

中医认为,“阳入于阴则寐,阳出于阴则寤”,就是说人入睡是阳气潜藏体内的过程,而醒来是阳气从体内到达体外的过程。因此,一般情况下,阳气不足的朋友容易瞌睡,无精打采,阳气旺的朋友精力旺盛、不瞌睡。但是,当身体出现了病理情况,阳气潜藏体内的过程出现了受阻,就会出现失眠、多梦等。

失眠往往与情绪有关,俗语有“日有所思,夜有所梦”,比如白天大怒生气后,晚上睡觉很容易梦到让人生气的事情;白天遇到大喜事,很有可能晚上睡觉就会梦到开心的场景。其次是身体因素。《素问·脉要精微论》记载,“阴盛则梦涉大水恐惧,阳盛则梦大火燔灼,阴阳俱盛则梦相杀毁伤,上盛则梦飞,下盛则梦堕;其饱则梦予;其饥则梦取;肝气盛则梦怒,肺气盛则梦哭



……”。素体阴盛,或感受阴邪的人,或痰湿体质的人,就容易梦到在水里游泳之类的场景;素体阳盛,或感受阳热之邪的人,就容易梦到身处炎热环境,甚至觉得像大火燎身一样。大病、久病之后,或年老体衰的人,一则正气虚衰,心神无所依,导致容易做梦;二则外界诸邪易侵袭人体,导致脏腑功能失调,气机不畅,也会出现多梦。

## 食疗安眠效果好

此外,饮食因素也会影响睡眠。“胃不和则卧不安”,有的人晚上吃得过多,就容易做梦。这是因为,吃饱后全身血液会优先供脾胃完成消化、吸收的功能,从而导致供养心神的血液减少,出现多梦。还有些人,喜欢喝冷饮、吃冷食,导致脾胃功能受损,运化功能减弱,气血生化之源不足,从而心神失养而多梦;或者脾胃运化功能减退后痰湿停聚体内,郁而化热,痰热上扰心神,导致心神不安,神不守舍。

很多人也用一些食疗方,其中很多会含有酸枣仁、茯苓、百合等安神助眠的中药,有的人用后感觉效果不错,但是

有的人用起来却无效。这是因为,虽然症状相同,但病因病机不同。比如,酸枣仁可以养心安神、敛汗,主要用于治疗心肝血虚、虚烦失眠之类的多梦证;茯苓能健脾、安神、利水渗湿,多用于心脾两虚、气血不足导致的多梦;百合有清心安神、润肺止咳的功效,一般用于虚烦惊悸、失眠多梦。下面推荐几款简单的药茶和食疗方,供不同类型多梦人群选择。

**枸杞龙眼茶** 枸杞子5克,龙眼肉3克,绿茶3克,冰糖适量。用养生壶将枸杞子、龙眼肉两味药煎煮1小时左右,直至药液浓缩至300毫升。取药液泡

绿茶,可加冰糖适量饮用。此方可滋肾补心、安神。用于精血不足导致心悸、失眠、多梦者。脾虚、湿盛、易上火者慎用,糖尿病患者不可加冰糖。

**姜枣饮** 干姜5克,苍术5克,陈皮5克。用250毫升开水冲泡或小火熬煮上述药物1小时。此方可燥湿健脾。用于脾虚湿胜,痰湿盛导致头晕、失眠、多梦等症者。阴虚者慎用。

**玫瑰枣仁心** 猪心1个,炒酸枣仁20克,玫瑰花10克。将猪心去脂膜,洗净;炒酸枣仁与玫瑰花共研末,灌入猪心中。将灌药的猪心盛在碗中,隔水蒸或上笼屉蒸至熟透。食用时去心内药末,切片,拌调料服用。此方可养心血,宁心神。适用于心血不足导致心悸怔忡、失眠健忘、多梦等症者。

(菲菲)

## 输卵管检查方法

输卵管在女性生殖系统中扮演着至关重要的角色,它们不仅负责将卵子从卵巢输送到子宫,还为精子与卵子的结合提供了必要的场所。输卵管的任何异常,如炎症、堵塞或畸形,都可能导致女性不孕,成为影响适龄夫妇备孕计划的重要因素。因此,对于计划怀孕的女性来说,了解输卵管的检查方法,对于早期发现问题、评估生育能力、制定治疗计划具有重要意义。这些检查有助于医生准确诊断输卵管的状况,从而采取有效的治疗措施,提高女性成功受孕的机会。

输卵管功能检测临床上一般包括子宫输卵管造影检查、子宫输卵管通液术、妇科内镜下输卵管检查(包括腹腔镜及腹腔镜检查)、B超引导下输卵管造影术等,其中最常用的是子宫输卵管造影。

输卵管功能检测为月经干净3~7天进行,或短效避孕药周期,术前禁性生活。

### 子宫输卵管造影检查

#### 1. 检查方法

子宫输卵管造影就是用输卵管导管经阴道、子宫颈向宫腔及输卵管内注入一定量的碘造影剂,利用X线透视并拍片,或经三维超声成像,根据造影剂在子宫、输卵管及盆腔内的显影的具体情况,来了解和判断子宫腔形态,是否畸形、粘连,双侧输卵管通畅与否、输卵管阻塞的具体部位。适合评估子宫腔形态、占位及输卵管通畅程度。该检查损伤小,能对输卵管阻塞做出较正确诊断,准确率可达80%,并且具有一定的治疗作用。

#### 2. 适应症

了解双侧输卵管是否通畅及其形态、阻塞部位;了解子宫形态,确定有无子宫畸形及类型,有无宫腔粘连、子宫黏膜下肌瘤、子宫内膜息肉及异物等;内生生殖器结核非活动期病变;不明原因的习惯性流产,与排卵后造影了解宫颈内口是否松弛,宫颈及子宫是否畸形。

### 输卵管通液术

输卵管通液术是一种检查方法,即通过导管向宫腔内注入液体,根据注射阻力的大小,有无回流及注入液体量和患者感觉等判断输卵管是否通畅的方法。评估结果可以分为输卵管通畅、输卵管阻塞和输卵管通而不畅。由于该技术假阳性率高,且无法判断输卵管具体病变部位,因此现在在临床上较少用。然而对于无法开展其他输卵管检查技术及碘过敏

的患者非常适宜。

### 妇科内镜下输卵管检查

妇科内镜下输卵管检查(包括腹腔镜及腹腔镜检查)、腹腔镜直视下输卵管通液术是诊断输卵管性不孕症的金标准,检查准确率可达90%~95%;腹腔镜联合宫腔镜下输卵管通液术检查是目前公认的最确切的检查方式。但内镜手术技术要求高,费用较高,有创性,故不推荐作为常规检查方法。

1. 检查方法:通过宫腔镜或腹腔镜联合手术,直视宫腔形态和输卵管开口状态,插管进行亚甲蓝通液,观察输卵管功能的方法。

2. 腹腔镜适应症:不孕症合并宫腔因素;输卵管碘油造影近端未显影患者,不确定其通畅度;碘过敏患者;高度怀疑输卵管远端阻塞或伴有卵巢肿大、盆腔粘连等。

#### 3. 结果评估

(1)正常宫腔及输卵管功能:宫腔形态正常,亚甲蓝插管通液可见亚甲蓝推注无阻力、无反流。

(2)输卵管阻塞:亚甲蓝插管通液可见亚甲蓝推注时遇到阻力大、存在大量亚甲蓝液体反流。

(3)输卵管欠通畅:亚甲蓝插管通液阻力中等并存在少量液体回流。输卵管积水:腹腔镜下可见输卵管增粗,末端呈袋状。

#### (4)输卵管憩室。

### B超引导下输卵管造影通液

#### 1. 检查方法

在B超引导下,通过导管向宫腔内注入特殊造影液体,运用腹部B超多切面观察两侧输卵管内回声流动的变化,输卵管伞端向腹腔溢出的情况,及子宫直肠窝有无液性暗区的出现、造影剂盆腔的分布及注射阻力的大小等情况判断输卵管通畅的方法。

#### 2. 结果评估

(1)输卵管通畅:双侧输卵管完整显影。

(2)输卵管不通畅:卵巢周围只可见造影剂溢出后形成的少量点状强回声弥散。

(3)输卵管近端阻塞:宫腔可见造影剂充盈。

综上所述,输卵管检查方法多种多样,每种检查方法都有其优点、缺点和适应症,选择哪种检查方法,各位女性去做生殖咨询后医生会根据具体情况作出医学建议,可以根据医生给出医学建议来决定。

(广西国际壮医医院 陈勇连)

## 肝脏解毒剂——荞麦

作为一种常见的粗杂粮,荞麦有多种保健功效。中医认为荞麦性味甘平,有健脾益气、开胃宽肠、消食化滞的功效。荞麦中的某些黄酮成分还具有抑菌、消炎、止咳、平喘、祛痰的作用。因此,荞麦有“消炎粮食”的美称。

另外,荞麦蛋白质中含有丰富的赖氨酸成分,铁、锰、锌等微量元素含量比一般谷物丰富,而且含有丰富的膳食纤维,是一般精制大米的10倍。荞麦含有丰富的维生素E,同时还含有烟酸和芦丁(芸香苷),芦丁有降低人体血脂和胆固醇、软化血管、保护视力和预防脑血管出血的作用。荞麦含有的烟酸成分能促进机体的

新陈代谢,增强肝脏的解毒能力,还具有扩张小血管和降低血液胆固醇的作用,又被称为“肝脏解毒剂”。

### 护肝食疗方:玫瑰荞麦糕

干玫瑰花10克,荞麦粉50克,糯米粉50克,粳米粉100克,白糖适量。白糖加水溶化,将荞麦粉、糯米粉、粳米粉放入锅中,加入白糖水,充分搅拌均匀,至半透明黏糊状。调入揉碎的玫瑰花及发酵粉少许,继续搅拌均匀,放置片刻,将其倒入模型内,置蒸锅上用武火蒸20分钟以上即可食用。具有舒肝胆郁气,使胆汁排放增加的功效。有益于脾虚、肝郁气滞型的脂肪肝患者。

(尹力)

## 预防秋冬小儿常见病食疗方

**二米粥**:小米50克,大米100克。大米、小米洗净,一同放入锅中加适量水煮熟,加盐调味,盛出食用。

功效:适用于小儿泄泻各证。大米味甘性平,入脾胃肺经,可补中益气、健脾和胃、除烦渴;小米味甘咸,作用清热解渴、健胃除湿;二者合用,起到健脾和胃,清热除湿,生津止渴的功效。

适用年龄:3~7岁。

**陈皮粥**:大米100克,陈皮2克。煮粥同服,每天2次。

功效:适用于小儿泄泻后期的调养,具有健脾开胃的功效。

适用年龄:3~7岁。

**茯苓淮山粥**:大米100克,茯苓10克,淮山10克。大米、淮山、茯苓洗净后一同放入锅中加水煮熟,加盐调味后服用,2次7天。

功效:适用于小儿泄泻后期的调养。

茯苓性平味甘,有健脾渗湿的作用;淮山性平味甘,入肺脾胃肾经,有健脾、厚肠胃、补肺、益肾的作用,二者合用起到健脾和胃、渗湿止泻的功效。

适用年龄:3~7岁。

**胡萝卜粥**:胡萝卜50克、大米100克。胡萝卜去皮切丝,大米加水放入锅中煮至八成熟时放入胡萝卜,煮熟后食用。

功效:适用于水痘患儿,具有健脾宽中,清热解毒的功效。

**金银花薏仁甜粥**:金银花5克,薏苡仁10克,大米100克,冰糖适量。金银花煮水备用;薏苡仁加米一同煮粥,至八成熟时加入金银花汁(去渣),最后加入冰糖调味。

功效:适用于水痘初起、邪犯肺卫的儿童。一般症状为发热,鼻塞、流涕,皮疹瘙痒,分布稀疏,疹色红润,疱浆清亮,舌苔薄白。具有疏风清热,利湿解毒的功效。(王宁)

## 得了妊娠期糖尿病要会吃会动

妊娠期糖尿病是常见妊娠期疾病,它的存在会让血糖忽高忽低。高血糖会让血管质量变差、胎盘老化得早、胎儿长得大,尤其是易出现巨大儿的情况,会在分娩时增加难产的发生率;低血糖则会让孕妇和胎儿同时发生全身细胞一过性能量缺乏。因此,妊娠糖尿病患者为了母子健康平安,要会吃会动。

**会吃** 得了妊娠期糖尿病的孕妇,需要在总食物摄入量不变的情况下将每天的一日三餐变成一日六餐,即3次正餐加3次加餐。打个比方:平时早晨吃一个馒头,则早晨改为吃2/3个馒头,剩下的1/3留到上午的加餐吃。另外,六餐的时间最好可以固定,如早餐在上午7:00~8:00,上午加餐在9:30~10:00,午餐在11:30~12:30,下午加餐在15:00~15:30,晚餐在18:00

左右,睡前加餐在22:00左右,可以根据自己的生活习惯调整,但是每餐不能间隔太短,且每餐的进食时间最好不要超过20分钟。正餐中可以吃杂粮饭、杂粮馒头、玉米、南瓜等主食,优质的蛋白质及适量蔬果,加餐时可以选择西红柿、黄瓜、苏打饼干、全麦面包及低脂或脱脂牛奶。但精米白面及熬得特别黏的粥要少吃,含糖量高的水果如西瓜等尽量少吃。

**会动** 餐后适当运动是控制血糖的好帮手,正餐后休息5~10分钟,再散步20分钟会帮助血糖保持稳定的水平。

需要注意的是,医生会根据患者具体的体重、年龄、工作性质等情况对运动和饮食方案进行调整。孕妇要做好饮食笔记,以便自己了解自身饮食习惯。

(奉节)