

暖宫贴

寒冷预警接连来到，也带旺了网上各种品牌暖宫贴的热销。平时就有“宫寒”毛病的李女士也网购了一包，贴在肚子上确实觉得舒服一点儿。可是她心中仍存在不少疑问：宫寒是不是就是子宫温度低？暖宫贴真的可以暖宫吗？用热水袋是不是也有同样效果？其实跟李女士一样，许多女性对此一知半解，为此，本报特整理了一下有关这方面的知识，希望对大家有所帮助。

1.宫寒就是子宫温度低吗？

宫寒的人往往会感到手脚冰凉、小腹发冷，于是便会认为自己的子宫温度比别人低，专家说，这是一种误解！专家解释，“宫寒”其实是中医对女性患者虚证的一种俗称，主要是指肾阳虚或脾肾阳虚。肾阳虚的宫寒者可能会表现为以下症状的一种或多种，比如脸色晦暗、黑眼圈、唇周发暗、全身怕冷、手脚不温、月经不调、不孕、头晕耳鸣、性欲减退、喜温喜按、夜尿多等。脾肾阳虚的宫寒者的表现是在肾阳虚的症状基础上会多增加一些消化系统的症状，比如胃口差、经常腹胀、吃生冷食物后易腹痛腹胀甚至腹泻、大便稀等。

专家提示，很多人会根据这些症状“自我诊断”为宫寒，其实，在医生眼里，事实并非如此，因为医生是要根据症状、舌质舌苔、脉象等多因素综合辨证是否为宫寒。专家提醒女性朋友朋友们不要随意给自己扣上宫寒的帽子。

2.暖宫贴只能局部改善宫寒

很多女性贴上暖宫贴后感觉暖暖的，很舒服，这是否说明暖宫贴真的就疗效显著呢？暖宫贴真的能暖宫吗？专家说：“因为精神压力、工作紧张、运动减少、饮食及睡眠无规律等因素，都市女性虚证体质者较多，虚证的人往往是怕冷喜温，特别是在寒冷的冬天，不仅是暖宫贴，就是普通的热水袋放在小腹部也会感到很舒服的。”不过在临床上，医生也会用暖宫贴作为有小腹冷痛病人的辅助治疗手段。但不管怎么说，暖宫贴会发热，对改善盆腔的血液循环是有积极作用的。

不过也不能对暖宫贴的疗效太过迷信，专家解释，真正的宫寒病人还是要到医院就医，中医大夫会通过望、闻、问、切的四诊八纲辨证，遣方施药，通过整体调理(比如说汤药、中成药)再结合局部治疗(药物热敷如暖宫贴、双柏油膏等；理疗手段如微波或红外线灯等)，才能有更好的效果。

3.注意多运动 少吃生冷食物

专家介绍，宫寒的成因除了先天的体质禀赋外，也与后天的因素有关，比如多次人流导致盆腔感染、产后(包括正常分娩或小产如人流、药流)或月经后劳累或感受风寒、过频或不洁性生活、饮食上过食生冷，损伤机体阳气，导致肾阳虚衰，或影响脾胃消化吸收功能，而致脾肾阳气虚损等。女性如能从这些方面加以注意，有时候比起一剂良药来，更加有效防止形成肾阳虚或脾肾阳虚(即所谓宫寒)体质。宫寒除了给女性带来很多生理的不适，而对于未婚未育的女性，宫寒还可能导致女性不孕症发生，引发心理、家庭、伦理等社会问题。

对于已有宫寒问题的女性，除了接受医生的治疗之外，生活中还要注意加强运动(非月经期)，可选择一些适合女性朋友的柔性运动，如太极拳、呼啦圈、瑜伽、慢跑等。多吃一些高蛋白易吸收的食物，如鱼、鸡肉等，少吃生冷的食物。在秋冬季节，还可以选用温性的药材，比如党参、北芪、巴戟天、杜仲等来煲汤，或制成膏方进补，改善体质。(杨城)

真的能暖宫吗？

冷知识

暖宫贴是啥东东？

暖宫贴和暖宝宝等暖贴的发热原理是一样的，原料层的主要成分是铁粉、活性炭、盐等，可以在空气中氧气的作用下12~20小时内持续不断地释放热量。这种反应过程是从一打开真空包装的时候开始的。有些商家还会在里面增加温经通络散寒的中药成分。一般是隔着衣服贴在患处，一次性使用，由于使用方便，又轻薄，很受都市白领女性喜爱。品牌商家众多。价格从每帖一元到十几元不等。

宫寒推荐汤谱

根据中医“虚则补之，寒则温之”的原则，结合肾阳虚和脾肾阳虚的症状，现提供两条汤谱，供女性朋友参考——

●肾阳虚：肉桂羊肉复元汤

配料：肉桂5克，枸杞10克，生姜3片，新鲜羊肉100克。

烹饪方法：以上配料放入500毫升炖盅，加水300毫升，隔水炖，大火煮沸后，改文火炖30分钟，加盐调味，食肉饮汤。

●脾肾阳虚：参芪巴戟乌鸡汤

配料：红参10克，黄芪10克，

巴戟天10克，生姜3片，乌鸡肉100克。

烹饪方法：以上配料放入500毫升炖盅，加水300毫升，隔水炖，大火煮沸后，改文火炖30分钟，加盐调味，食肉饮汤。

提醒：以上汤谱如果需要改炖盅为煲汤，朋友们可以适量增加药膳的配料用量。

另外，平时宜进食具有补益助阳或温肾健脾作用的食物，如狗肉、羊肉、鸡肉、猪肚、韭菜、红枣、生姜、核桃胡椒、辣椒等。少吃性质寒凉、易伤阳气食物，如萝卜、豆腐、苦瓜、芹菜、冬瓜、菠菜、香蕉等。

除了补钙，你了解骨骼另外1/3的秘密吗？

冬日里，各大医院骨科门诊里，不少患者因腰背疼痛及突发性骨折前来就医，其中大部分都是中老年女性患者。数据显示，女人过了40，钙质流失严重加剧，所以需要定期接受常规骨测以及钙质补充。那拥有健康骨骼，只需要补钙就够了吗？专家解析，其实人体的骨骼构成和钢筋混凝土建筑很类似，把钙形容成水泥沙石的话，骨胶原就好比是钢筋结构，在骨骼中，2/3的是钙盐，1/3的是骨胶原。只有这两种物质的共同组成，才能构建出强韧健康的骨骼！

在健康骨骼中，骨胶原到底扮演怎么样的角色呢？专家指出：骨骼是由2/3的钙盐和1/3的骨胶原所构成的，钙盐保证骨骼强度，骨胶原则影响着骨骼的坚韧度。所以，真正强韧的骨骼，骨胶原和钙盐两者皆不可缺。

钙，相信大家都不陌生，那什么是骨胶原呢？骨胶原是一种纤维状蛋白，是胶原蛋白的一种，也是骨骼中有机物质的最重要的组成部分。骨胶原就像骨骼的“钢筋”，是维持骨骼韧性和提供骨骼营养的重要物质。但随着年龄增长，人体组织器官发生退化，人体合成胶原蛋白的能力下降，体内的骨胶原蛋白开始流失。如果缺少了“钢筋”骨胶原做支持，补充的钙也就不能长时间被留在骨骼里。

当真正了解骨骼的构成并悉知了双重骨流失的应对关键之后，我们才能真正拥有“强韧”的健康骨骼。(杨广)



面对疼痛 千万别一忍再忍

疼痛是每个人一生中体验最早、最多的感觉，不少患者正在忍受着疼痛折磨。疼痛学专家日前呼吁，面对疼痛，千万不要一忍再忍，及早诊治才能享受无痛生活。

专家指出，面对频繁的身体疼痛，真正能采取药物治疗的人也是少之又少，而且存在不少误区：首先是疼痛来袭，能忍则忍，耽误了最佳治疗时机；其次是对疼痛治疗药物认识不清，应先根据症状区别疼痛类型，然后再选择止痛药。

专家介绍，疼痛可以分为急性疼痛和慢性疼痛。急性疼痛是与组织损伤、炎症或疾病过程相关的，持续时间较短(通常短于3个月)的一种疼痛类型，如蜜蜂的蜇痛、分娩的产痛等。急性疼痛是疾病的症状，因而反应强烈，并可引起损伤和人们的注意，促使个体采取适应性或保护性的行为。而慢性疼痛是指组织损伤痊愈后持续存在的、或者持续时间超过3个月的一种疼痛类型，如纤维肌痛、带状疱疹后遗神经痛等。

专家说，其实对于比较常见的骨关节痛、偏头痛、带状疱疹后神经痛、坐骨神经痛等病症，都有比较好的治疗方法，病人可以选择骨科、神经科，还可以选择疼痛科。目前，全国二级以上医院都先后成立了疼痛科，当您身体出现疼痛，又不知道具体该看哪个科室时，可优先到疼痛科诊治。(新华)

