女性健康必修课

中医护花有方法

女性的一生在不同阶段要用对应的保健方式，才会如花般美丽绽放。广东省生殖医院中医科主任医师李丽，为大家带来女性青春期、育龄期、围绝经期不同阶段的中医调养重点。

□广东省生殖医院 **李丽**

避免寒凉 青春无痛经

青春期女孩各器官尚未发育完善，初潮后1~2年内月经常常不规律，学习压力大、生活节奏快、不良生活习惯等因素，均可能导致月经不守时，还可能伴有疼痛。轻度月经失调一般无需治疗，但若月经周期超过2~3个月未来潮、月经量过大或月经淋漓不尽超过10余天，需要及时就诊。

中医调周疗法是根据月经周期不同阶段进行精准调理，月经后期滋补肾阴、排卵期补肾促排卵、经前期补肾助阳、经期活血调经，可以有效重建月经周期，改善内分泌紊乱，还有助于改善痤疮、多毛、肥胖等伴随症状。

防寒保暖。月经期子宫内膜脱落且宫颈口开放，接受寒冷刺激容易导致寒邪入侵，寒凝血瘀可能会引起痛经、月经推后甚至闭经（3~6个月无月经）。女性经期应避免饮用冷饮、食用冰冻食物，不用冷水洗浴，避免冒雨涉水、坐卧湿地等；减少穿着露膝装、露脐装，重点做好下腹部及下肢保暖，在空调房内尤其注意增添衣物，避免受凉。

缓解痛经。红糖生姜水可驱寒暖宫、缓解痛经，适用于经期或日常，可预防寒凝血瘀型痛经；艾灸或热敷下腹部（关元穴、气海穴）、腰部（肾俞穴、命门穴）等，可补肾温阳、益气扶正；常用生姜或艾叶煮水泡脚，可温经散寒、疏通经络，适合平素怕冷、手脚冰凉者；按摩或针灸三阴交穴、足三里穴等穴位，有助于缓解痛经。将肉桂粉或肉桂颗粒剂加生姜汁调成糊状，固定贴于肚脐处（神阙穴），可治疗宫寒痛经，应急缓解经期疼痛。

饮食建议。青春期功血患者忌食辛辣刺激性食物，以免血热妄行导致月经过多；多囊卵巢综合征患者应坚持低脂、低胆固醇饮食，不宜滥用大补类食物、药物，避免内分泌紊乱。可根据自身体质，适当选用生姜山药排骨汤温补脾阳，或五指毛桃煲瘦肉健脾化湿，也可以用莲子芡实薏苡仁煲排骨汤祛湿等，日常可适当泡玫瑰花等疏肝解郁。此外，熬夜较多、容易口腔溃疡、口干舌燥者，在保证充足睡眠的同时，可适当泡服黄精、石斛、麦冬等养阴之品。

调养肝脾肾 好孕自然来

女性的经、孕、胎、产都是以气血为本，育龄期女性需平衡工作与生育压力，避免过度劳累导致阴阳失衡，影响生育能力。有不良孕产史如自然流产、胎停育者；患有妇科疾病如多囊卵巢综合征、输卵管堵塞者等；处于亚健康状态如长期疲劳、月经不调者，可在孕前通过中医干预，将身体调整至最佳状态，提高受孕成功率，保障胚胎发育质量。

肝脾肾与女性的经、带、胎、产、乳等生理功能紧密相关，其中肾主生殖，脾主气血，肝主情绪。脾胃失调可致腹泻、畏寒、月经不调等，需健脾胃祛湿，可参考参苓白术散；肝失调易引发双目干涩、乳腺增生、月经不调、烦躁易怒等，需疏肝理气、清肝火，可参考加味逍遥丸；肾精不足则见腰膝酸软、尿频尿急等，需补肾填精，可参考五子衍宗丸加减。女性孕期气血消耗大，产后易因气血亏虚、阳气不足诱发产后抑郁症，故产后需重点调理脾胃以复气血生化，非孕期亦需持续养护肝脾肾，维持机体健康平衡。

饮食建议。女性日常饮食需注重阴阳平衡，可根据体质进行食疗：肾阴不足者可食木耳、山药、枸杞、牛髓、羊肾、黑芝麻等滋肾养阴补血；肾阳不足者宜用鹿肉、牛肉、羊肉、韭菜等温补肾阳；气血亏虚者可选山药、人参、大枣补气养血；肝气郁结者可泡饮玫瑰花、佛手疏肝理气；湿热体质者宜食用冬瓜、玉米须、苡仁、扁豆等清热利湿。

穴位保健。通过艾灸或按揉穴位可调理肝脾肾，养脾常用太白穴、脾俞穴、三阴交穴、阴陵泉穴；强肾常用太溪穴、涌泉穴、关元穴；疏肝常用阴包穴、太冲穴、期门穴，坚持操作能协调肝脾肾功能、维护身体健康。

疏肝补脾 更年期无扰

更年期女性因激素波动，易出现月经紊乱、潮热出汗、心慌、尿频尿急、盆底脏器脱垂，情绪波动、记忆力减退、失眠多梦等身心症状。日常保健需遵循作息规律、控制体重、戒烟限酒、均衡饮食、适度运动及保持乐观心态等原则，重点调补脾胃气血、疏肝解郁以延缓衰老。

药膳调理。中医经典方剂甘麦大枣汤可治疗更年期失眠多汗，日常饮用具有养心补脾、安神止汗之效，适用于失眠多汗者。取炙甘草9g、淮小麦30g（可用浮小麦代替）、去核大枣9枚熬煮。日常推荐食用冬虫夏草炖鸭肉、山楂荷叶茶、生地黄精粥、大枣银耳汤、枸杞莲心茶等药膳，帮助平稳过渡更年期。

穴位调理。按摩肾俞穴、三阴穴、神门穴等穴位，可改善更年期心烦、失眠、潮热、头晕、心悸等不适症状。同时配合沐足及足部穴位按摩，可有效改善睡眠。取灯芯草5g，夜交藤30g，艾叶30g，一同煮水沐足，配合按摩足部的涌泉穴、太冲穴、三阴交穴、昆仑穴等穴位。

驱散齿间惧意 解锁无痛治疗之道

□南方医科大学口腔医院 **夏璇**

许多患者对传统看牙普遍存在恐惧心理，如一躺在牙椅上手心冒汗，听到牙钻声会产生紧张、抗拒情绪。口腔舒适化治疗正打破传统看牙的恐惧印象，让患者在放松甚至无痛的状态下完成口腔治疗。口腔舒适化治疗是一种以患者为中心的医疗模式，主要通过药物干预如局部麻醉、镇静药物等，确保患者在可控状态下接受检查与治疗，保障医疗安全，同时减轻或消除患者治疗中的疼痛、焦虑和不适感。实现口腔治疗过程中的无痛化与舒适化，可以显著提高患者依从性，减少疼痛引起的应激反应，消除患者在口腔治疗过程中可能造成的心理创伤。

适用人群

无自主配合能力者。如孤儿症患者、阿尔兹海默病患者，因认知障碍，无法意识到需要看牙，完全不能配合治疗。

生理性抗拒治疗者。如牙科恐惧症患者，虽然清楚牙齿需治疗，但对牙钻等治疗相关事物极度恐惧，会出现紧张、哭闹等抗拒行为；咽反射异常敏感患者，对口腔内器械接触舌头、咽部喷水等刺激反应强烈，易引发呕吐，甚至张嘴都会导致不适。

复杂病例患者。涉及多颗牙同时治疗，或需长时间张口的疑难复杂口腔病例。

无痛焕新

口腔外科舒适化治疗相比于传统方法，实现了从“对抗疾病”到“关怀整体”的理念转变。让患者从清醒忍耐到无感治疗，真正实现了“生理无痛+心理无痕”的双重突破。主要体现为以下3个方面：

全程无痛体验。传统局部浸润麻醉存在针刺痛，部分治疗如下颌磨牙活髓牙根管治疗，即便局部麻醉后，治疗过程中仍可能有酸痛感；而舒适化治疗基本可保证治疗全程无明显疼痛。

减少精神创伤。传统治疗下，患者需清醒面对金属器械噪音、强光、特殊气味等刺激，易产生不适。舒适化治疗中，患者处于迷糊或全麻状态，对各类刺激不敏感，尤其有助于牙科恐惧症患者脱敏，培养定期检查习惯。

降低治疗次数。患者常因传统治疗中的疼痛、恐惧、咽反射敏感、漱口等原因中断操作，且患者张口时间有限，复杂或多项目的治疗需分次进行。舒适化治疗时，患者保持静止放松，医生可专注复杂操作，减少误差，若选择全麻，借助器械辅助开口，能延长患者张口时间，实现多颗牙一次性治疗，减少治疗次数。

治疗要点

治疗方式。目前，口腔舒适化治疗的主要实施方案包括：笑气吸入镇静舒适化治疗，口服药物镇静舒适化治疗，鼻喷给药镇静镇痛舒适化治疗，静脉镇静镇痛舒适化治疗，气管插管/喉罩全身麻醉舒适化治疗。

注意事项。术前准备：有治疗需求的患者预约手术前，必须接受麻醉风险评估。由麻醉医生结合患者身体状况、手术方式、手术部位及手术要求，选择最适宜的舒适化治疗方式，并告知患者必要的术前准备事项。术后观察：口腔舒适化治疗结束后，患者需在麻醉恢复区留观30~120分钟，期间由麻醉医生综合评估风险，确认安全且在家属陪同的情况下，方可离开医院。术后注意事项：治疗结束当天，患者禁止进行驾车、高空作业等精细的机械操作。同时，需严格遵循手术医生的术后医嘱。

（广东省卫生健康委宣传处供稿）

连线“健康广东”走进科普直播间

精索曲张早诊治 解决“男”言之隐

□广州医科大学附属第二医院 **蔡鸿财 李敏 许咏怡**

22岁从事IT行业的小李（化名），因每日久坐工作时间超10小时，近期出现阴囊不适，前往医院就诊。经医生详细问诊及彩超检查，最终被确诊为左侧重度精索静脉曲张。彩超显示其左侧阴囊内曲张静脉呈蚯蚓状，静脉内径达3.6mm，为正常男性的2倍。医疗团队为小李实施了显微镜微创手术，术后第二天，他的“男言之隐”得到了缓解。

精索静脉曲张是精索静脉瓣膜功能不全，导致静脉回流受阻、血液倒流淤积，进而形成类似蚯蚓状的迂曲静脉团。由于左侧精索静脉解剖结构特殊，血液回流阻力较大，临床上以左侧精索静脉曲张多见。据统计，每10名男性中有1~2人患病，而在不育男性中的比例高达40%。由于静脉曲张使睾丸局部温度升高，破坏了正常精子生成的低温环境，同时伴随的缺氧、毒素堆积及免疫损伤等，损害睾丸生精功能和激素分泌，最终导致精液质量下降，影响生育功能。

留心症状 预防精索

精索静脉曲张多见于青壮年男性，在久站、久坐、重体力劳动人群中高发，腹压增高是主要危险因素，程序员、健身爱好者、司机等职业人群需重点留心。若出现阴囊坠胀、疼痛明显，影响生活质量且保守治疗无效；精液质量异常如少精、弱精、睾丸体积缩小即患侧较健侧小20%以上；双侧精索静脉曲张、青少年Ⅱ-Ⅲ度精索静脉曲张、合并胡桃夹综合征等情形，需要及时就诊，规范治疗。

早诊早治 守护健康

早筛查、早干预是避免精索静脉曲张引发严重生殖健康问题的关键。轻度精索静脉曲张、无症状或不影响生育时，可先尝试保守治疗，重症患者需及时听从专业医生建议进行手术治疗。若长期不干预精索静脉曲张，可能造成睾丸萎缩和生育功能的不可逆损伤。

物理方法。穿带有阴囊托的内裤，减轻坠胀感，改善局部血液循环。

生活调整。避免久站久坐、长时间剧烈运动、提重物等憋气用力动作。

手术治疗。显微镜下精索静脉重建转流术，具有微创精准，切口仅花生大小，在显微镜10~20倍放大视野下操作，可清晰分辨直径不足1mm的睾丸动脉，精准结扎所有曲张静脉，避免漏扎等优势。区别于传统手术的“一扎了之”，显微镜下精索静脉重建转流术创新“疏通”理念，通过术中挑选合适的精索静脉与腹壁下静脉或大隐静脉属支吻合，重建血液回流通道，缓解肾静脉压力，改善睾丸微环境，降低复发率。

尤其适用于合并胡桃夹综合征（左肾静脉受压）的患者，可同步解决肾静脉高压与精索静脉曲张，实现标本兼治；也适用于传统手术易复发、需保留生育功能的青壮年患者。术后患者阴囊坠胀、疼痛等症状可快速缓解，生育功能障碍患者术后半年即可改善生育指标，部分患者成功受孕。

药物辅助。在医生的指导下口服用药。可针对性增加静脉张力，改善精索静脉血液循环等。

定期复查。每年检查精液和阴囊彩超，监测病情变化。青少年、久坐族及备孕男性应尽早筛查，避免因长期不干预影响睾丸发育，甚至造成不可逆的睾丸萎缩与生育功能损伤。（医学指导：广州医科大学附属第二医院泌尿外科学科带头人 吴文起）

夏日选果有讲究 科学食用血糖稳

□广州市第一人民医院 **林寒潇 黄月星**

面对夏日水果的诱惑，许多糖尿病患者纠结能否食用水果，会不会影响血糖控制。其实，绝大多数血糖达标的患者，可适量食用应季水果。据《中国2型糖尿病防治指南（2020年版）》指出，一般成人患者空腹血糖控制目标为4.4~7.0mmol/L，非空腹血糖控制目标＜10mmol/L，糖化血红蛋白控制目标＜7%。

新鲜水果富含膳食纤维，可延缓糖分吸收，辅助控糖；且含有维生素C、花青素、类胡萝卜素等抗氧化成分，可降低炎症反应；此外钾、镁等矿物质，有助于调节血压，保护心血管。《成人糖尿病食养指南（2023）》也明确指出，每天的应季水果应是患者均衡饮食的一部分。

水果挑选技巧

不能仅凭甜度、口感判断水果的含糖量，甜度是糖分种类、有机酸含量等多种因素综合作用的结果。一方面水果里有葡萄糖、果糖、蔗糖等，不同糖的甜度是不一样的。以蔗糖甜度为1.0基准，果糖、葡萄糖的甜度分别为1.75~1.8、0.7~0.75，因此富含果糖的水果更易尝出甜味，如西瓜、哈密瓜等。另一方面水果中的苹果酸、柠檬酸等有机酸会降低甜味感知，有机酸含量越高，水果整体甜度越低。如西瓜含糖量仅为5.8%，但以果糖为主且有机酸少，冰镇后更甜，而百香果含糖量为22%，但有机酸含量高，因而口感偏酸。

主食GI值密码。糖生成指数（Glycemic Index, GI）是用来衡量食物中的碳水化合物引起餐后血糖反应的有效指标，是主食选择的核心参考指标。高GI值食物消化快，血糖升得快，而低GI值食物消化慢，血糖升得也慢，医生通常建议患者优先选择低GI值主食。但水果的碳水化合物含量较低，其对血糖的影响是由GI值与碳水化合物含量共同决定的，单一的GI值不能全面反映其影响，如西瓜GI值高但碳水化合物含量低，实际总糖分对血糖影响有限；榴莲GI值中等约为42%，但碳水化合物含量较高约为28.3%，需要控制摄入量。

认准水果GL值。血糖负荷值（Glycemic Load, GL）不仅考虑到食物的GI值，还纳入了碳水化合物摄入量，能更全面地反映食物对血糖的影响。如100g某食物的GL值＝该食物的GI值×该食物中可利用的碳水化合物（g）/100。推荐糖尿病患者摄入GL值＜10的水果，如樱桃、梨子、苹果、柚子等；慎重选择GL值为10~20的水果，如菠萝蜜、榴梿、鲜枣、山楂、香蕉等。当水果加工成水果干或罐头后，GI值可能变化不大，但GL值可能显著升高，建议选择新鲜、完整的应季水果，避免水果榨汁。由于患者的消化酶存在个体差异，即使食用同种水果，血糖反应可能存在差异，因此GI值、GL值及热量表、含糖表仅供参考。最保险的方法是，糖尿病患者在食用水果前、食用1小时后分别监测1次血糖，若血糖值相差不超过2.2mmol/L，说明这种水果以及摄入的数量是合适的。

定时定量是关键

建议糖尿病患者每天水果摄入量控制在200g左右，如每天一个中等大小的苹果。200g的水果可以使用食物电子秤精准测量，也可以参照以下方法大致估量：如圣女果、葡萄、杨梅等小颗粒水果，抓一把（约20~30颗）；猕猴桃、香瓜茄等中等大小水果，可食用2~3个；桃子、梨、苹果等拳头大小的水果，可食用1个左右；瓜果类，大概为1个指节厚的一片。建议在两餐中间或运动前后食用，避免与正餐同食导致血糖波动，也可将1天的水果量分成2次食用，有利于控制血糖。

（医学指导：广州市第一人民医院临床营养科主治医师 林寒潇）

夏日空调常伴 谨防“空调病”侵扰

□广东省中医院 **郑雅芳 马世红**

夏日高温下，空调是家庭避暑常用设备，但空调使用不当可能引发“空调病”。“空调病”是一组与空调使用相关的不适症状或疾病的统称，其中以呼吸感染类疾病最为常见。

常见呼吸感染疾病

上呼吸道感染。上呼吸道感染是空调房最频发的健康问题，主要表现为鼻塞、流涕、咽痛和咳嗽。由于空调环境的封闭性会加速鼻病毒、冠状病毒等病原体的传播，加上室内外温差，导致人体免疫力波动，让人更容易“中招”。

过敏性鼻炎。空调滤网长期未清洗，会堆积大量尘螨、霉菌和灰尘等过敏原，开机后随气流扩散，极易引发过敏性鼻炎。典型症状包括阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻痒和眼睛发痒，严重时会影响日常生活。

军团菌肺炎。这是一种由军团菌引发的严重肺部感染。军团菌通常藏匿于空调冷却塔、冷凝水管道等潮湿环境中，随空调送风被吸入肺部后，可能导致发热、咳嗽、胸痛甚至呼吸困难，严重时危及生命。免疫力低下者，感染后需及时就医。

霉菌性肺炎。空调管道阴暗潮湿的环境，为霉菌滋生提供了温床。长期未清洁的空调启动时，霉菌孢子会被吸入肺部，可能引发霉菌性肺炎。典型症状表现为发热、咳嗽、咳痰（痰中可能带血）及乏力，糖尿病患者、长期使用激素者等高危人群需重点防范。

警惕三大健康隐患

空气不流通。空调房长期门窗紧闭，空气流动性差，致使二氧化碳浓度升高、氧气含量下降，易引发头晕乏力等不适症状。同时，这种环境使得病毒、细菌、真菌等病原体在空气中长时间悬浮，增加交叉感染风险。

温湿度失衡。空调制冷降低室内湿度，当湿度低于40%时，呼吸道黏膜会变得干燥脆弱，黏液分泌减少、纤毛运动减弱，削弱了呼吸道的天然防御能力，使病原体更易入侵。此外，室内外温差超7℃会造成人体体温调节紊乱，导致人体免疫力暂时下降。

空调系统污染。污染的空调系统是病菌的温床。空调滤网易堆积灰尘与微生物，在3个月未清洗的空调滤网，每平方厘米可附着上万只尘螨和霉菌。未及时排出的冷凝水在管道内形成潮湿环境，为军团菌滋生提供了条件。此外，长期未清洁的送风管道内壁黏附灰尘和微生物，开机时污染物会像“污染喷雾”般扩散至整个房间。

全方位防护策略

空调清洁与消毒。家用空调滤网每月用不超40℃清水至少清洗1次，脏污严重时，可加中性洗涤剂浸泡10分钟。清洗后的滤网，可用含氯消毒剂（如1:100稀释的84消毒液）浸泡5分钟，或用紫外线灯照射30分钟杀菌。蒸发器和送风管道可使用专用空调清洗剂喷雾，通过化学反应分解污垢和霉菌。酒店、商场等公共场所的中央空调，每季度需由专业团队至少清洁1次冷却塔和管道，清除水垢与微生物。

调节室内环境。日常室内空调温度设定为24~26℃，夜间睡眠调至26~28℃，搭配薄被，避免受凉；使用加湿器或水盆，维持室内湿度在40%~60%。每2小时开窗通风15分钟，或早晚通风，高温时可安装新风系统。

养成良好习惯。空调房内常备1件薄外套或披肩，保护颈肩部、腰腹部和膝盖，避免空调直吹；出汗后需立即擦干，休息片刻后再开空调，防止受凉。保持每日至少30分钟户外活动，增强心肺功能，久坐者每小时起身活动。多喝温水、热汤；食用富含维生素C的蔬果、含锌食物等；空调房久坐人群可饮用生姜红糖水驱寒。

重点防护。在地铁、办公室等人群密集的空调环境中，建议佩戴口罩，减少飞沫传播风险，接触公共物品后及时用免洗洗手液消毒，避免直接触碰口鼻眼部位。老年人及儿童的空调房室内温度应不低于26℃，儿童每天安排1~2小时的户外玩耍；老年人可穿着长袖长裤，防止关节受凉。过敏体质者需提前用除螨仪清洁空调滤网，使用空气净化器过滤过敏原，必要时遵医嘱服药。呼吸系统疾病患者，应避免长时间吹空调，随身携带急救药物，出现症状加重时，立即远离空调环境。

若在空调环境中出现鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽、发热等呼吸道感染症状时，应立即离开空调环境，前往通风处呼吸新鲜空气。多喝温水、充分休息，普通感冒可服用感冒灵颗粒等对症药物；过敏性鼻炎使用生理盐水洗鼻缓解症状。若发热超过38.5℃且持续3天，或出现咳嗽伴胸痛、痰中带血，以及原有疾病加重等情况，需警惕肺炎，应尽快前往医院就诊。

发送对象：广东省各级党政相关领导、全省卫生健康系统有关单位 印数：13000份 广东南方报业传媒控股有限公司印务分公司承印