

# 痛经的诊断和治疗

□李伯群

痛经是妇科常见病,指月经前后或月经期出现下腹部疼痛、坠胀,伴有腰酸乏力,小腹发凉或其他不适,症状严重者可影响生活质量。痛经分为原发性痛经和继发性痛经两种,前者是指生殖器官无实质性病变的痛经,后者是指生殖器官某些实质性病变引起的痛经。

**临床表现**  
原发性痛经在青春后期多见,常在初潮后一两年内发病;疼痛多自月经来潮后开始,最早出现在月经前12小时,月经第1天疼痛最剧烈,持续两三天后缓解,疼痛常呈痉挛性,通常位于下腹部耻骨上,可放射至腰骶部及大腿内侧;可伴有恶心、呕吐、腹泻、头晕、乏力等症状,严重时面色苍白、出冷汗。

原发性痛经是未婚女性常见的一种症状,属正常的生理现象,所以不应该随便服用、滥用止痛药;只有非常疼痛、难以忍受时才考虑应用镇痛药,最好在医生

的指导下用药。女性朋友应该平时多了解一些卫生常识,保持良好的心态,尽量避免痛经的发生。

**预防**  
一、许多有痛经史的女性,月经前几天就开始紧张,精神负担很重,这样不利于痛经的缓解,甚至会加重病情。应让患者了解月经生理知识,注意经期保健,生活中树立健康快乐的人生观,减少不必要的焦虑和恐惧。

二、要注意饮食均衡,在月经前及月经期,不要吃冰激凌、辣椒等过冷、过酸、过辣的刺激性食物。不要吃甜、过咸的食物,不吃海鲜;可以多食蔬菜、水果,饮食宜清淡。月经期不喝茶、咖啡等刺激性饮品或食品,在每天晚上睡觉前喝一杯加了蜂蜜的牛奶,可以有效预防痛经。要多食辛辣香燥之物,以免热迫血行,出血更甚。

量葡萄酒。葡萄酒味辛、甘、性温,辛能散能行,对寒湿凝滞的痛经有效,可以散寒祛湿,活血通经;甘、温能补能缓,对气虚血弱而致的痛经有效,有温阳补血、缓急止痛的效果。

三、月经期应防止寒湿之邪侵袭。在月经期,若冒雨涉水、坐卧湿地、下水游泳等可感受寒湿之邪。寒客于下焦,侵于胞宫,可出现小腹冷痛。因此,在月经期,注意腹部保暖,双脚勿下冷水,有利于防治痛经。

四、平时要防止房劳过度,月经期禁止夫妻生活,在月经期间还应注意外阴部清洁卫生,禁止使用阴道药物及坐浴。

五、月经量多者,不宜食用辛辣香燥之物,以免热迫血行,出血更甚。

六、可以喝些红糖姜枣汤。将红糖、大枣煎煮20分钟后,加入生姜(切片),再煎5分钟即可,热服,具有温经散寒的功效。对痛经有很好的治疗作用。

## 治疗

**运动治疗** 平时多参加适宜的体育运动,如散步、慢跑、跳舞、健身操等,以增强体质。月经期可适量运动,运动能降低交感神经张力、松弛平滑肌、增加子宫供血量和血流速度,有利于子宫代谢产物的排泄,缓解痛经。练瑜伽可缓解痛经。也可以试试不同的姿势,找到最舒服的姿势就好。适当体育锻炼也是治疗痛经的方法,尤其是体质虚弱者,配合适当高营养(如高蛋白饮食)及充足睡眠,可以很好地缓解痛经。

**按摩疗法** 首先按摩腰背部,其次按摩腹部,最后按摩下肢。涂擦活血药液(如药油、药酒),然后再进行按摩,用手指或掌根揉按背部胸椎第11节至腰椎第2节,并揉按两侧的肌肉和相关的脊中穴、悬枢穴、命门穴、夹脊穴、脾俞穴、胃俞穴、三焦俞穴、肾俞穴等穴位;用拳头轻捶背腰部压痛处,用手指揉按腹部

疼痛的肌肉和神阙穴、气海穴、关元穴、天枢穴、外陵穴等穴位;用手指捏按下肢的阴包穴、血海穴、三阴交穴、太冲穴等穴位。手法均要轻柔,让人无不适感。经前在腹部可以做艾灸,温通经络。

因便秘可诱发痛经和增加疼痛感,痛经者无论是月经前还是月经后,都应保持大便通畅,尽可能多吃些蜂蜜、香蕉、芹菜、红薯、绿叶蔬菜等食物。

痛经对女性的危害还是蛮大的,女性一定要认真对待。对于痛经的治疗,大家最好结合自身

的实际情况。最后还要提醒大家,在了解痛经日常防治方法之后,若不能缓解,请一定到正规医院治疗。除了积极预防外,若痛经比较严重,还可口服中药、针灸、艾灸、穴位贴敷、耳穴压豆等,进行综合治疗。

(作者供职于郑州大学第二附属医院)

# 冰硼散的新用途

□李爱军

冰硼散出自明代陈实功的《外科正宗》,由冰片、硼砂、玄明粉、朱砂等中药组成,具有清热解毒、消肿止痛的功效,常用于咽喉疼痛、牙龈肿痛、口腔溃疡等。临床实践发现,该药还可以外用治疗以下疾病。

**治疔疮** 取冰硼散3支,取陈醋适量调成糊状,敷于患处,用敷料固定,每天换药1次。

**治足癣** 每天晚上洗脚后,用冰硼散擦患处,3-5天即可见效。

**治股癣** 取冰硼散适量,以少许食醋调成糊状,每晚睡前涂于患处,3-7天即可治愈。

**治痔疮** 取黄芪、当归各30克,共研细末,与麻油20毫升及冰硼散3支混合均匀,用生理盐水将患处洗净拭干,涂抹患处,每天换

药1次。

**治黄水疮** 取冰硼散3支、青黛粉3克,混合均匀,然后用淡盐水洗净患处,晾干后撒上该药,每天1次,5-7天即可痊愈。

**治头痛溃烂** 先将1支冰硼散溶于50毫升冷却后的温开

水中,用药物棉清洗患处,然后用冰硼散少许涂抹患处,每天1次。

**治口腔溃疡** 将维生素B<sub>12</sub>片10片研为细末后,与冰硼散1支混合均匀,涂于口腔溃烂处,每天3次,5-7天即可治愈。

**治带状疱疹** 用冰硼散适量,加入凡士林少许,调成膏状,敷于患处,每天2次,7-10天可以结痂。

**治阴囊湿疹** 冰硼散2支溶于200毫升开水中,待水温适宜时清洗患处,然后再涂上适量冰硼散,每天1次。

**治皮肤溃疡** 先用过氧化氢(俗称双氧水)清洗溃疡上的渗出物,然后再将冰硼散均匀地撒于患处,每天换药1-2次。  
(作者供职于郑州广安中医院)

# 河南省医院协会基层卫生分会乡村医生委员会成立 首届乡村医生论坛在郑州成功召开

本报记者 王平 通讯员 菲菲 文/图



聚精会神



会议现场

5月20日,河南省医院协会基层卫生分会乡村医生委员会筹备会在郑州召开。来自全省18个地市的300余名乡村医生代表参加了此次会议,会议选举产生了首届乡村医生委员会主任委员、副主任委员、常务委员、委员以及委员会秘书。此次会议由河南省医院协会会员服务与发展部主任李兵主持。

5月21日,河南省医院协会基层卫生分会乡村医生委员会成立暨首届乡村医生论坛在郑州召开。会议为当选的第一届乡村医生委员会主任委员马云飞,以及当选的副主任委员杨文杰、张安营、闫金才、闫镛、董四平、张彩玲颁发了证书。

在此次论坛上,河南省医院协会基层卫生分会名誉会长、郑州经开区潮河社区卫生服务中心主任周国平、郑州市第一人民医院疼痛科副主任刘德宝分别做了《新形势下,如何做好乡村医生》《肩周炎特效疗法》专题讲座。

河南省医院协会基层卫生分会会长刘春凤、马云飞、杨文杰等分别发表了讲话。与会领导对乡村医生委员会的成立暨

首届乡村医生论坛的召开致以热烈的祝贺,对基层卫生分会乡村医生委员会的发展和建设提出了殷切期望和明确要求,为乡村医生委员会今后一个时期的工作指明了方向,并做了具体的部署。

河南省卫生健康委基层卫生处调研员戴能光说:“乡村医生是农村居民健康的守门人,是农村医疗卫生服务体系的重要组成部分,是三级医疗卫生服务网的网底。多年来,乡村医生在治疗农村居民常见病、多发病,以及应对突发公共

卫生事件中起着不可替代的作用;在新医改启动后,乡村医生还要承担繁重的公共卫生服务任务;在脱贫攻坚、健康扶贫实施阶段,乡村医生又承担了非常繁重的健康扶贫任务……乡村医生委员会成立后,将致力于培训和规范乡村医生队伍,提高乡村医生的业务能力和管理水平。”

河南省政协常委、中国人寿河南省分公司总经理王新作为本次会议的特邀嘉宾,说:“首先,我代表中国人寿河南省分公司向基层卫生分会乡村医生委

员会的成立表示热烈的祝贺,向

当选河南省医院协会基层卫生分会乡村医生委员会的首届主任委员、副主任委员、常务委员和全体委员表示热烈祝贺。中国人寿能够与全省乡村医生携手,缘于我们有着共同的理念、共同的事业和共同的梦想!下一步,河南省卫生健康委将和中国人寿及有关单位认真落实党中央、国务院和省委、省政府的部署要求,坚持新时期卫生与健康工作方针,以保障人民健康为中心,优化卫生资源配置,加大人才培养力度,创新服务模式,更好地满足人民群众日益增长的卫生健康服务需求,全力推进健康中原建设。”

河南省医院协会基层卫生分会秘书长马昕茹说:“今后,我们要充分利用乡村医生委员会这个平台,在新一届主委马云飞的带领下,依托河南省医院协会的专业性、影响力和号召力,勇于变革、勇于创新;整合专业资源,加强队伍建设,提升队伍素质;倡导和推动乡村医生工作系统化、科学化、专业化发展,为全省农村居民健康服务,为打牢基层服务网底,助力基层卫生工作做出新的更大的贡献。”

# 灾难无情 国寿有爱

## 中国人寿开封分公司理赔迅速显真情

本报讯(记者王平 通讯员张艳丽)5月14日,中国人寿开封分公司迅速为该市某单位职工完成30万元赔付,彰显了作为一家国有企业的真情和担当。

据了解,2018年6月,开封市某单位为员工朱先生在中国人寿开封分公司投保中国人寿绿洲团体意外伤害保

险,保险金额30万元。俗话说:“天有不测风云,人有旦夕祸福。”2019年,朱先生在驾车时,不幸发生车祸身亡。朱先生的家人正式向中国人寿开封分公司递交理赔申请,得到了该分公司领导的高度重视。中国人寿开封分公司主动开展理赔服务工作,积极协助客户准备理赔资料,很快完成赔

案的全部流程,并于5月14日向朱先生的家人赔付保险金30万元。

中国人寿开封分公司总经理张敬明表示,此次快速理赔真正诠释了中国人寿“以客户为中心”的服务理念和诚实守信的庄重承诺。未来,中国人寿将继续践行“相知多年,值得托付”的不变承诺。

案的全部流程,并于5月14日向朱先生的家人赔付保险金30万元。

中国人寿开封分公司总经理张敬明表示,此次快速理赔真正诠释了中国人寿“以客户为中心”的服务理念和诚实守信的庄重承诺。未来,中国人寿将继续践行“相知多年,值得托付”的不变承诺。

案的全部流程,并于5月14日向朱先生的家人赔付保险金30万元。

中国人寿开封分公司总经理张敬明表示,此次快速理赔真正诠释了中国人寿“以客户为中心”的服务理念和诚实守信的庄重承诺。未来,中国人寿将继续践行“相知多年,值得托付”的不变承诺。



中国人寿 CHINA LIFE

协办:中国人寿保险股份有限公司河南省分公司

携手好乡医 共建一个家

## 每周一练(寒热辨证、经络、感冒)

一、下列各项中不属于寒证的临床表现是

- A.恶寒畏寒
- B.小便清长
- C.脉紧迟
- D.舌淡苔白
- E.口渴欲饮

二、热证的临床表现不包括

- A.大便短黄
- B.口渴欲饮
- C.恶热喜冷
- D.脉紧迟
- E.舌红苔黄

三、下列哪项不是热证的表现

- A.面赤
- B.大便便秘
- C.小便短赤
- D.口渴不渴
- E.咯痰黄稠

四、循行于下肢外侧中线的经脉是

- A.胆经
- B.胃经
- C.脾经
- D.膀胱经
- E.三焦经

五、循行于手臂内侧面侧缘的经脉是

- A.手太阳小肠经
- B.手厥阴心包经
- C.手少阴心经
- D.手阳明大肠经
- E.手太阳膀胱经

六、腮横纹至外踝尖的骨度分寸为

- A.12寸
- B.13寸
- C.9寸
- D.16寸
- E.19寸

七、导致感冒的主要原因是

- A.寒邪
- B.热邪
- C.风邪
- D.暑邪
- E.湿邪

八、风寒感冒的常用中成药是

- A.正柴胡饮颗粒
- B.新加香薷饮
- C.藿香正气片
- D.参苏饮
- E.疏风解毒胶囊

九、患者发热,微恶风,汗少,肢体酸痛,头昏胀痛,咳嗽痰稠,鼻涕浊涕,心烦,口渴,舌苔薄黄而腻,脉濡数。治疗应首选

- A.桑菊饮
- B.银翘散
- C.银翘解毒片
- D.桑白皮汤
- E.藿香正气散

十、患者为男性,50岁,发热,微恶风,汗少,头昏胀痛而痛,心烦口渴,胸闷恶心,小便短赤,舌苔薄黄腻,脉濡数。该患者应诊断为

- A.风寒感冒
- B.暑湿感冒
- C.时邪感冒
- D.感冒夹痰
- E.风热感冒

十一、患儿女,发热,恶风,头痛,鼻塞流涕,咽红,舌边尖红,苔白或微黄,脉浮数。治疗应首选

- A.银翘解毒片
- B.藿香正气散
- C.新加香薷饮
- D.藿香正气片
- E.正柴胡饮颗粒

十二、患者发热,恶风,头痛,鼻塞流涕,咽红,舌边尖红,苔白或微黄,脉浮数。其治法是

- A.散寒解肌
- B.辛温解表,宣肺散寒
- C.散寒止痛
- D.调和营卫
- E.发汗解肌

十三、患者发热,汗出不解,鼻塞流涕,头昏胀痛,身重倦怠,心烦口渴,胸闷欲呕,苔黄腻,脉濡数。应诊断为

- A.风寒感冒
- B.暑湿感冒
- C.时邪感冒
- D.感冒夹痰
- E.风热感冒

A.风寒感冒

- B.风热感冒
- C.暑湿感冒
- D.体虚感冒
- E.时行感冒

十一、患儿女,发热,恶风,头痛,鼻塞流涕,咽红,舌边尖红,苔白或微黄,脉浮数。治疗应首选

- A.辛凉解表,宣肺清热
- B.清热解毒
- C.疏风清热,利湿解毒
- D.清气凉营,泻火解毒
- E.清热凉营解毒

十二、患者发热,恶风,头痛,鼻塞流涕,咽红,舌边尖红,苔白或微黄,脉浮数。治疗应首选

- A.银翘解毒片
- B.藿香正气散
- C.新加香薷饮
- D.藿香正气片
- E.正柴胡饮颗粒

十三、暑湿感冒的治法是

- A.疏风宣肺
- B.疏风肃肺
- C.清暑祛湿解毒
- D.辛温解表
- E.清暑解表

十四、患儿女,恶寒发热,无汗,头痛身痛,鼻塞,流涕,舌淡,苔薄白,脉浮紧。其治法是

- A.散寒解肌
- B.辛温解表,宣肺散寒
- C.散寒止痛
- D.调和营卫
- E.发汗解肌

十五、患者发热,汗出不解,鼻塞流涕,头昏胀痛,身重倦怠,心烦口渴,胸闷欲呕,苔黄腻,脉濡数。应诊断为

- A.风寒感冒
- B.暑湿感冒
- C.时邪感冒
- D.感冒夹痰
- E.风热感冒

十六、下列不属于普通感冒的特征是

- A.恶寒发热
- B.呈流行性
- C.鼻塞流涕
- D.头身疼痛
- E.喷嚏频作

十七、拔罐治疗风寒感冒,选取的穴位为

- A.风池穴、大椎穴、肺俞穴
- B.中府穴、足三里穴
- C.风池穴、大椎穴、大杼穴
- D.大椎穴、大杼穴、肺俞穴
- E.三阴交穴、中府穴

(答案见下期本版)

上期答案(5月16日)			
一、D	二、D	三、C	四、A
五、C	六、B	七、B	八、C
九、A	十、E	十一、D	十二、A
十三、B	十四、C	十五、C	十六、C

# 河南唯一具有中等中医专业招生资格的学校 洛阳市中医药学校中医专业招生

洛阳市中医药学校是国家中医药管理局确定的河南省唯一具有中等中医专业招生资格学校,为省级重点中专。该校2019年面向全省招收中医专业学生700名,学制3年。

国中医药办人教发〔2016〕13号:“经备案后招收的中等职业学校中医类专业学生所取得的学历,可作为参加中医医师资格考试和乡村全科执业助理医师资格考试的学历依据。”此类毕业生可参加应届对口高考,继续深造。学生在校期间学习期间全部免交学费,贫困县学生和困难家庭学生还可享受每年2000元助学金,建档立卡贫困家庭学生还可享受每年3000元生活补助(国家“雨露计划”补助)。

报名条件:年龄15周岁以上,初中以上学历及中医爱好者。

报名时间:2019年4月20日~9月30日  
学校地址:洛阳市嵩县城关镇北园

联系电话:15136391899 杜老师 13838823726 冉老师  
13783181393 刘老师 13938866519 杨老师

广告