

饮食、艾灸，科学运用可防治痛经

养生专家称，痛经与宫寒相关，少吃西瓜、香蕉等寒性水果

在很多女性的眼里，大姨妈=痛经，每个月总有几天坐也不是，躺也不是，感觉腹部开启了洗衣机的甩干模式。可你有没有想过，你到底为什么会痛经？坊间盛传的“生完孩子就不会痛了”到底有没有科学依据呢？不如来听听省针灸医院妇科主任医师田丽颖从“春夏养阳”的角度是如何解读痛经的。

■ 王津淼 王芬 记者 李皖婷 文/图

痛经与宫寒息息相关

为什么会痛经？田丽颖解释，痛经分为原发性痛经和继发性痛经。从中医的角度来说，痛经大多与宫寒息息相关，子宫温暖，气血运行通畅，通则不痛；若感受寒邪或阳气不足，气血亏虚，子宫不够温暖，就很容易引起宫寒经痛，甚至不孕。

青春期痛经多为原发性痛经，原发性痛经的发生主要与月经时子宫内膜前列腺素的含量升高有关，与是否已经结婚生子关系不大，可能与精神、神经因素及疼痛的主观感受有关。

但部分女性子宫过度屈曲，宫颈口狭窄，经过生产的过程，子宫形态得到改变，痛经症状可能会减轻或消失。

饮食、艾灸，春夏养阳可防治痛经

田丽颖表示，春夏是阳长阴消的阶段，顺应这一趋势而养阳，效果会比其他季节要好得多。对于痛经的女性患者，能够在春夏季注重调养阳气，对预防和缓解痛经有非常大的好处。

NO.1 饮食调养

虽然天气炎热，也要少吃冷饮、冰淇淋及瓜果等寒凉之物，特别是经期，喝水应以温开水为宜，可适当喝红糖水，多吃温补食物，如肉类食物、红枣、枸杞、当归等温补气血食物。

吃东西可按照先热后凉的顺序，如果顺序颠倒，凉气就会被热气顺势下压到子宫，带来伤害；吃水果也要注意，水果分温、热、寒、凉、平性，少吃西瓜、梨子、香蕉等寒性水果，多吃苹果、柚子等平性水果等。

NO.2 艾灸疗法

艾灸疗法主要是借灸火的温和热力及药物作用，通过经络的传导，以温通经脉、调和气血而止痛。

常用穴位是关元穴和气海穴。关元穴在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸；气海穴，位于下腹部正中线，脐下1.5寸。

白天身体重，晚上睡不着，小心抑郁症

胡强(化名)是外企公司销售部经理，平常出差、应酬也较多，近日由于公司定了一个比较难完成的销售目标，不断努力工作，奇怪的是，目标完成后，胡强晚上反而休息总是不太好，睡不着觉，整宿睡不着，白天乏力，情绪紧张低迷，来安徽省中医院神经内科睡眠专科门诊，发现得的是抑郁症，长期睡不着都是抑郁导致的吗？

省中医院脑病四科副主任张娟介绍，这个症状具有代表性，临床门诊接诊很多患者都会有这样的困扰，其实，长期睡不着不能等同于抑郁症，但长期失眠和抑郁症有一定的关系，两者互为因果，互相影响。

■ 张依帆 记者 李皖婷

失眠≠抑郁症，但是长期失眠会导致抑郁

张娟介绍，失眠就是到了睡觉时间，自己也很想睡觉，但躺在床上又很难入睡，即使勉强入睡，也容易惊醒或反复憋醒，几乎每次醒来的时间超过30分钟。在临床上可以诊断为失眠。

抑郁症患者往往也带有失眠症状，失眠的严重程度与抑郁症严重程度有直接关系。严重抑郁症患者感到最痛苦的事情也是失眠症状，通常彻夜难眠，长期会使得患者精疲力尽，思维迟缓，记忆力下降，精神不能集中，并可加深抑郁症病情。



名医简介:田丽颖,主任医师,硕士生导师,妇科主任。擅长月经病、带下病(阴道炎、白带量多、阴道干涩等)、妊娠病(先兆流产、妊娠剧吐等)、产后病(恶露不绝、产后腹痛、产后发热、产后乳少等)、女性生殖系统炎症及各种疑难杂症的治疗,尤其对不孕、先兆流产、习惯性流产、痛经、闭经、功血、更年期综合症、盆腔炎、宫颈炎及妇科肿瘤等疾病,以针灸、中医药为主,中西医结合,临床效果好。

一般来说，艾灸关元穴可增强人体阳气，补虚益损。对阳气不足、身体虚弱怕冷等症状比较有效，具有培元固本、补益下焦的作用。

此外，神阙穴和足三里也是艾灸的常用穴位。

神阙穴在腹中部、脐中央。艾灸此穴可温补元阳，补益脾胃，当人体气血阴阳失调而发病时，通过刺激或施药于神阙穴，便有调整阴阳平衡的功能。足三里在外膝眼下3寸，距胫骨前峰1横指。可以按揉此穴，持之以恒，可增强体质，防病健身。每天艾灸时间一般不要超过一小时，时间太长容易感到口干、舌燥，甚至引起便秘。

NO.3 适当运动

宫寒的女性一般不出汗或出汗比较少，特别需要通过运动来改善体质，快走或散步就是一个不错的运动方式，能够调畅气血、改善血液循环，使全身变暖。

夏季外界阳气最旺，此时多到户外活动，可以吸收自然界阳气精华，补充能量，调畅气血，养护阳气。但是切忌运动量过大，大汗淋漓，以免损伤阳气。

NO.4 精神调养

保持乐观情绪，使精神快乐，气机畅达，通则不痛。忧愁悲观或易怒则会影响阳气运行，不通则痛。

“失眠的人不一定是抑郁症，抑郁症只是失眠的一个主要病因，但长期失眠会导致抑郁，所以长期失眠是一定得及时治疗。”张娟提醒。

按摩穴位等方法可助眠

穴位按摩由于简便易行，可以自己在家操作，可作为辅助治疗失眠的手段，常用的穴位如下：涌泉穴、太阳穴、风池穴、内关、神门、三阴交、太溪等，每穴按摩时间不少于3分钟。中医治疗失眠方面，还可使用中药汤剂口服，还可采用足浴、艾灸、耳穴埋豆、针灸、按摩、推拿的方法进行综合治疗。

白天适度的体育锻炼有助于晚上入睡，但睡前3小时要避免体育锻炼。睡前喝一杯牛奶，其中的催眠物质足以起到安眠的作用。

避免使用酒精助眠，睡前4~6小时避免饮用咖啡因。减少卧室噪音、亮光及过高温度的影响，作息规律，晚上在固定的时间就寝。

保持乐观、知足常乐的良好心态，对社会竞争、个人得失应有充分的认识，避免因挫折致心理失衡。同时也不要“怕失眠心理”、“梦有害心理”等。

张娟还特别提醒，失眠患者白天和夜间的认知、生理及情绪状态常处于较高的觉醒水平，所以逐渐松弛肌肉可降低躯体的觉醒水平，也可进行意向训练、沉思疗法等降低睡前认知觉醒水平。比如，冥想放松法、腹式呼吸放松法、渐进性肌肉放松法、自我暗示法。

初夏锻炼 每天30分钟最佳

俗话说“冬练三九，夏练三伏”。随着夏天的来临，城区健身房和各大公园广场的健身热潮不断高涨，特别是早上和晚上，喜欢锻炼身体的市民纷纷走出家门，享受运动的乐趣。那么，进入初夏，人们锻炼应该注意些什么呢？省国民体质监测中心副主任陈炜提醒，初夏锻炼要运动有度，每天锻炼30分钟为最佳。

■ 记者 江锐

初夏锻炼，运动有度

陈炜称，初夏锻炼首先要注意运动有度。夏季气温高人体消耗大，体能消耗常得不到及时的补充，身体往往比较虚弱。过量运动会使血糖偏低、抵抗力下降，严重的则会导致昏厥，对健康反而不利，夏季健身尤其要把握运动量。不要过激运动，特别是对于长期不参加体育运动的锻炼者，要逐步增加运动强度，最好逐步地提高运动的持续时间和强度。

初夏锻炼，身体有三个原则：适时、适量、适地。

适时原则：运动的时间最好选择在清晨或者傍晚，这个时候阳光不太强烈，可以避免强烈紫外线对皮肤和身体造成的损害，尽量避免上午10点后到下午4点以前进行户外运动。

适量原则：由于人体能量的消耗在夏季会有所增加，因此运动的强度不宜太大。最好每天坚持30到45分钟的运动，30分钟最佳，而有减肥意愿的人可以将运动时间延长到40分钟左右。

适地原则：最好选择在户外进行运动。公园、湖边、庭院等视野开阔、阴凉通风的地方都是比较好的运动地点。如果条件有限只能进行室内运动的话，最好打开门窗，让空气保持畅通。

此外，运动后要适量饮水。夏季人体水分蒸发较多，饮水对参与健身的人来说尤为重要。如果外出健身，最好自己带水，不断地少量饮水，不要等到口渴了再去饮水，切忌狂饮。因为狂饮对胃有很大的刺激，而且当饮水超过1000毫升时，就会通过身体调节机制，造成水利尿，反而造成水分的流失。

步行健身，简单易行

此外，初夏锻炼身体是有讲究的，不当锻炼可能会引发一些疾病。陈炜提醒，初夏锻炼时，应注意以下问题。

1.选择合适的运动项目

初夏以增强心肺功能的锻炼为主，如步行、爬山、跳绳、放风筝、慢跑、春游、太极拳等。其中步行简单易行，可首选，运动量可以自行调控，适合任何年龄段。

2.不宜骤然进行，不做无准备的锻炼

中老年人晨起后肌肉松弛，关节韧带僵硬，四肢功能不协调，故锻炼前应轻柔地活动躯体，活动腰部，放松肌肉，活动关节，搓搓手、脸、耳等暴露于外的部位，以促进局部血液循环，提高运动的兴奋性，防止因骤然锻炼而诱发扭伤等意外伤害。

3.不宜张嘴呼吸

要学会鼻吸口呼，锻炼应养成用鼻子呼吸的习惯，因鼻子对空气有过滤作用，使气管和肺部不受尘埃、病菌的侵害。