

表2 压力性尿失禁程度自测

分度	自我检测	康复提示
轻度	只有跑步、跳绳、干生活时，才会漏一点点尿	多见于产后女性。在家练习凯格尔运动+穴位按摩就能改善
中度	咳嗽、大笑、抱孩子时就漏尿，得用护垫才行	多见于中老年女性。建议居家调理+专业中医干预
重度	日常走路、站起来换个姿势就漏尿，需要用卫生巾	盆底肌严重松弛，大多伴有器官脱垂，赶紧去看医生

力；中老年女性多为中重度漏尿，还会出现尿急憋不住的情况，脱垂程度也更明显；中老年男性的问题多与前列腺手术相关，主要表现为尿频、尿不尽，少数人会出现轻微大便失禁。

中医“内外兼修”，帮你“兜底”

中医调理讲究“内外兼修”，分人群对症施策，在家就能轻松操作。

1. 基础训练：凯格尔运动

盆底肌与人体其他肌肉一样，可通过科学训练实现强化与恢复。凯格尔运动即为一种针对盆底肌的收缩练习，通过收缩和放松盆底肌来增强其力量。具体做法：像憋尿、憋便一样收缩盆底肌，保持5秒，放松3秒，每天3组，每组10次。收缩时吸气，将气沉至肚脐下

3寸的丹田；放松时呼气，全身随之舒缓。练习要点是精准找到盆底肌位置，清晰地感受肌肉收缩与放松的发力感，避免错误发力。需要注意，产后妈妈需等恶露排净后再练，顺产1周、剖宫产2周后即可开始。

2. 穴位按摩：按一按通气血

根据人群特点针对性选取穴位进行按摩，每天1~2次，睡前按摩效果最佳，揉按至局部酸胀即可。

产后妈妈：重点按揉气海穴、血海穴、三阴交穴，能补气活血，缓解坠胀、漏尿。

中老年人：多按关元穴、肾俞穴、中极穴，补肾固尿效果显著。

3. 食疗：吃对饭可以养身体

根据不同病因制订饮食，通过食材的性味功效调理脏腑、补充气血。产后气虚者，多喝黄芪当归鸡汤，常食山药小米粥，以补气血、

健脾胃。气血瘀滞者，可饮用红糖山楂水，有助于缓解小腹隐痛。中老年肾虚者，早餐可食用枸杞核桃粥，冬季可吃杜仲腰花。气虚者，晚餐可喝党参黄芪粥，日常泡红枣桂圆茶代饮。

4. 专业助力：穴位埋线

若漏尿、脱垂症状明显，可前往正规中医机构进行穴位埋线治疗。医生将可吸收的蛋白线埋入穴位，持续刺激经络，一次疗效可维持1~2周。产后42天至6个月是黄金治疗期，中老年人的顽固性问题也可通过该方法辅助调理。

这些注意事项要牢记

产后妈妈切勿错过黄金康复期，此阶段应避免过早提重物、做深蹲、跳跃等动作，防止肌肉二次损伤。

中老年人训练务必循序渐进，避免过度训练导致肌肉疲劳。同时应积极治疗便秘、慢性咳嗽等基础疾病，控制体重，减轻盆底肌的压力。

若出现站立即漏尿、器官脱出无法回纳、腹痛排尿困难，或居家调理1~2个月仍无改善，应及时就医。

盆底肌健康绝非小事，要树立“早发现、早调理”的意识。借助中医方法内外兼修，就能摆脱“难言之隐”，重拾健康与自信。😊

>> 扩展阅读

物理治疗助力盆底肌修复

针对盆底功能障碍，目前临床已形成成熟的非手术干预体系，电刺激、磁刺激、生物反馈等都是当前常用的物理治疗手段。这些方法通过多频脉冲电或磁场穿透人体组织，刺激盆底神经，调控神经电生理效应，反复活化终端运动神经纤维和运动终板，从而有效强化盆底肌肉的强度与耐力。

临床实践表明，该类物理疗法在改善盆底肌肌力、修复受损神经、促进局部血液循环及消炎镇痛方面效果显著，为盆底肌功能恢复提供了科学支撑。