

中医调理,你要知道这些

口述:姚起标中医师 整理:张京

中医强调“治未病”,强调在疾病初期或尚未成病时即介入以调理身体状态、减少疾病发生或进一步加重,即中医重在“调治”,纠正身体偏差恢复自身功能健康之上。这周,本刊请到中医专家姚起标医师为大家分享有关中医调理的知识。

什么时候喝中药最好?

患者配了中药回去,喝中药的时间也是很重要的。那么中药要什么时候喝最好?

饭前服:一般在饭前30~60分钟服药。病位在下,应在饭前服药,以使药性容易下达,如肝肾虚损或腰以下的疾病。治疗肠道疾病,也宜在饭前服药,因为在胃空状态下,药液能直接与消化道黏膜接触,较快地通过胃入肠,从而较多地被吸收而发挥作用,不致受胃内食物稀释而影响药效。

饭后服:一般在饭后15~30分钟服药。病位在上,应在饭后服药。如治疗心肺胸膈、胃脘以上的病症,在饭后服用,可使药性上行。

空腹服:具有滋补作用的汤药,宜早晨空腹服用,以利于充分吸收。用于驱虫或治疗四肢血脉病的药物也宜空腹服,这样可使药物迅速入肠,并保持较高浓度而迅速发挥药效。具有泻下作用的汤药也亦如此,以增强药效。

睡前服:一般在睡前15~30分钟服用。补心脾、安心神、镇静安眠的药物,以及有积

滞、胸膈病等。

为了保障中药的疗效使其更好地发挥其治疗作用,了解吃中药的禁忌是很有必要的。第一,喝中药请在饭后30~60分钟服用为宜,这可以避免中药成分对胃黏膜的刺激。第二,喝中药前后一小时左右最好不要喝茶、咖啡、牛奶或豆浆,以免中药成分与茶的鞣质,咖啡因及蛋白质等发生化学反应,影响疗效,不过可以适度地喝水。第三,如果服用中药后有不舒服或腹泻等现象,请及时询问医生,感冒咳嗽请停服汤药。另外,如果觉得口味较苦,可以加些糖再服用。

中药要喝多久才有效?

我们身体出现疾病和我们的饮食、情绪、作息、环境有密切可分的关系。我们日常所见的慢性胃炎,消化性溃疡,肠炎的常常与饮食息息相关,饮食结构的改变也是高血压、高血脂等慢性病的常见病因。

饮食及环境以及自身身体特点导致,我们女性朋友妇科疾病呈多发趋势,常见的有少儿发育过早,女性月经不调、痛经、白带异常,妇科炎症多发,甚至于不孕不育的出现。中年妇女如果出现异常汗出、急躁易怒、胸闷心慌、骨蒸潮热等症时要警惕更年期综合征。老年性的失眠、便秘、前列腺增生,咳而遗尿等用中药调理也时常有良效。

有很多高血压、糖尿病、高脂血症用西药控制效果不好,或者肿瘤病人放化疗后,应用中医药方法有时对控制症状、减少副作用,延长寿命等起到良好的作用。

中医讲究辨证论治,看你服药的效果,再对方进行相应的调整。一般需要连服三个疗程,七天为一疗程,每服药物早晚各喝一次,才能达到满意的治疗效果。如果病未好,



姚起标医师

就继续坚持治疗,如果病好了就该立即停药!

因个人的体质不同,具体的还是要看病情的严重程度,如果病情比较轻的话,中药不用喝太久,如果病情比较重需要慢慢调理。

另外,由于中药调理在时间上相对会漫长一些,所以在调理期间应注意禁食辛辣、油腻、刺激性的食物,同时要注意劳逸结合,加强营养,积极参加体育锻炼。

专家简介:

姚起标:毕业于浙江中医药大学,2003年开始从事中医临床工作,经过多年的学习和摸索,积累了一定的临床经验。主要擅长:感冒、咳嗽、鼻炎、哮喘等呼吸系统疾病,尤其擅长成人或儿童体虚易感冒、反复发作咳嗽者。另外对月经不调、更年期等疾病,糖尿病、高血压等西药控制不佳者的辅助治疗;以及各类亚健康状态的调理(如易疲劳、易恼怒、心烦、易失眠等)

周日上午姚起标中医师会在富春街144号(郁达夫公园对面)方回春堂富阳馆坐诊。

福利:拿着这期本刊到富阳方回春堂可义诊一次。咨询电话:63363608

女性备孕要先治病,后调理

想要生一个健康强壮的宝宝,那么做好调理身体备孕工作是必不可少的,而且女人的身体状况更大程度影响婴儿发育,这周本刊请到中医专家史美臻医师为大家讲解女性备孕的知识。

开了2次刀依旧复发 一个多月中药解决卵巢囊肿

我现在正在看的一个病人,年纪不大,20多岁,手术却已经动了两次了,就是因为卵巢囊肿。

现在不孕不育的病人很多,这部分病人当中,有很大一部分就是卵巢囊肿,卵巢囊肿是卵巢肿瘤的一种,女性每个年龄阶段都有可能得这个毛病,其中20—50岁最常见。

像这个病人,她得的是巧克力囊肿,一开始也没想到看中医,觉得长了肿瘤,那就开刀切掉好了。第一次手术做完,过了段时间去检查,又长出来了。那没办法,只好动第二次手术,第二次做完一个多月,检查一看,肿块又长到4厘米了。她孩子都还没生过啊,就已经动了2次手术,这是很伤身体的。她就打电话问医生,医生说,那你准备第三次手术。

一次两次切不干净,经常复发,病人也不相信了,而且那个时候她想要孩子,再动刀子,养养身体又不晓得要多少时间。现在年轻人都会上网,她就在网上那个预约平台上找医生,看到我的简历,觉得各方面都跟她的症状挺符合的,就挂了个号来看了。

我看了她带过来的检查单,除了巧克力囊肿,还有左侧输卵管积水。输卵管积水就是说有炎症、水肿,这种情况下,卵巢产生的卵子就没办法通过输卵管跟精子结合,更不要说怀孕了。

当时她都吓坏了,我就先安抚她的情绪,跟她讲了一些成功的病例,给她信心,然后根据她的症状,开出一张方子,主要是活血化瘀、软坚散结、清热解毒。

她1月份的时候来看的病,2月份来复诊,肿块已经缩小,不过左侧输卵管积水还存在。我就让她继续吃中药,过半个月再来。下一次来的时候,囊性肿块已经没了,输卵管积液也消失了。

治疗到这里,她的卵巢囊肿跟输卵管积液已经解决了,接下来就是备孕。又过了20多天,她去医院做了检查,报告单上显示,右侧的卵泡已经发育成熟了。病人非常高兴,她本来体质不是很好,现在毛病看好了,体质也比以前好多了。以前总觉得中药起效慢,也看不出什么效果,自己亲身尝试了,才知道效果这么好。

身体如果有其他疾病 备孕前要先治疗再调理

到我这里来备孕的人也很多,总是说要调理调理,我就跟她们讲,中医看毛病不是光调理,如果身体里有毛病,一定要对症下药,先把病看好了,再来谈调理。

另外一个病人,20多岁,刚刚结婚,没生过孩子。她也是得了卵巢囊肿,本来要准备动手术了,病床都安排好了,就等着3天之后开刀。但我不主张手术,第一,不知道会不会复发;第二,拿掉之后不一定养得回来。卵巢囊肿的手术不是小手术,住院的话起码要一个星期,对以后生小孩影响也很大。

针对这个病人的卵巢囊肿,我还是遵循活血散瘀、软坚散结的治疗原则,让囊肿慢慢消掉。但是她还有霉菌性阴道炎,而且是比较严重的,那么除了活血散瘀、软坚散结之



史美臻医师

外,还要加入消炎的中药。

这样对症下药,多症兼治,坚持吃一段时间中药后,她现在的检查单各方面都已经很正常了,手术也不用做了。现在发育卵泡也出来了,就可以备孕,准备要孩子了。

我看过的有一些患者,白带异常,量多色黄、有异味,这个说到底就是湿气重。湿气重不重,你可以看看舌苔,舌苔厚,中医里叫做脾虚渗湿,除了会引起白带异常,还有阴道炎、盆腔炎、宫颈糜烂等疾病,都要健脾、清热、利湿。

最后,提醒广大女性患者,有炎症的病人,平时要注意夫妻的性生活健康,例假的时候要经常清洗,注意清洁卫生,不然经常捂着得不到干燥,炎症会越来越严重。

医师简历

史美臻:浙江中医药大学本科毕业,35年来一直从事临床工作,师从国家级名医。擅长治疗脾胃病,妇科病,以及感冒、咳嗽、头疼、高血压、胆囊炎、肝病、痛风、皮炎等。

周一全天史美臻中医师会在富春街144号(郁达夫公园对面)方回春堂富阳馆坐诊。

福利:拿着这期本刊到富阳方回春堂可义诊一次。咨询电话:63363608

口述 史美臻医师 整理 张京