



应当避免的五种坐姿

市民孙女士:

中医说女人有“三易”:易血虚、易血瘀、易月经不调。有什么办法可以改善这些女性天生的“三易”情况吗?

江大附院中医内科副主任
中医师姚逸:

有孙女士这种困扰的女性朋友,可以试一试“四物汤”。这道有着千年历史的经典药方,具有养颜调经的功效。

四物汤出处最早可追溯到《仙授理伤续断秘方》,由唐代蔺道人记载于其个人行医笔记。原文这样写道:“四物汤,凡伤重肠内有瘀血者用此。白芍药、川当归、熟地黄和川芎,上各等分,每服三钱。水一盞半,煎至七分,空心热服。”

官方收录四物汤的书籍是北宋的《太平惠民和剂局方》,也是奠定四物汤成为“妇科第一方”的基础。作为一道传统药膳,它以当归、川芎、白芍、熟地黄四味药材为主要原料熬制而成,是中医补血、养血的经典药膳。

四物汤一般用当归、川芎、白芍、熟地黄四味药组成。在临床上四物汤多使用以下剂量:熟地黄15—30克、当归10—15克、川芎6—10克、白芍10—15克,可随症加减。四物汤制作也非常简单,直接将四味药材煲水即可饮用,如果想更好入口,可以加入适量的红糖或红枣,甚至可以搭配鸡肉等肉类一起煲汤。需要提醒的是,四物汤毕竟是一味药方,最好是到中医处把脉问诊、辨证使用。

如果觉得四物汤麻烦,女性朋友可以用10克当归加红糖适量煮鸡蛋,吃蛋喝汤,也有一定的养颜调经功效。面色黄、晨起容易面部浮肿、大便欠实的,可以服用参苓白术散,散剂难以入口的可以用美龄粥代替。气虚明显的、鼻腔干燥的,可以适量补气,补中益气丸是不错的选择,可以选择黄芪、枸杞、玫瑰泡水服用。面色欠华的可以用陈年阿胶,加芝麻、核桃、红枣、玫瑰等做成阿胶膏服用过冬。冬季进补人群多,可适当服用排骨萝卜汤帮助脾胃气滞。

(杨冷 整理)

坐姿错误,不仅容易导致身材变形,甚至还会影响健康。日常生活中,有哪些常见的错误坐姿呢?

瘫坐主要是指腰部弯曲,后背中段倚靠于椅背。这种状态是人们精神欠佳的时候常常摆出的坐姿。虽然比较舒服轻松,但是会对腰部造成伤害,久而久之会导致腰肌劳损和腰椎间盘突出。

有的人频繁操作鼠标后觉得累了,会弯起腰,将椅子靠近桌子,然后让后背中部靠在椅背上。甚至有的人喜欢后仰着

头,把背部靠在椅背上,歪着头看电脑,用一只手来操作鼠标。虽然这样坐着很放松,但是会造成背部疼痛。

有一些近视患者或者电脑迷,常常会让自己的脸部靠近电脑显示屏,双手缩起来放在键盘上敲打,同时也会让肩膀耸起。这样的坐姿,会让背部的肌肉一直处于紧张状态,时间久了,后背部和脖子会出现疼痛感。

长时间坐在电脑前,很多人会不自觉地弯腰驼背,好像这样坐着更舒服一些。但其实

这个坐姿会伤害脊椎,脂肪也容易堆积在腹部,形成小肚腩。此外,这一坐姿还不利于人体内的血液循环,对于女性胸部的健康发育也会造成影响。

很多人坐的时间久了,就会习惯性地跷二郎腿,这样一来好像舒服了很多,但其实人在跷二郎腿的时候,容易导致腿部血液循环不畅,还会使私处受压,时间长了容易患病。

那么,正确的坐姿是怎样的?首先,要调整椅背,可以放上软垫或者枕头,让背部自然

地贴在椅背上。因为每个人的身高不同,因此,在坐下时要将椅子调整到适合自己的高度。在此过程中,不要让自己的双手离键盘太远,不然会弯腰够键盘,增加腰部负担。

为了不因看屏幕而影响到坐姿,建议要让自己的双眼和电脑屏幕中心保持平行,近视患者要及时佩戴眼镜,以免因看不清屏幕而不自觉地将椅子拉近。

(陆霖识)

女性男性更年期,均可用膏方调补

保健医师:袁叶 市中西医结合医院(市二院)治未病科主任医师

日常门诊中,因为更年期综合征前来就诊的患者不在少数。

女性人群来咨询时,述说着自己的各种不适症状,例如月经紊乱,容易产生潮热、盗汗,以及心悸、头晕、失眠、耳鸣、精神抑郁、烦躁不安、焦虑等。往往不用医生说,她们就会笃定地说:“我应该是到更年期了。”

这样的“女性第六感”的确很准确,很多男性就没有这样的“第六感”。当他们因为出现烦躁不安、神经过敏、头痛失眠、性欲减退等症状前来就诊时,往往不承认自己可能得了更年期综合征,并且信誓旦旦、有些恼怒地告诉医生:“这是女人病。”

其实,这样的看法是不对的,更年期综合征,男女皆有。

男性和女性进入更年期的时间不同,女性一般是在45—55岁,男性是在55—65岁。但是各种压力的增大,会使更年期提前。

女性更年期综合征一般采用补肾益肝、养血滋阴的药物来进行治疗。中医认为更年期综合征是肾气不足导致的,女性主阴,所以用补肾益肝、养血滋阴的药物治疗会有一定的效果,补肾益肝、养血滋阴的药物还能有效缓解患者潮热、盗汗、烦躁等症状,能调节更年期女性的内分泌,帮助身体迅速建立新的平衡,恢复正常的生理状态。

男性更年期综合征是指男子从中年向老年过渡的阶段中,由于性腺发生退化性改变,使雄性激素如睾酮等随着年龄的增加而降低,引起一系列生

理病理改变。这种改变程度因人而异,有的毫无感觉,有的则因为机体的调节不平衡和适应能力较差及雄性激素减少,表现出以植物神经系统紊乱为特征的一系列症状。中医认为这是由于天葵竭、阴阳衰,全身阴阳失调所导致的一种疾病。临床用药主要以补肾中药为主,调和肾阴、肾阳来治疗男性更年期综合征。

膏方可以延缓更年期激素水平下降,没有副作用,可以作为冬令进补的方法。45岁后如果出现冬季怕冷、精力不足、睡眠差,或体检发现肺结节、甲状腺结节等,运用膏方温经散寒,补肾养心,化湿散结也能有明显的效果。

膏方适应症虽然广泛,但并非所有患者都可以立即服用膏方。首先,调治本病的膏方

中多含有大量的滋补药,如患者体虚较重,贸然进补,可能会“虚不受补”,不仅不能纠偏祛病,反而可能加重病情。其次,若患者体内有痰湿之邪,湿热困阻脾胃,脾失健运,突然服用膏方,不仅不利于膏方的吸收,反而会损伤脾胃功能,有“闭门留寇”之嫌。因此,对于此类患者,在服用膏方前1—2周服用“开路方”,一则可以试探性调补,为后期辨证施膏作准备;二可消除宿疾,理气化湿,健脾开胃,改善脾胃功能,为长时间服用膏方铺平道路。

(刘园园 杨冷)

一问
“医”答

