

多囊也可试试中医

健康时报记者 李爽



编者按：健康时报总第1995期3版推出深度稿件《陷入多囊困扰的女性》，聚焦多囊多发现象，引发广泛关注。除了西医之外，中医在治疗多囊卵巢综合征上也有自己的独特之处。健康时报记者采访妇科中医专家，为患者再献上一份多囊中医调理方。

佟庆表示，目前中医治疗多囊卵巢综合征以口服中药为主，同时也可以根据患者情况配合一些中医特色疗法，比如针灸、拔罐、膏摩、耳穴治疗等，可以多种治疗方法配合使用，增加临床疗效。一般联合治疗的效果要优于单一疗法。三伏天是祛除体内邪气的最佳时期。三伏穴位贴敷治疗尤为适合多囊卵巢综合征患者。

日常多吃 健脾类食物

多囊患者可以多吃一些健脾类食物，如山药、栗子、南瓜、粳米、大枣、白扁豆等，利水类食物如冬瓜、薏苡仁、瘦猪肉、鸭肉等，都比较适合多囊卵巢综合征患者，患者日常可以用这些食材来煲汤或者煮粥。绿叶蔬菜可以用来拌沙拉或者清炒，在烹饪过程中最好不要浓油赤酱，保持食材原本的风味是最好的。

如果总觉得月经来得不畅快，月经量少，颜色还暗，来月经的时候肚子疼痛，婚后不孕，体毛较重，颈项、腋下、腹股沟

等处可以看见色素沉着，可以多食用益母草煮鸡蛋、鲫鱼当归汤等。代茶饮方面，多囊患者可以泡些决明子冬瓜荷叶茶、橘皮薏米茶等。

“瘦多囊” 可以这样调

“瘦多囊”在症状上与“胖多囊”有很多相似点，比如月经后错、月经量少、不孕、痤疮、多毛等。此外，没有发胖并不意味着患者体内不存在糖脂代谢紊乱，部分“瘦多囊”患者也会伴有胰岛素抵抗和血脂异常。这类患者可尽量少摄入辛辣刺激的食物，多服用益气养阴的食物，比如黑芝麻、枸杞子、百合、莲藕、山药、鲈鱼等，尽量避免暴汗，性生活也要有所节制。

如果青少年出现多囊典型临床症状，中医治疗可以及时干预调理，帮助青少年在疾病早期恢复正常女性内分泌状态。通常情况下，调理时间相对较长，要做好“打持久战”的准备，最少需要治疗3~6个月经周期，病情严重者需要治疗1年以上。

健康时报总第1995期2023年6月27日3版《陷入多囊困扰的女性》

中医治疗多囊 有优势

“中医治疗多囊具有一定的优势。中医讲究整体观，可以从整体改善患者内分泌状态，有效帮助患者恢复正常排卵，从而恢复规律月经。”北京中医药大学东方医院妇科主任佟庆接受健康时报记者采访时表示。

中医治疗适应人群更广，没有绝对的禁忌症，在个体化治疗方面优势显著，对于不同年龄、不同临床表现、有无生育需求等，治疗方案的侧重点也会各有不同。如果患者有生育要求，可以在中医治疗的基础上，在恰当的时机配合促排卵和辅助生殖技术，缩短患者的治疗周期，提高患者的受孕率。

■ 反馈

多巴胺穿搭正流行！

今年夏天，“多巴胺穿搭”火了。人民日报健康客户端发表《彭凯平：多巴胺穿搭是幸福的颜色，但不用刻意模仿》一文，从心理学角度解读这一流行现象。

扫码阅读原文



清华大学社会科学学院院长彭凯平教授：获得幸福的方法有很多，运动、唱歌、跳舞、聊天，甚至是晒太阳都是促进多巴胺分泌的源泉。

网友“麻辣小雅酱”：今年就喜欢买五颜六色的衣服。

网友“作家艾瑞思”：有时随心所欲的穿搭是自我的一种释放。

网友“山芋牌妹妹薄巧”：我心情不好的时候会下意识穿暗色系的衣服，比如黑白灰，但是和朋友出去玩很开心的时候就会穿鲜艳的颜色。

营业执照丢失公告

北京市朝阳区将台乡黄捷百货商店；信用代码：92110105MA015BE986；注册号：110105601048693。营业执照正副本丢失，特此公告。

人民日报
健康客户端

莲花杯·我和中国药 ——征集活动——

讲述中医药故事，促进传承创新发展

参与时间：即日起至12月31日

内容方向

- ☒ 中国药研发 如何攻坚克难
- ☒ 中国药疗效 如何震撼人心
- ☒ 中国药如何 惠及一家老小
- ☒ 中国药如何 阔步走向世界……

参与人群

无论你是研发人员
还是临床医生
无论你是专家学者
还是普通百姓

只要你对中医药充满热爱
并有感而发
请将你的故事告诉我们！

参与方式

1. 扫描二维码查看活动要求，投送作品；
2. 精彩作品，将在人民日报健康客户端中医药频道征集活动专区展示；
3. 邀请好友为自己的作品评论，能为作品助力。

