

乳腺肿块

迟均敬

乳腺肿块是女性的一个常见问题，可能是良性的生理变化，也可能是乳腺癌等严重疾病的症状之一。中医对乳腺肿块的诊断与治疗，有着独特的理论体系和治疗方法。下面，本文主要介绍中医对乳腺肿块的认识、分类及应对方法。

分类与辨证

分类 在临床上，中医对乳腺肿块进行了详细分类，主要分为实质性肿块和非实质性肿块两大类。实质性肿块指的是肿块本身有一定实质性，包括恶性肿瘤、乳腺瘤、乳腺癌等疾病。非实质性肿块，指乳腺组织的生理性变化或良性肿瘤，比如乳腺增生、乳腺纤维腺瘤等。

辨证 中医强调结合患者的体质、脉象、舌象等疾病信息，将乳腺肿块分为不同的辨证类型。例如气滞血瘀型的肿块，可能伴有胸胁疼痛，舌质紫暗，脉象涩弦等症；热毒蕴结型的肿块主要表现为肿块疼痛，并伴有口苦口干，尿黄，舌苔黄腻，脉象滑数等症。

病因分析

依据中医理论分析，中医认为，乳腺肿块的产生与多种因素有关，比如情志因素、饮食不节、气血不畅等，都可能导致乳腺经络瘀滞，进而引发乳腺肿块。情绪不稳定、烦躁、郁闷、抑郁等情志因素，均有可能影响气血流通，从而引发乳腺问题。饮食不节，过量食用辛辣、油腻等食物，可能导致湿热内蕴，进一步影响乳腺健康。此外，女性的生理周期、孕期、哺乳期等阶段，激素水平的变化也会导致乳腺组织发生变化，从而出现肿块、疼痛等不适症状。

治疗方法

药物治疗 在药物治疗方面，中医根据乳腺肿块的性质、具体症状，针对不同病因采用不同的中药治疗方案，均可取得令人满意的效果。例如对于气滞血瘀型的肿块，可以选用活血化瘀的药物，比如桃仁、红花等；对于热毒蕴结型的肿块，可以选用清热利湿的药物，比如黄连、茵陈等。

针灸 该疗法在中医外科中也有广泛应用。通过刺激特定的穴位，可以调节气血的运行，改善乳腺组织的状态，达到消肿、散结的效果。

拔罐 该疗法通过在特定部位使用负压，促进局部气血循环，改善乳腺的微循环，有助于减轻肿块的症状。

应用经络理论 中医依据经络理论，强调经络的重要性，认为经络是气血流通的通道。在乳腺肿块的治疗中，针灸可以刺激特定的穴位，促进乳腺经络的通畅，从而缓解肿块症状。

总之，乳腺肿块作为女性常见的健康问题，需要引起足够的重视。中医依据“望、闻、问、切”所获得的疾病信息，进行四诊合参，辨证分析，再运用经络理论分析、药物治疗等方法，为乳腺肿块的诊断与治疗提供了独特的理论体系和方法，为患者提供了一种全面、有效的治疗方案，能够提高治疗效果，提高其生活质量，从而帮助患者重返健康。

(作者供职于聊城市东昌府区妇幼保健院乳腺保健科)

针灸在辅助生殖治疗中的作用

王肖

针灸是中医的重要组成部分，至今已有2000多年的历史，是我国的国粹之一。针灸通过针刺或艾灸刺激体表经络上的穴位，起到调和气血、平衡阴阳、扶正祛邪的作用。经络是气血运行的通道，气血、津液通过经络运送到人体各个组织器官，输送充足的营养，以维持身体正常的功能。

2010年，联合国教科文组织将“中医针灸”列入“人类非物质文化遗产代表作名录”。1999年，针灸首次被有关媒体报道，可提高辅助生殖技术的临床妊娠率，针灸疗法被引入国际辅助生殖领域，在临床上应用广泛，疗效显著。针灸是一种非药物疗法，一些临床及实验研究证实了针灸在辅助生殖技术治疗中起着重要的作用。针灸可以促进卵泡发育，提高卵子质量，改善子宫内膜容受性，提高获卵率、受精率及胚胎着床率，进而提高辅助生殖技术的临床妊娠率及活产率。同时，针灸相对安全，简便易行，比较适用于反复种植失败、高龄、卵巢功能减退等患者。

适用人群 高龄、卵巢功能减退人群《黄帝内经》记载：“女子五七阳明脉衰，面始焦，发始堕……七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”这充分说明女子在35岁以后，生殖功能会逐渐衰退，若不及时调养，会出现病态。针灸能够调节脾胃功能，使人体气血旺盛，可提高生殖功能。

反反复复失败、反复流产人群 运用针灸治疗反复流产，中医主要依据“肾主生殖，任主胞胎”治疗原则，从调理生理功能入手，重在补益脾胃，调冲任，促使与生殖相关的脏腑、经络功能恢复正常，以及气血充旺而能受孕。一些研究结果证实，针灸可抑制子宫收缩，调

辅助治疗

辅助治疗 主要包括辅助调理卵巢低反应、卵泡发育不良、卵巢过度刺激综合征等疾病。

调节脏腑气机 该疗法具有调节气—肾—天—冲—胞宫轴的作用，在辅助生殖技术中的作用主要包括：在降调期，可抚抑静养；在促排期，可助卵泡募集，促进卵泡生长和成熟，提高卵子质量；针灸可以调节脏腑气机，理气活血、行气利水，降低卵巢过度刺激综合征的发生率，缓解病情，缩短病程。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)

如何促进中医药学术创新发展

朱剑飞 辛凯

中医药学术集自然科学属性与人文社会科学属性于一体，既有当代科学内涵，又有鲜明的文化特色和价值观取向，兼顾了科学性与人文社科性；以世界卫生问题为导向，紧跟世界卫生健康发展趋势，适应时代要求。目前，需要建立既有鲜明中国特色，又与现代医学相结合的富有创新精神的学术体系，为世界卫生健康事业发展提供中国智慧、中国方案，为中国医药在世界卫生健康领域争取更大的学术影响力。那么，如何建立中医药学术研究方法体系呢？

对中医药学术进行历史性审视，从史料的角度对中医药学术体系进行理性探求

中医药从形成、发展到逐步完善的史料，决定了中医药学术体系的深度与广度。然而，中医药学术体系的构建则赋予了中医药史料考察视角、理论内涵、构成因素与历史脉络。从史料的角度考察中医药学术体系的形成过程及特点，认识中医药学术体系的

发展变化及文化、理论与医疗价值意义重大。在中医药学术体系的构建过程中，一定要自觉对中医药学术进行历史性审视，在此基础上对中医药学术体系进行完善与创新，从而体现历史传统与学术创新的融合统一，服务于对中医药学术体系的文化价值和历史思考。

从中医药文化史的角度审视中医药学术体系的构建。是否从中医药文化史的角度，对中医药学术进行总结和分析，在一定程度上决定着中医药学术体系研究的广度和深度。在中医药文化史研究的基础上，从文化传承与发展的角度，能够准确把握中医药学术的问题本质、根本特征等。以中医药典籍文献为例，从文化和历史的宏观视角，认真考察作者所处的时代、著作的真伪、文字的考证、材料的梳理；同时，充分汲取前人的考察成果，可以进行鉴别、分析，不断丰富中医药学术体系的文化内涵和历史内涵。

注重中医药学术史与历代医家精神史的结合研究。中医药典籍是记载文化的载体，中医医家是传承中医药文化的主体，中医药典籍与中医医家是物与人的深刻交集，揭示了中医药的物质文化与精神文化的本质。在中医药学术史的研究过程中，要深刻研究中医药学术的生成与流散，在深入整理和挖掘中医药学术的过程中，把历代中医医家的学术精神放在中医药发展的历史视角中，进行总结和重建，产生原创性

成果，丰富中医药学术史的文化特征和精神内涵。

从中医药认知结构研究中医药学术体系的发展规律。任何学术体系的理论知识都是按照一定的认知结构发展和构建的，具有符合自身发展规律的学术框架。中医药学术体系是历代医家学术思想在发展、演变和融合中形成的，不同历史时期的医家，面对不同时期的不同医疗问题，不断总结自身医疗实践，完善医疗理论，形成了中医的知识和理论体系。要善于从中医药学术中的不同学术思想的认知结构和相互关系中，深入整理中医药学整体理论知识和学术框架体系，进行认真比对和梳理，发现中医药学术体系的演变发展规律，推动中医药学术体系与其他学术体系不断交流和融合。

加强中医药学术流派研究，揭示中医药学术体系各要素之间的相互关系

在2000多年的中医药发展史上，不同学术流派的形成与发展是中医药学术不断发展、完善的标志与特征，也是中医药学术区别于世界其他传统医学体系的重要体现，医学流派丰富了中医学理论，充实了中医药临床实践，推动了中医药学术体系的不断发展。因此，我们应充分发掘、梳理不同中医药学术流派的发展脉络，深化对中医药学术思想的历史逻辑和发展规律的认识，发挥不同学术流派的特色优势，提高临床疗效，推动中医药学术传承

和创新。认真梳理学术流派之间的学术关系。不少学术流派都有其独特的学术思想体系、医学典籍、代表医家，在历史发展的过程中相互影响，彼此产生过直接和间接的影响和联系，应梳理不同流派之间学术特征，认识和把握不同流派传播过程中的学术关系。当代学术流派研究人员，应加强各个地域性流派研究的相互沟通；要整合流派资源，提倡不同学术流派之间的争鸣与融合，比较其内涵的相同性和差异性，使其成为中医药发展的驱动力，促进中医药学术体系进一步丰富、完善。

深入发掘学术流派的思想内涵。要站在文化与哲学的高度，深入挖掘不同学术流派的文化渊源和哲学思想，从弘扬中医药文化与中国传统文化的角度，深刻阐述中医药学术思想发展的历史规律，促进中医药学术体系发展规律的研究，增强中医药学术发展的凝聚力和中医药文化的认同感。

做好学术流派的学术创新。不同学术流派都具有时空和地区背景，应把不同学术流派放置于社会、历史、经济、文化、地理的大环境中进行考察，认真梳理其历史渊源、文化内涵、学术传承、代表性著作、现代研究进展、临床价值、学术影响等方面。在对不同学术流派进行多维、多重研究的基础上，站在时代的高度，阐述不同学术流派的创新特点，结合目前中医药学术体系建设的要求，

促进中医药学术创新。

以现代科学技术推动中医药研究方法革新

利用科技创新推动中医药学研究方法创新。当代学术理论的发展，都是多学科学术相互渗透影响和交叉融合的结果。当代学术体系的构建脱离了现代科技高速发展的时代背景，是基于当代学术话语体系语境中的构建。要将科学技术手段及时应用于中医药理论发展、临床诊疗、技术标准、疗效规范的各个方面，提高中医药临床学术的科技含量。要对现代科学理论的发展趋势保持高度的学术敏感性，关注现代科学学术发展的规律，善于发现中医药学术研究的重大问题、前沿问题、疑难问题，及时吸收当代科学理论的最新学术成果，推动中医药学术创新发展。

利用现代信息技术和大数据技术促进实证研究。现代信息技术和大数据技术在诸多学术领域已经产生或者即将产生思维方式的、理论创新和实践技术方面的颠覆性变化，中医药学术体系构建要充分利用大数据信息与技术，整合古今中医药学术数据，从实证和数据研究的角度，不断解释中医药不同理论之间的相互联系、提高学术理论创新能力，阐释人体科学和生命科学的基本规律，促进中医药学基础理论、诊疗理论、新药研发的创新。

(朱剑飞供职于河南中医药大学第三附属医院)

诊疗感悟

胃痛的饮食调理方法

宋伟凤

在日常生活中，一些人会出现胃痛现象，若不及时治疗，会逐渐发展成胃炎、胃溃疡等疾病。对此，有人认为是胃部的原因，也可能是其他疾病导致的胃部疼痛。

常见病因

胃肠道疾病 其属于胃病的一种常见病因，主要见于患者出现胃痛、食管癌及胃肠道感染等疾病。当患者出现肿瘤或者炎症时，会使患者的胃肠道黏膜表面破溃，刺激胃黏膜神经，导致胃痛。

非胃肠道疾病 比较常见的非胃肠道疾病包括胆囊炎、胰腺炎等。在通常情况下，当患者胃部周

围的器官出现病变，例如肝脏等部位出现炎症时，也会导致患者的胃部周围神经出现受累现象，从而导致胃痛情况。同时，当患者的胆囊出现病变时，会直接影响胆汁分泌，导致患者的胃部消化功能受损。

致病因素

不良饮食习惯 患者有不良的饮食习惯，例如喜欢食用刺激性食物，在饮食方面存在不规律情况，进而导致胃痛。

精神压力大 由于患者长期存在较大的精神压力，导致其胃黏膜出现病变，进而诱发胃痛症状。

药物刺激 患者在治疗其他疾

病的过程中，需要口服一些药物，导致对患者的胃黏膜造成刺激，长期如此，就会导致胃痛。

调理方法

对于患者胃痛的饮食调理措施，主要包括对饮食性质、习惯及结构方面的调整。在饮食调理之前，患者只有做好长期坚持的准备，方能取得满意的效果。

调整饮食性质 当患者出现胃痛现象时，宜食用清淡、易消化的食物，从而减轻胃肠道的负担。平时，患者可以多食用粥类食物，从而补充足够的水分与碳水化合物，既能起到润肠、通便的效果，又

可促进胃肠道消化、吸收，从而实现对改善胃痛、养胃的目标。

调整饮食习惯 当患者出现胃痛现象时，需要调整饮食习惯，采取少食多餐的饮食方式。患者在进食过程中应细嚼慢咽，避免摄入辛辣、刺激性食物；严格控制烟酒，从而减轻对胃肠道的刺激。当胃痛情况严重时，患者应立即去医院就诊，避免延误治疗时机。

调整饮食结构 当患者出现胃痛现象时，需要及时调整饮食结构，确保营养均衡，可有效提高抵抗力。在日常生活中，患者应多摄入富含蛋白质与维生素的食物，例

如牛奶、鱼肉等。牛奶能够实现胃酸中和，减轻食物对患者胃肠道的刺激，缓解胃痛症状，从而促进身体康复。

总之，胃痛虽然常见但是不容易治愈。在日常生活中，人们出现胃痛症状，就通过吃胃药缓解疼痛症状。一旦患者是由于恶性肿瘤、心肌梗死等疾病诱发的胃痛，这种行为会延误治疗时机。因此，当出现胃痛时，人们应前往医院就诊，医生会对胃痛原因进行分析，综合评估，并对症治疗。

(作者供职于山东省烟台莱阳市照旺庄卫生院内科)

中医治疗中风的优势

李娟

近年来，中风已成为危害人类健康的主要疾病之一。有关统计结果显示，全球每年有数百万人发生中风，病情严重的患者会导致死亡。因此，了解中风的康复策略，对预防和治理中风非常重要。

中医对中风的认识

中医认为，中风是因人体正气不足，加上外部邪气侵袭，导致气血运行不畅，脏腑功能失调，引起神经系统病变。中医将中风分为中经络和中脏腑两大类。中经络，是指中风仅影响到肢体经络；中脏腑，则指中风影响到内脏。

中医认为，中风的病位主要在脑和经络，与心、肝、脾、肾等脏腑

密切相关。在中医理论中，大脑统领全身器官，主管生命活动、精神活动和感觉运动，控制着人体的思维、运动、感觉等功能。如果脑部受到损伤，就会出现相应的神经功能缺损症状。经络是人体气血运行的通道，如果经络受损，气血运行就不顺畅，导致肢体功能障碍。

中医康复策略

针灸 该疗法是中医康复治疗中风的主要手段之一。针灸通过刺激特定穴位，可以调和气血、疏通经络，从而达到改善中风症状的目的。根据患者不同的症状，医生会选择不同的穴位进行针灸治疗。

推拿 推拿疗法与针灸疗法类

似，通过刺激身体特定的部位，可以调和气血、舒缓肌肉紧张程度，帮助患者恢复肢体功能。推拿治疗中风的主要方法是采用按摩、推拿、揉捏等方法，以改善患者的肌肉紧张和疼痛症状。

药物治疗 药物治疗是中医康复的一个重要环节。中医师根据患者的不同症状和体质，开具相应的中药汤剂或中成药。中药汤剂主要采用补阳还五汤、镇肝熄风汤等，可调和气血、舒经活络。中成药包括人参再造丸、大活络丹等，具有服用方便、疗效明显等优点。

功能锻炼 功能锻炼是中医康

复中的一个重要环节。根据患者的不同症状，中医师建议患者在不同阶段进行相应的功能锻炼。例如针对肢体瘫痪的患者，可进行被动关节活动和主动肌肉收缩锻炼；针对语言障碍患者，可进行发音训练和语言理解能力锻炼。功能锻炼不仅有助于防止肌肉萎缩和关节僵硬，还能促进患者早日康复。

中医治疗优势

中医强调整体观念和个性化治疗，通过针灸、推拿、药物治疗和功能锻炼等手段的综合应用，可以帮助患者逐步恢复肢体功能。中医康复治疗具有副作用小、费用低、适合长期治疗等优势。

月经不调的病因及调理措施

马艳

如今，随着生活节奏的加快，女性的压力也随之增大，需要经常加班，处理繁杂的工作，导致作息不规律、雌激素代谢紊乱、月经不调。那么，如何调理月经不调呢？

发病原因

肾气亏虚、肝气郁结 大部分女性因为疲劳过度导致肾气亏虚，一些先天性肾气衰弱的女性可导致月经量少或不来月经。如果患者脾气暴躁，情绪起伏大，就容易引起肝气郁结、气血阻滞，发生月经延后、痛经等现象。

体寒、寒凝气滞 女性如果属于寒性体质、虚寒体质或者喜食寒凉食物，就会因盆腔内血管收缩导致卵巢功能紊乱，出现月经不调、痛经、经血颜色暗红等现象。

血热 一些女性体内肝火旺盛，喜食辛辣、刺激性食物，日积月累，此类人群的月经会出现经血量过大、经期提前现象。

气血虚弱 身体疲劳、体质虚弱的女性，由于气血不足导致出现经期提前、经血量多、经期延后、月经量少及不来月经的现象。

心情郁闷 肝脏的功能是疏泄津液，可保障女性月经规律、经血量正常。女性如果因外界因素导致精神压力大、生活作息紊乱等，就会出现月经不调症状。

月经不调的危害

一些女性患者出现月经不调症状时，有忽视、不注重调养的现象，从而导致病情加重。

提前衰老，肤色暗沉 月经不调会对女性的皮肤带来很大伤害，比如面部暗沉、暗疮、色斑等症

状。这是因为女性的卵巢功能受损，雌激素分泌量减少，使女性进入衰老期，肌肤会出现问题。

头痛 流行病学调查结果显示，在女性头痛患者中，有20%和月经不无关系。

妇科炎症 女性如果长时间出现月经不调症状，容易引发妇科炎症，比如盆腔炎、宫颈炎、子宫内膜炎、子宫内腔异位症、子宫肌瘤等。这会影响到女性的身体健康。

不孕症 目前，月经不调是导致女性不孕的重要因素之一。经期不稳定就会影响女性正常排卵，诱发妇科疾病，甚至导致不孕症。因此，女性要关注自身妇科疾病，

可降低不孕症的风险。

贫血 女性如果长时间出现月经不调症状，会因经期长、出血量多等原因造成贫血。患者会出现脸色苍白、四肢无力、失眠多梦等现象，严重危害身体健康。

中医调理方法

中药调理 中医师根据患者的具体症状，选用适当的中药进行调理身体，常用的中药有当归、川芎、白芍等。这些中药能够调节内分泌功能、改善血液循环、促进经血排出，起到调理月经失调的效果。

针灸 其通过针刺特定的穴

位，调节气血运行，平衡阴阳，激活

经络，促进血液循环。常用的穴位包括关元穴、足三里穴、太冲穴等。

艾灸 利用艾草燃烧产生的热力和药性刺激穴位，调节经气，改善子宫血液循环。常用的穴位包括关元穴、气海穴、神阙穴等。

推拿 通过推拿特定的穴位和经络，刺激经络，促进气血流通，调理月经失调。患者可以请专业的中医师进行推拿。

总之，中医强调平衡身体的阴

阳，调整气血运行，通过采取中药、针灸等疗法来恢复女性的月经周期，取得了明显效果，有独特优势。

(作者供职于安阳市内黄县中医院)