



# 大家都有病

○ 朱德庸 著

## 大家都有错 (27)



## 大家都有错 (28)

## 好方法治痛经,快乐做女人 26

### 症状:原发性痛经

偏方:①红酒炖苹果食用;②来月经前,将掌心置于神阙穴(肚脐),靠腕关节带动掌指关节,产生柔和的震颤并作用于腹部,每日一次。

王小姐今年26岁,已婚,痛经的毛病已经困扰她几年了。她做妇科检查及B超检查,无器质性病变,排除妇科炎症和子宫内... 问诊时,她的舌色暗红,有淤点,舌苔薄白。当我用手轻按其小腹时,她不由自主地推开我,显然按压让她疼痛难忍。一番诊断之后,我给她写了一个偏方:红酒炖苹果。具体做法是:准备苹果400克,去皮,用刀切成月牙状;把切好的苹果放入锅里,倒入红酒(没过苹果即可),用中火炖15分钟后关火,让苹果在红酒中浸泡2个小时,随后食用。可加冰糖或蜂蜜食用。我嘱咐她在来月经之前一两周开始吃这个偏方,一两天一次。中医理论认为,痛经是气血不畅所致。阴阳失衡、气血失调、脏腑功能失常会导致冲任淤阻,胞宫经血流通受阻,引起疼痛,即所谓“不通则痛”,或者“不荣而痛”。现代医学认为,痛经与体内的前列腺素水平有关。在来月经前48小时,子宫内膜的前列腺素生成达到最高峰,就会直接让子宫血管收缩,缺血缺氧,然后就产生了疼痛。这与中医讲的气血不畅是一回事。红酒炖苹果是一种食疗法,红酒能起到活血化淤的功效,用于痛经很对症。众所周知,苹果含有丰富的维生素,而其中的维生素B<sub>6</sub>对痛经就有治疗作用。这两个作用加起来,苹果炖红酒



○ 医学博士 朱晓平 著

治痛经自然就有效了。苹果炖红酒口感很好,患者乐于坚持食用。临床上有使用维生素B<sub>6</sub>治疗痛经的方法,每次20毫克,每日吃3次,于来月经前一周连续服用,这对中度的疼痛具有良好的效果。除此之外,我还把震腹法教给王小姐,具体做法是:在来月经的前三天左右,取仰卧位,全身放松,将掌心置于神阙穴(肚脐),靠腕关节带动掌指关节,产生柔和的震颤并作用于腹部,震颤的频率要高。每次操作10分钟~20分钟,每日一次。关于这个方法的原理,《素问·举痛论》记载:“血不得散,小络急引,故痛。按之则血气散,故按之痛止。”所以,通过在腹部的高频率按摩,能达到通血脉、通气的效果,对于痛经正合适。我还告诉王小姐,如果觉得震腹动作自己难以做到,可以在来月经前三天,每日在肚脐及以下的小腹处多拔几个火罐,也能达到同样的效果。王小姐听了我的建议,回去后停用避孕药并使用这两个偏方,当月经期到了时,疼痛就变得很轻微了。之后,她坚持使用,痛经症状基本消失,她的面色也越来越红润,因为红酒炖苹果还有美容养颜的功效。

巧用偏方治百病

副刊

电话:65233688

# 洛阳人看洛阳手机报

洛阳本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上。

定制方法 移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅,3元/月,不收GPRS流量费。联通用户发送短信 712 到 10655885 订阅,3元/月,不收GPRS流量费。