

中医养生

妊娠剧吐不用怕 中医缓解有妙招

在妊娠早期，孕妇通常会出现头晕、乏力、食欲不振、恶心、呕吐等症状，称为早孕反应。少数孕妇可出现严重的早孕反应，其恶心、呕吐症状剧烈，甚至对孕妇的身体健康造成影响，即可称为妊娠剧吐。妊娠剧吐可导致孕妇体重迅速下降，如果呕吐严重，将引起营养不良和电解质紊乱，伤害患者肝肾器官，最终还会影响妊娠结果。

妊娠剧吐的发病原因尚不明确，但主要与内分泌因素、精神社会因素、神经因素等有关，在中医属“恶阻”“子病”“胎逆”等范畴。《诸病源论·恶阻候》记载：“妇人元本虚羸，血气不足，肾气又弱，兼当风饮冷太过。”指出该病为脾胃虚寒、肾气不足，导致“心下有痰水”而致病。《济生方》记载：“此由妇人本虚，平时喜怒不节。”指出本病为情志因素引起，

与肝脏有关，其发病机制主要是痰湿内生、冲气上逆、胃失和降所致。西医对于妊娠剧吐的治疗主要以补液及维持水、电解质平衡为主，无法有效地缓解恶心、呕吐等症状。为更好缓解孕吐的症状，可运用中医特色疗法，辨证施治，调气和中、降逆止呕，可促进胃肠排空，从而减少呕吐。方法主要有以下几种。

穴位贴敷：是以中医理论为基础，通过对患者辨证分型，选用姜汁加降逆止呕散，贴于神阙、内关、足三里等穴，通过经络和药理之间的相互作用，调理脏腑，疏通经络，达到健脾胃、降逆止呕的目的。

耳穴埋豆：是以通过刺激耳穴来达到调理身体和治疗疾病的一种治疗方法。取双侧耳穴神门、隔、胃、脾、肝、肾等穴，用胶布将王不留行籽贴敷于上述穴位，并用手

稍用力挤压，以患者感到酸、胀、麻为宜。通过刺激耳廓相应的反应区，改善机体脾胃功能，缓解患者焦虑、烦躁情绪，减轻呕吐症状，促进身体恢复。

穴位注射：该疗法兼具临床用药与中医针刺的功效。选双侧内关、足三里穴进行穴位注射。内关穴归属于手厥阴心包经，刺激该穴可疏通三焦气机，降逆和胃，能发挥降逆止呕的功效。足三里穴归属于足阳明胃经，刺激该穴可促进胃肠蠕动，具有健脾降逆止呕的作用。

穴位按摩：穴位按摩是一种有调节脏腑功能、促进经络畅通等作用的干预手段。针对患者内关、三阴交、公孙、足三里等穴位按压，具有止呕止吐、补中益气、镇定安神及调理脾胃等效果。

(周口市中医院妇科 张娜)

跟我识中药

中药传说之 莲子



很久以前，在渤海与黄海交界处有个地方叫普兰店。普兰店东有一片水乡，水乡深处有一片莲花怒放的地方，人们叫它谷泡或叫莲花湖畔。湖里住着一位美丽而善良的莲花仙子，湖两岸的百姓在莲花仙子的呵护下，过着美满祥和的温馨生活。可是，渤海湾里住着一位凶狠、丑陋的蛟龙王子，他决定占领莲花湖，霸占莲花仙子，让当地的百姓听从他，为他效力。

一个阳光明媚的早晨，莲花湖畔的百姓像往常一样在这里耕耘、织布、养蚕、狩猎……突然间，空中乌云密布、狂风骤起、风沙翻滚，渤海里一股黑色龙卷风向着莲花湖席卷而来，蛟龙王子露出狰狞凶狠的面孔，大吼大叫道：“我要在这里称王，娶莲花仙子为妻，你们都听着，从现在开始，都要服从于我。”当地的百姓拿起武器同他斗争。看着百姓不断地倒下，莲花仙子看在眼里，疼在心里，她手拿家中祖传的双锋宝剑冲出湖面与蛟龙展开搏斗。只见双锋宝剑发出耀眼光环，一道光从莲花湖里升起，深深地刺入蛟龙的眼睛，说时迟那时快，莲花仙子一个箭步冲向蛟龙，用锋锐无比的宝剑刺断了他的喉咙，拯救了大家。

东方升起了一轮红日，万物复苏，而美丽的莲花湖因这场大战枯竭了，莲花也渐渐凋谢了，疲惫不堪的莲花仙子奄奄一息：“我不行了，死后请把我身上的莲花籽全部留下来，埋在莲花湖中，让这里飘满花香。”只见莲花仙子站在湖中，伸出双手，一股热量由此而生，大地万物都能感受她的温暖，一粒粒晶莹剔透的莲花籽从空中飘落下来，深深埋在这黝黑的土地之中。而美丽的莲花仙子却再也回不来了。

本品为睡莲科植物莲的干燥成熟种子，秋季果实成熟时采割莲房，取出果实，除去果皮，干燥。

【性味与归经】甘、涩，平。归脾、肾、心经。

【功能与主治】补脾止泻、止带、益肾涩精、养心安神。用于脾虚泄泻、带下、遗精、心悸失眠等症。

【用法与用量】6g~15g。肠燥便秘者不宜。

(供稿：周口市中院主管中药师 曲永红)

每周一方

玉屏风散

组成：黄芪 60g、炒白术 60g、防风 30g。

功效：益气、固表、止汗。
主治：表虚自汗，汗出恶风，面

色白，舌淡苔薄白，脉浮虚。亦治虚人腠理不固，易感风邪。

名医讲堂

亦食亦药，药食同源让您吃出健康

近年来，社会发展节奏逐渐加快，加工食品及快餐食品也随之盛行，肥胖症、糖尿病、心血管疾病、儿童成长异常等现代文明病发病率日渐升高。因此，如何调整生活饮食习惯以及调节身体健康状况，是我们需要注意的要事之一。

中国几千年前出现的《神农本草经》《食疗本草》等，已经将食物及医药融成一体，演化出药食同源文化。所谓药食同源，大致包含两个方面的意义：一是食物与药物同出一源，皆属于天然之品。食品本身也属于药物的一部分，用于治疗疾病的药材又可作为日常饮食的食材，且长期服用而无任何不良后果。二是中药和食品都是在中医理论指导下运用的。食品也和中药一样，也有四气、五味的不同，可以按照寒热温凉的不同，辨证食用。

中医认为，机体失健乃阴阳失调所致。食物之所以具有防治

疾病作用，也不外是通过祛除病邪或补虚扶弱来调整脏腑气机阴阳失衡状态。人们都知道梨可以止咳，感冒咳嗽的患者，运用食疗将梨和冰糖炖服，可以止咳化痰。其实，这个方法只对风热感冒有用，受寒引起的感冒，服了则无效，甚至会拖延感冒咳嗽恢复的时日。因此，运用食疗、药膳的同时也要遵循中医理论。

在选择食物时，必须五味调和，这样才有利于健康，若五味过偏，会引起疾病的发生。中医理论认为饮食与五行相对应，这就是五色与五味。五色是指青赤黄白黑，可以滋补肝心脾肺肾；五味即酸苦甘辛咸，可滋补肝心脾肺肾。青入肝，青色和酸味的食物如青菜、绿豆、乌梅、山萸肉、五味子对肝有保护作用；红入心，红色的食品具有活血化瘀、养心的功效，如山楂、红花、枸杞子、大枣、红心萝卜、番茄、猪心、牛肉、羊肉等；黄入脾，如南瓜、黄豆、玉米、小

米等黄色食物就可以起到养脾的作用；白入肺，白色的萝卜可以化痰，而银耳、百合、藕、梨、荸荠也可以润肺养肺；黑入肾，如黑豆、黑芝麻、桑葚、木耳、香菇、黑米、黑鱼可补肾。巧用药膳，人体气血充足，五脏六腑功能健全，新陈代谢功能活跃，对自然界变化的应变能力就能增强，抵御外界致病因素的力量就更加强大。所以，我们重视食疗药膳滋补强身的饮食原则，就能吃出美味、吃出营养、吃出健康。

名医简介：高军丽，副主任医师，周口市中医院治未病科副主任，现任河南省中医药学会治未病分会委员、河南省中西医结合慢病管理分会委员，擅长中医养生及亚健康干预，尤其擅长运用膏方调治小儿或成人虚反复感冒咳嗽、过敏性鼻炎、咽炎、脾胃系统疾病、慢性疲劳综合征、常见慢性病及体质调理。

协办单位

周口市中医院