五法缓解痛经

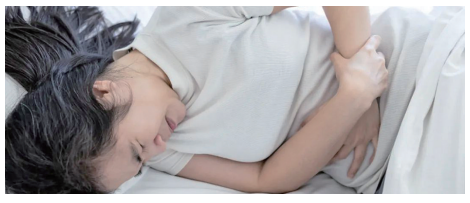
1.饮食调节：增加富含维生素和矿物质的食物摄入，维生素E具有抗氧化作用，从而缓解子宫平滑肌痉挛，像坚果、橄榄油等食物中富含维生素E。维生素B族可提高子宫肌细胞内镁离子浓度，使子宫肌松弛，全麦面包、瘦肉等含有丰富的维生素B族。矿物质方面，钙能调节子宫肌细胞膜的通透性，降低子宫肌的兴奋性，牛奶、豆制品都是钙的良好来源。要避免食用辛辣、油腻、生冷食物，这些食物可能会刺激子宫，加重痛经症状。

2.适度运动：很多女性在经期因怕疼痛而选择久坐不动，其实适度运动反而对缓解痛经有益。运动可以促进身体血液循环，减轻盆腔充血，从而缓解痛经。像散步、瑜伽等温和的运动都是不错的选择。但要注意，运动强度不宜过大，避免进行剧烈的有氧运动或腹部受力的运动，如跑步、仰卧起坐等。

3.腹部保暖：当子宫受寒时，容易导致气血凝滞，加重痛经。经期要注意增添衣物，尤其是腹部的保暖。可以使用热水袋或暖宝宝热敷腹部，温度以感觉温暖舒适为宜，每次热敷时间约15~20分钟，每天可多次进行。热敷能使腹部血管扩张，促进血液循环，有效缓解子宫平滑肌的痉挛。

4.心理调节：长期处于紧张、焦虑的状态，会使身体的应激反应增强，导致子宫收缩加剧，从而加重痛经。因此经期要注意心理调节，可以尝试通过听音乐、看电影、与朋友聊天等方式放松心情。冥想也是一种很好的心理调节方法，找一个安静舒适的地方，闭上眼睛，专注于自己的呼吸，排除杂念，每次冥想10~15分钟，能有效缓解精神压力，减轻痛经症状。

5.中药调理：对于气血虚弱型痛经，可以服用八珍益母丸，具有补气血、调月经的功效。气滞血瘀型痛经，可选用益母草颗粒，益母草能活血化瘀、调经止痛。寒凝血瘀型痛经，艾附暖宫丸较为合适，其能理气补血、暖宫调经。但中药调理需在医生的指导下进行，根据个人体质和症状辨证用药，才能达到最佳效果。 （吴 昆）



高血脂是冠心病“隐秘推手”

在医学领域，有一种被称为“无声杀手”的疾病状态，它悄然无声地影响着人们的健康，在不知不觉中增加了患冠心病的风险，这就是高血脂。高血脂，即血液中脂质含量高于正常水平，是导致冠心病的“隐秘推手”。

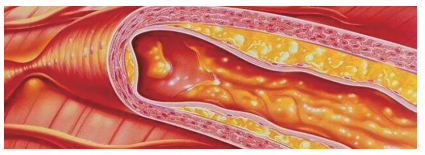
动脉粥样硬化的形成 高血脂是导致动脉粥样硬化的主要原因之一。当血液中胆固醇、甘油三酯等脂质水平升高时，就会逐渐在血管壁上沉积，形成粥样硬化斑块。这些斑块会使血管腔变窄，影响血液的正常流动。随着时间的推移，斑块可能会破裂、出血，引发血栓形成，导致心脏的冠状动脉狭窄或阻塞，从而诱发冠心病。

血小板聚集与炎症反应 高血脂不仅会导致脂质沉积，还会使血小板聚集活性增强，促使血小板在血管内壁上形成血栓，进一步加重动脉粥样硬化的病变。同时，高血脂可诱发内皮细胞损伤并引发炎症反应，该炎症反应会进一步引起动脉壁的病理改变，促使动脉粥样硬化病变。这些病理变化共同加剧了冠心病的发生和发展。

心肌代谢异常 高血脂还会干扰心肌代谢，减少心肌对氧气和营养的利用，影响心肌的正常功能。这种代谢异常使心肌易发生缺血和损伤，从而增加冠心病的发生风险。长期的高血脂还可能影响心脏功能，增加心脏的负担。

与其他心血管危险因素协同作用 高血脂常常与其他心血管危险因素如高血压、糖尿病、肥胖、吸烟等相互作用，协同增加患冠心病的风险。这些危险因素的存在使高血脂对冠心病的推动作用更加显著。

高血脂的防治 鉴于高血脂与冠心病之间的密切关联，积极控制血脂水平对预防冠心病至关重要。高血脂患者应该采取综合的治疗措施，包括改善生活方式，如合理饮食、适量运动、戒烟限酒等，以及在必要时遵医嘱使用降脂药物。通过有效控制血脂，可以延缓动脉粥样硬化的进程，降低冠心病的发病风险，改善患者的预后和生活质量。



高血脂作为一种“无声杀手”，其危害不容忽视。通过深入了解高血脂与冠心病之间的关系，我们可以更加积极地采取措施来预防和控制这一疾病。对于高血脂患者来说积极控制血脂水平是保护心脏健康、预防冠心病的重要手段之一。 （秋 凉）

膝骨关节炎保健要点

膝骨关节炎作为常见的一种慢性疾病，好发于中老年人，随着年龄增长，其发病率会逐渐增高。膝骨关节炎的预防保健要从生活中的点滴小事做起。

控制体重 中老年人尽量避免身体肥胖，防止加重膝关节的负担。若身体超重，要积极减肥，控制体重。

正确姿势 中老年人注意走路和劳动姿势。不要扭着身体走路和干活，避免长时间下蹲，因为下蹲时膝关节的负重是自身体重的3~6倍。中老年人也不宜长时间坐着或站着，要经常变换体位，防止膝关节固定一种姿势而受力过大。中老年人走远路时要穿厚底而有弹性的软底鞋，以减少膝关节所受的冲击力，避免膝关节发生磨损。

适当锻炼 中老年人参加体育锻炼时要做好准备活动，缓慢地舒展膝关节，充分活动膝关节后，再做运动。练压腿时，不要猛然把腿抬得过高，防止过度牵拉膝关节。练太极拳时，下蹲的位置不要太低，也不要连续打好几套，以防膝关节负担过重发生损伤。

正确骑车 中老年人骑自行车要调好车座的高度，以坐在车座上，两脚在脚蹬上能伸直或稍微弯屈为宜，车座过高或过低，或骑车上坡时用力蹬车，对膝关节都有影响。

全面防护 膝关节遇到寒冷时，疼痛会加重，中老年人在天气寒冷时更应注意膝关节保暖，必要时戴上护膝，防止膝关节受凉。尽量少上下楼梯、少登山、少久站、少提重物，避免膝关节的负荷过大从而加重病情。

（志 娜）

哮喘患者锻炼操

哮喘常使患者痛苦不堪，下面介绍七节哮喘患者锻炼操，每节操可使胸膜慢慢收缩和放松，每节做5次左右，每节之间休息5分钟。

第一节：仰卧在床上或长沙发上，头下垫一个枕头，双臂稍稍弯曲，将两手放在腰带处，吸气收缩腹部，呼气放松胸部。

第二节：在第一节的基础上患者上身慢慢抬起，同时收缩腹部，做深呼吸。

第三节：半卧，头部垫着枕头，先向左边侧身躺着，做同样的腹部收缩和深呼吸。然后再朝右边侧身躺着，重复上述动作。

第四节：全侧卧，一只手臂放在枕头下边，而另一只手在上面呈半弯曲状，做腹部收缩，与此同时，依次收缩颈部、肩部、双臂和前臂肌肉。

第五节：坐在椅子上，双脚分开，双手用力按住膝盖，提肩吸气，然后收缩腹部肌肉，接着再放松，呼气落肩。

第六节：上身伏在桌子上，手臂交叉放在桌上的枕头上，把头枕在手臂上，收腹吸气，随后放松呼气。

第七节：身体躺在椅子靠背上，背成弓形，头低下，两脚稍稍分开，向上抬肩，先收缩胸部吸气，然后放松呼气。 （谊 人）

宫寒备孕的中医调理

《黄帝内经》提出“胞宫者，任脉所系，冲脉所养”的理论框架，明确指出生殖系统的健康运转需要肾阳温煦、气血充盈。宫寒是中医中的一个概念，指的是女性肾阳不足，胞宫失于温煦所出现的一系列症状，如月经周期延后、月经量少、颜色发黑、痛经等。宫寒的范围不仅包括子宫，还涉及卵巢、输卵管等生殖器官。

宫寒的症状

1.月经异常：月经推迟（10天至数月不等）、量少、色淡，甚至痛经、闭经，经血暗红或呈黑色。

2.畏寒怕冷：手脚、小腹发凉，喜饮热水，食凉易腹泻。

3.体质下降：容易疲劳、乏力，且抵抗力较弱，易生病。

4.生殖影响：B超监测可见排卵障碍，子宫内膜容受性下降。

5.不孕或流产：宫寒可能导致不孕或妊娠后胎儿发育迟缓。

宫寒的成因

1.先天体质：部分女性先天肾阳不足，体质偏寒，易患宫寒。

2.不良生活方式：如贪凉饮冷、穿露脐装、月经期受凉等，寒气侵袭子宫，导致宫寒。

3.过度劳累或情绪变化：长时间体力劳动或精神压力大，损伤身体阳气，引发宫寒。

宫寒对怀孕的影响

1.影响排卵

宫寒会导致女性内分泌失调，使得卵泡发育不良或无法正常排卵。大多数有宫寒的女性都会出现月经不调，其通常表现为月经周期延后或不规律，这会直接影响到排卵日期的不规律，从而降低受精和怀孕的可能性。因此，宫寒的女性一般会影响怀孕，主要原因是女性缺乏正常排卵，没有正常的排卵日期，自然会影响到受精，从而导致不孕。

2.影响卵子质量与功能

宫寒可能降低卵子的质量和功能。卵子质量不好，会直接影响受孕的成功率。即使成功怀孕，由于卵子质量不佳，也容易导致流产等问题发生。

3.影响胚胎着床

宫寒的女性会导致子宫环境不佳，即使成功受精，受精卵进入宫腔内着床后，长时间不能得到温煦，也会影响胚胎的健康发育。严重时可能会造成胚胎停育、流产等后果。

4.影响妊娠后胎儿的发育

宫寒的女性即使能妊娠，但是在妊娠后期情况非常不稳定，会容易出现流产的情况。这是因为子宫的温度比较低，正如我们生活的环境，寒冷的天气不适合人类的生存，对于胎儿来说也是一样的道理，所以即使有些妈妈怀上了孩子，在后期的时候也会因为一些细小的问题而流产。

宫寒女性怀孕的几率

宫寒的严重程度是决定怀孕几率的关键因素。宫寒症状较轻的女性通常不会影响正常排卵，怀孕几率相对高，症状较重的女性可能出现闭经或排卵障碍，怀孕几率显著降低。建议通过中医调理或生活方式改善提高怀孕几率。

宫寒的调理与治疗

1.生活习惯调整

（1）注意保暖：尤其是在寒冷的季节，避免穿露脐装、短裙，注意腹部、脚的保暖。

（2）避免贪凉涉水：经期不要吹空调，注意保暖，避免吃生冷寒凉的食物。

（3）适度运动：适度运动可以促进血液循环，改善体质，促进阳气生发，避免久坐，经常散步、练习瑜伽、八段锦等温和运动。

（4）情绪管理：避免长期压力、焦虑（肝郁气滞会加重寒凝），可通过冥想、深呼吸调节情绪。

2.饮食调理

（1）避免生冷食物：少吃白菜、白萝卜、绿茶等寒性的食物。

（2）多吃温阳食物：例如羊肉、狗肉、韭菜、核桃、桂圆、枣、花生等。

3.中医调理

（1）周期节律调理法

卵泡期：取气海（脐下1.5寸）、关元（脐下3寸）隔药灸，促进卵泡发育。

排卵期：耳穴压豆（内生殖器、内分泌区）

黄体期：中药足浴（艾叶30克+红花15克）

（2）运动处方：八段锦“双手攀足固肾腰”，每天3组。

（3）中药调理：可在中医指导下，使用艾附暖宫丸、暖宫孕子丸等中成药，或采用四物汤、当归红枣汤等药膳进行调理。

（4）艾灸与针刺：可以通过艾灸、针刺等方式进行治疗，改善宫寒症状。

宫寒通过科学合理的方法进行调理，可以有效改善子宫环境，提高怀孕的可能性。女性在日常生活中应从生活习惯、饮食、运动等多方面入手，必要时配合中药及艾灸等疗法，为怀孕创造良好条件。建议宫寒女性在备孕前咨询专业医生，制定个性化的调理方案。

（广西国际壮医医院 李雪梅）