疗痛经的随机对照研究报告。14-25岁的92例痛经病人随机分为针灸组和假针灸对照组。主穴选用公孙、归来、中极、次髎、地机、三阴交，同时根据寒凝、气滞血瘀、湿热、气血虚、肝肾虚不同证型，配以不同穴位。经过3个月9次的针灸治疗，针灸组痛经症状明显改善，而对照组无改变。

另外，一个小方，对缓解痛经有帮助。玄胡益母草煮鸡蛋：玄胡20克，益母草50克，鸡蛋1个。将以上3味加水同煮，待鸡蛋熟后去壳，再放回锅中煮20分钟左右即可饮汤，吃鸡蛋。本方具有通经、止痛、补血、悦色、润肤美容功效。

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



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。

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.

尿失禁的诊断和治疗

尿失禁可在各个年龄段发生，但老年人更多见。大多数正常人白天时每3至4小时排尿一次。尿液从肾脏生成后，经输尿管排至膀胱，然后又经尿道排至体外。

尿失禁的发病率随年龄增长而升高，女性比男性多发。在超过65岁的人群中，有15到30%的普通人患尿失禁，而生活在长期护理机构中的人群中则至少50%有尿失禁。

一、类型：总体说来，排尿过程中可能有数种异常会导致尿失禁。

1、膀胱在不应收缩时出现收缩，这是最常见的尿失禁原因。又

称为urge incontinence。在老年两种性别的患者中都多发。这些患者有时在有排尿的预想时就会出现尿失禁，如回家后开门、打开水龙头或开始洗手时等等。

2、膀胱在需要收缩时无法正常收缩，以至于尿液膀胱内过度积累而最后外漏。此种尿失禁相对少见，又称为overflow incontinence。

3、膀胱括约肌功能障碍，以至于在腹内压上升时尿失禁。又称为stress incontinence。这是女性常见的尿失禁原因。这些患者在咳嗽、大笑、打喷嚏、跑步时会发生尿液外

漏。

4、尿道机械性阻塞，导致尿液积累后从阻塞处周围漏出。这在前列腺肥大的男性中多见。其它还有复合因素导致的尿失禁等。

二、诊断：诊断的首要步骤是患者与医师之间的坦诚讨论。有时医师会让患者记录下每天排尿的次数和时间，以及尿失禁的具体时间、诱发因素等。体检会提供更多的信息，如解剖或生理机能的改变。还要详细询问患者是否并发了其它疾病、用药史以及行动是否方便等等。其它检查还包括残留尿量检查

和尿动力学检查等。

三、治疗：包括生活模式改变、药物和手术等。目前有4至5种药物可用来治疗尿失禁，但患者应先与医师讨论剂量和用药次数以及副作用等。

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

有时口腔溃疡没那么简单，可能是大病征兆！

要说人生最不爽的事，那莫过于口腔溃疡了，许多人都有过被口腔溃疡支配的经历，那种日子简直苦不堪言，不吃不喝、喝水疼，连说话都疼，就没有不疼的时候。

但口腔溃疡的可怕还不只这样，其背后可能隐藏着大病隐患！

重新认识口腔溃疡 我们生活中常见的口腔溃疡大概有三种。

第一种溃疡叫“复发性阿弗他溃疡”。阿弗他这个词来源于古希腊语的“aphtha”，意思是表面。这种溃疡通常出现在颊部和舌部的

黏膜，一般很少发生在硬腭和牙龈上，往往是由免疫、精神压力、感染等因素引起的。

复发性阿弗他溃疡可反复发作，且会呈周期性发作。发作时疼痛感很明显，轻型溃疡在2周左右一般会自愈。

第二种叫“创伤性溃疡”。这类溃疡主要是由创伤引起的，例如腮帮子被咬了，或者嘴唇被打了。这种溃疡一般2至4周就可以愈合。

第三种溃疡是由病毒引起的，比如单纯疱疹感染、手足口病及带

状疱疹病毒感染。

口腔溃疡背后的隐患 有些病表面是口腔溃疡，实际上是“大病”！需要注意的是，如果口腔溃疡反复发作，屡屡不好，可能是一些全身疾病在口腔中的反应。

如果各位在患口腔溃疡期间发现有以下伴随症状，要马上去相关科室就诊！

1口腔溃疡伴反复发作的腹泻和腹痛，应去消化科检查是否患有克罗恩病或者乳糜泻。

2口腔溃疡伴有反复的生殖器溃疡、眼球充血、畏光流泪、视物模

糊、皮肤红斑或关节炎，应当去风湿科检查是否患有白塞病。

3中老年人如果出现一侧口腔黏膜溃疡，且溃疡范围不超过中线，随后口腔溃疡大面积发作，要警惕可能是带状疱疹感染。

4不良接触半年后，突然出现高热，随后口腔溃疡，需要警惕是否是HIV感染。

5口腔黏膜整体苍白，有溃疡面，同时伴有眼底黏膜苍白，指甲凹陷，可能是维生素B12、叶酸、铁缺乏导致的贫血。

如何应对口腔溃疡

假如排除了全身性疾病引起的口腔溃疡，一般可以用以下3种方法应对口腔溃疡：

1外用药是目前最快的办法。使用口腔溃疡散和含有糖皮质激素的口腔贴片或软膏，可以快速促进阿弗他溃疡的愈合。

2如果是病毒感染，则可以使用抗病毒类药物，也可以平日补充维生素C，增强免疫力。

3如果口腔溃疡长期不愈，且病程超过一个月，就要提高警惕，及时就医，以免使其恶变为口腔鳞状细胞癌。

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 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、大超市 (99 Ranch Market)之间，交通停车方便。 3-094