

试试针灸调治更年期综合征

▲ 河北省人民医院 齐丛会

对于女性来说，更年期是一个重要的阶段，多发生在45~60岁期间，这一时期的女性处于绝经前后，性激素水平减少，在生理和心理上逐渐发生着的转变，约持续五年至十年不等，并且伴随着多种身心症状，如潮热、情绪波动、烦闷失眠、心悸胸闷、莫名焦躁、悲伤欲哭等，被称为更年期综合征，给她们的工作和生活带来很大的困扰。在现代医学的视角下，更年期综合征往往被视为激素水平变化的自然结果，常采用激素替代疗法等药物治疗。中医针灸作为一种古老而且深受人们信赖的治疗方式，在调治更年期综合征方面展现了其独特的优势。

更年期综合征的中医理解

中医认为人体的健康与阴阳平衡密切相关。《黄帝内经·素问·上古天真论》：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”

更年期综合征往往表现为阴阳失衡的症状，比如潮热、盗汗等属于阴虚火旺的表现。而情绪不稳、易怒则可能与肝郁气滞、肝火上扰有关，焦虑、心烦失眠可能与心火内炽、

扰动心神有关等。更年期女性处于肝肾亏虚、气血阴阳失调的阶段，导致机体脏腑功能减退，进而引发潮热、头晕、心悸、耳鸣等症状。该病以肝肾亏虚为本，与心、脾、情志相关，而出现多系统症状表现，甚至夹杂湿、痰、郁之邪，日久容易积而化火，变症多端，临床多从补益肝肾、疏肝理气、健脾化痰、滋阴降火、解郁安神等进行辨证诊治。

中医针灸治疗的原理

中医经络腧穴理论认为，人体通过经络系统将五脏六腑与四肢百骸紧密联系，从内到外、从上到下，人体气血的运行，营养物质的输布扩散都离不开经络系统，从某种意义上来说，经络是一种通道，在全身机能的调整过程中，起到运行气血、调整阴阳平衡、沟通上下内外的作用，腧穴在这一过程中具有“联络站”的作用，对于更年期综合征患者来说，针灸治疗通过刺激相应的腧穴调整脏腑经络气血功能，如肝火旺用太冲、行间疏理肝气，降肝火；肾虚盗汗用复溜、合谷、太溪敛阴止汗；心悸胸闷用内关、膻中宽胸理气；纳差用中脘、足三里等，通过多种针灸技法综合运用达到调整气血运行、调理气机、协调阴阳，使虚火下降、气机舒畅，从而缓解症状，使患者恢复体内的平衡状态。

中医针灸调治更年期综合征疗效确切，属于自然疗法，具有安全、绿色、舒适、疗效持久等特点，每个人的身体状况和症状表

现都有所不同，因此针灸治疗更年期综合征的方案是个体化的。针对患者的具体症状和体质特点，针灸师会制定个性化的治疗方案，选择适合患者的穴位和针灸技法，以达到最佳的治疗效果。如果患者因为肝气郁滞出现情绪抑郁、沉默寡言等症，甚则郁久化火，肝火偏亢，出现烦躁、焦虑易怒、头晕、失眠等，针灸治疗可以通过调节肝气、清热降火，缓解情绪紧张，提高情绪稳定性，使患者心情愉悦，精神焕发；如果患者因为痰湿壅滞、气机受阻出现身体肥胖、胸闷、咽喉异物感、头晕乏力、周身不适等症；可以通过饮食调理、中药、针灸、拔罐、刮痧等方法达到健脾化湿、理气化痰作用；达到减轻体重，提高机体代谢，改善头晕乏力胸闷等症状；如果患者因为肾气阴不足，不能上济于心，心失所养而出现潮热汗出、心烦失眠、夜尿多、情绪不宁、头晕健忘、多梦易惊等症时，可以通过针刺神门、内关、神庭、印堂、肾俞、太溪、中极等腧穴，改善心火亢盛、心神不宁导致的上述症状，提高睡眠质量，延长睡眠时间，减少夜间醒来次数，使患者夜间能够获得更好的休息。

总之，针灸治疗常常会结合使用多种针灸技法和配伍方法。比如，针刺、灸疗、刮痧、拔罐、耳穴贴压等不同的治疗手段可以根据患者的实际情况灵活应用，以达到最佳的疗效。此外，中药、按摩、饮食调理等辅助疗法也常与针灸相结合，形成综合疗法，

为患者提供全方位的治疗支持。

注意保健

中医针灸作为一种古老而又深受人们信赖的治疗方式，在调治更年期综合征方面展现出了显著的优势。针灸治疗更年期综合征不仅关注症状的缓解，还注重从根本调整身体的内在机制，在中医经络腧穴理论指导下，通过多种绿色疗法灵活组合，综合调理气血、平衡阴阳、调整脏腑功能，促进机体功能的恢复，使患者在长期内保持身体的健康状态。

针灸治疗通常需要一定的疗程，患者需要耐心等待治疗效果的显现，并配合进行饮食、运动、作息等生活方式的调整，从而达到更好的改善效果和体验。（1）调整心态，保持乐观心情，消除不应有的恐惧和焦虑；（2）坚持适当运动，适当身体锻炼：可减缓体力的下降，使自己有充足的精力和体力投入到工作和生活中。平时可以练一下太极拳、八段锦和瑜伽；（3）合理饮食，更年期患者生理和代谢等方面都发生变化，胃肠功能吸收减退，应该减少高糖、高脂、高热量和盐的摄入，补充优质蛋白如鱼、肉、蛋、奶等。可以吃易消化较清淡的食物；（4）更年期以后易出现骨质疏松，可适当补钙；（4）定期做身体检查：更年期后妇女肿瘤发生率较高，要定期做妇科和乳腺检查。

如何走出感染后咳嗽的困境

▲ 广西柳钢医疗有限公司医院 黄柳秋

很多患者在呼吸道感染后常出现咳嗽不断，特别是新冠病毒感染后。长期的咳嗽造成不少生活上的困扰，甚至一些患者通过反复口服抗生素试图改善症状，但却事与愿违，不仅咳嗽没有得到缓解，还因为药物导致许多不良反应。

什么是“感染后咳嗽”

感染后咳嗽是指患者呼吸道感染的急性期症状消失后，咳嗽症状仍然迁延不愈，多表现为刺激性干咳或咳少量白色黏液痰，通常持续3~8周，影像学检查无异常。临床以病毒性呼吸道感染引起的咳嗽最为常见。



为什么会一直咳嗽

急性呼吸道感染常见的病原体包括呼吸道病毒（如鼻病毒、冠状病毒、流感病毒、呼吸道合胞病毒等）、肺炎支原体、肺炎衣原体、百日咳杆菌、其他病原体等。一方面这些病原体会直接攻击我们的呼吸道黏膜，导致黏膜受损，另一方面，我们的免疫系统与病原体的对抗时，也可能会“殃及池鱼”，导致呼吸道黏膜受损。一般而言，呼吸道感染病程进行至1周左右，多数病原体都已被免疫系统或药物清除。然而，在部分患者体内，受损的呼吸道黏膜尚未恢复，仍处于十分敏感的状态。有一点“风吹草动”，如冷空气、刺激性气味、辛辣食物、运动等刺激时，都可能引起咳嗽。

摆脱困境的方法

垫高枕头 平躺时呼吸道分泌物滞留容易形成鼻涕后滴，刺激咳嗽。所以可以通过将枕头垫高，让呼吸道形成“斜坡”的方式来缓解。

房间加湿保暖 干燥、寒冷等刺激都是对呼吸道的挑战。尽量保证温暖湿润的室内环境，有助于缓解长期咳嗽的症状。最常见的就是正确使用加湿器，平衡冬季房间内空调吹出的干燥热风，保持50%~60%的湿度。同理，外出时也要佩戴口罩避免外界的寒冷直接吸入呼吸道。

清洗鼻子 如果鼻涕在鼻腔里积累多

了，也会向下刺激咽喉。因此可以用洗鼻器清洗一下从而起到缓解咳嗽的效果。这一招对于“水泥封鼻”也有一定的效果。

止咳药 对部分咳嗽症状明显的患者，建议应用止咳药、抗组胺药及减充血剂等。复方甲氧那明治疗感染后咳嗽有一定效果，但长期或过量服用可导致依赖性，建议服药不超过7天。不建议使用吸入性糖皮质激素和孟鲁司特钠治疗。

吃蜂蜜 主要作用依赖于糖浆。高糖能够像一层衣服一样包裹住咽喉处的黏膜，缓解炎症，刺激我们分泌更多唾液，从而减缓咳嗽频率和程度。

喝温水 感染期间需要多喝水，稀释呼吸道的黏液，鸡汤、淡茶、柠檬水、冰糖雪梨水等也可，其既能补充水分又能提供热量，一举两得。

润喉糖 润喉糖能让喉咙感觉舒适，减轻气道的敏感性。其中的甜味剂能刺激分泌唾液。部分喉糖中含有的薄荷醇能够触发冷感让你感觉清凉，有一定的镇咳作用。

化痰药 应该以祛痰剂或黏痰溶解剂为主（如氨溴索、溴己新、氯化铵、乙酰半胱氨酸等）。祛痰治疗可以提高咳嗽对气道分泌物的清除效果，有利于痰液的排出和镇咳效果。

预防措施

加强锻炼 适当的锻炼可以增强身体的免疫力，减少感染的发生。建议选择适合自

己的运动方式，如太极拳、八段锦等。

保持良好的生活习惯 保持充足的睡眠和饮食均衡，有助于提高身体的抵抗力。同时，避免过度劳累和情绪波动，以免影响身体的健康。

避免接触过敏原 对于过敏体质的患者，应尽量避免接触过敏原，如花粉、尘螨等。如需接触，应做好防护措施，如戴口罩等。

预防感冒 感冒是感染后咳嗽的常见诱因之一，建议平时注意保暖，避免受凉。同时，保持良好的个人卫生习惯，如勤洗手、勤换衣等。

小结

总的来说，如果大家出现咳嗽但不影响正常生活和睡眠情况下，可以先缓一缓。想要止咳，先别急着吃药，可以根据个人情况选择上述说的长期止咳法和短期止咳法，让自己舒服一点。感染后咳嗽持续的时间可长可短，取决于呼吸道感染的病原体类型、感染的严重程度、个人呼吸道基础疾病等多种因素。多数情况下，感染后咳嗽会在2个月内逐渐好转。但某些病原体导致的感染后咳嗽，如新冠病毒、支原体、百日咳杆菌等，可持续2个月以上。个别新冠感染患者恢复期咳嗽持续时间可能更长。

此外，如果存在基础呼吸系统疾病，如慢阻肺、哮喘、支气管扩张，以及鼻窦炎或者大量吸烟的人群，感染后咳嗽的时间也可能较长。