

身体到极限的信号

身体负荷过大,即使没有出现明显体力不支和心理崩溃等现象,身体和大脑也会发出多种信号。当身体出现以下表现时,说明身体已经达到极限。

午睡一会儿也做梦 午睡是很多上班族都有的习惯,特别是对于熬夜加班族来说,午睡就是给身体充电的最佳时机。然而,如果刚进入午睡就开始做梦,说明大脑严重缺乏睡眠,迫不及待想要进入深睡眠状态,说明身体已经处于崩溃边缘了。

记性变差 短期频频忘事,注意力也不能集中,很可能是大脑已经处于极限状态了。身体健康的人记忆力却越来越差,这其实就是“大脑超载”的表现。而且,长期的睡眠不足、饮食不规律等,会影响大脑的营养摄入,大脑细胞和组织处于疲惫状态下,自然会对记忆力、注意力等造成影响。

运动后更加难受 一般情况下,在慢跑45分钟后人体会感觉到轻松、舒适,但如果在运动后突然被疲惫感包围,说明你的身体已经超负荷了。研究证实,压力大的人群进行中等强度锻炼,身体能量功能不足,就会产生疲劳感。而且,在运动过后肌肉内乳酸水平提高,但乳

酸代谢却不能迅速完成,这种疲惫感也会延长。

身体陷入异常疲惫状态 近期突然感觉莫名的疲惫和困倦,即便是经过几天的调整和休息后,疲惫感也没有丝毫缓解,并且逐渐出现了虚弱、全身不适以及注意力无法集中等多种表现,但在检查时却没有器质性病变,这说明你的身体承受负担已经到了极限,如若再不进行调整,甚至还可能出现性欲下降、月经紊乱等问题。

喝咖啡也会困 喝咖啡后,因为咖啡因会刺激交感神经和中枢系统兴奋,从而让人处于精神亢奋的状态。但是,如果咖啡因都没起作用,就意味着身心都已经到了极度疲劳的阶段,抵消了咖啡因的兴奋作用。

头皮变敏感 生活中压力过大容易造成皮肤神经肽以及其他化学物质增加,而且无论是熬夜或压力大,都容易造成内分泌紊乱,从而引发各类皮肤炎症,如痘痘丛生、痤疮、酒糟鼻等。有大部分人还会出现血管收缩表现,导致面部、头部等皮肤过于紧绷,从而出现刺痛或敏感症状。

(施工)

壮医健康中国行

中医将高脂血症称为“血浊”。血浊二字始见于《灵枢·逆顺肥瘦》中的“……此人重则气涩血浊”,距今已有2000多年的历史。传统医学认为,血浊现象的产生,是一些食物在转化成血液的过程中形成有害的代谢物质,造成浊阴、浊气在血液蓄积导致。在现代医学看来,血浊是指血液浑浊或混乱,以及脂肪堆积造成的血路拥堵,也是高血脂病变的根本原因。其中,痰浊内阻症为高血脂常见的类型之一,临床主要表现为形体肥胖、头重如裹、胸闷、咳嗽、手脚麻、舌胖、心悸失眠等症。

随着医学的不断进步与发展,一些专家发现,血浊影响的不仅仅是血脂。有学者认为,血浊失荣,污浊神,则致头脑昏沉、



图说:罗汉茶(黄杞叶)

记忆衰退、精神涣散、思维迟钝;浊血污心,则致心悸胸痹、怔忡眩晕;浊血污肺,则致息微气弱、咳嗽痰喘;浊血污肝,则致烦躁易怒、胀痛积痞;浊血污脾,则致胃胀呕逆、纳呆泄泻;浊血污肾,则致阳痿遗泄、耳鸣头空;污浊凝滞关节,则致关节僵直、疼痛不适;血中积浊,则致血脂高黏、流变失常;污浊停着皮肤,则致面色晦滞、易生斑点;浊血凝滞,久则化生痰瘀毒、四者胶结、生积生癥,或为癌肿等等。由此可见,血浊对人体危害很大,我们应对血浊加以重视。

壮医素有化浊降脂的说法。位于广西十万大山中的壮族儿女,世代都用罗汉茶化浊。广西药研所专家研究发现,罗汉茶可清热毒、除湿毒,调气道、谷道,以其制成的单方制剂——罗汉茶化浊颗粒,能清热化浊、通胀活血,可用于痰浊阻遏证之高脂血症的辅助治疗,减少“高脂血症”的困扰。

壮药的化浊降脂功效

(蒙苗)



未破卵泡黄素化综合征不孕治疗经验

未破卵泡黄素化综合征(LUFS),为卵泡发育成熟但不能破裂、排出,而在原位黄素化并引起人体效应器官类似排卵周期的变化,是一种排卵功能障碍性疾病,是女性不孕的一个重要原因。已故著名妇科专家,全国名中医,原广西中医药大学国际壮医医院首席妇科专家陈慧依教授告诉我们:LUFS发病率在正常的生育妇女中为4.5%,在不孕妇女中为9.0%以上,在服用克罗米酚助孕的人群中占23.5%~42.9%。因此在治疗不孕症时,LUFS是值得重视并加以研究的。

(一)病因病机

陈慧依教授指出,LUFS患者月经周期多正常,基础体温(BBT)呈双相,有孕酮分泌,在B超监测下有主卵泡发育,只是长大的卵泡在月经周期的排卵期不破裂而黄素化,呈无排卵现象。目前西医学中本病的病因及机理尚不明,有学者认为LUFS多见于子宫内膜异位症、性器官炎症、盆腔粘连、高泌乳素血症、多囊卵巢综合征、高雄性激素血症及服用克罗米酚助孕患者。中医学认为,排卵期是肾阴精转化为阳气、气血的关键阶段,因此肾虚肝郁、冲任气血失调是本病主要病机。陈慧依认为本病产生的原因与肾虚、痰、瘀密切相关,其主要机理为肾虚致痰瘀郁积,病位在胞脉与冲任,乃因冲任虚损,胞脉气滞痰阻,气血瘀滞而成。

陈教授认为,肾藏精,主生殖,胞脉系于肾,肾气虚,气化功能失常,不能蒸化水液及温煦脾土失司,水液不化而壅滞成痰。此痰乃肾气虚而成,谓“虚痰”。张景岳云:“虚痰者何?谓元气之虚也。”元气虚为病之根本,痰

为病标。湿痰可为元气虚、气化失司所致,而湿为阴邪,其性质重浊而黏滞,影响气血畅行并可伤阳,则阳气更虚,而摄血运血无权致血瘀,出现因湿致瘀、湿瘀并存的病因机理。清代医家唐容川《血证论》说:“夫水火气血固是对子,然亦相互维系,故水病则累血,血病则累气。”又说:“病血者,未尝不病水,病水者,未尝不病血。”《黄帝内经》云:“任脉通,太冲脉盛,故有子。”不孕与任脉不通、冲脉不盛密切相关,不少医家认为冲任及胞脉是不孕病证的发病部位,本病乃肾气虚而生痰瘀,影响冲任及胞脉,从而导致冲任阻滞、胞脉瘀结而不孕。引起痰瘀阻滞者,除肾虚生湿成痰致瘀外,还有脾虚生湿,肝旺克土,化湿为痰。湿痰为阴邪,气浊可流注下焦,进一步痰湿致瘀,痰瘀阻滞,冲任不通,胞脉闭结不能摄精成孕。可见,痰瘀阻滞为肾虚所致,更与肝旺、脾虚等脏腑功能失常相关。

(二)辨证用药

1. 补肾除痰活血通络是关键

陈慧依教授指出,LUFS患者除久婚不孕外,临床症状不明显,其病是肾气虚生湿成痰,痰湿致瘀,冲任、胞脉阻结不通所致,所以对因辨治,补肾除痰活血通络为治疗本病的主要方法。

(1)补肾:着重于填精益肾,可促使卵泡生长发育成熟并能正常移向皮质表层,凸出卵巢表面。常用药选紫河车、菟丝子、淫羊藿、肉苁蓉、牛膝、鹿角胶、枸杞子、覆盆子、山茱萸、熟地黄、龟甲或用左归丸、右归丸。

(2)祛痰湿:着重于燥湿化痰,使气机通达,胞脉、冲任通畅。常用药选法半夏、陈皮、茯苓、制南星、枳壳、苍术、薏苡仁、

贝母、枳实或用启宫丸、苍附导痰丸等。

(3)活血:着重于活血化痰,促使炎症组织修复,增加卵泡张力及促排卵助孕。常用药选水蛭、全蝎、三棱、莪术、土鳖虫、炮甲、鸡血藤、急性子、红花、桃仁等,其中土鳖虫、炮甲、水蛭配龙骨、牡蛎可咸寒软坚,散瘀通络,使间质溶化,胶原纤维水解,有利卵子排出。

(4)通络:着重于通络散结助孕,使气机条达,冲任通盛,胞脉畅达。常用药选皂角刺、王不留行、路路通、水蛭或用走窜辛热之细辛、川芎、威灵仙等。

2. 补肾除痰活血通络并治肝肝藏血,主疏泄,肝木与脾土相生。全身气血失调、脾土失运均与肝脏有关,LUFS患者湿、痰的生成与肝有密切关系,因此在补肾除痰活血通络的同时,亦不可忽视疏肝养肝之法。临床常见兼症有月经先后不定,经量多少不一,经前乳房胀痛或乳汁自溢或挤出可乳,舌红干,苔薄白,脉弦。治兼疏肝养肝。常用药选白芍、柴胡、谷芽、牛膝、川楝子或用开郁种玉汤、逍遥散。

3. 补肾除痰活血通络兼治脾脾气运化水湿,为气血生化之源,LUFS患者湿、痰的生成与脾虚亦相关,故在补肾除痰活血通络的同时,要顾及健脾助运。临床常见兼症有形体肥胖,带下量多,色白质稀无臭,头晕,心悸,肢冷,月经稀发或量少,月经闭止,舌质淡,苔薄白,脉滑或沉濡。治兼健脾燥湿,调经止带。常用药选白术、苍术、山药、茯苓、石菖蒲、白芥子、人参或用四君汤、并提汤。

4. 补肾除痰活血通络兼治寒寒有内寒与外寒之分,内寒为肾气虚、脾虚阳不足所致,为

本病的主要病因,在上文已有论述。LUFS患者除了内寒,还常兼见外寒之证,多为经产之时胞脉空虚,寒邪内侵与余血搏结,阻滞冲任胞脉而致。临床常见兼症有经期或产后不慎风寒,或生活起居不慎,出现经来腹痛,经期推后,色暗量少,质稠有块,怕冷体倦,脉紧。治兼温经散寒。常用药选小茴香、威灵仙、吴茱萸、紫石英、桂枝、紫蔻仁、防风或用温经汤。

5. 补肾除痰活血通络兼治热

陈教授认为,热有内热及外热,在LUFS发病中均可使血质更稠,冲任更为热郁而受到阻滞。临床常见兼症有腹痛反复,经来先期,量少而淋漓不绝,带下量多,色黄或带血性,外阴不适,口干咽热,溲黄便结,脉细数。治兼清热养阴。常用药选白花蛇舌草、两面针、鱼腥草、生地、地骨皮、十大功劳、黄柏、蒲公英、败酱草或用清热凉血汤。

【病案举例】

李某,女,35岁。2005年2月5日初诊。主诉不孕8年,婚前人工流产1次。12岁月经初潮,经量中等,痛经少许,末次月经为1月30日。查病历得知,其在他院查治已有5年,女性激素6项值均在正常范围,子宫输卵管造影显示双侧输卵管通畅,宫腔形态正常。AsAb及EmAb均为阴性,自测BBT呈双相,且高温相14日,曾B超测卵示左侧卵巢卵泡(LF)22mm×21mm,48小时后追卵(即BBT上升后3日),LF 26mm×24mm,子宫直肠窝未见积液,诊断为卵泡不破。曾用克罗米酚+绒毛膜促性腺激素方案促排卵治疗,出现卵巢刺激综合征而停止用西药,查男方精液和交媾试验读数均在正常

范围内。刻诊见患者腰酸腹痛,胀滞不适,以右侧为重,分泌物较多,清稀不臭,无外阴瘙痒;怕冷,易腹泻,易外感,面色皖白;舌胖有瘀点,苔白腻,脉沉滑。诊为不孕症(未破卵泡黄素化综合征),症属肾脾气虚,痰瘀阻滞,治拟补肾健脾,燥湿除痰,活血通络。处方:鹿角胶(烊化)、紫河车、白术、皂角刺、炮甲、桃仁、三棱各10g,菟丝子、党参、薏苡仁各20g,山药、穿破石、急性子各12g。7剂,水煎服,每日1剂,分上下午2次温服。药后于2月11日复诊,妇科检查,子宫体前位,正常大小,活动好,宫颈口光滑,有稀薄分泌物溢出宫口,拉丝10cm以上。B超测排卵见左卵巢无回声区大小为24mm×23mm,2日后复查卵泡未破,BBT 36.9℃。效不更方,再服上方3剂。2月15日复诊,B超检查提示左、右附件区未见无回声区,已排卵。上方加减连续服用3个月多巩固疗效,于2005年5月中旬再来就诊,诉停经45日,尿HCG阳性,于翌年剖宫产一健康女婴。

(三)体会

陈教授认为,LUFS是一种排卵功能障碍性疾病,治疗的关键是促进排卵。其中医病因病机为肾气虚生湿成痰,痰湿致瘀,冲任、胞脉阻结不通,其中以肾气虚为本,故以补肾为主,兼以除痰活血通络。治疗过程中还常需因寒热不同而辨证用药,同时兼顾肝脾。在促排卵治疗中根据月经周期中的生理特点不同而辨证用药,即用中药人工调经月周期,在临床上也是很重要的。

(以上资料由全国名中医陈慧依传承工作室主任俸曙光提供)