

# 浅谈中医对脑疲劳的调理方法

□ 邓美杰

在快节奏的现代生活中,人们经常会感受到脑力劳动的极度疲劳,这种状况在中医学中被称作“脑疲劳”。脑疲劳不仅仅影响工作效率,还可能对个人的身心健康造成长期的不良影响。中医治疗脑疲劳注重调和身心,通过整体调理达到防病治病的目的。本文将介绍中医针对脑疲劳的调理方法,帮助大家了解如何通过传统智慧缓解现代生活的压力。

## 一、中医理论基础

1、脑疲劳的中医定义:中医学认为脑疲劳是由于精神过度劳累,导致肝血不足、心脏功能不济、脾胃虚弱、肾精亏损等原因,进而影响大脑的血气供应,产生记忆力下降、注意力不集中、思维迟钝等一系列症状。

2、中医对脑疲劳的诊断:中医诊断脑疲劳时会通过望、闻、问、切四诊合参进行。例如,通过望可以观察患者的面色是否萎黄、眼神是否有神;闻可以感知患者的口气、体味是否异常;问可以了解患者的生活习惯、情绪状态、疲劳程度;切脉则用以感知脏腑气血的盛衰情况。

## 二、中医调理方法

1、中药治疗:根据脑疲劳的不同症状和体质差异,中医会开具不同的草药方剂。例如,对于气血不足引起的脑疲劳,可能会使用党参、黄芪等补气药物;对于阴虚火旺造成的

失眠、多梦等症状,可能会使用生地、麦冬等滋阴药物。

2、针灸疗法:针灸通过在特定穴位施行刺激,以调节气血和平衡阴阳,对于脑疲劳的调理效果显著。例如,百会穴可以用来提神醒脑,太溪穴可以用来补肾强志,合谷穴可以用于缓解头痛和改善睡眠质量。

3、生活方式调整:中医强调生活方式对脑疲劳的影响,建议患者保持充足的睡眠,合理安排工作与休息时间,避免过度劳累。同时,应进行适度的体育锻炼,以及保持情绪稳定,减少心理压力,这些都是缓解脑疲劳的有效方式。

4、饮食疗法:中医建议食用富含蛋白质、维生素和矿物质等营养素的食物,如常吃核桃、黑芝麻、红枣等,这些食物可以补充大脑所需的营养,帮助补脑安神,改善记忆力。

5、太极、气功等传统锻炼:通过练习太极、气功等传统锻炼方式,不仅可以增强身体素质,还能调节心理状态,增强生命力。这些柔和的运动方式有助于激发体内气血的流动,减轻脑疲劳。

6、药膳食疗:中医中的药膳食疗也是调理脑疲劳的有效办法。如制作具有补脑功效的食材,如桑葚、杞子、银耳等,不仅利于身体的吸收,能起到舒缓压力、滋补身体的作用。

7、艾灸疗法:艾灸是中医常用的一种外治法,通过点燃艾绒对特定穴位进行热敷,能够温通经络,调和气血。对于脑疲劳,艾灸百会穴、神门穴等可帮助安神和提高睡眠质量。

8、中医心理调养:中医认为情志影响健康,针对脑疲劳,应注重心理调养,可通过冥想、放松训练、情绪管理等方法,来调整心理状态,减少精神压力,有助于缓解脑疲劳。

## 三、中医脑疲劳调理的现代实践与普及

1、现代医学对中医脑疲劳调理的研究:在现代医学中,研究者们积极探究中医调理脑疲劳的科学基础和实际效果。例如,通过临床试验验证中药对改善记忆力和注意力的影响,以及针灸治疗对促进大脑血液循环的作用。这些研究有助于解释中医疗法的生物学机制,并为中医在现代医学中的应用提供更加坚实的科学支持。

2、中医个体化治疗原则的应用:中医治疗脑疲劳强调根据个人体质和具体症状进行辨证施治。现代中医实践中,医生会结合现代诊断手段,如血液检测、影像学检查等,与传统的四诊信息相结合,制定更加精准的治疗方案。

3、预防策略的普及与教育:在现代社会,中医的预防理念被广泛宣传,如通过公共卫生教育普及合理作息、饮食调养、情志管理等

知识,帮助人们在快节奏的生活中保持身心平衡,减少脑疲劳的发生。

4、中医与现代科技的融合:随着科技的发展,中医疗法也在不断与现代科技融合。例如,运用智能穴位检测仪器来精确定位穴位,以及通过可穿戴设备监测身体状态,提供个性化的健康建议和调理方案,更好地适应现代人的健康需求。

5、跨学科综合治疗策略的发展:现代中医实践中,医生往往会结合营养学、心理学等多学科知识,从多角度为患者提供全面的脑疲劳调理方案。心理咨询可以帮助患者解决因精神压力引发的问题,而营养学则可以为患者提供科学的饮食建议,共同促进患者的整体康复。

中医在对待脑疲劳方面有着独到的见解和方法。通过中药治疗、针灸疗法、生活方式调整、饮食疗法以及传统锻炼方式的综合运用,可以有效地缓解脑疲劳症状,恢复身心健康。当然,每个人的体质和病症都有所不同,因此在采用中医方法调理时,最好在专业中医师的指导下进行,以达到最佳的治疗效果。在当今这个信息爆炸、生活节奏加快的时代,我们更应该学会科学地运用中医智慧,保护好我们的大脑这一“智慧之源”。

(作者单位:广西河池市中医医院)

# 宫腔镜技术在女性生殖健康中的重要性

□ 莫洪敏

宫腔镜技术作为一种现代化的微创诊疗手段,在女性生殖健康领域发挥着至关重要的作用。随着医学技术的进步,宫腔镜已成为诊断和治疗各种子宫疾病的主要工具之一。本文将为大家介绍宫腔镜技术的应用范围、优势以及在改善女性生殖健康中的重要性。

## 一、宫腔镜技术基本原理和应用范围

1、宫腔镜技术的基本原理:宫腔镜是一种细长的光学仪器,通过阴道和宫颈进入子宫腔内,医生可以直接观察子宫内腔及宫腔内的情况。宫腔镜不仅可以用于诊断,还可以进行治疗操作,如切除子宫内膜息肉、肌瘤、子宫粘连等。

2、宫腔镜技术的主要应用:①诊断性宫腔镜:用于检查不明原因的子宫出血、子宫畸形、不孕症等。②手术性宫腔镜:用于治疗子宫内膜病变、宫腔内异物、子宫内膜异位症等。③辅助生殖技术中的应用:在试管婴儿等辅助生殖技术中,宫腔镜可用于评估子宫内环境。

## 二、宫腔镜技术的优势

1、微创性:与传统的开腹手术相比,宫腔镜手术的创伤小,患者恢复快。手术过程中无需开刀,仅通过自然通道进行操作,减

少了感染和并发症的风险。宫腔镜手术通常只需局部麻醉,术后患者可以很快恢复日常活动,住院时间短,大大减少了患者的住院费用和经济负担。

2、诊断准确性高:宫腔镜可以直接观察子宫内的情况,避免了盲目操作,诊断准确性高。对于一些B超难以明确的病变,宫腔镜能够提供清晰的影像,帮助医生做出准确判断。例如,宫腔镜可以清楚地显示子宫内膜的细微变化,如息肉、肌瘤的形态和位置,为医生提供直观的诊断依据,避免误诊漏诊。

3、治疗效果好:宫腔镜手术可以在诊断的同时进行治疗,一次手术即可解决问题,提高了治疗效果,减少了患者的痛苦和治疗时间。例如,在发现子宫内膜息肉的同时,医生可以立即进行切除手术,无需再次安排手术日期,减少了患者的等待时间和心理压力。此外,宫腔镜手术后的恢复时间短,患者可以快速恢复正常生活和工作,减少了对日常生活的影响。

## 三、宫腔镜技术在女性生殖健康中的具体应用

1、不孕症的诊断与治疗:不孕症是许多女性面临的困扰,宫腔镜技术在不孕症

的诊断与治疗中发挥着重要作用。通过宫腔镜可以检查子宫内膜的状况,发现可能影响受孕的因素,如子宫内膜息肉、子宫畸形等,并进行相应的治疗,提高怀孕几率。例如,一些女性由于子宫内膜息肉而导致不孕,通过宫腔镜手术切除息肉,可以恢复子宫内膜的正常功能,增加受孕的可能性。

2、子宫内膜病变的处理:子宫内膜病变,如子宫内膜增生、子宫内膜癌前病变等,是女性常见的生殖系统疾病。宫腔镜技术可以在早期发现这些病变,并进行切除或其他治疗,避免病情进一步发展,保障女性的生殖健康。例如,对于子宫内膜癌前病变,早期发现和及时切除可以有效预防癌变,提高治疗的成功率,减少疾病对女性健康的威胁。

3、子宫出血的诊断与治疗:不明原因的子宫出血是许多女性的困扰,宫腔镜技术可以准确找出出血原因,如子宫内膜息肉、子宫肌瘤等,并进行微创治疗,迅速止血,恢复正常生活。例如,对于因子宫内膜息肉导致的出血,宫腔镜手术可以在直视下切除息肉,操作精准,减少了对正常子宫内膜的损伤,术后出血可以立即停止,效果

显著。

## 四、宫腔镜技术的发展前景

1、技术不断改进:随着科技的发展,宫腔镜技术也在不断改进,设备更加精密,操作更加简单,效果更加显著。例如,随着高分辨率摄像技术和微型手术器械的应用,宫腔镜手术的精确度和安全性将进一步提高,手术时间更短,恢复更快,患者的手术体验将得到极大改善。

2、应用范围扩展:宫腔镜技术的应用范围将进一步扩展,除了目前的诊断和治疗功能外,还将在生殖健康管理、术后监测等方面发挥更大作用,全面提升女性生殖健康水平。例如,宫腔镜技术可以用于术后复查,评估手术效果,发现和及时处理术后并发症,提高手术的长期疗效。

综上所述,宫腔镜技术在女性生殖健康中的重要性不容忽视。它以其微创性、高准确性和良好的治疗效果,为女性提供了安全、有效的诊疗手段。随着技术的不断进步,宫腔镜将在更多领域发挥作用,为女性的生殖健康保驾护航。希望更多女性能够了解并接受这种先进的医疗技术,享受健康、美好的生活。

(作者单位:广西桂林市人民医院)

# 宫外孕的症状及早期识别方法

□ 谭莉萍

宫外孕,也称异位妊娠,是指受精卵在子宫腔外着床发育的一种异常妊娠情况。它是一种急症,如果不能及时识别和处理,可能会对女性健康造成严重威胁。本文将为大家详细介绍宫外孕的症状及早期识别方法,帮助读者更好地了解这一疾病,及早发现并寻求医疗帮助。

## 一、宫外孕的常见症状

1、腹痛:腹痛是宫外孕最常见的症状之一,通常表现为下腹部持续性或间歇性疼痛。疼痛的位置多在一侧,有时也可能扩散至整个腹部,严重程度不一。有些患者可能会感到绞痛或刺痛,这种疼痛是由于异位妊娠部位的绒毛侵蚀组织,引起局部炎症或血管破裂所致。当异位妊娠组织持续增长并侵蚀周围组织时,会导致疼痛加剧,甚至可能引起急性剧烈的腹痛。

2、阴道出血:宫外孕患者常常会出现异常阴道出血,通常量较少,呈点滴状或褐色分泌物。出血的持续时间不定,可能持续几天或更久。异常出血是由于受精卵在不正常部位着床,引起的绒毛组织损伤或脱落所致。这种出血不同于正常月经,有时可能伴随着腹痛

和其他不适症状,需引起警惕。

3、停经:停经是宫外孕的一个重要提示,但并不具有特异性。多数宫外孕患者会有停经史,通常在停经6-8周时出现症状。然而,停经也可能是正常妊娠的表现,因此需要结合其他症状进行判断。如果停经后出现腹痛和阴道出血,应高度怀疑宫外孕的可能性,并及时就医检查。

4、其他症状:一些患者可能会出现恶心、呕吐、晕厥或低血压等全身症状。这些症状通常是由于内出血引起的血容量减少或腹腔刺激所致。当内出血量较大时,患者可能会出现面色苍白、心跳加快、血压下降等休克症状。

## 二、宫外孕的早期识别方法

1、病史询问:医生会询问患者的月经史、停经时间、是否有腹痛、阴道出血等情况,以及是否有宫外孕的高危因素,如盆腔炎症、输卵管手术史、多次流产史或辅助生殖技术史等。了解这些信息可以帮助医生初步判断宫外孕的可能性,并制定进一步检查计划。

2、体格检查:通过体格检查,医生可以初步判断是否存在宫外孕的可能性。检查内容包括腹部触诊和阴道内诊等。触诊时

可能发现腹部压痛、反跳痛,或子宫附件区有包块。这些体征提示需要进一步检查确认病情。此外,医生还会检查患者的生命体征,如血压、脉搏等,以评估是否存在内出血的迹象。

3、超声检查:经阴道超声能够较为清晰地显示子宫内外的情况。如果在子宫腔内未见到妊娠囊,而在输卵管或其他部位发现异常包块,伴随妊娠相关症状,则高度怀疑宫外孕。超声检查还可以帮助判断是否存在内出血,并评估宫外孕的具体位置和大小,为进一步治疗提供依据。

4、血HCG检测:血液中绒毛膜促性腺激素(HCG)的测定是诊断宫外孕的重要依据。正常妊娠早期,HCG水平会迅速上升,而宫外孕患者的HCG水平通常上升缓慢或不升反降。反复测定HCG水平的变化,有助于判断妊娠的正常性。如果发现HCG水平异常,需结合其他检查进一步确诊。

## 三、医生诊断宫外孕后的处理方法

1、药物治疗:对于早期、未破裂的宫外孕,可选择药物治疗。常用药物是甲氨蝶呤(MTX),它通过抑制细胞分裂,终止妊娠。药

物治疗的优势在于创伤小,恢复快,但需要严格的随访和监测。患者在治疗期间需定期进行血HCG检测,以确保妊娠组织完全被吸收和消退。

2、手术治疗:对于已经破裂或即将破裂的宫外孕,手术治疗是首选。手术方式包括腹腔镜手术和开腹手术。腹腔镜手术创伤小、恢复快,是目前较为常用的手术方式。手术的目的是清除异位妊娠组织,止血,必要时进行输卵管修复或切除。术后需密切观察患者的恢复情况,并进行适当的术后护理。

3、期待治疗:对于极少数无症状、HCG水平极低且下降趋势明显的患者,可以选择期待治疗。在严格监控下,部分病例可能会自然吸收和消退。但这种方法风险较大,需谨慎选择。期待治疗期间,患者需定期进行检查,确保病情未恶化,并随时准备接受进一步治疗。

总之,宫外孕是妇科急症之一,早期识别和及时处理有助于保护女性健康。希望本文能够帮助读者更好地了解宫外孕,增强自我保护意识,及时寻求专业医疗帮助。

(作者单位:广西南宁市第八人民医院)