

治疗痛经 选择偏方要因人而异

小A通过练瑜伽,治好了多年的痛经;小B以前每次月经都得吃止痛药,吃了一段时间的当归红枣,竟然缓解许多;小C坚持做针灸,痛经不知不觉中也消失了……不少人治病会首选他人用过且有效的方法。

不过,妇科专家提醒,很多痛经偏方确实有其合理的地方,但同一个方子不一定适合所有的人。不同体质、不同证型的人适合的方子不一样,用错方法,有可能带来负面效果。因此,采用痛经偏方前,一定要先辨明体质,辨识病因与证型。

瑜伽缓解痛经

点评:舒缓心情、气行血畅,有助缓解痛经。

有的女性通过练瑜伽缓解了痛经。“用瑜伽缓解痛经是有道理的。”广州中医药大学第一附属医院妇科主任医师李莉接受记者采访时表示,瑜伽是一种中强度、长时间的有氧运动和静力练习,使身、心、神达到和谐统一。采用相应的瑜伽锻炼,能加强盆腔血液循环和腹部肌肉力量,减少子宫血管的血流阻力,增加器官的血液供应,改善子宫缺血、缺氧的状态,缩短子宫收缩的时间,缓解痛经症状。剧烈的运动不适宜在经期进行,但对于许多女性来说,经期选择做合适的瑜伽是没问题的。

做瑜伽的过程中,心情可以得到舒缓和平静,对缓解痛经也有好处。瑜伽的静坐、冥想、呼吸调理,通过吸气、呼气和屏息的调节,使月经期患者快速达到平静,精神和肌肉完全放松,从而减少前列腺素的分泌,以减轻痛经。长期坚持运动,有助于保持气血运行通畅,从而达到缓解痛经的作用。但要提醒的是,无论哪种运动方式,都需长期坚持才有显著的效果。

不过,并不是所有女性都适合通过瑜伽来缓解痛经。瑜伽有一定的技术难度,例如一些人的锻炼程度不够,经期就不适宜做太困难的动作;不正确的瑜伽姿势也无法达到预期的锻炼目的,还可能产生负面效果。

当归红枣红糖汤缓解痛经

点评:补血活血,温中暖宫的常用食疗方,但湿热体质者不能乱用。

当归具有补血活血、调经止痛、润肠通便的功效,是妇科最常用的药材之一。很多女性体质虚寒,尤其是有痛经的女性,多存在气血运行不畅的问题。当归补中有动,行中有补,为补血的好药。不过,也不是所有女性都适合吃当归。李莉表示,湿热体质、肠胃功能不好、易腹泻、肝火过旺、火气太盛、感冒发烧的人就不宜食用当归,以免适得其反。

选用当归也有讲究。当归入药分为当归头、当归身、全当归。当归头重在活血,当归身以补血为主,而要活血兼补血(和血),则可以选择全当归。服用的时间也有讲究,如果是有血瘀、痛经量少的人群,可以在经前用当归头;经期适宜用全当归(月经量大除外),活血效果不会太猛,同时有补血作用;月经后则适宜用当归补身。因此,如果不了解自己的体质,建议在医生指导下用药。

红糖性温,能益气补血、温中暖宫、活血化瘀,减少子宫因受寒引起的痉挛,促进经血顺利排出,对于体质为虚、寒、瘀的人群来说,效果较好。红枣补中益气、养血安神、缓和药性、性质平和,月经前后均可饮用。须注意的是:因为红枣味甜,多吃容易生痰生湿,如果有腹胀、体质燥热者,也不适合喝红枣水。

针灸缓解痛经

点评:针灸穴位的选择、手法均会影响效果,不建议乱用。

“针灸是治疗痛经的一种非常好的方法。”李莉指出,正确施针、艾灸可以有效地治疗痛经。不过,针灸很有讲究。首先,针灸穴位不同,功效不同。其次,针灸治疗痛经有补法和泻法,根据痛经的具体情况,即使针同一个穴位,需要“补”还是“泻”,选用的手法也不同。再者,即使是同样的穴位和手法,未必适合所有体质的人。因此,建议女性如果要通过针灸来缓解痛经,一定要到专业的医院进行辨证施治。

艾灸是女性常用的保健方式,很多人在家就可以操作,具有温通的作用。但虚、寒、瘀体质的女性适合艾灸,湿热型体质则不宜。

■相关链接

虚、实、寒、热痛经体质解析

痛经中医辨证要分清寒、热、虚、实,并考虑月经的周期、经量、颜色、性质以及伴随症状出现的时间、部位、性质等方面来进行分析。

- 1.寒症:月经推后,量不多或少,经色黯淡,有块,面色苍白,肢冷畏寒,下腹冷痛,热敷后疼痛可缓解,遇冷则疼痛加重。
- 2.热症:月经提前,经量较多,经色鲜红,有紫红或有血块而质稠,面红,口渴,便秘,小便黄,经前或经期疼痛,有灼热感。
- 3.实症:痛经发生在行经或正值月经来潮时,下腹按之不舒服或按之反而疼痛加重。
- 4.虚症:痛经发生在经净之后,下腹喜按,按压时疼痛减轻,倦怠无力,心跳,气短,面色无华,腰酸头晕。

根据痛经发生的时间、部位、痛的性质,区别是以气滞为主还是以血瘀为主。

- 1.时间:经前、经期痛者,多为实症。经期痛或虚或实,经前痛为气滞,经期痛气滞瘀血为多,经后痛为血虚。
- 2.痛的部位:腹正中痛为寒湿凝滞,气滞血瘀,湿热阻滞。腹两侧或一侧痛,有时牵连胁肋,多为肝郁气滞和气滞血瘀。
- 3.痛的性质:绞痛、闷痛、钝痛、刺痛、灼痛、拒按,为实;隐痛、坠痛、喜按,为虚;得热痛减为寒,得热痛甚为热,灼痛为热;持续作痛,痛甚于胀为血瘀;时痛时止,胀甚于痛为气滞。

(新快)