



绝经后诸多不适 听听专家怎么说

本报记者 徐尤佳

专家简介

董陆,浙江省杭州市中医院妇二科主任医师,市级名中医,硕士生导师。擅长更年期综合征、早绝经、闭经、月经失调、功能失调性子宫出血、不孕等妇科常见病,以及女性生殖、内分泌相关疾病、疑难疾病的诊治。

5年前,53岁的汪女士(化名)在左侧乳腺癌术后进行了放疗治疗,谁知治疗结束后,她的“大姨妈”再也没来报到。汪女士手术前曾查出子宫多发肌瘤,大的约5厘米,月经量多,月经持续时间长,导致轻度贫血,让她十分困扰。汪女士本以为放疗后月经不来了,肌瘤也会慢慢萎缩,贫血也会改善,也不用手术了,省了大麻烦。然而,事实却并非如此。

潮热、乏力、失眠 积极乐观的她开始焦虑

绝经后,汪女士很快就出现潮热、出汗、乏力、失眠、关节疼痛等症状,而且症状越来越明显,严重影响她的正常生活。刚开始,她以为是乳腺癌治疗后身体比较虚弱导致,但术后在家休息了近半年,潮热、乏力、失眠反而越来越严重,后来才知道这是围绝经期综合征。

5年来,汪女士辗转多家医院及名医馆,服用过很多药物,症状均未明显减轻。后来经人介绍,汪女士来到市级名中医、浙江省杭州市中医院妇二科主任

医师董陆处就医。

当时诊室内明明很凉快,但她从走进诊室开始就不停擦汗。“董医生,我原本很积极乐观,可现在更年期症状越来越严重,一晚上只能睡两三个小时,还经常被热醒,太难受了!我因为有乳腺癌不能服用激素,请您帮帮我!”汪女士显得有些焦虑。

中药调理数月 精神面貌焕然一新

董陆仔细地望闻问切,分析病情,并考虑汪某因乳腺癌行放化疗,导致提前绝经,所以症状比自然绝经者更严重。汪女士肾精不足,气阴亏虚,水不涵木,心肾不交,气不摄津则汗出,汗为心之液,汗出过多耗伤气血,血不养心,故出现潮热、乏力、失眠等症状。

在耐心地心理疏导后,董陆为汪女士拟定了滋补肝肾、益气养阴的调理方案。“围绝经期是每个女性都要经历的阶段。它需要一个调整的过程,即使不能服用激素,也不要担心,还有很多非激素疗法。”董陆告诉汪女士。

在服药1个月后,汪女士的潮热、乏力明显改善,睡眠好转。治疗3个月后,偶有潮热出汗,且很轻微,晚上能睡6个小时。现在,汪女士精神面貌焕然一新,她自己也很满意。

董陆介绍,围绝经期是生命自然阶段,是年轻与年老之间的平衡时期,应以平常心对待。当围绝经期症状影响到生活,又无法选择激素替代治疗时,可以选择中医、针药结合,疗效显著。同时,董陆提醒,日常生活中可以多食用含有植物雌激素的食物。植物雌激素的典型代表就是大豆异黄酮,它存在于石榴、苹果、小麦、大蒜、酵母和土豆等食物中。激素禁忌症患者不推荐服用人工提取的



大豆异黄酮药物。

雌激素减少导致围绝经期综合征

围绝经期综合征是围绝经期前后卵巢功能渐行性衰退,卵巢分泌的性激素波动或减少而导致的以自主神经系统功能紊乱为主,伴有神经心理症状的一组症候群。有报道表明,我国处于围绝经期的妇女中,超过60%有围绝经期综合征。

临床表现有月经紊乱、潮热、全身酸痛、阴道干涩、性欲下降、皮肤衰老、乳房萎缩、肥胖、忧虑、抑郁、易激动、失眠等,高血压、糖尿病、血脂异常等心脑血管疾病也可能因此接踵而来,伴随骨质疏松、关节痛者也十分常见。

围绝经期综合征的产生主要是因为雌激素的减少和缺乏,机体不能适应激

素的变化,故产生一系列症状。很多患者在经专业的妇科医生充分全面的评估后,可以选择激素替代治疗或其他个体化治疗。

如何延缓卵巢衰老 专家提出这些建议

董陆说,门诊上经常有患者问:“怎样做可延缓衰老、避免‘早更’?怎样保养卵巢?”其实,月经结束的早晚取决于每个人卵巢中储存卵子的数量,而一个人卵巢中卵子的数量在胎儿期就已经确定了。一般来说,正常女性胎儿时期卵巢内会有40万个左右的始基卵泡。成年后,这些卵泡会每月随着排卵消耗一部分。虽然每月一般只排一个卵子,但是同时也会“陪葬”一批卵子。这样逐渐消耗,直至殆尽,于是绝经了。

还有患者问,有办法增加卵巢中卵子的数量吗?董陆说,答案是否定的。既然总量已经没有提高的空间,那有什么办法可以减少卵子的额外损耗吗?董陆给所有爱美、追求年轻的女性以下建议,可以帮助延缓卵巢衰老、减少卵子损耗。

1. 远离吸烟和被动吸烟。
2. 正常作息。晚间10点左右应该上床休息,尽量避免熬夜。
3. 推荐经常摄入奶制品,每周适量摄入鱼、虾等高蛋白食物。保持营养均衡。
4. 坚持锻炼。每天坚持力所能及的体育运动。
5. 尽量避免长期浓妆艳抹。
6. 尽早补充钙剂和维生素D,预防骨质疏松。
7. 如果没有特殊的原因,建议适龄婚育,生完孩子后母乳喂养,对母亲和孩子都是有益的。

腊八蒜吃法大揭秘



味,也就减少了对消化道的刺激,对生大蒜较为敏感的人群可以试试。

腊八蒜的食用方法

腊八蒜最常见的食用方式就是作为佐餐小菜,搭配饺子、包子等主食食用,其酸辣的味道能够提升整体的味觉享受。其实,腊八蒜还有很多可以开发的新吃法,下面就给大家介绍2种,趁着家里的腊八蒜快要腌好了,快来尝试一下。

腊八蒜拌菜
将腌制好的腊八蒜切成碎末,黄瓜、木耳、豆腐皮等切丝备用,也可以选择自己喜欢吃的蔬菜,如白菜、生菜、紫甘蓝等。将所有食材混合在一起,加入适量的盐、醋、生抽、香油等调味料,拌匀即可享用。

腊八蒜蒸鱼
根据自己喜好选择适合清蒸的鱼类。将鱼清理干净后打斜刀,用腊八蒜的醋汁和少量料酒腌制鱼肉。同时将五花肉切片,腊八蒜切碎备用。起锅倒入少许油,爆香姜、葱末和豆瓣酱。再

加入五花肉炒熟后,放入腊八蒜末炒香,加少许水和食盐,小火熬煮成酱汁。将腌制好的鱼肉摆入盘中,将做好的酱汁浇在鱼肉上,再撒一些腊八蒜片,并淋上少量腌蒜的醋汁,放入蒸锅中蒸制,具体时间根据鱼的大小调整。鱼蒸好后,将蒸鱼的汤汁倒入锅中,烧开后倒入水淀粉勾芡,然后将芡汁淋在蒸好的鱼上即可。

食用腊八蒜的注意事项

- 食用腊八蒜需注意以下3点。
1. 适量食用。虽然腊八蒜的刺激性已经降低,但过量食用仍可能导致胃肠不适。所以建议每日进食腊八蒜的总量为2到3瓣即可。
 2. 特殊人群慎用。对醋或蒜过敏、肠胃功能较弱或有消化系统疾病的人群不宜食用腊八蒜。孕妇和哺乳期女性最好在医生的指导下谨慎食用。
 3. 服药人群慎用。正在服用抗凝药(如华法林)或其他特定药物的人群,最好咨询药师或医师。

祁 琴

甘肃省第三人民医院

郑访江 甘肃省中医院

子午觉你睡对了吗

充足的睡眠能帮助人体修复损伤、养精蓄锐,因此睡眠对于健康,就像呼吸、心跳一样重要。中医一直推崇睡好子午觉,认为这是养生法宝之一。子午觉是指在子时和午时入睡,其原则是子时大睡、午时小憩。

子时是从23点到次日凌晨1点,这是一天当中阴气最重的时候,子时之前入睡有利于养阴。建议夜晚睡眠时间以6到8小时为宜,应养成每天22点30分前入睡的好习惯,到子时就可以进入深睡眠状态,以达到最佳睡眠效果。

午时是从11点到13点,这是一天当中阳气最盛之时,此时午睡有利于养阳。建议大家午休时间以30分钟至1小时为宜,午休时间过长则会导致困倦和头晕等不适。考虑到上班族的实际情况,中午12点到12点30分是午饭的最佳时间,12点30分至13点30分,是午休的最佳时间段。

需要注意的是,睡子午觉需要良好的睡眠环境。夜晚睡眠时,需要保持室内安静,避免噪音、灯光等污染。午休时,需要避免阳光直射,保持室内阴凉和通风。另外,睡前可进行散步、冥想、深呼吸等使人体放松的活动,以缓解紧张,从而尽快进入睡眠状态。睡前需避免使用手机、电脑等电子设备,不宜喝茶、吸烟等,以免引起精神兴奋而入睡困难。

膳食营养

魏 帼

北京中医药大学东方医院

腊八节刚过,在这个传统节日里,许多人除了食用腊八粥之外,还会开始腌制腊八蒜,以便过年的时候食用。您家的腊八蒜腌好了吗?相信翠绿的腊八蒜会为节日餐桌增添很多色彩。

腊八蒜为什么是翠绿色

腌制腊八蒜用到的材料很简单,就是醋和蒜。选择新鲜的紫皮大蒜,剥去外皮后清洗干净。准备适量的米醋或白醋,以及一个干净的密封容器。将去皮的大蒜放入容器中,倒入醋,确保大蒜完全浸没在醋中。然后密封容器,将其放置在阴凉处或冰箱中腌制约7~10天,期间注意避免阳光直射。腌制过程中,大蒜会逐渐变绿,然后酸甜可口的腊八蒜就制作完成了。

通常在较冷的环境下,会更容易腌制出翠绿色的腊八蒜。这是因为蒜由白变绿需要经历一个名为“酶促反应”的过程,这个过程需要低温环境。酶促反应使大蒜中的氨基酸与酸类物质反应,形成黄色素,同时大蒜中的含硫化合物代谢会产生蓝色素,黄色加上蓝色,于是就变成了绿色。但是由于含硫化合物代谢后产生的蓝色素并不稳定,所以时间久了,翠绿色的腊八蒜就会逐渐变黄。

腊八蒜的营养价值

中医认为,大蒜辛、温,归脾、胃、肺经,可解毒消肿、杀虫、止痢,主要用于痈肿疮疡、疥癣、肺癆、咳嗽、泄泻、痢疾等。《随息居饮食谱》云:“(大蒜)除寒湿,辟阴邪,下气暖中,消谷化肉,破瘀血,攻冷积。治暴泻腹痛,通关格便秘,辟秽解毒,消痞杀虫。外灸痈疽,行水止衄,制腥臊、鳞介诸毒。”用醋腌制过的腊八蒜,带有些许的酸味,更加开胃助消化。此外,制作成腊八蒜之后,大蒜的刺激性也大大降低。减少了辛辣



张 蓉 湖南省直中医医院

民间有“一勺猪油顶五服药”的说法,但也有另一种言论称“猪油是心血管疾病的加速剂”。到底哪种说法有道理?猪油到底能不能吃?

猪油的药用价值
猪油,作为中国传统饮食文化的一部分,自古便被视为滋补佳品。它不仅丰富了菜肴的风味,还具有一定药用价值。中医认为,猪油能润肺止咳、补虚开胃,对便秘、烫伤等症状也有一定缓解作用。这些药用功效得益于猪油中丰富的脂肪酸、矿物质、微量元素及维生素等营养成分,它们共同作用于人体,带来多方面的健康益处。

古籍《本草经集注》《本草纲目》等均对猪油有所记载,前者称赞其“悦皮肤,作手膏,不皴裂”,后者则指出其有“利血脉、散风热、润肺”的功效。

将“一勺猪油”与“五服药”相提并论,显然是一种夸张的说法。虽然猪油具有一定的药用价值,但它并不能替代正规药品的治疗作用。

猪油的价值与局限
过量摄入猪油可能带来一系列健康问题,如肥胖、高血压等慢性病风险增加。因此,在享受猪油美味的同时,我们必须保持理性,控制摄入量。

关于“猪油是心血管疾病的加速剂”这一说法,在科学界仍存在争议。全球顶尖医学杂志《柳叶刀》曾发文表明,饱和脂肪酸与心肌梗死风险以及心血管疾病死亡率之间并无显著的关联。然而,相关学者进行了众多的动物实验,却得出了各异的结果。例如,华中科技大学的研究发现,长期食用猪油会导致大鼠出现肥胖、炎症及胰岛素抵抗等状况。此类实验表明,长期食用猪油对动物健康产生了不利影响,但其结论尚不能直接应用于人类。

对于健康人群而言,适量摄入猪油并无大碍,但应避免过量。而对于已患有高血压、高血脂等心血管疾病的人群,则应谨慎选择食用油种类,并控制每日摄入量。建议这部分人群以植物油为主,同时保持低盐、低脂的饮食习惯,多吃新鲜果蔬。

- 健康食用猪油的三大要点**
1. 适量食用。每日猪油摄入量控制在20~30克之间,以满足能量需求而不致脂肪过剩。
 2. 合理搭配。建议与富含不饱和脂肪酸的食物及优质蛋白质搭配食用,以平衡脂肪酸比例,并增加饱腹感。
 3. 确保猪油质量。选购颜色清澈、无杂质、无异味的优质猪油,烹饪过程中注意保持清洁卫生以防污染变质。
- 总之,“一勺猪油等于五服药”虽为夸张之辞,但猪油确有其独特的营养与药用价值。关键在于如何科学合理地食用它,以发挥其最大益处并避免潜在风险。

征稿启事

为更好地向广大群众普及中医基础理论知识,本版“养生大讲堂”栏目现面向广大中医药人员诚征稿件。文章内容为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。每篇文章以1000~2500字为宜。

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1000~2500字。

投稿方式

1. 登录“中国中医药网”首页,点击“欢迎投稿”进入,按照说明进行注册及投稿。作者署名及工作单位缺一不可,否则将影响稿件录用。
2. 发送文章至邮箱 cmtcm7ban@126.com。

版权说明

来稿须为本人原创作品,不得一稿多投。作者依法享有所投稿件的著作权。稿件一经使用,即表明作者已同意将作品专有使用权授予《中国中医药报》社有限公司。本报社在世界范围内(包括网络)享有专有使用权。

作者一经投送作品,即视为同意并接受上述条款。