



女性养生

中医教你正确催乳



多雨季节如何祛湿?

按压这四个穴

□ 陈玮铭

福建省泉州市中医院

近期许多地区进入多雨时节,在经历了半个多月的降雨后,福建泉州的陈先生出现了腰酸背痛、晚上睡不好、睡醒后迷迷糊糊没精神的症状,赶忙到医院就诊。泉州市中医院针灸一区副主任医师黄志强介绍,最近这样的患者很多,他们的各种不适其实是湿气重导致的。

对照七大症状自查有无湿气

黄志强介绍,湿气的产生多因外界潮湿环境和饮食不当所致,可以对照以下典型症状自查是否存在湿气。

- ①总感觉身上油油的不清爽,需要经常洗脸、洗发,脸部、头部反复长痤疮。
- ②时常感到疲惫,睡觉休息后也无法缓解,甚至越睡越困。
- ③大便异常,有的表现为腹泻,大便不成形、黏马桶,排便后有未排净之感;有的则表现为便秘。
- ④起床后脑袋昏昏沉沉,好像戴着很重的头盔。
- ⑤感觉口中发黏,伴有口臭。
- ⑥腹部松软、不紧实,严重者出现面部或全身浮肿。
- ⑦舌边有明显的齿痕,且舌苔很厚,透过舌苔看不到舌头的颜色。

按压四个穴位 有效健脾祛湿

除了远离潮湿的环境,不吃油腻滋补的食物,还可以通过按压这四个穴位来祛湿。

- ①丰隆穴
位置:位于小腿前外侧,外踝尖上8寸,距胫骨前缘二横指。
按摩方法:用大拇指或食指间关节按该穴3分钟,然后顺时针揉按穴位约5分钟。
功效:通调脾胃气机,祛湿化痰。
- ②足三里穴
位置:位于小腿,外膝眼下3寸,距胫骨前缘1横指。
按摩方法:用大拇指按压或顺时针揉按穴位5-8分钟,局部有酸胀感效果佳。
功效:调理脾胃,疏风化湿,补中益气,扶正祛邪,有利于增强机体免疫力。
- ③中脘穴
位置:在上腹部,前正中线上,肚脐上4寸。
按摩方法:用指端或掌根作用于穴位,顺时针揉按2-5分钟。
功效:和胃健脾,降逆利水。
- ④曲池穴
位置:完全屈肘时,位于肘横纹外侧端处。
按摩方法:以大拇指指腹点揉此穴2-5分钟,亦可可用四指并拢,拍打此穴,以局部皮肤微红为度。
功效:可泻大肠湿热,适用于肛门灼热、大便黄烂、排不尽者,亦可治疗湿疹等皮肤病症。

此外,黄志强介绍,有些药食同源之品具有很好的健脾祛湿作用,如薏苡仁、茯苓、山药、莲子、赤小豆、陈皮等,平常可适量多吃这些食物。

□ 赵立娜 北京中医药大学东方医院

基于健康、营养的考虑,越来越多的宝妈们选择母乳喂养,产后催乳也随之成了热门话题。催乳实际上包含两种含义:一为催生乳汁,即产生更多乳汁,适用于真性乳少者,即中医“乳汁不足”;二为催出乳汁,即让乳汁顺利排出,适用于假性乳少者,即中医“乳汁不行”。下面介绍运用中医对催乳的认识及治疗方法。

乳汁不足怎么办?
试试猪蹄通草汤

中医认为,乳汁为气血所化,刚生产后的宝妈气血虚弱,乳汁来源缺乏,从而造成乳汁生成过少。有些宝妈在开奶时不顺利,家人便急忙炖鲫鱼汤、猪蹄汤等给产妇食补。殊不知过度进补反而会脾胃造成负担,不利于脾胃运化吸收,将饮食物顺利转化为乳汁。当前生活条件下,多数宝妈在妊娠期已进行了充足的营养摄入,产后真正营养不良的人少之又少。因此食补一定要按照因人而异、按需进补、适可而止的原则。

如顺产后第3天或剖腹产后第7天乳房仍然没有胀满感,乳汁极少,可以适当服用有补益催乳作用的汤水,但不要过分进食肥腻食物,避免影响乳汁的排泄与疏通,应将“以通为用”作为贯穿整个哺乳期的宗旨。下面介绍一道可以催生乳汁的猪蹄通草汤。

材料:猪蹄1个,通草10g,盐适量。
做法:猪蹄去毛,用水焯过,劈小块。通草洗净、晾干备用。锅(砂锅最佳)中加

水,放入猪蹄、通草,大火烧开后转小火慢炖2-3个小时,加入适量盐调味即可。

功效:通草有清热利尿,通气下乳的功效。猪蹄中含有较多的蛋白质、脂肪,并含有钙、磷、镁、铁以及维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等,营养丰富。二者相配,有下乳催乳之功。

乳汁不行怎么办?
按摩砭石可通络

临床中,乳汁不行的患者更为多见,即乳汁已经分泌在乳房内,但排出来的乳汁少。这种假性乳少是不通畅导致的,进补只能起反作用,导致乳汁越积越多。如果发现乳汁分泌不畅、乳房出现结节、有疼痛症状,不要胡乱按揉或热敷,应第一时间让孩子吮吸,以刺激排乳反射,使乳管挤压收缩,促进淤积的乳汁排出。

此外,还可用乳腺按摩砭石通络法,按摩乳房及周围穴位,疏通乳络,排出乳汁。其操作口诀可总结为:清,清,点,点,润滑推;近,浅,远,深,全包围。下面介绍乳腺按摩砭石通络法的具体步骤和注意事项。

操作步骤

- ①暴露双乳及肩部,用75%医用酒精棉签清洁乳头,去除乳头表面遗留奶渍。
- ②用清洁棉签清理乳头,轻轻擦拭乳头缝隙内奶垢及死皮,可反复几次。如有乳头结痂、溃疡,可用专用的乳头皲裂药液涂擦,以减轻疼痛不适。
- ③在相应穴位区域涂抹适量温和无



刺激的润滑剂(如患者乳汁),用砭石在肩井(在肩上,当大椎穴与肩峰连线的中点)、膻中(位于前正中线,平第4肋间,两乳头连线的中点,在胸骨体上)、期门(在胸部,当乳头直下,第6肋间隙,前正中线旁开4寸)、库房(在胸部,当第1肋间隙,距前正中线4寸)、屋翳(在胸部,当第2肋间隙,距前正中线4寸)、乳根(在胸部,当乳头直下,乳房根部,第5肋间隙,距前正中线4寸)等穴点按刺激,以利于促进经络畅通。

④点捏、提拉刺激乳头乳晕区以刺激泌乳反射促进乳络自身动力。

⑤乳房上涂润滑剂,分象限逐一推揉按摩以通行乳汁。按照“近,浅,远,深,全包围”的顺序,即分别对乳房腺体近区(近乳头乳晕区)、乳房腺体浅层、乳房腺体远区(远离乳头乳晕区、近乳房边缘处)、乳房腺体深层的乳管疏通,对乳房各象限、各层次全包围式疏通,促进乳汁排出。

⑥按摩后用清洁棉签擦拭乳头表面残留奶渍。

注意事项

哺乳时先健侧后患侧,第六步可反复进行3-5次。操作时手法按摩力度由小渐大,因人制宜,在患者能耐受的程度内。一般双乳治疗时间不超过半小时,排出淤积乳汁后整个乳房腺体均匀松软即可,避免过长时间按揉对乳腺造成损伤。以上治疗最好到医院专科门诊操作完成。

产后哺乳是正常的生理过程,宝妈们不要有过多的心理负担,肝郁气滞也可能导致乳汁淤积不通。合理饮食、心情舒畅、正确哺乳是顺利完成母乳喂养的重要保障。如遇乳汁过少、过多或不畅、乳房疼痛、结块,乳头有白泡、小栓子,乳孔流黄色变质乳汁等情况,应尽早到医院就诊,及时治疗,避免病情加重。



夏季养心

花旗参石斛麦冬乌鸡汤

□ 赵娟 黄艳

广西壮族自治区百色市中医院

炎炎夏日,人易心火过旺、烦躁不安。从中医顺时养生的角度来看,心为阳中之太阳,应于夏气。因此,夏季养心十分重要,下面给大家介绍一道养心药膳——花旗参石斛麦冬乌鸡汤。

材料:新鲜石斛15g,花旗参7g,麦冬7g,乌鸡1只,枸杞、桂圆、陈皮、料酒、姜片、葱、盐各适量。
做法:先将乌鸡洗净,去除内脏和鸡爪,砍成块。锅中放入料酒和姜片,鸡块冷水下锅焯水,捞出洗净。然后将所有食材放入砂锅,加适量水,大火烧开后转中小火,煲1小时,鸡肉炖烂后加盐调味即可。

功效:花旗参具有补气养阴、清热降火、健脾润肺、培补真元的作用,适用于口干咽干、肝火上炎、气阴两虚者。石斛早在《神农本草经》中就有记载,与灵芝、人参、冬虫夏



草等同被列为上品。石斛具有益胃生津、滋阴清热之功效,常用于热病津伤、口干烦渴、胃阴不足、食少干呕、病后虚热不退等。麦冬能养阴生津、润肺止咳、清心润肺。乌鸡能补益五脏、温精养血,治脾胃虚弱。多种食材搭配起来补而不燥,养血而不滋腻。

此外,中医认为,红色入心,夏天还可多吃红色食物。如红豆可缓解夏天出现的口渴烦躁、心烦易怒、心火过亢等症;樱桃含铁量很高,能促进血红蛋白再生,提高人体免疫力;葡萄柚含有钾,而不含钠,对维护心血管健康大有益处。

热石墩并非治疗痛经的神器

本报记者 杨璞

“坐热石墩治好痛经”成了最近的热搜词,起因是某女士坐了40摄氏度高温下的石墩后治好了痛经。这个离奇的经历让不少女性纷纷转发,甚至效仿。但是热石墩真的是治痛经的神器吗?一起来看看中医专家怎么说。

盲目坐热石墩不可取

“坐热石墩类似于中医外治法的热敷疗法,对阳虚内寒的痛经患者有一定效果,但不建议大家盲目跟风。因为夏季气温较高,石墩表面可能高达六七十摄氏度,夏季穿着单薄,贸然尝试可能造成烫伤等问题。”江苏省南京市中西医结合医院妇科副主任医师廖云霞说。

廖云霞介绍,痛经不仅由虚寒引发,中医认为痛经的发生原因主要有两大类,一类是虚证,即“不荣则痛”,是由于气血虚弱或肝肾亏损造成的;而第二类是实证,即“不通则痛”,是由于气血运行不畅造成的。

从西医角度看,痛经分为原发性痛经和继发性痛经,前者由前列腺素类化学物质升高引起,后者由妇科疾病引发,有比较复杂的发病机制。

对证治疗是关键

江苏省南京市中西医结合医院中医妇科副主任医师王俊兰介绍,痛经有不同的证型,对证治疗才能有良效。

气滞血瘀型的痛经患者,一般经前或行经期间出现小腹胀痛、乳头触痛、心烦易怒、经量少或行经不畅等症,治疗需要疏肝理气、化瘀止痛。轻症者可以在医生指导下用益母草煮鸡蛋等食疗方法缓解症状。

气血虚弱型的痛经患者,一般经期会出现小腹绵绵作痛、月经量少、色淡质薄、神疲乏力、面色蜡黄、食欲不振、大便溏泻等症,治疗需要益气补血止痛。

阳虚内寒的痛经患者,多在经期或经后出现小腹冷痛、月经色淡量少、腰酸腿软、手足不温等症,治疗需温经散寒、养血止痛。

肝肾虚损的痛经患者,一般月经干净后1-2日出现腰酸腿软、小腹隐痛不适,或有潮热、头晕、耳鸣等症,应服具有益肾养肝止痛作用的药物。

王俊兰提醒,无论是哪一种痛经,症状比较严重者都要及时就诊,并在医生的指导下对证治疗,不能盲目用网上流传的经验代替正规的治疗。

关于举办2022年“中医临床水平提高班(皮肤病专题)”的通知

由中国医药新闻信息协会中医药产业信息分会主编《2021年度互联网+中医医疗领域数据分析报告》中显示,患者认为中医比较擅长、中医比西医更容易根治或中医在重大疾病中有明确治疗效果的“中医擅长十大病症”中,皮肤病占据30%,其中脱发排名第一、荨麻疹排名第七、银屑病排名第八,充分说明了中医治疗皮肤病的优势和患者的巨大需求。

应广大临床工作者的要求,我们定于2022年7月30-31日在线上举办2022年“中医临床水平提高班(皮肤病专题)”。

一、培训对象

全国各地中医临床工作者。

二、授课专家与课程题目

1. 授课专家:宋坪,博士,博士研究生导师,中国中医科学院专家门诊部主任,广安门医院皮肤科主任医师。

课程题目:中医治疗头面部疾病思路与临床用药经验

2. 授课专家:朱维平,主任中医师,医学博士,硕

士生导师,青岛市中医医院副院长,青岛大学医学院中西医结合中心主任。

课程题目:运用土枢四象理论治疗湿疹

3. 授课专家:卢传坚,医学博士,二级教授,博士生导师,国家中医药领军人才“岐黄学者”,现任广东省中医院副院长、省部共建中医证国家重点实验室副主任。

课程题目:中医药治疗荨麻疹的特色优势与前景

4. 授课专家:张英栋,山西省中西医结合医院广汗法病房主任,硕士研究生导师,广汗法创始人。

课程题目:从“热而欲汗”治好银屑病

三、主办单位

《中国中医药报》社有限公司

小鹿中医

四、培训时间

2022年7月30-31日

五、报名方式及培训方式等

更多信息请用微信“扫一扫”扫描

右侧二维码。



养生版征稿启事

本版旨在向广大读者介绍中医养生保健知识,自开设以来深受广大群众的喜爱,具有很强的实用性和指导性,现就本版部分常设栏目进行征稿。

常设栏目

养生大讲堂: 阐述中医学基础理论,解读中医药经典,讲解中医各种诊疗及养生方法。

关注疾病日: 分为世界疾病日和全国疾病日。内容主要针对某一疾病,从其特点、中西医认识、预防及预后等各方面展开介绍。

名老中医谈养生: 国医大师、名老中医谈养生长寿经验,附相关照片。

节气养生: 根据二十四节气的节气特点,结合古代医籍中的养生观点,阐述节气养生注意事项和具体做法。

家庭小药箱: 主要介绍常用中成药的出处、成分、工艺、功效、使用宜忌等,帮助读者正确选择中成药。

儿童保健: 介绍小儿养生保健常识及小儿常见病的预防、治疗、护理、预后等。可从中成药选择、小儿推拿、艾灸、饮食起居、生活护理等角度来阐述。

女性养生: 介绍女性养生保健常识及女性常见病的防治、日常养护等,包括产前产后、孕期、月经、乳腺类疾病等,

以及美容养颜知识。可从药膳、膏方、推拿、艾灸、饮食、起居、运动等角度来阐述。

男性健康: 介绍男性养生保健常识。包括男性日常养生保健常识以及男性常见病的保养、预防、预后等。

长寿之道: 介绍长寿老人的养生保健经验以及心得体会。

名人养生经: 介绍古今名人独到的养生保健经验。

我的养生经: 对自己独到的养生经验进行介绍。

澄清养生谬误: 揭示生活中常见的保健养生误区,引导大众建立正确的养生保健观念。

养生妙招: 介绍养生保健各种小妙招,包括推拿、穴位贴敷、拔罐、艾灸、刮痧等。

小零食大学问: 介绍常见零食中蕴含的中医药道理、吃零食的感受及宜忌。

动起来: 介绍各种运动与功法的特点和操作方法,如气功、太极拳、八段锦等。

稿件要求

1. 内容深入浅出,通俗易懂。
2. 文章须为作者原创,严禁抄袭,不得一稿多投。
3. 每篇文章字数500-2500字。