

中医养生

# “阳康”之后膏方调理正当时

最近,在病毒的肆虐之下很多人都变成了“小阳人”,经过大约一周的“奋战”之后,大部分“小阳人”变成了“阳康”。但事实上,“阳康”之后,并不是说所有的不适症状都消失了,一些人可能做了一上午的家务,下午立马再次“病恹恹”;小跑一会儿,就感觉气喘不上来……还有一些症状比如“喉咙吞刀片”“咳嗽总不停”“鼻子大罢工”等等。

其实,这种情况在中医理论中早有相关论述,如《素问·热论篇》记载,“帝曰:热病已愈,时有所遗者,何也?”岐伯曰:“若此者,皆病已衰,而热有所藏,因其谷气相薄,两热相合,故有所遗也。”说明早在《内经》创作时代,医家就注意到疾病在恢复期,正气尚虚,余邪未尽,若调理不慎,容易复发,因此必须采取各种措施,防止疾病的复发。东汉末年,医圣张仲景在其所著

《伤寒论》中于六经病篇之后列出“辨阴阳易差后劳复病脉证并治”,指出在伤寒病后期,大邪已去,病势已减,疾病近愈,但由于气血阴阳未平复,脏腑功能未健旺,或尚有部分余邪未尽,此时若能谨慎起居、节制饮食、禁戒房事、调摄得当,则有助于正气的恢复,从而加速病体的康复。揭示了患者要注意病后调养,预防复发之意。

另外,“阳康”之后,相当一部分人或多或少都会遗留些“小尾巴”,比如有的人咳嗽,有的人胸闷乏力,有的人食欲不振,这可能与其本身的某一脏腑平素虚弱有关。中医云:“邪之所凑,其气必虚”,故而,病后也是一个及时调理的大好时机,治病之道犹如治国领军之道。

治病亦如此,在疾病初愈的康复阶段,患者大多存在病后余邪未尽,正气尚虚,机体阴阳失去平衡,经过治疗

后虽病情好转,仍然需要进一步调养,以此来消除邪气在脏腑经络中的余势。

所以说“阳康”之后除了饮食有节、起居有常、调心养神,还可以选择艾灸、拔罐等中医操作及方药来帮助人体恢复正气。膏方是医生正确运用中医基础理论,为患者量身定制,兼顾补养与治疗、高效与简便的中药制剂。膏方配伍因人制宜,注重整体,全面考虑患者体内气血阴阳的变化,因此,膏方可以适合不同体质、不同疾病、不同年龄人服用。同时因其以饴糖、蜂蜜等甘补之品作为辅料加工而成,又可发挥调补之功。再加上膏方服用时间较长,也符合病愈形体未复、治须缓图的特点,故认为膏方是“病愈防复”治疗与调理过程中较为适合的一种方式。

(供稿:周口市中医院治未病科副主任 高军丽)



名医讲堂

## 月经有血块需要治疗吗

月经是指有规律的周期性的子宫出血,月月如期,经常不变,故有“月信”“月事”“月水”之称,以示月经有“月节律”的周期性。

月经以每月月经量约 30ml~50ml 为适中,超过 80ml 为月经过多。经色暗红,经质不稀不稠,不凝固,无血块,无特殊臭气。月经期表现:行经前,可出现胸乳胀痛,小腹略坠,腰微酸,情绪易波动,这是由于行经前冲任气血充盈,气血变化较剧,子宫血流量增加,气机易于郁滞的结果。一般不需特殊处理。

血瘀,是指血液停积、血流不畅或停滞,血液循环障碍的发生、发展及继发变化的全部病理过程。血寒、血热、血虚、气滞、气虚、出血、久病、肾虚等均可导致血瘀,进而发生痛经、闭经、崩漏、月经过多、经期延长、胎动不安、异位妊娠、产后腹痛、恶露不绝、产后发热、不孕等。若经行有血块,伴有痛经、经行乳房胀痛、经行头痛者可辨证参考以下治疗方案:

### 一、痛经

经前或经期小腹胀痛拒按,经血量少,行而不畅,血色紫黯有块,块下痛暂减;乳房胀痛,胸闷

不舒;舌质紫黯或有瘀点,脉弦。诊断:痛经,气滞血瘀证。肝失条达,冲任气血郁滞,经血不利,不通则痛,故经前或经期小腹胀痛拒按,经量少,经行不畅,色黯有块,块下气暂通而疼痛暂减;肝郁气滞,经脉不利,故乳胀胸闷,色紫黯、脉弦均属气滞血瘀之征。治法:理气行滞,化痰止痛,治疗可选膈下逐瘀汤。

### 二、经行乳房胀痛

若经行不畅,血色黯红,有血块,小腹胀痛,伴经前或经行乳房胀满疼痛,或乳头痒痛,甚则痛不可触衣,胸闷胁胀,精神抑郁,时叹息;苔薄白,脉弦者,考虑肝气郁结证,多见于平素肝冲气偏盛,循肝经上逆,肝经气血郁滞,克伐脾胃,乳络不畅,故经行乳房胀痛,或乳头痒痛;肝郁气滞,冲任阻滞,故经行不畅,血色黯红,气血运行不畅,故经行小腹胀痛;肝气不舒,气机不畅,则胸闷胁胀;肝失条达,则精神抑郁,时叹息;苔薄白,脉弦为肝郁之象。治法:疏肝理气、和胃通络,治疗可选逍遥散或柴胡疏肝散。

### 三、经行头痛

若每逢经前、经期头痛剧烈,痛如锥刺,经色紫黯有血块;小腹

疼痛拒按,胸闷不舒;舌黑黯或尖边有瘀点,脉细涩或弦涩。经行以气血通畅为顺,气顺血和,自无疼痛之疾。头为诸阳之会,因瘀血内停,络脉不通,阻塞清窍,则每逢经行瘀随血动,欲行不得,故头痛剧烈,痛有定处。血行不畅,瘀阻于胞宫,则经色紫黯有块,小腹疼痛、拒按;瘀血阻滞,气机不利,故胸闷不舒;舌黯或尖边有瘀点,脉细涩或弦涩,均为气血运行不畅之象。治法:化痰通络,治疗可选通窍活血汤加減。

因此,行经前或经期,月经有少许血块,而无明显小腹疼痛、乳房胀痛、头痛、身痛者,不需药物治疗。若经行有较多血块,同时伴有上述诸症者,可辨证参考上述治疗方案或到医院就诊。

### 名医推荐:

郭瑞,副主任中医师,毕业于河南中医学院,中医妇科学硕士研究生,著名中医妇科专家褚玉霞教授学术传承人。

擅长中西医结合治疗多囊卵巢综合征、月经病、不孕症,盆腔炎、妊娠剧吐、先兆流产、产后缺乳、产后恶露不绝、产后发热等妇科疾病。

坐诊时间:周一到周五全天。

跟我识中药

## 中药传说之益母草



传说,程咬金的父亲因病早死,只剩他和老母亲二人相依为命,因家里穷,他只好靠编竹耙子挣钱养活老母。母亲在生程咬金时,得了产后瘀血疼痛病。程咬金决心请郎中治好母亲的病。

为了给老母亲买药,程咬金一连几个晚上没睡觉编了许多竹耙子,挣了半两碎银,到邻村一个郎中的药铺,买了两剂中药。程母吃了草药,病情果然好转。程咬金高兴极了,又接连几个晚上编竹耙子挣了点碎银,跑去找那位郎中拿药。可是,郎中说这次的药得花 3 两银子。程咬金听了心中一惊,对郎中说:“可以给你那么多钱,但要等我娘的病好了再给你钱。”郎中同意了程咬金的要求。

有一天,郎中到地里采药,程咬金在后头跟着偷看他采的是啥药,长在什么地方。程咬金心中有数了,就只从郎中那儿买了一剂药。后来,程咬金也到地里采郎中所采的那种药,煎汤药给母亲治病,终于把母亲的病治好了。

从此,程咬金就给这药草起了个名字,叫“益母草”。

本品为唇形科植物益母草 Leonurus japonicus Houtt. 的新鲜或干燥地上部分。鲜品春季幼苗期至初夏花前期采割;干品夏季茎叶茂盛、花未开或初开时采割,晒干,或切段晒干。

【性味与归经】苦、辛,微寒。归肝经、心包经、膀胱经。

【功能与主治】活血调经、利尿消肿、清热解毒。用于月经不调、痛经经闭、恶露不尽、水肿尿少、疮疡肿毒。

【用法与用量】9g~30g;鲜品 12g~40g。

【注意】孕妇慎用。

益母草含有生物碱、二萜、黄酮、苯乙醇苷、苯丙素、香豆素、三萜、有机酸、挥发油等成分。益母草及其所含化学成分对子宫、心血管系统、血液、肾脏等有不同程度的作用。

(供稿:周口市中医院主管中药师 曲永红)

协办单位

周口市中医院

本版个别图片来自网络,版权属原作者,若涉版权,敬请联系我们邮寄稿。

每周一方

## 治疗痛经的经验方

当归 15g、川芎 12g、赤芍 15g、桃仁 6g、红花 15g、泽兰 12g、香附 15g、乌药 12g、延胡索 20g、官桂 6g、川牛膝 15g。

用法:于月经前两天或经期开始服用,每日一付,水煎取汁 400ml 分两次温服,一般连服 3 天~5 天。

