

# 心焦!“大姨妈”一来就是一二十天

专家:女性有三个阶段容易出现月经崩漏的问题,建议平时喝温热水而不是常温水

□记者 柴婧 通讯员 王小燕



小婧带您  
看中医

### ■受访专家

张少伟 洛阳市第三人民医院(原铁路医院)针灸科主治医师

### ■身边的病例

“小婧,能不能带我去看看中医?最起码先帮我止住血。”在电话那头,陈女士焦急的声音听起来有些虚弱。陈女士今年49岁,不知道是不是因为进入了更年期,这半年她的经期极不规律,最近这次,“大姨妈”来了一二十天还没有停止的迹象。

如果您正在遭受其他疾病的困扰,如果您想寻求中医的帮助,赶紧拨打电话 18637990450,小婧带您找专家,免挂号费哦!

绘图 雅琦



## 1 女性易在这三个阶段出现月经崩漏的问题

上周,坐在张少伟的诊室里,陈女士双肘撑在桌子上,面色略微发黄。

“大夫,我现在浑身没劲儿。”陈女士说。张少伟一边听她描述病情,一边把脉。

“经期长且经血多,中医称之为漏;经期特别长且经血特别多,就叫崩。”张少伟说,月经崩漏的说法自古就有。

结合现代医学来看,一般女性有三个阶段容易出现月经崩漏的问题。

第一个阶段是青春初期潮时,

有些女孩儿首次例假后,隔半年才来第二次,而且第二次经期较长;第二个阶段是产后,不少女性产后首次经期较长;第三个阶段是更年期,经期紊乱伴随月经崩漏。此外,有的女性在学习或工作压力大、情绪不稳定时,也会出现月经崩漏。



## 2 经血过多或过少,或是虚证的表现

“陈女士的情况与更年期、情绪有关,她同时还存在脾虚的问题。”张少伟说。

中医认为“气为血帅”,也就是气指挥着血的运行,如果气虚,血就运行不畅,这类女性容易出现经血过少或绝经的问题。中医还有“脾不统血”的说法,说的是脾气虚弱,无法统摄血液,引起慢性出血的症状。陈女士来“大姨妈”时,感觉流出的经血几秒

就能完全浸湿一个卫生巾,这多是因为脾气虚弱。随后,张少伟为陈女士施针。

“经血过多或过少,或许都是虚证的表现,咱们在治疗上也是以补虚为主。”张少伟说,对月经崩漏患者来说,可以先针灸脾俞穴、胃俞穴、三阴交穴等,一般一次就能止血,后期继续针灸相应穴位,可以起到调理补虚的作用,慢慢改善症状。

两天后,陈女士打电话告诉小婧,她的经血止住了。

## 3 经期少吃辛辣刺激的食物,平时要喝温热水

最后,张少伟提醒广大女性,经期要少吃辛辣刺激的食物,因为辣椒等温热之物有活血的作用,可能引起经血多,这样容易导致贫血。同理,女性在经期也不能用有活血化瘀功效的药物。

很多女性都知道,经期不能吃生冷寒凉之物,尤其在炎热的夏季,她们会忍着,喝一些常温饮品。“不管是经期还是平时,我都喝温热水,也推荐女性多喝温热水。不光刚从冰箱里拿出来的饮品寒凉,常温水 and 凉白开也一样,还是喝温热水吧。”张少伟说。

### ■点穴祛病

## 咳嗽有黄痰 刺激穴位泻肺热

□记者 柴婧 通讯员 牛然

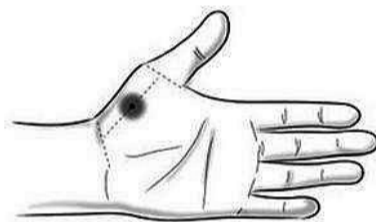
### ■受访专家

袁绍港 河科大二附院神经内科康复病区主治医师

上周,《咳嗽有白痰 按按这些穴位》一文见报后,读者杨女士打电话说,她咳嗽七八天了,有黄痰,想知道应该按哪些穴位。

对此,袁绍港表示,有黄痰说明属于肺热之证,当然要选择有泻肺热作用的穴位,比如鱼际穴和少商穴。

### 鱼际穴



此穴在手掌上,是手太阴肺经的荥穴。仰掌,用另一只手的拇指在此掌大鱼际部的中点,靠近第一掌骨的边缘处取穴。刺激此穴时,用拇指指尖用力点按,更容易出现明显的酸胀感。

### 少商穴

此穴在拇指上,是手太阴肺经的井穴。伸出手掌,在拇指桡侧指甲角旁0.1寸处取穴。由于穴区窄小,不好用力,故最好用指甲掐按,疼痛感较其他穴位重,甚至会出现灼热痛感,均属正常情况。除了掐按,还可用三棱针在此穴上刺血,此法可以治疗咽喉肿痛。特别有趣的是,在哪一侧少商穴上刺血,几乎同时,同侧的咽喉疼痛就会明显缓解。

### 丰隆穴



如有痰热,还可以配伍足阳明胃经上的丰隆穴,此穴在小腿前外侧,外踝尖上8寸,距胫骨前缘约二横指。丰隆穴是祛痰的要穴,按摩时有轻微疼痛感。

需要注意的是,在刺激鱼际穴和少商穴时,手法一定要重一些,因为轻柔的手法有补的作用,重的手法才有泻的作用。

温馨提示:按摩仅能缓解症状,如症状严重,须到正规医院接受诊治。

夏季湿疹来袭,爱美的你是否苦恼不已?

## 对付夏季湿疹 中医疗法有奇效

洛龙区王女士:我患湿疹多年,起初皮肤痒,抓后出红疹子,我到过许多地方治疗,都是用药后稍有好转,停药没多久就复发,而且比以前更严重了。现在湿疹蔓延到腹部、四肢,局部皮肤还增厚、发暗,患处抓后就流水,我夏天短袖都没法穿。急盼热心人士提供治疗良方,助我早日摆脱病痛。

润西区张先生:3年前,我也出现跟你类似的情况。起初我以为是过敏了,自行买了药膏涂抹,结果更严重

了,经多处诊断为湿疹。我服过多种药物,还用过激素治疗,病情总是反复发作不见好转,而且更加严重了。经朋友介绍,我到位于古城路西苑桥南中信银行东20米鹤春堂去做中医治疗,病情很快就得到了好转,再也不用为湿疹发愁了。

鹤春堂中医以百年古方为基础,重视疾病的整体观念,常说“皮肤疮疡虽形于外,而实发于内,没有内乱,不得外患”。采用纯中药治疗,以内养

外,一人一方,不含激素的治疗方法,疗效显著。鹤春堂专治各种痒症、湿疹、皮炎等反复发作的皮肤病。患者可拨打64622336咨询,或前去就诊。(怡文)



扫二维码, 关注鹤春堂, 拥有好皮肤