

妇科炎症别担心，中医为您解烦忧

◎南宁市武鸣区中医医院 袁 姣

妇科炎症作为女性群体中普遍存在的健康问题，主要包括外阴炎、阴道炎、宫颈炎以及盆腔炎等多种生殖器官炎症。自古以来，中医对这类疾病有着独到的见解和丰富的治疗经验。中医采用多种自然疗法，如针灸疗法、中草药治疗、推拿按摩以及饮食调养等手段，为患者提供全面的调理与治疗，旨在恢复身体的自然平衡与和谐。

中医自然疗法优势多

在中医理论体系中，妇科炎症常被归为“带下病”，其发病机理复杂多样，通常归因于湿热蕴结、寒气凝滞、气机不畅以及血淤等因素，这些因素共同作用于胞宫（即子宫）及其周边附件，导致气血循环受阻，从而引发一系列症状，这些症状可能包括腹部疼痛、阴道分泌物异常增多、外阴瘙痒以及月经周期不规律等。中医视这些症状为体内环境失衡的外在表现，主张通过调和气血、清热解毒、消炎

杀菌以及滋养身心的综合疗法，来恢复身体的自然平衡与健康状态。

中医自然疗法又称为自然医学，强调人与自然和谐共生，主张通过调整生活方式、饮食习惯、运动锻炼以及心理状态来促进身体的自我修复和平衡。在妇科炎症的治疗中，中医自然疗法具有以下显著优势：

1. 个性化治疗。中医注重辨证论治，即根据患者的具体病情、体质和病因进行个性化治疗。例如，对于湿热下注型妇科炎症，中医会使用清热利湿、解毒杀虫的中药方剂，如龙胆泻肝汤、银翘解毒汤等；对于寒凝血淤型妇科炎症，则会选用温经散寒、活血化淤的方剂，如少腹逐瘀汤、桂枝茯苓丸等。这种个性化的治疗方法，能够精准地针对病因，提高治疗效果。

2. 副作用小。中医自然疗法主要使用天然物质，如中草药、针灸、推拿按摩等，避免了化学药物可能带来的副作用，

这对于需要长期治疗的患者来说，尤为重要。中草药的天然成分能够温和地调理身体，既治疗疾病，又保护身体健康。

3. 促进自愈能力。中医自然疗法强调激发人体的自愈能力，通过调整生活方式、饮食习惯等，使身体逐渐恢复到健康状态。例如，通过食用富含纤维素和维生素的食物，如芹菜、白菜、苹果等，可以促进身体的新陈代谢和免疫力的提升；通过规律作息、避免熬夜和过度劳累，可以保持身体的平衡和稳定。这种自我疗愈的过程，不仅有助于治疗妇科炎症，还能提高身体的整体健康水平。

4. 综合治疗。中医自然疗法采用多种治疗手段进行综合治疗，如针灸、推拿按摩、中药内服、外洗等。针灸通过刺激人体特定的穴位，调整气血平衡，促进血液循环；推拿按摩则通过刺激和调节身体经络、穴位和器官，促进气血运行，改善局部气血循环；中药内服和外洗则通过清热解毒、消炎杀菌、调理气血等方法，直接作用于病灶，达到治疗目的。这种综合治疗的方法，能够全方位地调理身体，提高治疗效果。

中医自然疗法 3 应用

1. 中药治疗。中医自然疗法的重要

组成部分，根据患者的具体病情和体质，中医会选用不同的中草药进行配伍，制成方剂进行内服或外洗。例如，对于湿热下注型妇科炎症，可以使用黄连、黄柏、苍术等清热利湿的中草药；对于寒凝血淤型妇科炎症，则可以使用当归、川芎、赤芍等活血化淤的中草药。中药治疗的效果通常较为温和，但需要坚持服用一段时间才能看到明显疗效。

2. 针灸治疗。通过刺激人体特定的穴位，调整气血平衡，促进血液循环，增强机体的免疫力。在妇科炎症的治疗中，常用的穴位包括关元穴、三阴交穴、气海穴等。针灸治疗具有操作简便、无副作用等优点,但需要在专业医生的指导下进行。

3. 推拿按摩。通过刺激和调节身体经络、穴位和器官，促进气血运行，改善局部气血循环。在妇科炎症的治疗中，推拿按摩可以用于缓解腹痛、腰酸背痛等症状。推拿按摩需要由经验丰富的中医进行操作，以便达到较好的治疗效果。

中医自然疗法以其独特的理论和治疗方法，在妇科炎症的治疗中展现出了显著的优势。通过个性化治疗、副作用小、促进自愈能力、综合治疗等多种手段的综合运用，中医自然疗法能够有效地调理身体、恢复平衡、缓解症状。☺

女人绝经后，为何要补钙

◎四川省达州市宣汉县第二人民医院 赵芙蓉

绝经是女性生命中的一个重要阶段，标志着卵巢功能的逐渐衰退和生殖功能的自然结束，在这一阶段，女性体内会发生生理和心理上的变化，其中最为显著的是雌激素水平的显著下降。雌激素的减少不仅影响生殖器官的功能，还会对骨骼、心血管系统、神经系统和泌尿系统等多个系统产生深远影响。因此，绝经后的女性需要高度重视钙营养的补充，以维护自身健康。

绝经后补钙 3 意义

1. 增强骨密度。绝经后雌激素的减少会导致骨骼对钙的吸收能力下降，骨密度逐渐降低，增加骨质疏松和骨折的风险。研究表明，适量补充钙剂可以有效减缓这一过程，增加骨骼的矿物质含量，提高骨密度，从而显著降低骨折的发生率，钙通过促进骨细胞的增殖和分化，增强骨骼的韧性和强度，使绝经后的女性能够保持更好的骨骼健康状态。

2. 维护牙齿健康。绝经后，女性的口腔环境会经历一系列变化，牙龈敏感度增加，牙齿的钙质流失速度加快。因此，补钙显得尤为重要，它不仅有助于保持牙齿的稳固，还能促进牙周组织的健康，有效减少牙龈萎缩和牙齿敏感问题。钙与磷的协同作用能够显著提升牙釉质的硬度，为牙齿提供一层坚固的保护层，抵御酸蚀和磨损，从而全面维护口腔的整体健康。

3. 促进心血管健康。钙离子在调节血压、维持心肌细胞功能以及控制血管收缩与舒张方面发挥着关键作用。适量补充钙质有助于调节血液中的钙离子浓度，确保心血管系统的稳定运行，进而降低高血压、动脉粥样硬化等心血管疾病的风险。此外，钙与维生素 D 的协同作用能够促进血管平滑肌的舒张，优化血液循环，为绝经后的女性提供强有力的心血管健康支持。

绝经后补钙 4 方法

1. 食物补钙。绝经后的女性可以通

过合理调整饮食结构来增加钙质的摄入，奶及奶制品是补钙的首选，牛奶、酸奶、奶酪等乳制品是钙的良好来源，每日喝上 500 毫升新鲜牛奶，就能获得约 500 毫克的钙。同时，建议女性可以多吃大豆制品，豆腐、豆浆、豆干、豆皮等，这些豆制品不仅富含钙质，还含有丰富的植物蛋白质，能够提高机体对钙质的吸收效率。除此之外，坚果类食物如杏仁、核桃、芝麻等也含有一定的钙质，可以作为日常饮食中的营养补充。在饮食中补充钙质时，还可以选择一些帮助钙吸收的食物，如富含维生素 D 的鱼肝油、蛋黄、鱼类等，以及富含维生素 K 的绿叶蔬菜等，这些食物有助于增加钙质的摄入。

2. 药物补钙。尽管通过食物补钙可防止出现严重的钙缺乏问题，但对绝经后女性来说，依然存在潜在骨质疏松症的威胁，特别是对受到生活条件限制、疾病影响和消化吸收功能减退的绝经后女性来说，单纯食物补钙很难满足机体需要，因此每日小剂量口服钙剂是必要的。建议选择具有水溶性高、碱性较弱特点的钙剂，如乳酸钙、枸橼酸钙、葡萄糖酸钙等，这些钙剂易于吸收，对胃肠道的刺激较小，在服药过程中，小剂量口服钙剂，避免一次性大剂量摄入，每日补充 500 至 600 毫

克的钙剂即可。

3. 促进钙吸收。补钙不仅仅是增加钙质的摄入，更重要的是促进钙质的吸收和利用，绝经后的女性可以通过日晒的方法，这主要是因为皮肤中含有 7-脱氢胆固醇，在阳光照射下会合成维生素 D，建议绝经后的女性每天在树荫下晒太阳 15 ~ 20 分钟，接受阳光紫外线照射，增加内源性维生素 D 的含量。与此同时，对于维生素 D 缺乏或吸收障碍的绝经后女性，可服用维生素 D 制剂，如鱼肝油丸、凯思立 D 剂、金施而康等，但应在医生指导下使用，以确保用药的安全和效果。

4. 适当锻炼。体育锻炼能够刺激骨骼系统，有利于钙的沉积与留存，进而促进钙的有效利用，并加速其在体内的吸收过程。对于绝经后的女性来说，这一时期的骨骼健康尤为关键，她们可以选择适合自己的低强度运动方式，如每日散步以促进血液循环，练习瑜伽以增强身体柔韧性 with 平衡感，或是学习太极拳以调和气血、舒缓身心，这些运动方式均有助于增加骨密度。

通过以上的方法，绝经后的女性可以有效延缓骨量丢失，使自己拥有健康、美好的晚年生活。☺

从细节入手，守护肛肠健康

◎苍梧县人民医院 胡贵程

许多人对肛肠健康的认识不足，常轻视其问题的严重性，认为忍耐一下就能解决。实际上，忽视这些初期症状可能会让简单的小毛病演变成复杂的大问题，进而影响到我们的日常生活质量。肛肠健康是维护我们整体健康不可或缺的一环，了解并掌握如何保护肛肠健康，能帮助我们在面对相关问题时更加从容，及时采取适当措施。

肛肠健康不容忽视

肛肠问题虽看似细微，实则与我们的日常生活紧密相连。以便秘这一常见的消化问题为例，它实际上对肛肠健康有着不可忽视的影响。长期便秘会导致排便时肠道过度用力，这不仅容易诱发肛裂、痔疮等病痛，还可能加剧肛门周围的压力，提高直肠脱垂等复杂病症的风险。便秘带来的排便困扰常常令人焦虑不安，而这仅仅是肛肠健康问题中的冰山一角，痔疮、肛

裂、肛周脓肿等，同样困扰着众多人群，严重影响着他们的日常生活与工作状态。然而，为何众多人仍对肛肠健康掉以轻心呢？部分原因在于对肛肠疾病的羞耻感，使他们不愿主动就医检查与治疗；另一部分人则因未意识到肛肠健康与生活质量之间的紧密联系，从而忽视了问题的严重性。事实上，维护肛肠健康应从日常细节做起，通过调整饮食结构、摒弃不良生活习惯，并培养健康的生活方式，我们能够有效地预防和缓解肛肠问题。

3 点守护肛肠健康

首先，保持良好的饮食习惯是守护肛肠健康的基石。膳食纤维作为肠道健康的关键要素，不仅能够促进肠道蠕动，还能确保大便保持适当的软硬度，从而降低便秘的风险。新鲜蔬菜、水果以及全谷物等食物富含膳食纤维，是维持正常排便功能的重要来源。相比之下，高脂肪、重口味

的食物会增加肠道负担，容易引发便秘或痔疮等问题。因此，在日常饮食中增加高纤维食物的摄入，同时避免油腻、辛辣和过咸的食物，对于促进肠道健康至关重要。

除了合理膳食，保持充足的水分摄入也是维护肠道健康的重要一环。每天饮用足够的水分有助于肠道吸收水分，使粪便保持柔软，预防便秘。建议每天至少喝八杯水，以维持体内水分平衡，促进肠道顺畅排便。若长时间不饮水，肠道会因缺水而导致大便变硬，增加排便难度和不适感。

此外，养成规律的作息时间和，避免长期熬夜，也是保护肛肠健康不可忽视的一环。熬夜不仅削弱身体免疫力，还会扰乱胃肠的正常功能，可能引发便秘等肛肠问题。成年人每天应确保七至八小时的睡眠，以促进身体各项机能的恢复，从而维护肠道健康。

值得注意的是，现代人因工作繁忙而长时间久坐，导致肠道蠕动减缓，容易出现便秘等问题。长期久坐不仅损害肠道功能，还可能加重痔疮症状。因此，适量的运动对于促进肠道蠕动、提高消化系统功能至关重要。每周保持三至四次的运动频率，如步行、慢跑或骑自行车等有氧运动，能够有效促进肠道健康，保持排便畅通。

及时就医尤为重要

对于已经遭遇肛肠问题的人群而言，及时就医并接受专业治疗显得尤为重要。有些人面对痔疮、肛裂等问题时，倾向于忽视或自行用药，殊不知不及时治疗，这些问题可能会进一步恶化，甚至引发严重的并发症。幸运的是，现代医学技术已能提供多种有效的肛肠疾病治疗方法，包括药物治疗、手术治疗以及激光治疗等，旨在帮助患者减轻病痛，恢复正常生活。因此，一旦出现频繁便血、肛门剧痛等症状，务必及时就医，以免病情恶化。

除了治疗，肛肠问题的预防同样至关重要。养成良好的排便习惯是预防肛肠疾病的关键，应避免长时间忍耐便意。排便时不宜过度用力，以免对肛门造成不必要的压力，从而诱发痔疮或肛裂。保持排便的规律性，尽量做到每天定时排便，有助于减少便秘及其他肛肠疾病的风险。

尽管肛肠健康是一个相对私密的话题，许多人因尴尬而不愿讨论，甚至抗拒就医检查，但守护肛肠健康实则关乎每个人的切身利益。从日常的小细节做起，保持良好的饮食与生活习惯，密切关注身体的每一个细微变化，都是维护肛肠健康不可或缺的一环。☺