名中医说

调阴阳、补气血，和更年期综合征说再见

□记者 王振华 通讯员 刘晓霏

（资料图片）

■受访专家：李文汇
市第一中医院国医堂主任

病案一

张女士今年50岁，虽然看上去比较年轻，但是她知道自己不再年轻，因为从去年开始，身体出现一些老了的症状：月经不再每月准时来潮，而是时间或前或后，不定期。身体经常烘热出汗，烦躁、易激动，无缘无故就会发脾气，还有失眠、头痛、注意力不集中、乏力等症状。

诊断：初诊得知，张女士吃饭无味，口干苦，大便干燥，小便频繁，舌红，脉细数。中医辨证为肝肾亏虚，肝火旺盛，也就是我们经常听到的更年期综合征。

药方：淫羊藿15克，仙茅15克，巴戟天15克，知母20克，黄檗15克，当归15克，栀子10克，夏枯草30克，生地黄24克，牡蛎30克，龙骨30克。水煎服，一天2次，早晚服用。

结果：张女士服药7天后，症状明显减轻，后又经调理，两周后痊愈。

病案二

赵女士今年43岁，虽然年龄不算大，但近半年来出现了一系列问题：月经量少，烘热出汗，情绪低落、失眠、头痛、注意力不集中，气短，乏力，心慌，脱发，眼睑、四肢浮肿，腰痛颈肩酸困，四肢酸痛麻木。

诊断：询问得知，她饮食尚可，但大便溏软，小便频繁。舌淡红，脉细弱。中医辨证为肝肾亏虚，阴阳不调。她也是得了更年期综合征。

药方：淫羊藿15克，仙茅15克 ，巴戟天15克，知母20克，黄檗15克，当归15克，党参30克，麦冬15克，五味子10克，牡蛎30克，龙骨30克，浮小麦30克，茯苓30克。水煎服，一天2次，早晚服用。

结果：服药两周后，她的症状明显减轻，后经调理月余，诸症消失，月经恢复正常。

■名中医说

更年期综合征又称围绝经期综合征，出现的根本原因是由于生理性或病理性或手术引起的卵巢功能衰竭。女性更年期一般出现在45岁至55岁，有些女士会更早出现，李文汇曾经接诊过一位38岁就进入更年期的女士，经治疗收到了很好的效果。

更年期这段时期，分泌功能失调及植物神经系统功能紊乱，加上心理、社会诸多因素的影响，可出现一系列症状，如月经紊乱，烘热汗出，心悸心慌，胸闷憋气，头晕耳鸣，失眠多梦，心烦易怒，精神抑郁，全身不适，记忆力减退，食欲不振，腹胀腹泻，便秘，浮肿，血压忽高忽低等，这一系列症状统称为更年期综合征。

中医认为，更年期的症状主要是人体内阴阳失调、气血失和所引起的。肾为诸阴诸阳之根本，肾阴亏耗，肾阳不足，治应调阴阳、补气血，使阴阳平衡、气血调和，脏腑功能恢复，更年期的症状才能得以改善。

更年期的妇女要提高自我控制能力，在日常生活中应保持乐观的心态，要克制不悦的心情，以开放的心境对待一切事物，安排好工作和生活。 精神乐观、情绪稳定是顺利度过更年期的重要条件。适当进行户外活动和体育锻炼，根据自己的身体状况、兴趣爱好及季节、天气等条件，进行一些有益于调节情绪、强身健体的活动，并多接触一些新鲜事物，充实和丰富自己的生活。同时，家人应多给其关心，体谅和温暖，帮助其尽快恢复正常生活。

●养生圈

●圈主：

资深记者 王振华

圈主二维码

15838884188

大话中药

化瘀止血找三七

□记者 王振华 文/图

■**受访专家：**曹中发 康芝林国医馆主管中医师

中药档案：

来源：伞形目五加科植物，主要分布于云南、广西、江西、四川等地。

性味：味甘、微苦、性温。

功能与主治：化瘀止血，活血定痛。主治咳血、吐血、便血、崩漏、外伤出血、跌打肿痛及血瘀症。

用法及用量：煎汤，3克至9克；研末，1克至3克；或入丸、散。外用：适量，研末调敷。

禁忌：孕妇忌服。

中药故事：三七又名田七，属五加科多年生草本植物，因其播种后三至七年挖采而且每株长三个叶柄，每个叶柄生七个叶片，故名三七。其茎、叶、花均可入药。明代著名的药学家李时珍称其为“金不换”。三七是中药材中的一颗明珠，清朝药学著作《本草纲目拾遗》中记载：“人参补气第一，三七补血第一，味同而功亦等，故称人参三七，为中药中之最珍贵者。”扬名中外的中成药“云南白药”和“片仔癀”，即以三七为主要原料制成。

小药方：生活中难免磕磕碰碰，如果受伤流血，不妨把三七粉涂抹在伤口上，可以止血。如果没有伤口，只是肿痛，可用酒把伤处搓热，然后把三七粉敷在红肿处。一日三次，每次3克。

互动：识中药，赢奖品

看看下期我们要讲的这味中药，您认识吗？

参与方法：扫描“养个小生”二维码并关注，然后把“药名＋姓名＋电话”发给小编，就有机会获得由康芝林国医馆提供的价值50元代金券一张。

中医讲堂

周日，来听老中医说秋季养生吧

□记者 王振华

《中医讲堂》开讲后，受到很多读者的关注。这段时间，养生圈的圈主接到很多读者打来的电话，询问下一次讲什么内容？在哪里讲？也有很多读者提出了自己想了解的某方面疾病的治疗和保健，希望能请中医专家讲解。在这里，圈主对大家的关注和信任一一谢过，如果您在中医养生方面有什么问题，可以随时通过微信或电话联系我。

下期中医讲堂，我们将邀请知名老中医为大家讲解秋季如何养生，同时从饮食、运动、药物等方面，为大家推荐治疗秋冬季节易发的过敏性鼻炎、慢性支气管炎等疾病的药方，告诉大家预防过敏性支气管哮喘、预防冻疮的方法等。对这方面感兴趣的朋友们，不要错过哦。

讲堂时间：9月17日（周日）8:30

地点：涧西区辽宁路与南昌路交叉口东30米路北康芝林国医馆二楼

报名方式：扫描“养个小生”二维码并关注，回复“中医讲堂＋姓名＋电话”

温馨提醒：每个到场参加活动的朋友都有礼品相送，前30名到场的朋友每人获赠价值50元的代金券一张。