

拒绝产后漏尿 专家教你科学康复



生病了，
中药剂型怎么选？

□ 吴力强

江苏省太仓市中医医院

中药汤剂、配方颗粒、中成药是最为常见的3种中药剂型，很多患者生病以后，不知如何选择。其实它们各有所长，下面就来看看到底应该怎么选。

中药汤剂

中药汤剂是将中药饮片经过浸泡及煎煮，去渣取汁而得到的液体制剂，是应用最广、最多的一种剂型。它具有口服吸收迅速、起效快、疗效确切、加减灵活等优点，同时也有不能久贮、不便携、需要现用现制的缺点。

中药配方颗粒

中药配方颗粒是由单味中药饮片经水提、浓缩、干燥、制粒而成，经中医师临床配方后，供患者即冲即服。颗粒剂是传统中药饮片和汤剂的改良产品，它具有便于携带、无需煎煮、保质期长的优点，是人们比较容易接受的一种剂型。尤其是儿童、老人和工作忙碌的上班族，选择中药配方颗粒省去了中药汤剂的煎煮环节，更加方便。此外，中成药的药物组成相对固定，不能满足病情变化的需求，中药配方颗粒在这方面则较有优势。

中成药

中成药是以中药材为原料，在中医理论的指导下，按规定的处方和制剂工艺将其加工制成一定剂型的中药制品，是老百姓日常生活中最为熟悉的一种中药剂型。与汤剂、配方颗粒相比，中成药具有便于贮藏、携带和服用的优点，但是其药物组成没有汤剂和配方颗粒灵活，适用于治疗病情相对稳定的轻症、慢性病。

以上3种中药制剂的作用和优势各有侧重，正如《汤液本草》所云，“大抵汤者汤也，去大病用之；散者散也，去急病用之；丸者缓也，不能速去之，其用药之舒缓而治之意也”。所以在就医时，患者可以根据自己的情况多与医生沟通，选出最适合自己的剂型，让中药更好地发挥作用。



强机体免疫力，抗疲劳。

推荐菜：葱烧海参、海参蛋羹、海参小米粥、凉拌海参。

猪血

猪血也属于低嘌呤食物。中医认为，猪血味咸、性平，有补血养心、熄风镇惊、通便之功。猪血富含优质蛋白质，还富含铁，以血红素铁的形式存在，易被人体吸收利用。猪血中的钙、磷、钾、钠等无机盐和丰富的铁、锌、铜等微量元素具有提高人体免疫力和抗衰老的作用。

推荐菜：青蒜炒猪血、猪血粥、西葫芦炒猪血、凉拌猪血。



关注女性健康

□ 蔡蔚 湖南中医药大学第一附属医院

52岁的王大姐自从生过小孩后，就出现了间歇性用力后小便不自主流出的情况。刚开始的症状比较轻微，但近两年病情明显加重，有时只要站立尿液就会流出来，每天要使用好几个尿垫。除此之外，王大姐还有尿频、尿急的症状，每天排尿近20次，每次排尿又没多少，这让她苦不堪言，遂来到泌尿外科就诊。经过检查，王大姐被诊断为压力性尿失禁合并膀胱过度活动症，在手术治疗、口服中药调理和盆底肌训练后终于痊愈，恢复到以前的正常生活。

什么是压力性尿失禁

压力性尿失禁是指在咳嗽、大笑、打喷嚏、起立、奔跑等腹内压增加的情况下，尿液不自主地从尿道口流出，严重者甚至在体位变化的时候也会出现。本病主要见于产妇产后或绝经后女性，因阴道前壁支撑力下降、盆底组织功能障碍等因素发生。男性压力性尿失禁相对少见，

多为前列腺手术后发生，特别是根治性前列腺切除术后。

什么是膀胱过度活动症

膀胱过度活动症被国际尿控学会定义为一种以尿急为特征的症候群，常伴有尿频和夜尿症状，伴或不伴有急性尿失禁，实验室检查无明显感染证据及其他明显的病理学改变。有数据显示，我国膀胱过度活动症总体患病率约6%，女性多于男性，严重影响患者生活质量。

中医认识

压力性尿失禁和膀胱过度活动症属中医学“淋证”“劳淋”“虚淋”“遗溺”等范畴。《素问·脉要精微论》中提到：“水泉不止者，是膀胱不藏也。”《素问·奇病论》有“有寝者，一日数十溲”的记载。《素问·咳论》亦云：“膀胱咳状，咳则遗溺。”

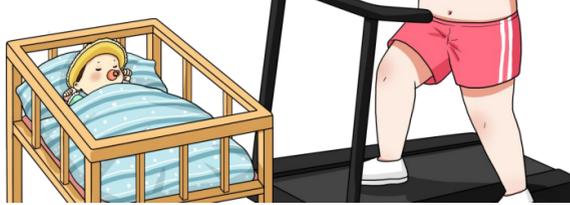
王大姐正是因为产后瘀血阻滞下焦，损伤膀胱，开阖失司，故见小便失

禁。久病耗气，损及脾肺，脾肺气虚，不能约束水道，故小便失禁日益加重，此即上虚不能治下也。久病恼怒伤肝，故也有肝郁气滞的情况。所以王大姐在术后服用了益气活血化痰、疏肝解郁的中药，情况大有改善，最终达到标本兼治的效果。

如何治疗

压力性尿失禁合并膀胱过度活动症，常引发精神焦虑，造成沉重负担，需要患者积极面对，积极治疗。本病的治疗以改善患者生活质量为最终目的，不同严重程度患者适合不同的治疗方法。

当患者以膀胱过度活动症症状为主时，应先调整生活方式开始，如盆底肌肉锻炼和膀胱训练可明显改善症状。药



物治疗主要是抗胆碱药物，用药30天内需记录好排尿情况，以便医生根据患者症状改善程度，决定下一步治疗方案，包括观察、继续用药、手术等。

当患者以压力性尿失禁症状为主时，可先行尿道中段吊带术治疗压力性尿失禁，术后50%~70%患者的膀胱过度活动症症状也可得到一定程度的改善，术后可以继续针对膀胱过度活动症进行治疗。

中医辨证论治在本病的治疗中取得了很好的治疗效果。如果压力性尿失禁和膀胱过度活动症症状都比较轻微，可以通过服用中药同时改善两者症状，不一定急于手术。

□ 马建国

山东省曲阜市第二人民医院

冬瓜全身都是药



冬瓜的叶、果皮、瓜瓢、种子也可入药。

冬瓜子 冬瓜子又称白瓜子、冬瓜仁、瓜犀，为冬瓜的种子。其味甘、性凉，可润肺化痰，消痈利水，益肝明目，常用于治疗视物昏花、肺痈、痰热咳嗽、肺癰、痔疾、湿疹、疮疖、女子湿热带下等。

冬瓜叶 冬瓜叶味甘、性凉，有清热止泻、解毒之功，内服可治疗消渴、泄泻等，外用可治蚊虫叮咬、蜂螫、肿毒。

冬瓜皮 冬瓜皮味甘、性凉，功能利水消肿。内服治疗肾炎水肿，且可利尿、消暑、止泻；水煎后外洗可治痱子、软组织扭挫伤。

冬瓜藤 冬瓜藤为冬瓜的茎，味苦、性寒，水煎服可治疗肺热多痰。

冬瓜瓢 冬瓜瓢味甘、性平，内服有清热止渴、利水消肿之效，外用消皮肤热毒红肿、烧烫伤。



餐桌上的中医药

食用黄芪粥有讲究

本报记者 衣晓峰 巩盛况

黄芪粥古已有之，许多文人墨客对其滋补之功十分青睐，如苏轼有诗云“白发敲簪羞彩胜，黄耆煮粥荐春盘”，白居易也云“香火多相对，荤腥久不尝。黄耆数匙粥，赤箭一瓯汤”。

黑龙江省齐齐哈尔市中医医院康复医学科主任医师由冬冶介绍，黄芪为补气诸药之最，为人们熟知，其性味甘、微温，入脾、肺经，有补气升阳、固表止汗、利水消肿、脱毒生肌之功，是老少皆宜的养生佳品。读者朋友们在家制作、食用黄芪粥时需注意以下几点。

三煎三煮黄芪粥

首先，煮黄芪粥并非将中药饮片和大米、清水一起放进电饭锅即可。这样做并不能有效地发挥黄芪的功效。正

确的做法是把黄芪三煎三煮，熬成药汁，再将药汁加大米煮粥。

首先，取大约30g黄芪，加300mL清水浸泡半小时，大火烧开后转中火煮30分钟，将药汁倒出备用。然后再加等量的清水，烧开后煮15分钟，再次倒出药汁。第3次仍如前法。最后，将煮过的黄芪药渣捞出扔掉，将3次煮的药汁倒在一起，放入约100g的大米，煮成稀粥即成。

食用有禁忌

黄芪粥虽然功效很好，但也不适用于所有人，服用时间也有一定要求。因黄芪粥提气作用很强，所以最适宜早上食用，吃完之后一整天都会精神十足。

由冬冶介绍，此粥方中黄芪的用量

不多，配上大米，性平和，适合各个年龄段的人群，尤其是在暑湿重的季节，大部分人都可以吃一点。但有几类人群不适合食用，可以总结为“三不宜”和“两忌”。

“三不宜”：感冒发烧、咽喉红痛、大便干燥者不宜；多怒、脾气急躁等肝火大者不宜；高血压、妊娠期女性和更年期女性不宜。

“两忌”：一忌天热食用，天热容易上火，服后可能出现流鼻血等情况；二忌睡前食用，黄芪含有扩张血管、促进血液循环的成分，会影响睡眠质量，并且有利尿作用，可能导致夜尿次数增多。

由冬冶强调，黄芪养生粥功效虽佳，但不能肆意乱用，最好在医生或营养师的指导下对症食用。

痛风患者对这三种“荤菜”不用忌口

□ 韦尼 北京中医药大学东方医院

坚持低嘌呤饮食是痛风患者有效控制疾病的基础，但并不是说痛风患者药与所有的荤菜绝缘。实际上，有些荤菜非常适合痛风及高尿酸血症人群解馋，下面就介绍3种痛风患者不用忌口的荤菜。

海蜇

海蜇属低嘌呤食物，每100g海蜇中嘌呤含量约为9.3mg，比大米的嘌呤含量还低，适合痛风患者食用。

中医认为，海蜇性味咸、性平，入肝、肾经，有清热化痰、消积化滞之功。其营养价值丰富，脂肪含量极低，但富含蛋白质和无机盐类，是一种高蛋白、低脂肪、低热量的营养食物。海蜇还含有能扩张血管、降低血压的乙酰胆碱类物质和对防治动脉粥样硬化有一定功效的甘露多糖胶质。

推荐菜：三丝拌海蜇、捞汁海蜇、西芹炒海蜇。

海参

与海蜇一样，海参也属于低嘌呤食物，每100g海参中只含有4.2mg的嘌呤，甚至低于部分蔬菜水果。

海参是一种滋补佳品，中医认为，其性温、味咸，有补肾益精、滋阴壮阳、润燥之功。现代研究发现，海参富含蛋白质、多糖、多肽、皂苷以及锌、硒等微量元素，可增

强机体免疫力，抗疲劳。

推荐菜：葱烧海参、海参蛋羹、海参小米粥、凉拌海参。

猪血

猪血也属于低嘌呤食物。中医认为，猪血味咸、性平，有补血养心、熄风镇惊、通便之功。猪血富含优质蛋白质，还富含铁，以血红素铁的形式存在，易被人体吸收利用。猪血中的钙、磷、钾、钠等无机盐和丰富的铁、锌、铜等微量元素具有提高人体免疫力和抗衰老的作用。

推荐菜：青蒜炒猪血、猪血粥、西葫芦炒猪血、凉拌猪血。

关于举办2022年“国医大师路志正学术思想与临床经验学习班”的通知

路志正，男，1920年12月出生，是我国首届“国医大师”、“首都国医名师”、中国中医科学院学部委员、资深研究员、主任医师、博士生导师、国家级非物质文化遗产传统医药项目代表性传承人、全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。

路老从1939年2月起开始从事中医临床工作，他精通中医典籍，擅长中医内科和针灸，对中医内科、妇科、儿科等都有很深的学术和临床造诣。

路老主要著作(包括专著与主编)有《医论医话荟要》《中国名老中医经验集萃》《中医内科急症》《路志正医林集腋》《痹病论治学》《路志正中医心病学》《路志正医论集》《路志正妇产科学经验集》等。其中主编出版的《实用中医风湿病学》荣获国家中医药管理局中医药基础研究二等奖。“路志正调理脾胃法治疗胸痹心痛经验的继承整理研究”获国家中医药管理局中医药基础研究二等奖。

“学经典，跟名师”是中医临床工作者提高自己医疗水平的重要途径。应广大读者要求，本社定于2022年3月26~27日在线上举办2022年“国医大师路志正学术思想与临床经验学习班”。

一、培训对象

全国各地中医临床工作者

二、授课专家简介

路浩，女，副主任中医师，中医学、中药学双学位，出身中医世家(国医大师路志正的女儿)，长期随路老跟诊临证，现任北京路志正中医药研究院院长、北京三芝堂诊所主任，参与编写《中医湿病证治学》《中医内科急症》《路志正医林集腋》《痹病论治学》《路志正妇产科学经验集》等学术著作，临床经验丰富，擅治脾胃病、风湿免疫系统疾病、妇科病症、小儿内科常见病及疑难病症。

三、主要课程与培训内容

第一讲：国医大师路志正学术思想概要。
第二讲：国医大师路志正调理脾胃法临床应用(一)——“持中央、运四旁”。
第三讲：国医大师路志正调理脾胃法临床应用(二)——“怡情志、调升降”。
第四讲：国医大师路志正调理脾胃法临床应用(三)——“顾润燥、纳化常”。
第五讲：国医大师路志正用药特色及组方规律。

第六讲：国医大师路志正疑难病诊治思路。

四、主办单位

《中国中医药报》社有限公司

五、培训时间

2022年3月26~27日。

六、报名方式及联系方式

1. 报名方式：

微信扫码下方二维码，填写您的全部信息后提交。

七、培训方式

1. 线上培训：交费后请联系会务人员并发送您的交费凭证进群，开班前群内推送直播链接。
2. 联系人：赵丹绮
17611760068(同微信，添加注明“路志正学习班”进群)。

八、其他事项

1. 培训费。

680元/人(含证书)。

2. 付款方式：

(1) 银行汇款

汇款账号：0200244509200000763

开户名称：《中国中医药报》社有限公司

开户银行：工商银行北京大屯路支行

(2) 支付宝支付

打开支付宝，用“扫一扫”扫描“《中国中医药报》社有限公司”二维码，即可跳转至付款页面，完成付款。

汇款时请注明参加学习班人员姓名、联系电话，如需开发票请在备注栏写明单位名称。汇款后请及时与会务组联系确认。

《中国中医药报》社有限公司
2022年2月23日

