

一到春天肝气旺湿气大怎么办

中医教你几个理气除湿小妙招

焦守广 济南报道

雨水是二十四节气中的第二个节气。在每年的公历2月18日至20日左右,此时气温回升、冰雪融化、降水增多,故取名为雨水。雨水节气前后,万物开始萌动,春天就要到了。此时自然界与人体会有怎样的变化呢?

济南市民族医院康复科主治医师陈秋华介绍,春季为阳气生发、肝气旺盛的时节,中医认为肝木过旺易克脾土,容易损伤脾胃。雨水节气,降雨量增加,特别南方在“回南”之时,天气潮湿,水湿、寒湿之邪也容易导致阳气损伤和脾胃不适。因此,雨水节气的调养要点,在于“健运脾胃,调达肝木”。

刺激期门穴 可调节肝脏功能



期门穴位于胸部,乳头直下,第6肋间隙,前正中线旁开4寸。期门穴是肝经的最后一个穴位,肝经又是十二经络气循行的终点,所以期门穴就是所有穴位的最后一个终点穴位,人体经气由此穴回流至肺经,开始新的循环,所以称之为“期门”。

期门也是肝经的募穴,即为肝经经气汇聚之处,因此刺激期门穴可以调节肝脏功能。在雨水节气,空气湿度增加,人体容易感受湿气,艾灸期门

穴,可以有效祛除体内的湿气,调理身体,具有疏肝理气、养护脾胃和增强免疫力的作用。

期门穴具有疏肝理气、活血化瘀的作用,对于肋间神经痛、呕吐、呃逆、吞酸、腹胀等症状,都具有非常好的缓解作用。

很多女性在来月经之前乳房会胀、疼,这时只要按压或用刮痧的方法打开期门穴,开了这个“门”,乳房就不胀、疼了。

临床经验中,期门穴也是治疗鼻塞、鼻子不通气的有效穴位。鼻塞时,利用太极刮痧的手法,哪边不通气就先刮哪边。

需要注意的是,期门穴位置在胸部,在刮痧时要注意手法,不要刮到乳头乳晕。对于女性来说,还要注意力度不要伤

害到乳腺组织。

期门穴还被称为“顺气穴”,很多人平时闷闷不乐、抑郁烦躁,多是肝气升发受阻、疏泄不畅导致,按摩、刮灸期门穴,可使气顺而心情舒畅。

有些人按揉这个穴位后,发现身体有强烈的反应,才知道身体里憋着很多闷气,以为早已看开放下了,揉一揉才知道,过往生活里受的气,都在身体里留下痕迹。

拍打胆经 可升发阳气

此外,还可以拍打胆经以升发阳气,改善情绪。操作手法为全身站直放松,用空拳从臀部两侧沿大腿两侧一直拍打到膝关节两侧,每次2-3分钟,拳要中空,有内力而不要用蛮力。每天1-2次。

生活课堂

“五汁饮”滋阴润燥

上海中医药大学公共健康学院院长赵海磊介绍,春季气温上升、气候干燥、风大,人体水分更容易丢失,容易出现口干、咽干、皮肤干。想对抗春燥,应滋阴润燥、养肺润肺。

“五汁饮”滋阴润肺、生津止渴,可帮助缓解因春燥引起的口干、咽干、皮肤干等不适。具体制作方法:取梨1000克、芦根100克、麦冬500克、莲藕500克、荸荠500克,清洗、去皮、切块后一起榨汁饮用即可。

注意:脾胃虚寒者、糖尿病患者谨慎饮用。

“五黑汤”补肾养血

北京中医药大学东方医院脑病科主任医师韩振蕴介绍,“五黑汤”中富含五种黑色食材,营养丰富,具有滋阴补肾、养血润燥的功效,可以改善因肾虚引发的耳聋、腰膝酸软、身体乏力、头昏眼花等不适症状,对于改善失眠、滋阴养血、延缓衰老也有一定帮助。

原料:黑豆20克、黑芝麻10克、黑枸杞5克、黑桑葚5克、黑米适量。

制作方法:1.黑豆、黑米提前用清水浸泡4-6小时;2.将浸泡好的黑豆、黑米,与黑芝麻、黑枸杞、黑桑葚一同放入锅中;3.大火煮开后转小火,再煮40分钟。

禁忌人群:感冒发烧人群、脾胃虚寒人群、痰湿较重人群、孕妇、婴幼儿不宜食用。

“薤白陈皮蛋花汤”疏肝

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任医师张兰凤介绍,春季肝气不足,人容易出现情绪问题,比如抑郁、心情烦躁、莫名想发怒等,此时应疏肝理气,帮助缓解不适。

“薤白陈皮蛋花汤”可以帮助通阳理气、健脾化痰、升发阳气。

原料:薤白(也叫野蒜、小蒜)10克、陈皮10克、鸡蛋2个。

制作方法:1.薤白、陈皮洗净备用;2.锅中加入适量清水,放入薤白、陈皮,煮开后煮5分钟;3.水中加入适量淀粉,加盐调味;4.出锅前淋入打散的鸡蛋液即可。

“三皮汤”止咳化痰

换季时容易感冒,如果你咳嗽时有黄痰、胃口不好、食积,可以试试这款“三皮汤”,帮你止咳化痰。萝卜皮、梨皮、陈皮各取10-15克加入适量清水,大火煮沸后转小火煮20分钟即可。

松子核桃泥润肠通便

益处:松子核桃泥主要用于治疗血虚以及血虚导致的便秘,或是肺燥引起的咳嗽。

食材:松子仁30克、核桃仁60克、蜂蜜15克。

具体做法:煮熟后将松子仁和核桃仁捣碎成泥状,再用蜂蜜调匀。食用时,用一个小汤匙的量,每日2次即可。

“人参核桃饮”补肺益肾

食材:人参3克、核桃3个、生姜3片。具体做法:先用武火烧开,再转文火煮1小时即可,建议每晚睡前服用一次。中老年朋友身体稍虚弱时,饮用此饮是不错的选择。

据CCTV生活圈

部分女性遭遇绝经后出血困扰

更年期朋友警惕这一危险信号

郭蕊 通讯员 龚彦胜
济南报道

绝经后阴道流血 原因复杂多样

朱倩婧介绍,绝经后阴道流血的原因,主要包括生理因素、良性病变、恶性肿瘤以及药物因素。

在生理因素方面,绝经初期,卵巢分泌功能未完全退化,仍能分泌少量激素,刺激子宫内膜,可能导致少量出血。不过这种出血一般量少,且多发生在绝经前几年。

良性病变也是常见原因。比如萎缩性阴道炎,绝经后雌激素水平迅速降低,阴道黏膜变薄,抵抗力下降,容易引发炎症,严重时可能导致阴道少量出血。子宫内膜息肉、宫颈息肉以及黏膜下子宫肌瘤等,都可能引发绝经后出血。

此外,未取出的宫内节育器也可能导致子宫内膜增生,宫腔变小,节育器可能错位、变形、嵌顿,使得子宫内膜受损而出血,节育器还可能引发非特异性子宫内膜炎或导致子宫抗菌能力变差,造成子宫内膜感染出血。

恶性肿瘤是绝经后阴道流血最严重的病因之一。子宫内膜癌多表现为持续性或间歇性的阴道流血,量多少不一。宫颈癌早期常为接触性出血,晚期则为不规则阴道流血。虽然子宫肉瘤、阴道癌等相对少见,但同样不容忽视。

药物因素也不可小觑。雌激素作用于萎缩的子宫内膜,可使之变为增生性内膜,达到一定程度,便会发生脱落性出血。不当使用雌、孕激素药物,



绝经,是更年期女性生命中的一个重要阶段。正常情况下,绝经一年后不应再有阴道流血现象。然而,部分女性却遭遇了绝经后出血的困扰。山东省妇幼保健院妇科主治医师朱倩婧就绝经后出血这一问题进行了详细解读,提醒广大女性要高度警惕这一危险信号。

Q

更年期是一个渐变的过程,一般人不知道具体哪天开始,如何做出“更年期到了”的判断?

A

女性平均50岁绝经,更年期从45岁到55岁之间是高发阶段。女性在45岁左右应该提醒自己要关注到更年期这件事了。

女性更年期的标志性事件是月经紊乱、月经停止,彻底绝经。另外,潮热出汗、失眠、骨关节肌肉疼痛等也是线索。

几个线索放在一起的时候,就更容易做出“更年期到了”的判断。

可能导致子宫内膜增生及功能改变,引发出血。

及时就医 规范检查与治疗

“绝经后阴道流血的症状表现多种多样。有的患者是少量不规则出血,出血量少且不规则,可持续数天至数周;有的会出现接触性出血,即在妇科检查或性生活后出血;还有的白带中会夹杂少量血丝;部分患者出血量较大,类似月经量

或略多于月经量。”朱倩婧表示。

一旦发现绝经后阴道流血,必须立即前往正规医院妇科就诊。在专科检查方面,医生会详细询问病史,了解绝经年龄、阴道出血的时间、量、持续时间及有无接触性出血等。妇科检查必不可少,包括对外阴、阴道、宫颈的视诊和触诊,以了解有无赘生物、溃疡、炎症等。

同时,还需要进行宫颈癌筛查,即TCT+HPV检查,了解有无宫颈病变;通过B超检查了解子宫大小、子宫内膜厚度及

有无宫腔占位性病变,必要时完善CT或MRI;进行肿瘤标记物、激素水平检查,了解激素水平是否异常增高,是否存在激素影响;诊断性刮宫是简便首选的初筛手段,采用分段刮宫方法,明确病变部位;宫腔镜检查下活检的病理诊断,则是确诊子宫内膜病变的金标准。

朱倩婧强调,患者要遵医嘱选择合适的治疗方式。对于良性病变,如子宫内膜息肉、子宫黏膜下肌瘤等,可采取手术切除。老年性阴道炎和子宫内膜炎等炎症性疾病,应给予抗感染治疗。内分泌失调者,可根据具体情况进行激素补充治疗或调整。如果确诊为恶性肿瘤,应根据肿瘤的分期、患者的身体状况等制定综合治疗方案,包括手术、放疗、化疗等。

积极预防,守护健康

朱倩婧提醒广大患者,对于绝经后的女性来说,积极预防绝经后出血至关重要。放置节育器的患者,应在绝经1年内将其取出,预防感染出血。

保持良好的生活习惯,健康饮食和适当运动,有助于维持身体健康,降低患病风险,同时要避免过度使用激素替代疗法等可能增加患病风险的行为。谨慎应用雌激素类药物或吃含雌激素的食物。

定期进行妇科检查是预防疾病的关键,通过定期检查,可以及早发现潜在的健康问题并采取相应的治疗措施。

此外,面对绝经期带来的身心变化,女性也要关注自己的心理健康,积极寻求心理支持和帮助,与家人和朋友分享感受和经历,有助于减轻焦虑和压力。