

# 痛经、不孕，可能是宫寒惹的祸！

年轻女性中常常有四肢冰凉、怕冷等现象，市中医医院治未病中心主任刘玲娥提醒，严重宫寒者可致闭经、不孕等严重后果，日常生活中女性应当避寒保暖、忌食生冷、常用热水泡脚、经常锻炼，避免宫寒

■朱嘉林



“一到冬天，我的手脚就总是冰凉，穿很多衣服仍然感觉很冷，晚上睡了很久被窝常常也还是冷的。”近日，20多岁的杨女士来到市中医医院治未病中心就诊。该中心刘玲娥通过望、闻、问、切，发现杨女士是阳虚内寒导致的宫寒，于是开了七副调经中药给杨女士。

“十女九寒就是病，宫寒不调真要命！”该院治未病中心主任刘玲娥表示，当前，由于生活方式与饮食习惯的改变，女性或多或少都会受到宫寒的困扰，导致月经紊乱、痛经、手脚冰凉、肥胖等现象。她提醒，严重宫寒者可致不孕等严重后果，日常生活中女性应当避寒保暖、忌食生冷、常用热水泡脚、经常锻炼，避免宫寒。

## 宫寒本非病，却可引发系列病症

刘玲娥表示，在中医专业术语里其实并没有“宫寒”这一词条，但对于老百姓而言，宫寒已是深入人心的概念，且多数女性都深受其扰。宫寒，并不是字面意思的子宫温度降低，而是指人体阴寒内盛、阳气不足、肾虚虚衰，致脏腑经脉气血凝滞收引，机体功能减弱的状态。

宫寒如何产生的？究其原因有二：先天因素与后天形成。先天性的宫寒是由于母亲素体阳虚加之贪凉饮冷，造成小孩出现脾肾阳虚，体内阳气不足而致的宫寒。后天形成

的宫寒是由自然界寒邪（外寒）侵袭到体内导致的，比如贪食寒凉之物，夏天空调温度过低、常穿露脐装、常露脚踝、冬天衣着单薄、长期居处寒凉之处等因素以及用错误方法快速减肥也会导致宫寒。

寒症是指由寒邪引起，或因阳气衰弱，阴气过盛而导致身体机能与代谢活动衰退，抵抗力减弱而出现寒的症候，如畏寒、四肢冰凉、面色苍白、精神萎靡、蜷卧、喜温怕冷、脘腹

很是着急，李女士也倍感压力。李女士的朋友向她介绍，市中医医院治未病中心可以专门为女性调理体质，尤其受到很多备孕女性的青睐。

据了解，2014年10月，市中医医院开设治未病中心，中心运用中医体质辨识和中医经络检测、红外线热成像仪（TMT）等国内先进的中医体检设备检测潜在疾病的量变信息，可通过了解全身气血情况，对还没有形成实质性病变的“亚健康疾病”进行早期普查、提示、诊断并提出相应干预措施。中心使用中药汤剂、自制祝融膏方、药膳、香囊等中医特色保健产品，以及各种中医外治法，如穴位敷贴、揠针、艾灸、拔罐、推拿、理疗等传统技术，在体质调理、脏腑调理、气血调理、容颜内调、更年期调理、三高防治、失眠调理、慢性疲劳综合征、脂肪肝、颈肩腰腿痛等病症的防治方面疗效显著。

于是李女士来到该中心就诊，通过中医

冷痛、得热则减、口不渴或渴喜热饮、大便溏薄、小便清长、舌质淡苍白滑、脉沉迟等。

虽然宫寒不是一种病，但女性宫寒却可引发月经期、生育期、哺乳期多方面问题，比如月经不调、月经紊乱、月经稀少、痛经甚至闭经，严重者可能会导致不孕、流产等，有些产妇可能因为宫寒导致宫缩不好、恶露淋漓不尽、乳汁分泌少等等。此外，宫寒还易导致女性产生卵巢囊肿、子宫肌瘤、多囊卵巢、盆腔积液等疾病。

体质辨识，刘玲娥确诊李女士属体虚宫寒导致子宫内环境不好，不易于受精卵着床。刘玲娥根据其身体情况量身定制开出了个性化中药膏方，并结合艾灸外治，指导其注意饮食起居、生活作息，保持心情舒畅等。通过4个周期的调理后，李女士成功怀孕，目前其孩子已有1岁10个月了。

“一般建议选择正规的中医院进行调理，中医治本，从根本上对宫寒进行调节，对人体无任何副作用，且治疗效果明显。”对于宫寒的治疗，刘玲娥坦言，在中医治疗中，最为常见的就是药物治疗，同时根据情况结合外治，可起到疏通经络、活血化淤、温经散寒暖宫作用，达到治愈目的。

据悉，刘玲娥凭借丰富的临床经验和对中医药知识的熟练掌握，能够根据每位患者的个体情况不同，定制个性化的膏方，做到“一人一方”，在治疗女性月经量少、月经紊乱、闭经、多囊卵巢等方面有很深的造诣。

## 专家简介

刘玲娥，毕业于湖南中医药大学中医学专业，本科学历，高级职称，毕业三十年来一直在衡阳市中医医院从事临床工作，现任市中医医院治未病中心主任，现被聘为省总工会女职工健康讲座巡讲专家。

任湖南省健康协会中医药管理分会常务理事、省中医治未病专业委员会副主委、湖湘中医中药慢病防治专科联盟常务理事、皮内针专业委员会副主委等。主持并参与多项科研课题，发表学术论文多篇。擅长于应用中药及中医外治特色治疗各种慢性疾病及体质调理。由于技术精湛，受到病友们的一致好评。



# 悠悠爱老心 浓浓敬老情

——衡阳县积善志愿者协会创建全国“敬老文明号”工作纪实

■通讯员 胡小敏

## 悠悠爱老心，浓浓敬老情

俗话说，“家有一老如有一宝”。尊老敬老是中华民族的传统美德，爱老助老是全社会的共同责任。如何让老年人过上幸福的晚年生活，感受到社会的关爱和尊重，这是衡阳县积善志愿者协会在开展敬老服务活动中，一直践行的初心与使命。积善志愿者们以感恩的心关爱老人，以得力的措施推动敬老服务工作，成效显著，谱写了一曲情暖桑榆之歌。

近年来，衡阳县积善志愿者们几乎走遍了该县大大小小的敬老院、福利院、光荣院，为老人送去关怀和温暖，捐献了价值20万余元的慰问品，惠及300余位老人。志愿者们陪老人聊天，为他们理发、打扫卫生，和他们一起包饺子，给他们表演节目……用爱的陪伴给予老人亲人般的温暖。该协会还携手学校举办“小手拉大手”活动，对学生进行思想道德教育，将敬老、爱老的种子植根于孩子幼小的心灵，带动家长一起参与，弘扬了敬老、爱老、尊老的良好风尚。

## 用真心关怀，用爱心温暖

2017年5月20日，在衡阳县樟树乡敬老院，衡阳县积善志愿者们来到这里开展敬老服务活动。由于该协会每年都会到这个敬老院开展活动，老人们与志愿者们都十分熟悉，像家人一样亲切。一名80多岁的孤寡老人紧紧地抓住协会会长屈琼的手，心中感激的话还没说出口，屈琼就深情地说：“您把我当作女儿，我就是您的母亲，我们会常来看望你们的，你们身体好，这就是我们的福分。”说着，她与老人脸挨着脸，紧紧地拥抱，在场的义工、老人无不为之动容。

2018年1月17日，天寒地冻，衡阳县积善志愿者们筹资为大安乡敬老院老人送去20台助便器，解决了老人上厕所的困难；志愿者发现敬老院门前有积雪冰块，怕老人因此滑倒摔跤，立即清除干净。

……近年来，衡阳县积善志愿者协会组织志愿者及爱心人士走遍了该县多个乡镇20多家福利院、敬老院、光荣院，为老人赠送衣服、鞋帽等生活用品，并送上精心准备的文艺演出。与此同时，协会每年坚持走访慰问孤寡老人，他们自筹资金，为每户家庭送去慰问品，并同老人围坐在一起，嘘寒问暖聊家常、促膝谈心话未来，仔细询问老人的健康状况，手把手地传授养生保健等知识，并为老人按摩。看到老人脸上绽放着喜悦的笑容，志愿者们也十分高兴。一位志愿者说，协会里的志愿者都是热心肠，用一颗真心关怀人，用一片爱心温暖人。

2019年10月7日，衡阳县积善志愿者协会与元培学校组织亲子家庭代表一起走进衡阳县光荣院，为17位上过前线打过仗的老兵送去重阳节的问候与陪伴。活动现场，志愿者与家长孩子合唱《我和我的祖国》《感恩的心》……孩子们为老兵爷爷们准备了讲故事、朗诵敬老诗词的节目，在这短暂而美好的时光中，老兵们感受到了家的温暖和儿女们陪伴的亲情。

近年来，衡阳县积善志愿者协会每年都会携手衡阳县元培学校、小博士幼教等学校，举行“小手拉大手，情暖重阳节”等活动，让孩子们为老人送上新果、糕点、牛奶等营养品，有的孩子牵着老人的手一起散步，有的为老人捶背，有的为老人唱歌、表演节目……不仅丰富了老人们的精神生活，也使孩子们有了一次很好的锻炼机会，使尊老、爱老、敬老的种子植根到孩子们的心中。

多年来，衡阳县积善志愿者协会始终积极弘扬中华民族“尊老、敬老、爱老、助老”的优良传统，利用春节、重阳节、端午节等传统节日到养老机构、空巢老人家庭中开展志愿服务活动，让老人们感受到社会的温暖，营造了敬老孝老的浓厚氛围。

该协会连续3年开展了以“千城放粽，全国联动”暨中国湖南衡阳“爱与陪伴”为主题公益送粽活动，志愿者们曾连续包粽子16天，为敬老院、福利院、光荣院，一些偏远山村老人送去粽子约2万个。

重阳节是一个登高望远、品糕赏菊的日子，是一个属于敬老爱老的日子。每年的重阳节，衡阳县积善志愿者协会都会开展一系列敬老爱老的活动，让老人享受“爱与陪伴”的欢乐。

2020年10月14日，衡阳县积善志愿者协会携手世界钟表文化博物馆爱心企业家屈伟生前往岿嵎峰敬老院看望和慰问17位孤寡老人并开展“爱与陪伴”活动。屈琼专门为老年人讲述了老年人健康管理知识，告诉老人要注意饮食，定时定量就餐，注意生活以及饮食方面的调节。屈伟生为17位老人发放慰问红包，并送上祝福。

2020年10月25日，佛山衡阳商会党支部联合衡阳县积善志愿者协会党支部，组织20余名志愿者到衡阳县渣江镇众拱村开展“冲锋在前，敬老在先”重阳敬老联合行动暨“秋凉更觉爱心暖”联合扶贫行动。活动中，佛山衡阳商会党支部书记段吉财给老人们发放了米、油、牛奶等慰问品，并向老人们送上美好的节日祝福。衡阳县积善志愿者协会的志愿者们现场向老人们发放健康知识手册，屈琼给老人们讲解了防诈骗知识，帮助老人提高安全防范意识。

## 冷暖常挂心头，解急解忧解难题

多年来，衡阳县积善志愿者协会钟情敬老老老公益事业，时刻把老人的冷暖挂在心头。只要听到或遇到老人有困难，志愿者们总会伸出援助之手，想办法帮他们解难题。

2015年，中共中央、国务院、中央军委为抗战老兵颁发了抗战纪念章，衡阳县抗战老兵祝传东却因种种原因失之交臂，衡阳县积善志愿者协会了解到他的心愿后，积极为之奔走，帮他圆梦。

2017年6月15日，衡阳县委统战部、积善志愿者协会、衡阳市义工协会40余人走进衡阳县光荣院，为96岁的抗战老兵祝传东颁发了中国人民抗日战争胜利70周年纪念章，志愿者们为抗战老兵带去礼物，向老兵致敬。

2016年秋，积善志愿者们还帮助黄埔军校同学彭飞和黄甲实现70年相聚的梦想，并拍摄了微电影。屈琼从事敬老公益事业21年，每逢节假日她就组织志愿者们走进敬老院、福利院等，为老人带去牛奶、水果等慰问品，价值累计超过100万元，关爱了约800位老人。屈琼还照顾了孤寡老人李倦秀，12年如一日，视为亲母，为其养老送终。

晚霞生辉映满天。在敬老老老工作中，积善志愿者们就像蜡烛一样，燃烧自己，照亮他人，默默践行着奉献精神的内涵，用无私的付出书写着一个大大的“爱”字。他们用实际行动关心老人，温暖老人，真正做到让他们老有所养、老有所乐，书写敬老老老工作的绚丽篇章。

## 及时调理体质是治未病的关键

谈及宫寒的预防，刘玲娥指出，及时调理体质很关键。“很多女性都有宫寒，切不可忽视，拖一拖宫寒是不会好的，应当及时从饮食、起居、中药等方面调理身体，预防宫寒所引发的系列病症，以免导致严重的后果。”

刘玲娥提醒，女性在饮食习惯上忌食生冷，可多吃温补的食品，比如当归煮鸡蛋、生姜红糖水及羊肉、驴肉、桂圆、大枣等温补食物；在日常生活中，衣着须要注意避寒保暖，寒冷天气时候要穿长裤，切不可露肚脐、脚踝等，常用花椒、生姜、艾叶熬水泡脚。此外，还应加强锻炼，增强体质，保持心情舒畅。